



## Prolog – Ziel des Buches

Das Ziel dieses Buches ist es, Sie zu Ihrem persönlichen Lebensziel zu begleiten. Zu dem Zustand, der Sie glücklich macht, der es Ihnen erlaubt, später einmal zurückzublicken und zufrieden zu sein mit dem Erlebten und Erreichten. Dieser Zustand ist für jeden Menschen einzigartig. Dieser Zustand erfüllt Sie jedenfalls mit tiefer Befriedigung, mit dem Gefühl, es gut gemacht zu haben, mit sich zufrieden sein zu können. Er geht einher mit dem Gefühl der Geborgenheit, der Ruhe, der Sicherheit.

Innerlich sind diese Zustände bei allen Menschen ähnlich. Auf der äußeren Ebene dominieren die Unterschiede. Den einen erfüllt die Hoffnung auf Abenteuer, den anderen die Hoffnung auf Ruhe und Erholung. Menschen fühlen sich im Einklang mit dem Leben auf Bergen und auf dem Meer, sie sind glücklich beim Sport oder während sie musizieren. Während die einen beruflichen Erfolg wünschen und außergewöhnlichen Reichtum, streben andere nach Einsamkeit, umrunden die Welt allein in kleinen Booten oder ziehen sich überhaupt für lange Zeit von der Welt in ein Kloster zurück.

Erstaunlicherweise sind die mentalen Mechanismen, mit denen sich so unterschiedliche Ziele verwirklichen lassen, immer gleich. So verschieden die Ziele sein mögen, so ähnlich sind sich die zugrundeliegenden gedanklichen Muster, die unabdingbare Voraussetzung für das Erreichen großer Ziele sind.

Für Sie persönlich sind die spezifischen Ziele, die Sie verfolgen, von größter Bedeutung. Für die anzuwendenden Techniken dagegen sind sie unerheblich. Ob Sie Ihr Golf-Handikap verbessern möchten, Ihr Einkommen erhöhen, Ihre Gesundheit wieder erlangen, ob Sie Ihre Beziehung zu Ihrem Partner vertiefen oder einen solchen erst finden wollen, immer geht es um die gleichen drei Dimensionen:

**1. Ziel:** die eindeutige Entscheidung und die innere Verpflichtung für ein klares Ziel

**2. Vertrauen:** das Vertrauen in Ihre Fähigkeit, dieses Ziel zu erreichen und die innere Erlaubnis dazu

**3. Beharrlichkeit:** die Beharrlichkeit, sich konsequent für dieses Ziel einzusetzen, und die Kraft und der Mut, Schwierigkeiten und Widerstände zu überwinden

Ihr Leben ist ein Film, in welchem Sie Regisseur und Hauptdarsteller zugleich sind. Ein Film ohne bewusste Gestaltung dieser drei Dimensionen ist ein langweiliger und öder Pausenfüller, ein Film ohne erkennbare Handlung und Sie sind ein Hauptdarsteller, der seine Rolle nicht gefunden hat. Durch die bewusste Gestaltung dieser drei Dimensionen entscheiden Sie über den Fortgang Ihres Lebens, egal ob Sie in irgendeiner Disziplin Weltmeister werden möchten oder ob Sie sich von Depressionen befreien möchten. Sobald Sie den Wunsch spüren, etwas in Ihrem Leben zu ändern, etwas zu erreichen oder sich von etwas zu befreien, müssen Sie diese drei Dimensionen aktivieren, damit eine neue Klappe im Film Ihres Lebens fällt. Dann haben Sie den größten notwendigen Schritt zur Lösung bereits getan.

Das Start living! - 6 Wochen Training lässt Sie diese drei Dimensionen - 1. Ziel, 2. Vertrauen und 3. Beharrlichkeit - schrittweise erarbeiten. Dazu erhalten Sie eindeutige Aufgaben, die Sie in den 6 Wochen erledigen sollen. Eine eindeutige Aufgabe heißt „Just to do!“.

Es ist ein Rezept – einfach „man nehme...“ oder besser gesagt, „man tue...“ – und es funktioniert mit absoluter Sicherheit. Das einzige Risiko sind Sie selbst, dass Sie es nicht ausprobieren, dass Sie



Ihren alten Gewohnheiten selbst für die kurze Zeit von 6 Wochen nicht entfliehen können.

Das Training selbst ist einfach durchzuführen. Es enthält keine Geheimnisse und keine mystischen Beschwörungen – es besteht aus einfachen „Just to do’s“. Aber obwohl das so einfach ist, arbeiten nur 5 - 10 % der Menschen so systematisch an ihrem Lebenserfolg. Und Sie werden zu diesen 10 % nur gehören – und nur dann - wenn Sie die Verhinderer Ihrer Lebensziele jetzt erkennen und bekämpfen. Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Den Verhinderern Ihrer Lebensziele sind die ersten beiden Kapitel gewidmet.

Das erste Kapitel beschäftigt sich mit dem allergrößten Killer Ihrer Lebensziele – dem Warten, dem Nicht-Entscheiden, dem sich Ausgeliefert fühlen, dem Aufschieben – der irrsinnigen Hoffnung, dass sich das Leben von alleine zum Besseren wendet. Wir verharmlösen diesen Killer unserer Lebensziele gerne mit der Umschreibung „Ich muss darüber erst nachdenken“. Denken statt TUN! Das hält uns fest, lässt uns verharren und nicht vorwärts kommen.

Start living! - das 6 Wochen Training ist nur mit Tun und nicht mit Denken zu bewerkstelligen, daher ist dieses Thema von entscheidender Bedeutung für Ihren Erfolg mit dem Training.

Das zweite Kapitel beschreibt die Grundvoraussetzung, die Sie verinnerlichen müssen: die Bereitschaft, sich zu ändern, zu lernen und Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen.

Ab Kapitel 3 geht’s dann endgültig zur Sache – das Training kann beginnen.