

Superbrain

Veränderung beginnt im Kopf

Filippo Larizza

Leseprobe



Alle Rechte, auch die der Übersetzung, bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Buchs darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme weiterverarbeitet, publiziert oder verteilt werden. Der Verlag übernimmt keine Gewähr für die Angaben in diesem Buch – insbesondere übernimmt er auch keinerlei Haftung für eventuelle, aus dem Gebrauch resultierende Probleme oder Folgeschäden.

Die Wiedergabe von genannten Handelsnamen, Warenbezeichnungen, Organisationen oder Firmen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Normen im Sinne des Warenzeichen- und Markenschutzgesetzes als frei zu betrachten wären.

Die Schweizerische Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Schweizer Nationalbibliografie.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

verlag@kabera.ch oder direkt an den Autor unter info@filippolarizza.ch

Titel	Superbrain – Veränderung beginnt im Kopf
Auflage	1. Auflage Juli 2016
Autor	Filippo Larizza
Illustration	Oliver Walker
Redaktion	Markus Kammermann
Lektorat	Jürgen Dubau
ISBN	978-3-033-05405-9
Copyright	© 2016 Kabera Brainware GmbH
Satz	Kabera Brainware GmbH
Druck	edubook AG, CH-Merenschwand

printed in
switzerland

ClimatePartner^o
wir drucken klimaneutral

INHALT

Vorwort	9
1 Mentales Training und Motivation	15
1.1 Einstieg	15
1.2 Mit mentaler Stärke zum Erfolg	16
1.3 Was ist mentales Training?	17
2 Was garantiert den Erfolg?	21
Übung	28
3 Lebenskraftimpulse	35
3.1 10 Tipps, um deine Lebenskraft zu steigern	35
3.2 Weitere hilfreiche Tipps	37
3.3 Superbrain oder Bewohner?	45
4 Wachstumsprozesse	49
4.1 Coaching-Übung I Standortbestimmung	49
4.2 Coaching-Übung II Visionsbild	51
4.3 Coaching-Übung III	53
4.4 Coaching-Übung IV Erfolg- und Ideenbuch	54
4.5 Coaching-Übung V Das 6-Punkte-Coaching	54
4.6 Coaching-Übung VI Nachhaltige Umsetzung	55
4.7 Coaching-Übung VII Fantastisch, super gut, weniger gut	58
4.8 Coaching-Übung VIII Erfolgstitips	60
4.9 Coaching-Übung IX Fahrplan zum Erfolg	61
4.10 Coaching-Übung X 5 Lebensbereiche Wachstumsprozess	63
4.11 Coaching-Übung Motivation XI	70

4.12	Coaching-Übung XII Werte	75
5	Kräfte der Aufmerksamkeit	79
5.1	Welche Kräfte bewirken den Erfolg?	79
5.2	Erfolgreich sein	93
5.3	Das richtige Ziel	121
5.4	Menschenkenntnis - Selbsterkenntnis	131
5.5	Schlusswort	136
6	Literatur- und Quellenverzeichnis	137

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich, dass Menschen immer wieder bereit sind, neues zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Ich bin der Meinung, dass wir ständig lernen können und unser Hirn lernen will, denn unser Lernen beeinflusst unser ganzes Leben, unsere Umstände und Handlungen. Je mehr wir über unsere Persönlichkeit wissen, umso mehr gewinnen wir an Selbstvertrauen und dies sollte meiner Meinung nach bis ans Lebensende gefördert werden.

Gibt es in Ihrem Leben noch irgendetwas, das Sie gerne tun möchten oder etwa noch gerne besitzen möchten? In Gesundheit, Finanzen, Beziehung, Familie, Freundschaften, Sinn des Lebens, Beruf oder was auch immer?

Wenn Sie mit «Ja» antworten, dann verspreche ich Ihnen Folgendes: Dieses Buch wird – wenn Sie es wirklich wollen – Ihr Leben in dem bzw. den gewünschten Bereich(en) verändern, das Sie sich zum jetzigen Moment noch gar nicht vorstellen können. Sicher stellen sich einige von Ihnen jetzt die Frage: «Ist diese Aussage nicht etwas gewagt?»

Diejenigen, welche mein letztes Buch «Fitness ist reine Kopfsache» schon gelesen haben, wissen, dass mit unserem Kopf einiges erreicht werden kann. Wie ein Marathonsieger seine Ausdauer trainiert, so muss auch unser Gehirn trainiert werden. Darum arbeite ich im Buch «Superbrain» mit bestimmten Methoden, die ich in den letzten 20 Jahren angewendet und weiterentwickelt habe. Dieses Buch soll Sie dazu animieren, danach zu handeln.

Zum Einstieg eine kurze Geschichte über Glaubenssätze, die mich beeinflusst und inspiriert hat, dieses Buch zu schreiben.

Glaubenssätze können negativ, aber auch positiv sein. Es gibt negative Glaubenssätze, die uns Dinge nicht ermöglichen, weil wir von dieser Nichtrealisierung überzeugt sind. Andererseits gibt es positive Glaubenssätze, die es uns erst ermöglichen, bestimmte Dinge zu tun, eben, weil wir an deren Umsetzung glauben. So existierte beispielweise bis 1954 in der Leichtathletik der Glaubenssatz, dass es unmöglich sei, die Meile unter vier Minuten zu laufen. Generationen von Läufern bestätigten diesen Glaubenssatz immer wieder. Eines Tages kam ein

junger Mann namens Roger Bannister, betrat die Aschenbahn und sagte, dies sei Unsinn, und er glaube das nicht. Das Ergebnis: 1954 durchbrach der britische Student als erster Mensch die Vier-Minuten-Schallmauer. Diese Tatsache alleine war schon sehr erstaunlich, aber es kam noch viel besser. Noch im selben Jahr schafften es weitere 37 Läufer, ebenfalls diese Schallmauer zu durchbrechen, und innerhalb von zwei Jahren waren es sogar über 300. Ja, es scheint wohl doch zu stimmen, dass der Glaube Berge versetzt. Aber halt: Nur für den, der daran auch glauben kann und sich dessen bewusst ist.

Neben dem Bewusstsein, mit dem wir uns jetzt gleich beschäftigen, besitzen wir unter anderem das Unterbewusstsein. Dieses Unterbewusstsein ist äußerst wichtig für Ihren Erfolg, und deshalb finden Sie in dem vorliegenden Buch «Superbrain» Übungen, die Ihr Unterbewusstsein direkt ansprechen. Da das Unterbewusstsein besser auf das Du anspricht als auf das unpersönliche «Sie», wechsele ich vom «Sie» zum «Du» und hoffe, dass Sie damit einverstanden sind. Falls nicht, ersetzen Sie einfach jedes vertraute «Du» in ein «Sie», wenn dies für Sie angenehmer ist.

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du jetzt noch skeptisch sein solltest hinsichtlich dessen, was dich erwartet. Wenn du nicht skeptisch wärst, könnte dir ja jeder zu jedem Zeitpunkt ein neues Glaubenssystem mit folgenden Worten weitergeben: «Hier, nimm es an, dann wirst du glücklich.» Nein, es ist genau richtig, dass du beim Lesen eines Buches genauso wie beim Besuch einer Weiterbildung skeptisch bist und dabei genau überprüfst, was dir vorgesetzt wird. Betrachte dieses Buch wie einen Supermarkt: Nimm dir das heraus, was du brauchst, und versuche vor allem, danach zu handeln. Den Rest lässt du im Buch stehen, denn das Buch soll dich persönlich weiterbringen.

Ich will dir hier meine Erfahrung weitergeben, die ich seit über 20 Jahren anwende und praktiziere. Um davon maximal zu profitieren, nimm dieses Buch als Arbeitsbuch und nicht als Lektüre nebenbei. Ich werde dich mit zahlreichen Aufgaben und Fragen fordern, deine Komfortzone zu verlassen, und dich unterstützen, mit System deine Ziele zu erreichen. Schreibe beispielweise mit dem Stift deine ganzen Gedanken, Erkenntnisse usw. in ein leeres Buch. Da du dieses Buch hoffentlich nicht nur einmal, sondern immer wieder durcharbeitest oder deinen Freunden wie Liebsten weiterempfehlst, erreichst du, dass deine Mitmenschen über mehr Lebenskraft verfügen.

«Wenn wir alles täten, wozu wir imstande sind, würden wir uns wahrlich ins Erstaunen versetzen!»

Thomas Alva Edison

Betrachte dieses Buch wie ein Spiel. Ich bin dein Coach und unterstütze dich dabei, besser zu werden und dich ständig weiterzuentwickeln.

Aber ein Spiel hat einige Spielregeln. Meine sind diese: Ich bin kein Guru. Ich bin nur jemand, der sich sehr intensiv mit dem Thema beschäftigt. Ich will dir im Buch «Superbrain» meine Erfahrungen aus der Wissenschaft, der Praxis und aus meinen vielen Company- und Sportcoachings weitergeben. Sei aktiv, denn Wissen nützt nur, wenn du auch danach handelst. Sei offen und habe den Mut, es anzuwenden, auch wenn du manchmal ein Risiko eingehst.

Nimm das mit, was dir gefällt und hinterfrage die Aufgaben, die ich dir im Buch stelle!

Wenn du auf die vorgeschlagene Weise arbeitest, erntest du den optimalen Nutzen, denn ein altes Sprichwort sagt «Was du aussäest, erntest du auch.»

Laut Erkenntnis der Gehirnwissenschaft bleibt nur zehn Prozent des Inhalts eines Buches in unserem Gedächtnis haften. Dieser Prozentsatz kann ganz einfach gesteigert werden, indem du meine Übungen im Buch nicht nur liest, sondern auch umsetzt, also handelst. Deshalb solltest du dich mit dem Inhalt mehrmals auseinandersetzen, um schliesslich deine persönlichen Erkenntnisse umsetzen zu können. Halte auch zwei leere Bücher bereit. Ins erste Buch schreibst du als Titel «Meine Diamanten». Hier notierst du all jene Erkenntnisse, die du aus dem Buch gewinnst und für wichtig hältst. Das zweite Buch betitelst du als «Umsetzung durch Leistungssteigerung». Hier notierst du jene Punkte, die du in deinem Leben umsetzen willst. Am Ende erstellst du dir eine Rangfolge deines persönlichen Strategieplans.

Stell dir vor dem Start von Kapitel I folgende Fragen:

1. Bist du derzeit glücklich mit deiner Situation? Ja O Nein O

Wenn «Nein», warum nicht?

2. Bist du derzeit in deinem Unternehmen glücklich? Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

3. Bist du glücklich in deiner Tätigkeit? Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

4. Bist du derzeit glücklich mit deinem Einkommen? Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

Bist du derzeit glücklich in deiner Beziehung?
(Partner, Kinder, Freunde) Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

5. Bist du derzeit glücklich mit deiner Gesundheit,
Fitness, Lebenskraft, Energie, Ernährung? Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

6. Bist du derzeit glücklich mit deinem Wohlstand? Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

7. Fühlst du dich ausgeglichen und harmonisch? Ja Nein

Wenn «Nein», warum nicht?

8. Aus dieser Aufgabe habe ich folgende wichtige Erkenntnisse gewonnen.

9. Was ändere ich und wann?

1

Mentales Training und Motivation

Gratuliere! Du hast es geschafft und bist bereit, dich zu verändern. Denn Veränderungen sind ein großer Bestandteil unserer Natur. Nehmen wir das Beispiel einer Eiche, die wächst und wächst, und jedes ihrer Blätter ist einzigartig. Es gibt kein Eichenblatt, das gleich ist. Jedes – wirklich jedes – ist einzigartig.

Zu Beginn des Kapitels stelle ich dir folgende Frage: Was ist die Hauptursache, dass wir uns ständig verändern und Neues dazu lernen, um Erfolg zu haben?

Ist dies nicht abhängig von unserer Begabung, von Wissen, Ausbildung, Können, Fleiß und unserem Durchhaltevermögen?

Überprüfe diese Antworten gewissenhaft und gründlich darauf, welche Gründe letztendlich die wirkliche Hauptursache für die Erfolge sind. Wissen und Erkenntnisse sind nicht nur Macht, sondern die Harvard University hat herausgefunden, dass sie auch unser Selbstvertrauen ständig fördern.

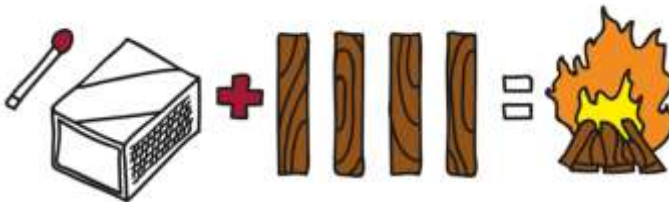
1.1 Einstieg

Den meisten Menschen fehlt es nicht nur an körperlicher, sondern auch an mentaler Ausdauer. In einer Zeit, in der alles so schnell wie möglich gehen soll, ist es nicht leicht, sich in Geduld zu üben und ausdauernd zu sein. Wer dazu fähig ist, wird aber auch in anderen Lebensbereichen seinen Mitmenschen immer einen Schritt voraus sein. Ausdauer ist keine Frage der körperlichen Konstitution, sondern entsteht im Kopf. Ohne Ausdauer hätte Sir Edmund Hillary niemals als erster Mensch den Mount Everest besteigen können. Wenn solche Menschen sich wünschen, ein Ziel zu erreichen – und wie fast alles in dieser Thematik gilt dies nicht nur für den Sport –, dann ist dafür ihr Geist der Motor und nicht nur die Muskulatur. Zur Ausdauer gehören: Geduld, Vertrauen, Disziplin mit sich selbst und zu seinen Fähigkeiten, ein festes Ziel und ein Motiv.

Gehe immer etappenweise vor. Wenn du zu viel auf einmal möchtest, überforderst du dich und begibst dich in Gefahr, vorzeitig aufzugeben, weil du auf der Strecke bleiben und irgendwann nicht mehr daran glauben kannst, dass du das Ziel auch wirklich erreichst. Wenn du anstrebst, 5000 Meter in 20 Minuten zu laufen und deine Ausgangsposition 30 Minuten für diese Strecke ist, dann solltest du dir einen realistischeren Plan erstellen. Das heißt, du berücksichtigst deine momentane Kondition. Denk daran, wie oft und wie lange du pro Woche trainieren kannst. Vergiss dabei nicht, dass deine Gelenke und Muskeln dir am Anfang Schwierigkeiten bereiten können, wenn du gänzlich untrainiert bist. Also kalkuliere auch einige Zeit für eventuelle körperliche Anlaufschwierigkeiten mit ein. Mache es wie der erfahrene Bergsteiger, der über diejenigen lächelt, die ihn zu Beginn der Tour überholen, während er den Gipfelsturm mit gleichmäßigem, bedächtigem Schritt angeht.

Auf diese Weise überholt er nämlich bald alle, die ihre Kräfte überschätzen und nach kurzer Zeit erschöpft am Wegrand pausieren müssen. Erstelle dir Wochen- oder Monatspläne, berücksichtige dabei auch Zeiten der Stagnation.

Merke dir: Eine Schritt-für-Schritt-Methode im gleichmäßigen Tempo bringt dich sicher ans Ziel!



KLARES ZIEL

1.2 Mit mentaler Stärke zum Erfolg

Seit Jahrtausenden bereits ist die Kraft der mentalen Stärke bekannt, doch sie wurde stets nur einigen wenigen Eingeweihten in Geheimgesellschaften oder Logen mitgeteilt, die dadurch zwangsläufig machtvoller und erfolgreicher wurden. Mithilfe dieses Wissens haben sie nicht nur ihr eigenes Leben und Schicksal verändert und frei bestimmt, sondern wurden auch zu den führenden Persönlichkeiten ihrer Zeit. Früher konnte man dieses Wissen nur nach langen Jahren

der Vorbereitung, der Einweihung und nach einigen schweren Prüfungen erlangen, denn es wurde streng geheim gehalten, um einen Missbrauch zu verhindern. Heute entscheiden jedoch wir selbst, ob wir dieses geistige Erbe in Besitz nehmen wollen. Denn die Menschen sind reif geworden. Heute sollte jedem die Möglichkeit gegeben werden, mit diesen Kräften des Geistes umzugehen, um dadurch zur Meisterschaft zu gelangen: zum Meister über das eigene Schicksal zu werden. Um mit diesen geistigen Kräften und Gesetzen umgehen zu können, braucht es einen Weg und eine sichere Führung. Dieser Weg ist mentales Training.

Was bedeutet Erfolg aus der Sicht eines erfolgreichen Sportlers. Mit viel Fleiß, Zielstrebigkeit, Kampfgeist, Wille und Glück erreicht man Ziele und somit auch Erfolg. Jeder Mensch braucht Erfolge, auch wenn es kleine sind. Aber was nützen sie, wenn man nicht gesund ist? Deshalb ist für mich die Gesundheit der wichtigste Faktor.

1.3 Was ist mentales Training?

Was ist eigentlich mentales Training? Ich werde es dir anhand eines Beispiels erklären.

Versuche folgendes Experiment:

Schließe deine Augen und stelle dir eine Zitrone vor. Lasse dir dieses Bild vor deinem geistigen Auge grösser werden. Stelle dir die gelbe Farbe vor und beiße in Gedanken in die Zitrone. War sie sauer? Genauso funktioniert mentales Training: Wir stellen uns einen Gegenstand vor und aktivieren damit unsere Konzentration. Mentales Training hat Zufriedenheit zum Ziel und sorgt für Ausgeglichenheit, innere Ruhe und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Die vier wichtigsten Elemente des mentalen Trainings sind Konzentration, Vorstellungsvermögen, Gedankenkontrolle und Einstellung, d.h. unsere Motivation für eine Sache. Stelle dir jetzt etwas vor, was du richtig gut kannst und du eine große Freude dabei empfindest. Wie erledigst du diese Arbeit? Schnell, einfach und zielstrebig? Und nun denke an eine Arbeit, die du gar nicht gerne machst. Wie erledigst du dies? Siehst du, wo wir Energie und Konzentration entwickeln und uns dadurch motivieren?

Mentales Training ist ein universell wirksames System, das unsere Wünsche verwirklicht und uns zeigt, wie wir unser Leben nach unseren Vorstellungen gestalten können. Es handelt sich um eine geistige Technik, frei von Religion. Sie ist an keine Vereinigung gebunden, die uns die Möglichkeit gibt, durch den Einsatz geistiger Kräfte gewünschte Ziele zu erreichen, bestehende Probleme zu lösen und in allen Bereichen des Lebens erfolgreicher zu werden.

Um mentales Training zu praktizieren, brauchen wir keinen besonderen Glauben. Was wir brauchen, ist ein Wunsch und der feste Wille, diesen zu verwirklichen.

Wir werden sehen, dass es sich beim mentalen Training um ein universelles System handelt, durch das die Möglichkeiten unbegrenzt sind. Immer mehr Menschen auf der ganzen Welt wenden mentales Training an, um ihre Ziele sicher zu erreichen und ihren Erfolg zu optimieren. Die besten Spitzensportler der Welt erreichen Siege durch mentales Training, und auch für Topmanager ist es nützlich, ja gar notwendig. Mentales Training hilft einem, die eigene Persönlichkeit bewusst zu gestalten und das Leben wirklich zu führen. Dazu gehört auch, die eigene Vision zu erkennen und mithilfe des mentalen Trainings erfolgreich zu sein, damit wir am Ende sagen können: «Ich habe wirklich gelebt!» Wir lernen, mit mentalem Training unseren eigenen Stil zu entdecken. Wir entwickeln «Wohlstandsbewusstsein» und machen so den persönlichen Erfolg «unvermeidlich». Wir entwickeln «Charisma» und die Kraft unserer Ausstrahlung beeindruckt unsere Mitmenschen. Dadurch öffnen sich Türen, die für andere verschlossen bleiben, und das Leben bietet uns Möglichkeiten, von denen andere nicht einmal träumen.

Wir erleben mit mentalem Training, wie man zu mehr Erfolg mit weniger Arbeit kommt. Denn erfolgreich sein kann man lernen, wie man eine Fremdsprache lernen kann. Entdecke und entwickle die faszinierende, einmalige Persönlichkeit in dir und mache dich magnetisch für deinen Erfolg. Erkenne, dass es besser ist, Träume zu leben, als sein Leben zu verträumen. Treffe *jetzt* die Entscheidung, zu dem kleinen Kreis wirklich erfolgreicher Menschen zu gehören. Das Abenteuer einer geistigen Technik gibt uns die Möglichkeit, durch den Einsatz geistiger Kräfte gewünschte Ziele zu erreichen.

Stelle dir zunächst folgende Fragen:

- Willst du dich beruflich verbessern und deine finanziellen Probleme lösen?
- Suchst du eine neue, bessere Stelle?
- Hast du ein spezielles, persönliches oder gesundheitliches Problem?
- Willst du die geistige Entwicklung beschleunigen und wahre Selbstverwirklichung erreichen?
- Möchtest du die geistigen Zusammenhänge hinter den Dingen erkennen und für deine persönliche Entwicklung nutzen?

In allen diesen Fällen kann uns mentales Training die Lösung bieten, später dazu einige Praxisübungen! Denn was ist der Sinn des Lebens?

Der Sinn des Lebens ist Evolution, d.h. Entwicklung. Mentales Training ist der natürliche Entwicklungsweg des Lebens zur Entfaltung des physischen, mentalen und emotionalen Potenzials in jedem Menschen. Kein Spitzensportler, kein Topmanager schafft es ohne mentales Training an die Spitze! Doch ganz gleich, an welchem Platz der Mensch steht: Mentales Training ist der optimale Weg zur Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und zur wahren Selbstverwirklichung. Mentales Training ist uraltes Geheimwissen, ein universelles, für jeden geeignetes geistiges Werkzeug, mit dem das Potenzial eines jeden Menschen freigesetzt werden kann. Mit der Technik des mentalen Trainings wird die geistige Kraft des Menschen bewegt. Aber geistige Techniken muss man ebenso lernen, wie man Laufen, Sprechen, Radfahren oder Schwimmen lernen muss.

Alles, was existiert, ist zuvor gedacht worden. Es gibt keine Wirklichkeit, ohne dass dieser ein entsprechender Gedanke vorausging. Das gilt für das Angenehme und Erwünschte ebenso wie für das Unangenehme. Was uns im Leben Grenzen setzt, ist also stets das Denken. Doch gerade beim Denken meinen die meisten, das könne man von selbst. Dabei nutzt der Mensch nur mithilfe von mentalem Training die wirkende Kraft der Gedanken. Nehmen wir uns selbst – erkennen wir, wer wir wirklich sind, welchen Sinn das Leben hat, und erfüllen die Wünsche, die uns am Herzen liegen. Mithilfe des mentalen Trainings können wir die Probleme zuverlässig lösen und die Ziele sicher erreichen. Bis wir erkennen, dass das wahre Glück nur in sich selbst zu finden ist. Mentales Training hilft uns, den individuellen Weg zu gehen – mit den Schritten, die wir für richtig halten.

Es führt uns von dem Platz, an dem wir JETZT stehen, zum eigentlichen Ziel – zu uns SELBST. Mentales Training ist der Weg zur Beherrschung der Gedanken, dem Erkennen und Nutzen der eigenen Fähigkeiten, um als das zu leben, was man in Wirklichkeit ist. Mentales Training ist ein geistiger Entwicklungsweg vom ersten Erwachen bis zur geistigen Vollendung.

2

Was garantiert den Erfolg?

Nichts garantiert den Erfolg. Nur dass es in unseren Händen liegt, was wir TUN. Die Methode des mentalen Trainings basiert auf klaren geistigen Gesetzen, die seit Tausenden von Jahren in den Menschen wirksam sind. Mentales Training ist ein perfektes System, das immer erfolgreich ist. Denn Erfolg kommt aus dem Wort Erfolgen, und nach einer Tat erfolgt immer etwas, ob positiv oder negativ.

Sobald du bereit bist, dein Leben in die Hand zu nehmen, wird nichts deinen Erfolg aufhalten. Du wirst deine geistige Kapazität erhöhen und dein wahres inneres Potential nutzen! Der Erfolg wird dir Beweis genug sein! Mentales Training ist geistiges Bodybuilding.

Beachte jeweils drei Punkte:

1. Definiere ein klares realistisches Ziel.
2. Sei bereit, den nötigen Aufwand zu betreiben. Sei also bereit, den nötigen Preis zu zahlen.
3. Lasse los und lasse dich nicht behindern.

Überall ist die Natur geradezu verschwenderisch großzügig. Die Fülle zeigt sich an jeder Ecke, und doch ist ebenso offensichtlich, dass es vielen nicht gelingt, an dieser Fülle teilzuhaben, weil sie ihre innere Überzeugung, ihren Glauben damit nicht in Übereinstimmung bringen können. Sie haben in ihrem Bewusstsein ein Bild von Mangel und Angst, fühlen sich nicht wirklich berechtigt in dem, was sie *tun*. Sie verstehen unbewusst das Gegenteil von dem, was sie wirklich haben wollen.

Man kann als geistiger Hilfsarbeiter durchs Leben gehen, als Handwerker, der eine Sache versteht, oder als Künstler, der aus seinem Leben ein Kunstwerk macht. Dazu braucht man aber optimale geistige Werkzeuge, denn mit unzu-

reichendem Werkzeug kann auch ein Künstler kein Kunstwerk schaffen. Ein solches optimales geistiges Werkzeug ist: Wissen und mentales Training! Mithilfe von Mentaltraining bin ich nicht mehr auf den Zufall angewiesen, gibt es für mich nicht mehr Glück oder Pech, sondern ich bestimme mein Schicksal und alle Lebensumstände selbst. Auf der materiellen Ebene tritt das in Erscheinung als Erfolg, Ansehen, Macht, Reichtum. Auf der körperlichen Ebene als Kraft, Gesundheit, Wohlfühl. Auf der seelischen Ebene als Lebensfreude, Harmonie, Glück und Liebe. Auf der geistigen Ebene als Bewusstseinsweiterung, Erkenntnis und Weisheit.

Ich will – und ich werde!

Henry Ford, Automobilkönig und Superbrain, war einer der Menschen, die sich ständig große Ziele zum Nutzen der Menschheit setzen. So lautete eines seiner Ziele: Jeder Amerikaner soll einmal ein eigenes Auto fahren können. Eines Tages beschloss er, einen (seinen später berühmten) V-8-Motor zu bauen. Er dachte dabei an eine Maschine, die alle acht Zylinder in einem Block vereinen sollte. Seine Ingenieure behaupteten, dass es unmöglich sei, einen Acht-Zylinder-Motor in einem Stück zu fertigen. Doch Ford hatte sein Ziel und bestand darauf. Die Ingenieure meinten immer wieder, dass es nicht gehe. *«Reden Sie nicht lange», befahl Ford, «bleiben Sie dran, bis Sie die Lösung haben. Zeit spielt keine Rolle. Punkt. Schluss!»*

Nun, die Ingenieure waren Angestellte bei Ford, und wenn sie weiter ihren Lohn und Gehaltsscheck wollten, mussten sie letztendlich *tun*, was Ford verlangte. Sechs Monate vergingen ergebnislos. Nach weiteren sechs Monaten war immer noch keine Lösung vorhanden. *«Machen Sie weiter!»,* wiederholte Ford. *«Ich will diesen Motor haben, und ich werde ihn bekommen!»* Immer wieder trieb er seine Techniker und Ingenieure an, und diese gingen weiter an ihre Arbeit. Eines Tages entdeckten sie, wie durch ein Wunder, des Rätsels Lösung. Das Beharren von Ford hatte sich wieder einmal ausgezahlt.

Henry Ford war ein Erfolgsmensch, weil er die Regeln des Erfolges kannte und angewendet hat. Eine davon ist eben die, sich durch nichts von seinem Ziel abbringen zu lassen. Ein bekannter Schweizer Unternehmer und Freund, der mich heute noch inspiriert, namens Fritz Bösch – ebenfalls ein Superbrain – machte dies genau gleich vor: Durch Zielstrebigkeit und große Disziplin baute er ein großes Imperium weltweit auf, die Firma Feintool. Henry Ford verdiente

nicht nur Millionen, sondern darüber hinaus noch ein erfülltes Leben, das große Bedeutung erlangte.

Solche Menschen verdienen einen Preis, den man auch «Gipfelstürmer» nennen könnte. Gipfelstürmer sind Menschen, die von Gipfel zu Gipfel schreiten. Immer setzen sie sich neue Ziele und erreichen sie durch Beharrlichkeit. Auch wenn sie zwischendurch scheitern, machen sie keinen Halt. Dadurch bekommen sie Selbstachtung. Denn sie wächst immer aus Erfolgen. Es gibt den schönen Spruch «Vivi il tuo sonio, non soniare la tua vita». Was so viel heißt: Lebe deinen Traum und verträum nicht dein Leben. Die Gipfelstürmer glauben an Erfüllung und entschließen sich zu handeln. Sie haben immer wieder den Mut anzufangen, durchzuhalten; diszipliniert und ausdauernd ernten sie am Schluss die Ergebnisse. Sie haben die Einstellung eines Gewinners. Sie brauchen auch nie das Wort unmöglich. Ich habe dieses Buch für diejenigen geschrieben, die wissen möchten, wie man Erfolge erzielen kann, und zwar in den verschiedensten Bereichen des Lebens. Wenn du meine Strategie umsetzt und beharrlich an deren Erfüllung arbeitest, wirst du erleben, wie sich deine Träume in Realität umsetzen.

Albert Einstein, auch ein Superbrain, wurde einmal gefragt, wie er die Relativitätstheorie entdeckt habe. Seine Antwort: *«Ich habe einen unumstößlichen Grundsatz in Frage gestellt und in Zweifel gezogen.»* Streiche also das Wort «unmöglich» aus deinem Wortschatz. Wenn du vor dem nächsten Gipfel stehst und andere Menschen dir einreden wollen, er könne unmöglich bestiegen werden, dann fange an, einen Plan zu erstellen.

Erklimme deinen persönlichen Berg und beweise so all denjenigen, die dir prophezeit haben, du würdest es nie schaffen, dass man es doch kann. Du musst damit leben, dass du von anderen auf deinem Weg kritisiert wirst. Verlierer sind auf Gewinner wie Superbrains neidisch. Du musst damit leben. Wenn du Erfolg hast, wirst du kritisiert werden, und es wird Neider geben, dennoch ist dies genau der richtige Weg. Denn stell dir vor, sie geben sich mit dir ab, weil du ihnen wichtig bist. Neider sind in der Regel nicht fähig, selber erfolgreich zu sein. Darum kritisieren sie lieber und meckern über dich.

Sei dir also bewusst: Das Negative verträgt das Positive nicht. Du wirst dabei vier Phasen im Laufe deiner Erfolgsgeschichte durchlaufen.

Gesund & Fit im Business

- Wie Sie sich durch passende Bewegung täglich lebendiger und fitter fühlen
- Wie Sie mit der richtigen Ernährung leistungsfähiger bleiben und mehr Lebenskraft entfalten
- Wie Sie Ihre persönlichen, mentalen Ressourcen entdecken und diese im Alltag richtig fokussieren

Fitness ist reine Kopfsache

- Wie Sie mit der richtigen Methode Ihre persönlichen Ziele definieren und die gewählten Maßnahmen nachhaltig umsetzen
- Wie Sie mit der Kraft Ihrer Gedanken Ihre Ziele und Ihre persönliche Work- Life-Balance erreichen
- Wie Sie mit kleinen Schritten Ihre Lebensweise hin zu einem gesunden und fitten Leben langfristig verändern

Einfach gesund und schlank

- Wie Sie mit der richtigen Strategie einfach und erfolgreich abnehmen, Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und erhalten
- Wie Ihr Körper von den Geheimtipps der Ernährungswissenschaft profitiert
- Wie Sie durch bewusst und gezielte Bewegung die versteckten Fette verbrennen

Erfahren Sie mehr unter

