




# VERLIERE NICHTS, GEWINNE ALLES

12 Schwarzgurt Einstellungen  
als Schlüssel zum Erfolg

JÖRG URETSCHLÄGER



**I**n diesem Buch geht es darum, wie du deine Gedanken und Überzeugungen beeinflussen kannst, um mehr Erfolge in deinem Leben zu erreichen. Ich zeige dir anhand von konkreten Beispielen, Checklisten und praktischen Übungen, wie du negative Gedankenmuster erkennen und verändern kannst, wie du Ziele klarer formulierst und wie du deine Selbstmotivation steigern kannst.



***Dieses Buch richtet sich an Menschen, die mehr Erfolg in ihrem Beruf oder ihrem persönlichen Leben erreichen möchten. Es ist sowohl für Berufstätige als auch für Menschen geeignet, die sich gerade in einer beruflichen Veränderung befinden oder die ihre Karriere planen.***

***Das Buch besteht aus 12 Kapiteln, die sich mit verschiedenen Aspekten des Erfolgs beschäftigen. Jedes Kapitel beginnt mit einer Einführung in das Thema, gefolgt von praktischen Tipps und Übungen, die die Leser anwenden können. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte und eine Aufgabe, die die Leser erledigen sollen, um das Gelernte umzusetzen.***

***Das Buch wurde von einem erfahrenen Coach und einem erfolgreichen und authentischen Unternehmer geschrieben, der langjährige Erfahrungen im Bereich der persönlichen Entwicklung hat.***

Ratgeber für dein erfolgreiches Unternehmen namens  
Leben, Mindsets für deine besten Erfolge,  
erfolgsorientierte Tools für Macher



Tatsache ist, dass man das, was man für das Leben, vor allem für ein **erfolgreiches Leben**, braucht, nicht in der Schule lernt. Wenn man viel später vielleicht einige Business-Seminare zu dem Thema Erfolg besucht, beherrschen diese meistens nur die Theorie, aber nicht die wirkliche Praxis. Das hier ist dein **Schwarzgurt-Mastermind** für deine geliebten Projekte.

Auch du wirst begeistert sein von der Schwarzgurt-Einstellung und wie sie mit Erfolgskomponenten aus dem Bereich Medien verbunden wird. Es ist unglaublich, welche Kraft in dieser besonderen Kombination steckt und was für eine tiefgreifende Veränderung sie hervorrufen kann. Die Kombi hilft auch dir, deinen Horizont zu erweitern und innovative Lösungen zu finden, um Herausforderungen besser zu meistern. Wenn du die richtige Einstellung hast und an dein Ziel glaubst, können Wunder bewirkt werden! Lebe deine beste Vision von dir.

Lebte sie



## Widmung:

Lieber Charly, als ich erfuhr, dass ich die Freude haben werde, dich kennenzulernen und mein Leben mit dir zu teilen, war ich überglücklich. Ich möchte, dass du weißt, dass ich deine Welt begleiten und jedes Abenteuer feiern werde, auf das du dich einlässt. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben und es dir gewidmet – damit du weißt, dass du nie allein auf deiner Entdeckungsreise bist. Meine Erfahrungen, Ideen und Ratschläge sind hier für dich. Sie sind mein Weg, um dir Dankbarkeit zu zeigen für all die Freude und den Eifer, den es bedeutet, Vater zu sein.

In diesem Buch schreibe ich über meine Erfahrungen und Erkenntnisse über das Leben, die ich mit dir teilen möchte. Als Mentor erhoffe ich mir, dass du von den Dingen profitierst, die mir wichtig sind, wie Familie, Gesundheit, Liebe und Erfolg. Mir ist es wirklich wichtig zu sehen, dass du deine Träume verwirklichen kannst.

Mein Ziel ist es, dass du weißt, dass du auf mich zählen kannst: Sei versichert, dass ich immer da sein werde, um dich zu unterstützen und dir zu helfen, deine Träume zu verwirklichen.

Ich weiß, dass wir uns noch nicht kennen, aber ich liebe dich bereits von ganzem Herzen und ich kann es kaum erwarten, dich endlich kennenzulernen. Ich bin dankbar dafür, dass ich dein Vater sein darf und ich freue mich darauf, die Erfolgsreise des Lebens mit dir zu beginnen.



*Hier bei unserer Hochzeit und unserem gleichzeitigen Jahrestag während der Verkündigung der frohen Botschaft im fünften Monat*

Gladbeck 01.02.2023, Dein Vater

# Inhaltsverzeichnis

<b>Widmung:</b> .....	<b>4</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>5</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>Unser Potential</b> .....	<b>12</b>
<b>Was würdest du über dich sagen?</b> .....	<b>16</b>
<b>Für wen dieses Buch ist</b> .....	<b>17</b>
- <b>Bist du müde</b> .....	<b>18</b>
- <b>Willst du mehr</b> .....	<b>18</b>
- <b>Bist du bereit für</b> .....	<b>19</b>
<b>Für die Skeptiker da draußen</b> .....	<b>21</b>
<b>Warum dieses Buch anders ist 3 Gründe:</b> .....	<b>23</b>
<b>Wie man dieses Buch liest</b> .....	<b>24</b>
<b>Meine Geschichte</b> .....	<b>27</b>
<b>Hier eine kurze Gliederung für dich, die dem Fluss des Buches entspricht</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1: Nicht (ab)warten</b> .....	<b>30</b>
<b>Das Problem</b> .....	<b>31</b>
<b>Die Lösung</b> .....	<b>31</b>
Eine kleine persönliche Geschichte dazu: .....	<b>34</b>
<b>Kapitel 2: Ziele</b> .....	<b>38</b>
<b>Das Problem</b> .....	<b>39</b>
<b>Die Lösung</b> .....	<b>39</b>
<b>Kapitel 3: Achtsamkeit</b> .....	<b>44</b>
<b>Das Problem</b> .....	<b>45</b>
<b>Die Lösung</b> .....	<b>46</b>
<b>Kapitel 4: Visualisierung</b> .....	<b>52</b>
<b>Das Problem</b> .....	<b>53</b>

Die Lösung .....	54
<b>Kapitel 5: Angst</b> .....	<b>60</b>
Das Problem .....	61
Die Lösung .....	61
<b>Kapitel 6: Umgang</b> .....	<b>66</b>
Das Problem .....	67
Die Lösung .....	67
<b>Kapitel 7: Arbeit</b> .....	<b>74</b>
Das Problem .....	75
Die Lösung .....	75
<b>Kapitel 8: Motivation</b> .....	<b>82</b>
Das Problem .....	83
Die Lösung .....	84
<b>Kapitel 9: Leidenschaft</b> .....	<b>88</b>
Das Problem .....	89
Die Lösung .....	94
<b>Kapitel 10: Niederlagen</b> .....	<b>100</b>
Das Problem .....	101
Die Lösung .....	101
<b>Kapitel 11: Selbstreflektion</b> .....	<b>106</b>
Das Problem .....	107
Die Lösung .....	108
<b>Kapitel 12: Meinung anderer</b> .....	<b>116</b>
Das Problem .....	117
Die Lösung .....	118
<b>Testimonials</b> .....	<b>137</b>

# Einleitung

Willkommen zu meinem Erfolgsbuch. In diesem Buch findest du Tipps, Tricks und Strategien, die dir dabei helfen werden, deine Ziele zu erreichen und dein Leben zu verbessern.

Ich habe jahrelang Erfahrung gesammelt und mich mit erfolgreichen Menschen aus allen Bereichen des Lebens unterhalten, um dir die besten Techniken und Ansätze zur Verfügung zu stellen. Mein Ziel ist es, dir dabei zu helfen, deine Träume zu verwirklichen und das Beste aus dir herauszuholen.

Ich weiß, dass der Weg zum Erfolg nicht immer einfach ist, aber ich glaube daran, dass jeder von uns die Fähigkeit hat, sein eigenes Leben zu verbessern, wenn man die richtigen Werkzeuge und die richtige Einstellung hat.

Dieses Buch ist für Menschen jeden Alters und jeder Erfahrung geeignet. Es ist für Menschen gedacht, die bereit sind, hart zu arbeiten und ihre Träume zu verfolgen. Ich hoffe, dass du die Inhalte des Buches inspirierend und nützlich finden wirst und dass sie dir helfen werden, deine Ziele zu erreichen und dein Leben zu verbessern.

**In diesem inspirierenden und lehrreichen Buch werden dir die Weisheiten des Erfolgs näher gebracht**

Dabei geht es um konkrete, persönliche Bereiche, die man so nicht in der Schule lernt. Mit diesem Werkzeug

zum Erfolg erhältst nur du ein effektives Coaching auf dem Weg zu deiner persönlichen Bestform.

Du kannst als Leser mit diesem Ratgeber anhand von Erkenntnissen und Techniken aus den Bereichen Business, Schauspielerei, Fernsehmoderation und Kampfkunst selbst bestimmen, wie sich dein eigenes Potenzial im Leben entfalten soll.

Durch die Vielzahl meiner gelebten Erfolge in diesen ganzen Bereichen ergibt sich, mit leichtem Augenzwinkern, ein Motto "Wer viele Umwege gemacht hat, hat sehr gute Ortskenntnisse". Nur so wird man vom Schüler zum Lehrer, vom Lehrer zum Mentor und motiviert, sich selbstbestimmt durch ein erfolgreiches Leben zu navigieren. Lies dieses großartige Buch, um im Handumdrehen mehr Selbstvertrauen, Energie, Kreativität und Glauben an dich selbst zu bekommen.

**Wer viele Umwege  
gemacht hat, hat  
sehr gute  
Ortskenntnisse**

Dieses Buch ist für alle Menschen, die mehr für sich wollen. Der Inhalt dieses Buches eröffnet Türen zum persönlichen Erfolg, aber eintreten muss man von alleine.

Mein eigener Wunsch mit diesem Buch ist es, nicht die ganze Welt, sondern die nähere Umwelt besser zu machen. Tradition ist nicht das Anbeten der Asche, sondern das Weitergeben des Feuers. Ich möchte dich hiermit entzünden.

Ein Ja zu diesem Buch ist ein Ja zu dir selbst. Durch Unentschlossenheit geht mehr verloren, als durch eine falsche Entscheidung. Kauf jetzt dieses Buch, um diese

gesammelten wertvollen Ratschläge und deine persönliche Schwarzgurt-Einstellung zu erhalten, die dich in deinem Alltag und auf deinem Weg zum Erfolg unterstützen werden!

Also, worauf wartest du noch? Das Jetzt schlägt immer das Irgendwann!

Was haben der Jahrhundert-Fußballer Pelé und der Schwergewichtsboxer und Weltmeister George Foreman gemeinsam? Nun, beide sind nicht nur inspirierende Legenden in ihrer Sportart, sondern ich hatte das Glück, beide neben anderen Persönlichkeiten im Rahmen meiner Arbeit persönlich zu treffen! Es war für mich eine Ehre und auch ein besonderes Erlebnis, professionell mit solch herausragenden Persönlichkeiten zu tun zu haben.

Während meines Studiums hatte ich die unglaubliche Gelegenheit, mich mit der Welt der Promotion zu befassen und sehr viele Erfahrungen zu sammeln. Dabei habe ich mich schon bald als einer der erfolgreichsten Mitarbeiter in dieser Branche in Deutschland etabliert und wurde dank meiner Fähigkeiten sogar bundesweit von Top-Unternehmen eingesetzt! Da es mir große Freude bereitete, Beratung und Verkauf zu vereinen, war ich bis zum Schluss stets einer der "Top Dogs" in diesem Berufsfeld.

Ich bin unglaublich froh über Fähigkeit als Gastmoderator im Fernsehen. Dieses Talent hat es mir ermöglicht, über **2500 Shows** in Live-Betrieb zu bewältigen, die eine enorme Herausforderung darstellten. Insbesondere diejenigen, in denen man spontan ist und sich anpassen muss.

Es ist nicht selten, dass man mit gewissen Problemen konfrontiert wird oder besondere Anforderungen erfüllt

werden müssen, sodass es für mich unerlässlich war, diese besonderen Fähigkeiten zu entwickeln und zu schulen. Insgesamt war es mehr als nur eine wirklich großartige Erfahrung, auf die ich mit Freude, Begeisterung, aber auch Wehmut zurückblicke.

Nach den ersten erfolgreichen Castings fühlte ich mich motiviert und entschlossen, noch mehr Sprech- und Charakterrollen anzunehmen. Ich habe die verschiedensten Rollentypen angenommen und viel über die Kunst des Schauspielens gelernt. Obwohl Filmrollen nicht immer einfach sind, bin ich mir sicher, dass jede Erfahrung wertvoll ist. Schließlich bringt jeder Charakter etwas Neues und Einzigartiges mit sich.



**Ich habe die verschiedensten  
Rollentypen angenommen und  
viel über die Kunst des  
Schauspielens gelernt.**



Auf dem Weg bis hierhin entdeckte ich, dass es auf der Welt viele verschiedene Menschen gibt. Jeder von ihnen hat einzigartige Talente und Eigenschaften. Mit zunehmender Erfahrung konnte ich die besonderen Dinge identifizieren, die diese Menschen unterschiedlich und besonders machen. Einige verfügten über enorme Fähigkeiten, andere über eine innere Stärke.

**Ich möchte dich hiermit motivieren,  
deine Ziele zu finden, deine  
Schwarzgurt-Einstellung zu entdecken  
und Erfolge zu feiern!**

Als ich mit Karate anfing, konnte ich nicht ahnen, wie weit mich diese Entscheidung bringen würde. Ich bin stolz darauf, nun einer der jüngsten Großmeister im Karate zu sein. Mein Unternehmen *Kama NRW*, das Karatezentrum, ermöglicht Menschen ihr Potenzial durch Karatetraining und -lehrerweiterbildung zu entdecken und ist heute ein erfolgreiches Unternehmen. Als freier Dozent im Bereich Persönlichkeitsentwicklung arbeite ich bundesweit in Schulen, Organisationen und Sportvereinen an verschiedenen Themen rund um die Entwicklung des Bewusstseins und der inneren Kraft. Mit dieser Erkenntnis kannst du vieles in deinem Leben erreichen.

**Was wichtig ist:**

Viele Menschen glauben, viel zu wissen. Doch bitte frage Menschen, die lehren oder unterrichten, immer: "Weißt du es, oder kannst du es?"

Bei meiner Person liegt die Antwort ganz klar auf der Hand.

Ich und dieses Buch kommen aus dem Leben, nicht aus der Theorie. Ich weiß es nicht nur, ich konnte es umsetzen und ich zeige auch dir jetzt und hier, dass du all das

auch schaffen kannst! Lebe deine Schwarzgurt-Einstellung zum Erfolg.

## Unser Potential

Eine schockierende Tatsache ist, dass leider unsere Schulausbildung (die wir alle genossen haben) nicht im Geringsten darauf vorbereitet, wie man effektiv Zeitmanagement betreibt und Prioritäten setzt. Wir alle sind oft mit einer Vielzahl von Aufgaben und Verpflichtungen konfrontiert, wie Tagesgeschäfte, Prüfungen, Projekte und Hobbies. Es wird jedoch oft nicht gelehrt, wie man die Zeit und Energie effektiv verwaltet, um all diese Aufgaben erfolgreich zu erfüllen und gleichzeitig Zeit für sich selbst und seine Beziehungen zu haben. Viele Menschen kennen das Gefühl, sich überfordert zu fühlen und das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben. Das kann zu Stress und Burnout führen. Ein erfolgreiches und gesundes Leben erfordert nicht nur intellektuelle Fähigkeiten, sondern auch die Fähigkeit, Zeit und Energie effektiv zu verwalten.

Dazu kommt noch, dass unsere Gesellschaft versucht, die meisten Menschen an gesellschaftliche Normen und Erwartungen anzupassen, anstatt ihr einzelnes volles Potenzial auszuschöpfen.

Dies führt dazu, dass sie nie ihr wahres Potenzial erreichen und Dinge erlernen müssen, die uns so nicht in der normalen Schulausbildung, gelehrt wurden. Wenn wir es schaffen, uns von diesem Gedankengut zu befreien, können wir ungewöhnliche Ziele erreichen. Wer selbst kein Ziel hat, arbeitet automatisch für die Ziele anderer! Das einzige, was du im Leben kontrollieren kannst, ist, wie du auf das Leben antworten wirst.



Eine Tatsache und ein Aspekt, die ich hier noch später in einem extra Kapitel näher vertiefen möchte, sind Angst und die Unfähigkeit, neue Dinge zu beginnen. Viele Menschen hält es davon ab, erfolgreich zu sein. Wir alle wissen, dass Erfolg nicht über Nacht geschieht, aber wenn wir uns in unserer Angst verlieren und uns nie die Chance geben, neue Dinge auszuprobieren, kommen wir nicht an das gewünschte Ziel. Wir müssen bereit sein, uns auch etwas nach vorne zu „scheitern“. Gleichzeitig müssen wir uns aber auch selbst ermutigen aus unserer Komfortzone herauszugehen und ständig an uns arbeiten, um unsere gesteckten Ziele zu erreichen! Denn auch im Alphabet kommt "A"rbeit vor "E"rfolg.

Wenn du auf der Suche nach einem inspirierenden und praktischen Erfolgsbuch bist, empfehle ich dir genau dieses Buch. Dieses Buch bietet eine umfassende Anleitung zur persönlichen Entwicklung und gibt dir nützliche Tipps und Strategien, um erfolgreicher in deinem Beruf und deinem persönlichen Leben zu sein.

Es ist wichtig zu wissen, dass dieses Buch über ein jeweils bestimmtes Thema und seine Kapitel strukturiert ist. Die Auswahl und Anzahl der passenden Kapitel für dieses besondere Buch ist von einer gewissen Bedeutung. Diese Entscheidung habe ich im Vorfeld ganz bewusst getroffen und letztendlich sind es **12 verschiedene Kapitel** geworden, die alle einen Beitrag zum Gesamtwerk leisten. Aber warum genau 12? Die Zahl 12 hat in vielen Kulturen und Traditionen eine große Bedeutung. Es gibt Beispiele aus der Bibel, dem chinesischen Kalender, der Uhrmacherkunst und der Geschichte. In der Bibel haben die 12 Patriarchen, die 12 Apostel und die 12 Stämme Israels eine bedeutende Rolle gespielt. Im chinesischen Kalender sind die zwölf Tierkreiszeichen von großer Bedeutung.

Und auch in der Uhrmacherkunst steht die Zahl 12 für das gut erkennbare Zifferblatt mit seinen 12 Stunden. Auch in der Geschichte sind Ereignisse wie die 12 Tafeln des römischen Gesetzbuchs oder die 12 Pfeiler des römischen Reiches eng mit dieser Zahl verbunden. Aber auch in der Mythologie spielt die Zahl 12 eine herausragende Rolle: In der griechischen Mythologie gab es die zwölf olympischen Götter, und in der römischen Mythologie waren es die Götter des Kapitols, welche allgemein anerkannt wurden.

Ich denke, dass uns diese Fakten zeigen können, wie Vielseitig und mächtig die Kraft dieser uralten Symbolkraft ist!

nicht  
bündig

In Anlehnung dessen stelle ich dir in diesem Buch 12 Bereiche vor, die erfolgreiche Menschen anders machen, wie zum Beispiel: Nicht abwarten, Ziele definieren, sowie die Macht des positiven Denkens und die Wichtigkeit von Empathie und



Kommunikation. Diese Schwerpunkte sind leicht verständlich und leicht umzusetzen und werden dir helfen, dein Leben zu verbessern und deine Ziele zu erreichen. Natürlich kann ich nicht behaupten, alles um das Thema Erfolg vollständig und bis in kleinste Detail abgedeckt zu haben. Auf Grund der immensen Größe und Komplexität des Themas ist dies auch kaum

lies

möglich. Aber ich hoffe dennoch, dir einen Einblick zu deiner Schwarzgurt-Einstellung zum Erfolg verschaffen zu können.

Die einzelnen Erfolgsbereiche sind sehr gut strukturiert und bieten viele Perspektiven und Übungen, um die Konzepte zu verstehen und anzuwenden. Dieses Buch in Kombination mit der Entdeckung der Schwarzgurt-Einstellung hat etlichen Menschen dabei geholfen, erfolgreicher zu sein. Ich kann es nur empfehlen und bin sicher, dass es dir auch helfen wird, dein Potenzial weiter zu entfalten und deine Ziele zu erreichen.

Dieses Buch wird dir ein idealer Begleiter zu allen Zeiten und auf allen Wegen sein, wenn du das Beste aus deinem Leben herausholen möchtest. Du erhältst hier das Komplettpaket.

Anstatt ohne Resultate vor dich hinzuträumen, wird dieses Buch dir Wege zeigen, die sich lohnen.

Dazu entwickelst du noch deine eigene Schwarzgurt-Einstellung zum Leben, die dir den Mut gibt neue Wege zu gehen und produktiver als jemals zuvor in deinem Leben zu sein.

Dieses Buch ist auch für dich, wenn es darum gehen soll, deinem Leben eine andere Bedeutung zu geben. Mehr zu erreichen, als du es jemals für möglich gehalten hast. Sei bereit, deine Komfortzone zu verlassen und an dir selbst zu arbeiten.

Dieses Buch ist für alle Ehrgeizigen. Es bietet dir die Möglichkeit, dein Leben in eine Richtung zu lenken, die du bestimmst. Du allein hast die Kontrolle über dein Schicksal und es liegt an dir, wie du auf das Leben antworten wirst.

## Was würdest du über dich sagen?

Würdest du über dich sagen, dass du ambitioniert, motiviert und an Selbstverbesserung interessiert bist? Suchst du oft nach inspirierenden Perspektiven und praktischen Tipps, um deine Ziele zu erreichen und dein Leben zu verbessern? Bist du oft auf der Suche nach Möglichkeiten, um erfolgreicher in deinem Beruf oder deinem persönlichen Leben zu sein?

Du suchst oft nach Wegen, um deine Fähigkeiten und deinen Erfolg auszubauen und bist oft auf der Suche nach Inspiration und Anleitung von erfolgreichen Menschen? Du legst oft Wert auf persönliche Entwicklung und bist bereit, deine Komfortzone zu verlassen, um deine Ziele zu erreichen? Dann ist dieses Buch einfach ein Muss für dich!

Dieses Buch ist ein inspirierendes Medium für Menschen, die etwas in ihrem Leben positiv verändern wollen. Menschen, die Fortschritte suchen, nicht Perfektion. Du allein hast die Kontrolle über dein Leben und dieses Buch zeigt dir, wie du auf dieses Geschenk antworten

**Dabei ist nicht wichtig, wie groß die ersten Schritte in Richtung Erfolg sind, sondern in welche Richtung sie gehen.**

kannst. Dabei ist nicht wichtig, wie groß die ersten Schritte in Richtung Erfolg sind, sondern in welche Richtung sie gehen. Also, worauf wartest du noch? Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

nicht  
bündig

## Für wen dieses Buch ist

**Das Buch ist auch für alle, egal ob Freiberufler, Kampfkünstler, Berufstätige oder Personen in Führungspositionen.**

Das Buch ist auch für Alle, egal ob Freiberufler, Kampfkünstler, Berufstätige oder Per-

(das Wort auch schreiben

sonen in Führungspositionen. Langfristig wird sich sicher dein Leben durch dieses Buch verbessern. Werde durch dieses Buch ein Meister fürs Leben. Es ist ein praktisches Handbuch für alle, die ihre Fähigkeiten erweitern und ihr Wissen vertiefen möchten. Erfolg hat nicht unbedingt etwas mit Talent zu tun, Fleiß schlägt nämlich Talent.

Dieses Erfolgsbuch ist möglicherweise nicht für Menschen geeignet, die kein Interesse daran haben, ihre Fähigkeiten oder ihre Karriere weiterzuentwickeln oder ihr Leben zu verbessern. Es kann auch für Menschen nicht geeignet sein, die nicht bereit sind, Zeit und Energie in die Anwendung der Tipps und Strategien aus diesem Buch zu investieren.

Es ist auch nicht für Menschen, die glauben, alles schon zu wissen und nicht bereit sind, ihre Einstellungen und Ansichten zu überdenken. Wenn du nicht bereit bist, deinem eigenen Erfolg zuzustimmen oder etwas zu unternehmen, um dahin zu kommen, ist dieses Erfolgsbuch nicht die richtige Wahl. Deine Ziele anzugehen ist ein Investment in dich selbst; es gibt dir die Richtung und die Werkzeuge, um Hindernisse zu überwinden und größere zu <sup>er</sup>Dinge erreichen. Ich werde dich hier unterstützen und schlage vor, dass du dein Bestes gibst und alles aufnimmst, was dieses Buch dir bietet. Auf diese Weise kannst auch du dein Leben verbessern und dir deine Träume erfüllen.

howsden |

## - Bist du müde ...

*Bist du müde, ausgebrannt und ausgepowert im Alltag?*

~~Ausgebrannt und ausgepowert durch den Alltag?~~

Dazu kommt auch noch, dass die meisten von uns müde und gelangweilt von Besserwissern sind. Du bist nicht allein mit deinem Gefühl, dass es schwer ist, sich auf jemanden einzulassen, wenn uns dadurch immer eine kritische Stimme ständig begleitet. Lass dich von niemandem davon abhalten, dein eigenes Leben jetzt zu (er)leben! Dazu gehört auch deine eigene innere kritische Stimme.

**Lass dich von niemandem davon abhalten, dein eigenes Leben jetzt zu (er)leben!**



## - Willst du mehr ...

### Willst du mehr aus deinem Leben herausholen?

Dann musst du deine inneren Wünsche und Ziele kennen, um ein zufriedeneres und erfüllteres Leben zu führen. Erkenne, was dich wirklich glücklich macht und ändere deine Einstellung zum Leben. Vergiss auch nicht, dass Erfolg auch die beste Rache sein kann.

**Konzentriere dich auf deine Ziele und vermeide Ablenkungen, dir steht hier nämlich ein sehr erfolgreiches Mindset bevor.**





Konzentriere dich auf deine Ziele und vermeide Ablenkungen, dir steht hier nämlich ein sehr erfolgreiches Mindset bevor. Es sind die ganzen kleinen Lösungsansätze und Gedankenperspektiven, die hier zusammen kommen und zu einem großen Ratgeber für dich werden.

*2e K* *Kosungswort*  
*nicht bündig*

## - Bist du bereit für...

**Bist du bereit für ein aufregendes Abenteuer und die Erschaffung eines besseren Lebens?** Mit diesem Wissen kannst du dich auf den Weg machen, deinen inneren Frieden zu finden und deine Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Du verlierst niemals, du lernst. Vergiss niemals, wozu du in der Lage bist und vertraue auf dein eigenes Potenzial. Deine geistige Haltung sollte sein wie ein Fallschirm - er kann nur funktionieren, wenn er offen ist.

An die ganzen Skeptiker unter uns kann ich nur sagen: Wenn du nur tust, was du schon kannst, wirst du nie mehr sein als das, was du schon bist. „Kann ich nicht“ heißt hier „Kann ich noch nicht“.

Manche lesen diese Worte und denken sich aber auch, dass alles eh nur leere Versprechungen sind. Es ist einfach unbestritten, dass Erfahrung der beste Lehrmeister ist. Wo die Gedanken hingehen, gehen auch die Energien hin. Eine negative oder skeptische Gedankenwelt ist wie ein platter Reifen. Solange du diesen nicht wechselst, kommst du einfach nicht weiter. Fange jetzt

**Du solltest immer deine eigene Weiterentwicklung in den Vordergrund stellen.**

und hier an, wo andere aufhören. Wir machen keine Fehler, wir sammeln nur Erfahrungen. Versuch dich in erster Linie auf das zu konzentrieren, was du verbessern kannst, anstatt andere Leute zu kritisieren. Mit der Kritik an anderen beschäftigt zu sein, verschlimmert nur voreilige Schlüsse und verursacht für gewöhnlich nicht nur Konflikte, sondern resultiert auch darin, dass wir unzufrieden sind.

Wir müssen uns trauen, einem Buch zu vertrauen und uns selbst, es zu schaffen. Unterstützung ist gut und wertvoll und auch dieses Buch möchte dieses, es gibt von ihr nie genug!

Lasst uns Mut beweisen und gemeinsam neue Erfolge erschaffen!

Es ist genau JETZT an der Zeit, anzufangen, wo andere aufhören. Denke nicht immer alles im Vorhinein kaputt, lass uns gemeinsam an deinem besten Leben arbeiten! Support ist kein Mord.

**Es ist genau JETZT an der  
Zeit, anzufangen, wo  
andere aufhören.**



## Für die Skeptiker da draußen

Eine skeptische Person könnte berechnete Einwände haben, aber ich bin mir sicher, dass mein Buch allen Kritikpunkten standhält. Als Autor des Buches habe ich die in den Argumenten und Schlussfolgerungen unterstützenden Beweise gründlich überprüft und recherchiert. Auch meine Expertise garantiert die Qualität meines Buches: Die jahrelange Forschung, mit dem Ziel, mein Wissen zu erweitern, reflektiert auf jeder Seite des Buches meine Tiefe an Erfahrung.

Es ist immer einfacher, mit einem Rotstift alles zu markieren, aber schwer vor einem weißen Blatt zu sitzen.

Du kannst nicht selbst immer alles Negative kritisieren und Positives erwarten. Wenn man eine Veränderung wirklich möchte, sollte der Wille eines Tages größer sein als die Skepsis davor. Du bist nämlich dein eigener schlimmster Feind. Eine skeptische Person würde, angesichts eines inspirierenden Buches, vermutlich daran zweifeln, dass es tatsächlich möglich ist, etwas in seinem Leben zu verändern. Sie würde vielleicht behaupten, dass es nur Träume und Schäume sind.

Doch wie Bruce Lee oft sagte: „Der Unterschied zwischen dem Traum und der Realität ist die Handlung.“ Mit dem richtigen Wissen, der Motivation und der Bereitschaft zur Veränderung können wir unserem Leben eine positive Wendung geben. Dieses Buch bietet dir die Inspiration und Unterstützung, die du brauchst, um deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Also glaube an dich und handle!

**„Der Unterschied  
zwischen dem Traum  
und der Realität ist  
die Handlung.“**

***Mach dir keine Sorgen, du verlierst nichts, aber gewinnst alles.***

Dieses Buch ist immer noch für dich, auch wenn du Angst hast, deinen Ideen nicht vertraust oder deinen Weg nicht kennst. Es bietet dir eine umfassende Anleitung, wie du entschieden und überzeugend deine Argumente präsentierst, um deine innere Stimme zu begeistern und ihr die Motivation mit auf dem Weg zu geben. Mit der richtigen Wortwahl und einer effizienten Redner-Technik werden wir den Zweiflern gegenüber sicher auftreten können. Nutze die Weisheit hinter jedem Kapitel, um deine Ideen und Konzepte auf den Punkt zu bringen.

***Nutze die Weisheit hinter jedem Kapitel, um deine Ideen und Konzepte auf den Punkt zu bringen.***

Dieses Buch ist definitiv anders, weil es einen praktischen Ansatz hat, der sich auf reale Erfahrungen und Wissen stützt. Es wurde speziell so zusammengestellt, dass Tools, Positionen und Erfolge direkt mit dir geteilt werden. Es ist eine große praktische Sammlung von bewährten Techniken und Tipps um reale Ergebnisse zu erzielen. zu erzielen.

Dieses Buch ist einfach authentisch und bietet dir gleichzeitig die Chance, dein eigenes Wissen zu erweitern. Es ist eine Investition in deine eigene Person. Mit diesem Buch kannst du auch endlich Grundlagen schaffen, um deine Ziele weiter zu erreichen. Wenn du das Gelernte anwendest und es mit anderen teilst, wirst du schnell Erfolge sehen. Sei also bereit und lebe deine Stärken.

## Warum dieses Buch anders ist - 3 Gründe:

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, dass unser Leben, unsere Arbeit auf soliden Beinen stehen. Was macht ein Buch besonders? Ein Buch, das sich von anderen abhebt? Ja, dieses Buch ist anders als die meisten Bücher auf dem Markt. Nun möchte ich gerne über die Gründe sprechen, warum es so anders ist.

steht

**Der erste Grund** ist der Faktor "Aus der Praxis für die Praxis". Dieses Buch basiert auf Praktiken, die schon längst erfolgreich umgesetzt worden sind. Ich habe sehr viel Zeit damit verbracht, den Ansatz hier zu perfektionieren. Dadurch hat sich das Buch zu etwas Besonderem entwickelt.

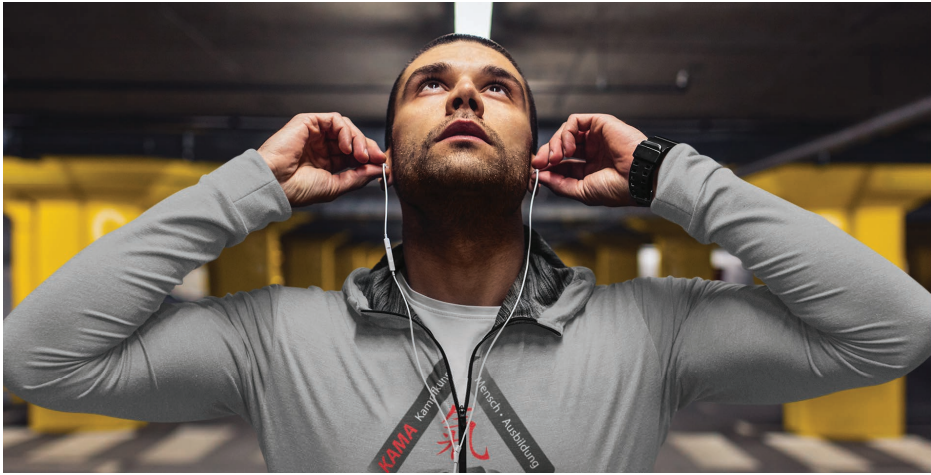
**Zweitens** setzen wir uns gemeinsam hier mit dem Unbekannten auseinander. Ich kann das und was ich nicht kann oder kenne, lerne ich hier unterwegs.

**Drittens** fordert dieses Buch eindringlich auf, seine Meinung zu ändern und neue Wege einzuschlagen. Es ermutigt tatsächlich dazu, seine Gedankenwelt zu ordnen oder neu zu finden, alte Ideen weiterzuentwickeln.

falsche Trennung

Dieses Buch appelliert, seine eigene Meinung sowohl kritisch als auch offen für Veränderungen zu hinterfragen. Es stellt Fragen rund um persönliche Entscheidungsfindung sowie deren Folgen für Verhalten und Denken - ganz im Sinne des Mottos "Nur die Dinge überzeugen, die man tut".

**"Nur die Dinge überzeugen, die man tut"**



## Wie man dieses Buch liest

Hier kommt schon der erste Tipp zu diesem Buch: Lies immer mit einem Stift in der Hand.

Unterstreiche dir wichtige Passagen. Fasse Kapitel am Rand der Seite zusammen. Ergänze gerne durch eigene Randnotizen. **„Betrachte es bitte als Arbeits- bzw. Malbuch“.**

Lies es in Ruhe und nimm dir Zeit dafür. Lies das Buch stückchenweise, lege es auch mal zur Seite, um Inhalte wirklich zu begreifen und ggf. sacken zu lassen. So kannst du für dich am meisten herausholen.

In der Kampfkunst ist es zum Beispiel so, dass es Farbgürtel (Weiß, Gelb, Orange usw.) gibt, die jeweils aufeinander aufbauen und als Lektionen in sich gesehen werden. Je dunkler die Farbe, könnte man sagen, desto besser sollte man sein. Dieses Prinzip finden wir auch in diesem Buch. Die ausgesuchten Kapitel sind deine unterschiedlichen **"Farbgürtel"**, deine Ränge als Leser, die

dich in ihrer Summe zu deinem Ziel bringen.

Betrachte auch die **12 Kapitel** aus diesem Buch als jeweils eine Lektion für einen Monat, über ein Jahr verteilt. Was, ein Jahr, so lange? Das würden die meisten jetzt von uns denken, aber wisse, dass keine schnelle Reparatur lange hält. Wir brauchen Zeit. Wir müssen mit alten Gewohnheiten, Sichtweisen und Prozessen brechen, die wir uns über längeren Zeitraum angeeignet haben. Deswegen müssen wir auch mit Zeit diesen entgegenwirken. Wir müssen uns zur Gewohnheit machen, einen Bereich, ein Kapitel nicht einfach nur zu konsumieren, sondern es am besten einen Monat lang in uns arbeiten zu lassen.

*nicht  
bündig*

Um tiefgreifende Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen, ist es wichtig zu verstehen, dass sich neu eingeführte Gewohnheiten am Anfang schwer anfühlen. Es fühlt sich an wie Spinnweben, da du gegen die Strömung des Alltags schwimmst und dich nicht wohlfühlst. Aber wenn du kontinuierlich an dir arbeitest und deine Konzentration auf deine Ziele legst, kann das Prinzip funktionieren.

Du lernst, dich bedingungslos an deine Verpflichtungen zu halten und es wird bald so sein, als ob du Drahtseile um deinen Willen gespannt hast. Auch ich mache regelmäßig von diesem Prinzip Gebrauch und bin immer noch überrascht, welche enorme Kraft es mir verleiht!

*nicht  
bündig*

Erstelle jeweils einen Termin, gerne über einen Monat lang, mit der Überschrift eines jeweiligen Kapitels (auch gerne auf deinem Handy oder Tablet).

### Zum Beispiel:

Der ganze Januar steht im Titel für "Ziele", der ganze Februar für die "Visualisierung von Träumen" und so

weiter. So kannst du jeden Monat Sichtweisen und Gedanken zu diesem Thema jeweils im Termin, im Kalender eintragen und verlierst so den Fokus im jeweiligen Monat nicht. So hast du später nicht nur Klarheit über deine Gedanken oder Erlebnisse dazu, sondern auch über die Summe deiner Erkenntnisse und Gedankenwelt über ein ganzes Jahr lang (wie ein aufgeteiltes Tagebuch).

### **Es ist praktisch dein eigener Jahres-Erfolgs-Businessplan!**

Um zu verstehen, wie dieses Buch aufgrund der Sichtweisen und des Themas gelesen werden soll, eine kleine Geschichte dazu:

**Ein Sohn fragt seinen Vater: *Papa, was ist Wut? Der Vater antwortet: Sohn, das ist eine Strafe, die wir uns selbst auferlegen für den Fehler eines anderen.***

Als Leser müssen wir bereit sein, uns neu zu hinterfragen und unsere Gedanken neu zu positionieren. Unsere Perspektive und Sichtweise neu zu überdenken. Es ist nicht einfach, aber es lohnt sich.





## Meine Geschichte

Ich heiße **Jörg Uretschläger** und bin seit über 35 Jahren in der Kampfkunst tätig und jetzt Inhaber und Leiter einer Premium-Kampfsportschule und mehrfachen „Schule des Jahres“ im Ruhrgebiet.

Ich begann mit gerade einmal 15 Jahren, meine Leidenschaft für das Karate zu entdecken. Meine weltbesten Eltern haben mich auf diesem Weg begleitet, mich unwahrscheinlich unterstützt, die grundlegenden Erfolgseinstellungen des Lebens vermittelt zu bekommen. Dafür bin ich ihnen zutiefst dankbar. Die ersten Jahre waren hart, aber ich war fleißig und lernte schnell und so konnte ich mit 24 Jahren meinen ersten schwarzen Gürtel (von heute insgesamt 7) erfolgreich bestehen.

*Block-  
sake*

Die nächsten 20 Jahre widmete ich der Verbesserung meiner Fertigkeiten, sowie Meisterrängen in diversen anderen Kampfkünsten wie Krav Maga (israelisches Selbstverteidigungssystem), Kyusho (die Kunst der Vitalpunkte in den Kampfkünsten).

Währenddessen habe ich auch angefangen eigene Coaching- und Anti-Stress-Seminare zu geben, um andere Menschen darin zu unterrichten. Besonders viel Spaß machte es mir - immer und immer wieder - Kinder in den Grundlagen des Selbstschutzes zu unterweisen!

*Block-  
sake*

Durch all das Erlebte bildeten sich meine weiteren Ziele und Ideale aus, die ich bis heute verfolge und zu perfektionieren versuche.

Nach etwa 30 Jahren Unterrichts- und Arbeitspraxis gründete ich schließlich das erfolgreiche Karatezentrum „Kampfkunst, Mensch und Ausbildung - Kama NRW“, wo

jeder willkommen ist, von Anfängern bis Fortgeschrittene. Hier können alle neue Fertigkeiten erlangen und im Unterricht vertiefen!

In meinem Dojo (japanisch „Ort des Karate-Trainings“) biete ich ebenfalls Gewaltpräventionsseminare an. Speziell konzipiert, auf jedes Alter und auf jede Schulform anpassbar. So können Teilnehmer frühzeitig und effektiv lernen, wie man Konfliktsituationen handhaben kann, ohne gleich selbst gewalttätig zu werden.

Es war und ist immer noch eine spannende, aufregende, große Reise, doch jede Strapaze war es wert. Ich bereue absolut keinen Moment, da es mir große Freude bereitet, Menschen auf ihrem Weg in Richtung persönlichem Erfolg zu begleiten!

**Die größte Erfüllung war und ist es für mich, einen Beitrag zur positiven Veränderung der Welt zu leisten.** Taten machen einen zu dem, der man wirklich ist. Die Frage sollte also nicht lauten, wer lässt mich, sondern wer kann mich aufhalten?

Der Einsatz eines mentalen Trainers in einem Buch Zuhause kann ein entscheidender Faktor sein, um deine Ziele zu erreichen. Wenn du dich bewusst für die Unterstützung durch einen mentalen Coach entscheidest, schaffst du dir die Gelegenheit, in der du durch Unterstützung und Motivation deine Ziele



leichter erreichen kannst.

Meine eigenen Erfolge sprechen für sich. Ich bin ein gefragter Ausbilder, der Consulting-Seminare bereits seit Jahrzehnten auch außerhalb Deutschlands abhält.

Meine Studenten und Kunden schätzen mich für meinen klaren, aber trotzdem familiären Unterrichtsstil, sowie für meine Fähigkeit, die Prinzipien an die individuellen Bedürfnisse eines jeden anzupassen. Dieses Wissen spiegelt sich in meiner unverwechselbaren Art der Seminare wider, indem ich nicht nur die Techniken vermittele, sondern auch die Theorien dahinter. Meine Leidenschaft ist es, Menschen mit meinem Wissen zu befähigen, ihr eigenes Leben zu verbessern, sowohl auf als auch neben der Matte.

***Meine Leidenschaft ist es, Menschen mit meinem Wissen zu befähigen, ihr eigenes Leben zu verbessern, sowohl auf als auch neben der Matte.***

## Hier eine kurze Gliederung für dich, die dem Fluss des Buches entspricht:

- Lerne, wie du deine Leidenschaft findest
- Lass dich von Achtsamkeit inspirieren
- Setze dir neue Ziele und erreiche sie mit Leidenschaft
- Visualisiere deine Träume und lerne damit besser umzugehen
- Angst gehört zum Leben, aber du kannst damit umgehen
- Lerne, nicht zu warten und ggf. mit Niederlagen umzugehen
- Selbstreflexion und persönliche Anker runden das Thema ab

Block-satz!

# **Kapitel 1: Nicht (ab)warten**

**Heute ist das Wort für  
Gewinner und Morgen ist das  
Wort für Verlierer.**

## Das Problem

Gehörst du auch zu den Perfektionisten, die erst dann sicher sind, ihre Aufgaben vollendet zu haben, wenn alles perfekt ist? Und die einer neuen Herausforderung nur mit hundertprozentiger Vorbereitung entgegenblicken? Ich kenne diese Ansprüche gut, sie waren früher auch meine.

Warten kann gefährlich sein, besonders wenn es um Gelegenheiten geht. Unser Gehirn hat eine Tendenz, uns zu sagen, dass wir warten sollen, statt zu handeln. Jedoch bedeutet oft das Vergehen von Zeit, dass man die großen Chancen verpasst.

Aber auch das Warten auf das Handeln anderer vermittelt nach außen den Eindruck, als ob man selbst nicht in der Lage ist, eine Entscheidung zu treffen. Dies kann auf Dauer unsere Glaubwürdigkeit beeinträchtigen und wir schauen uns selbst im Spiegel unfähig an.

## Die Lösung

Wenn du wirklich erfolgreich sein möchtest, solltest du Perfektion vergessen.

Zeit ist wertvoll. Es gibt keinen Weg, verlorene Zeit zurückzubekommen. Deshalb ist es so wichtig, dass du sie nicht verschwendest. Denke also nicht darüber nach, ob du es schaffen kannst, bevor du es wagst, mache es einfach! Wir alle haben unsere innere Stärke und können überraschende Ergebnisse erzielen. Geh deine Ziele an, mit Mut und Vertrauen in dich selbst und du wirst dir selbst beeindruckende Ergebnisse bieten und deine Zeit bestmöglich nutzen. Jeder Tag ist ein neuer Anfang!

Die Gedanken sind wunderbar, aber es ist die Tat, die uns vom Wunschdenken abhebt und uns dem Ziel ein Stück näherbringt. Es ist so leicht zu träumen - wir sehen vor unserem geistigen Auge schon den Erfolg und fühlen ihn. Aber das Gefühl muss in Aktion umgewandelt werden, damit man überhaupt eine Chance hat, den Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Die Tat unterscheidet somit das Ziel vom Traum! Als Persönlichkeitsentwickler staune ich immer wieder über die Kraft des Handelns.

*Block-  
sack*

**Mein Rat an dich: handle jetzt!**

Ob du nun schnell oder langsam gehst, wichtig ist, dass du dich auf den Weg machst. Wenn du an ein Ziel willst, kann es beängstigend sein, verschiedene Möglichkeiten und Wege zum Erfolg zu untersuchen. Aber ich sage dir: Der Weg bleibt immer derselbe. Du musst nur den Mut haben, Entscheidungen zu treffen und einen Fuß vor den anderen zu setzen. Indem du Mut beweist, die Schritte zu gehen, um deinem Ziel näherzukommen, wirst du es schaffen - so wie jeder andere erfolgreiche Mensch. Ich weiß, dass du es schaffen kannst! Gib niemals auf und vergiss nie: Ob du jetzt eilst oder langsam gehst, der Weg bleibt immer derselbe.

Wenn du dir wünschst, dass sich etwas ändert, musst du aktiv werden. Wer jedoch ständig über die Dinge klagt, aber nichts dagegen unternimmt, trägt keine Verantwortung. Warum verplemperst du deine Zeit? Wir haben alle dieselbe Zeitspanne an einem Tag und es ist besser sie für positive Dinge zu nutzen. Also tu etwas, um eine problematische Situation zu verbessern. Sei mutig und handle aktiv – dann wirst du im Handumdrehen Erfolge erzielen. Denke also nicht nur nach, sondern gehe auch konkrete Schritte in die richtige Richtung!



Wenn es um Erfolg geht, ist es manchmal schwer zu entscheiden, was am besten ist: Soll ich etwas Neues anfangen oder lieber die Dinge stehen lassen, wie sie sind? **Es gibt nur zwei Dinge, die du falsch machen kannst: Aufhören oder gar nicht erst anfangen.**

Hoffen ist gut und Wünsche können wahr werden, aber ohne Tatkraft geht es nicht. Ein gutes Beispiel ist, am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten: Selbst wenn man sich das Ergebnis sehr stark herbeisehnt, passiert nichts, solange man nicht etwas unternimmt. Trotzdem solltest du dich vom Traum deiner Ziele inspirieren lassen und Mut zur Herausforderung aufbringen! Nur, wenn wir uns trauen, können wir unsere Ängste überwinden und neue Wege beschreiten. Nur dann können wir Veränderung erreichen. Also geh die Sache an!

Sei nett zu dir selbst, und erlaube nicht jedem, alles von dir zu bekommen. Vertraue deinem Instinkt: **Wenn es sich falsch anfühlt, tu es nicht.** Sei ehrlich zu denen um

dich herum, aber sag niemals Schlechtes über dich selbst. Gib auch niemals die Träume auf, die du hast. Habe keine Angst davor, Nein oder Ja zu sagen – wage es anzunehmen oder abzulehnen und löse dich von Situationen, die du ohnehin nicht kontrollieren kannst. Missbrauche dein Selbstvertrauen niemals als einen Grund, andere Menschen unglücklich



zu machen. Behalte immer im Blick, dass alles, was du sagst und tust in der Absicht ist, freundlich und liebevoll mit dir selbst umzugehen.

Glaub mir: es ist nicht nötig, sich so sehr in Details zu verlieren und Perfektion anzustreben. In der Tat ist es das Beste, mit 90 % Zufriedenheit zu starten. Fehler zu machen bedeutet nicht unbedingt, dass du etwas Schlechtes getan hast – lerne aus ihnen und mach es beim nächsten Mal besser. Wirf deine übertriebene Perfektion also über Bord und konzentriere dich auf das große Bild. Auf diese Weise wirst du schneller ans Ziel kommen! Vergiss also nicht: Es geht darum, dein Projekt endlich anzufangen. Besser nicht perfekt starten, als perfekt zu warten!

### **Eine kleine persönliche Geschichte dazu:**

Es war ein ganz normaler Abend, als ich in der Lehre zum Büro- & Informations-Elektroniker beschloss, mein Leben zu ändern. Ich saß alleine zu Hause, fühlte mich irgendwie nach meinem Abitur hier einfach unerfüllt. Ich dachte darüber nach, wie ich wohl später in diesem Job mit seinen Routinen feststecken würde, die mich nicht erfüllen oder gar glücklich machen würden, wie ich bis jetzt meine Träume immer wieder aufgeschoben hatte.

Ich wusste, dass ich etwas ändern musste, aber ich wusste nicht, wie ich den ersten Schritt machen sollte.

Dann erinnerte ich mich an einen Spruch, den ich einmal gelesen hatte: "Wenn du dein Leben ändern willst, ändere etwas, was du täglich tust." Ich beschloss, diesen Rat zu befolgen und begann, jeden Tag eine kleine Sache zu tun, die mich meinem Traum ein Stück näherbringen würde. Ich begann noch intensiver meinen Sport zu



betreiben, bis zu 5 Mal in der Woche und auch eine Art Tagebuch zu schreiben, in dem ich meine Ziele und Träume aufschrieb. Ich begann weitere Bücher zu diesem Thema zu verschlingen, die meine Kenntnisse und Fähigkeiten erweiterten.

Mit der Zeit fühlte ich mich immer besser und motivierter. Ich hatte das Gefühl, dass ich tatsächlich etwas erreichte und dass ich meinen Traum Schritt für Schritt verwirklichte. Ich kündigte meinen Job einige Zeit nach der sehr erfolgreichen Ausbildung und begann, meine eigenen Visionen in Form eines Studiums konkreter umzusetzen. Ich hatte Angst, aber ich wusste, dass ich es schaffen konnte, weil ich jeden Tag etwas tat, um meinem Ziel näher zu kommen.

Studiums

Ich habe gelernt, dass Motivation im Alltag oft von kleinen Schritten abhängt. Ich habe gelernt, dass man sein

Zusammen-  
fügen

Leben ändern kann, indem man etwas ändert, was man täglich tut und dass man seine Träume verwirklichen kann, wenn man die Angst überwindet und den ersten Schritt macht. Ich bin dankbar für die Erfahrung, die mich gelehrt hat, dass alles möglich ist, wenn man motiviert und entschlossen bleibt.

- Erstelle eine Liste deiner Ziele und Träume. Was möchtest du erreichen?
- Identifiziere die Gründe, warum du bisher gezögert hast, diese Ziele anzugehen. Was hält dich zurück?
- Überlege dir, welche konkreten Schritte du unternehmen musst, um deine Ziele zu erreichen.
- Setze dir einen konkreten Starttermin und halte dich daran.

- Verpflichte dich, jeden Tag mindestens eine kleine Aktion in Richtung deines Zieles zu unternehmen.
- Erstelle einen Fortschrittsplan und überprüfe regelmäßig, wie weit du gekommen bist.
- Erinnere dich an dein "Warum". Warum ist es dir wichtig, diese Ziele zu erreichen?
- Umgebe dich mit positiven Menschen, die dich unterstützen und motivieren.
- Definiere dein Ziel: Was möchtest du erreichen? Warum ist es dir wichtig?
- Erstelle einen Plan: Was sind die Schritte, die du unternehmen musst, um dein Ziel zu erreichen?
- Setze dir einen Zeitplan: Wann wirst du mit der Umsetzung beginnen? Wann möchtest du dein Ziel erreicht haben?
- Suche Unterstützung: Welche Ressourcen und Unterstützung brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?
- Starte jetzt: Verzögere es nicht länger, sondern fange jetzt an, deinen Plan umzusetzen.
- Übe das "5-Minuten-Prinzip" - starte eine Aufgabe, auch wenn du nur fünf Minuten Zeit hast. Oft entsteht dadurch eine Dynamik, die dich dazu bringt, weiterzumachen.
- Stelle dir vor, dass du in der Zukunft zurückschaust und auf deine Erfolge stolz bist.
- Schreibe jeden Tag eine Liste mit Dingen, die du erledigen musst, um dein Ziel zu erreichen.
- Suche dir jemanden, mit dem du dich regelmäßig über deine Fortschritte unterhalten kannst.
- Verbringe jeden Tag mindestens 15 Minuten damit, etwas zu tun, das dich deinem Ziel näherbringt.
- Erinnere dich jeden Tag daran, warum dein Ziel wichtig für dich ist und was es dir bedeutet, es zu erreichen.

Block-  
sak!



**Nicht (ab)warten**

**Heute ist das Wort für Gewinner und  
Morgen ist das Wort für Verlierer.**

# **Kapitel 2: Ziele**

**Gewinner glauben mehr an  
ihre Ziele, als an Hindernisse.**

## Das Problem

Eines der grundlegenden Probleme in Bezug auf die Zielsetzung ist, dass die Ziele oft nicht klar und präzise formuliert sind. Dadurch kann es für dich schwierig sein, diese zu verstehen und zu betrachten. Wenn du deine Ziele nicht deutlich identifiziert hast, ist es schwer darauf hinzuarbeiten sowie Fortschritte zu erkennen oder zu messen.

Wir haben alle manchmal zu ambitionierte Ziele und erschaffen uns somit unseren eigenen Misserfolg. Wenn Ziele unrealistisch sind, fühlst du dich vielleicht entmutigt, weil es nahezu unmöglich erscheint, diese zu erreichen.

Wenn es keine konkreten Schritte gibt, um ein Ziel zu erreichen, schaffen wir es meist nicht, etwas voranzutreiben. Unser Fokus ist verloren und die Ergebnisse recht mau.

## Die Lösung

Zielsetzung geht auch über einen Reflexionsprozess. Dies bedeutet, dass du vertiefender nachdenken musst, als den bloßen Alltagstrott zu befolgen. Wenn du dein Ziel am besten erreichen möchtest, solltest du dich immer fragen: Kommt es von außen oder ist es etwas Intrinsisches? Was würdest du tun, wenn kein Risiko vorhanden ist und du die Garantie hast, dass du Erfolg haben wirst? Wie lautet deine Antwort, wenn keine Furcht vorhanden ist? Ist es die Antwort, die die meisten Menschen hören, auch wenn sie etwas anderes machen

würden? Warum folgst du nicht deinem Herzen? Oft kommen wir in Situationen, wo uns automatisch festgelegte Regeln und der Charakter verpflichten. Erfolgreiche und zufriedene Menschen sind individuell! Also finde Raum für deine eigenwillige Stimme.

bitte anpassen

Ein unklares Ziel ist einer der größten Fehler, die bei der Zielsetzung gemacht werden können. Als Erstes müssen wir diese unklare Ziele klarer definieren, um herauszufinden, welche Schritte beachtet werden müssen, um erfolgreich zu sein. Es ist sehr schwer, eine Situation zu managen, in der die Ziele nicht definiert sind. Um sie umzusetzen und das Erreichte zu messen, muss man verstehen, was die Möglichkeiten und Herausforderungen sind. Deswegen solltest du bei deinen Zielsetzungen immer klar sein und konsequent bleiben. Dann überprüfe deine Pläne regelmäßig, um sicherzustellen, dass nichts auf dem Weg verloren geht und dein klares Ziel am Ende erreicht wird.

breiten

unklaren

Wenn unsere Ziele zu weit in den Himmel gesteckt sind, können wir uns möglicherweise nicht vorstellen, wie wir dorthin gelangen. Oftmals ist es gut, ehrgeizig zu sein und uns große Dinge vorzunehmen - aber manchmal sollten wir kleine Schritte planen, um das Ziel zu erreichen, das uns vorschwebt. Indem wir diese Planungsprozesse schrittweise angehen und unseren Fortschritt feiern, belohnen wir unser Engagement für unsere Träume. Wenn du also Schritte für deine Ziele festlegst und einen Meilenstein nach dem anderen erreichst, hast du mehr Motivation für die Verfolgung deiner Ziele und es lohnt sich am Ende mehr!

Wenn du Ziele hast, ist es sehr wichtig, dass sie realistisch sind. Wenn sie unerreichbar erscheinen, kann das

für dich entmutigend und demotivierend sein. Mir hat es geholfen, meine Ziele in kleinere Schritte aufzuteilen und sicherzustellen, dass ich an jedem Tag etwas mache, um meiner größeren Vision näherzukommen. Auf diese Weise habe ich mich immer wieder motiviert gefühlt und bin meinen Zielen näher gekommen. Es ist auch hilfreich, regelmäßig einen Blick zurückzuwerfen und zu überprüfen, wo man steht und welchen Fortschritt man bereits gemacht hat. So ermutigst du dich, deine Ziele zu erreichen.

Es kann schwierig sein, das Ziel zu erreichen, wenn du keine spezifischen Schritte hast, die dir helfen. Zwar ist es einfacher vorwärtszukommen, wenn man weiß, worauf man sich konzentrieren muss, aber das bedeutet nicht, dass man ohne solche Schritte aufgeben muss. Wir sollten uns einer systematischen Vorgehensweise widmen und Strategien entwickeln, um zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Dazu solltest du dich hinsetzen und reflektieren; unterbrich deine üblichen Gewohnheiten und überlege dir neue Wege, um voranzukommen.

Frag dich selbst, worauf du dich fokussieren solltest und welche Aufgaben dir helfen, deine Ziele zu erreichen. Indem du diese Fragen beantwortest, entwickelst du Ideen, die dir bei der Umsetzung deines Ziels helfen werden!

Es ist sehr wichtig, regelmäßig deine Ziele zu überprüfen und sie



entsprechend anzupassen. Ich weiß, dass es einfacher gesagt als getan ist, aber es ist absolut notwendig, damit du deine Ziele erreichen kannst. Wenn du keine Überprüfung und Anpassung vornimmst, kannst du nicht tiefer gehen und den Fortschritt beobachten. Am Ende könntest du scheitern oder wahrscheinlich mehr Zeit benötigen als notwendig – Zeit, die Kontrolle der Ziele bedeutet. Denke also daran: Ohne regelmäßige Überprüfung und Anpassung der Ziele verlierst du möglicherweise den Fokus – und ich möchte sichergehen, dass du auf dem richtigen Pfad bleibst.

Es gibt viele mögliche Ziele, die du in Betracht ziehen kannst. Dazu gehört es, glücklich zu sein und deinen Träumen zu folgen. Karriere machen oder inneren Frieden finden kann dir helfen, gelassen in deinem Leben voranzukommen. Auch, die Welt zu bereisen oder in einem Eigentum zu wohnen wäre ein tolles Ziel.

Setze deine Ziele groß genug! Denk daran: deine Ziele | Deine sollten in deinen eigenen Grenzen liegen. Wenn die Vision groß genug ist, kann sie die Art positive Energie freisetzen, die in der Lage ist andere Menschen und Umstände zu inspirieren und anzutreiben. In jeder Herausforderung liegt auch immer eine Chance. Glaube an dich selbst und du wirst die Hindernisse überwinden können und vielleicht sogar noch mehr erreichen als erhofft. Ich bin mir sicher, deine Ziele reichen aus, um dein Leben in die richtige Richtung zu lenken, also nimm dir die Zeit | . Also und setze deine Ziele groß genug – du wirst sehen, es kann sich auszahlen.

Wenn die Entscheidung getroffen ist, können wir einige unserer Sorgen beiseite legen und vorangehen. Dieser Moment kann Energie, Freude und Ermutigung freisetzen. Unser Herzenswunsch hat sich erfüllt und wir



konzentrieren uns auf unseren Weg. Wir haben die Stücke des Puzzles zusammengesetzt, um umsetzbar zu sein - jetzt müssen wir oder du nur noch loslegen! Es ist an der Zeit für uns bzw. dich deine Ziele zu erreichen und zu verwirklichen.

- Setze dir klare und spezifische Ziele.
- Reflektiere über deine derzeitigen Verhaltensweisen und Gewohnheiten.
- Überlege, welche Veränderungen notwendig sind, um deine Ziele zu erreichen.
- Erstelle einen Plan, um die Veränderungen umzusetzen.
- Setze den Plan in die Tat um und arbeite jeden Tag daran.
- Überwache deine Fortschritte und passe deinen Plan gegebenenfalls an.
- Schreibe deine Ziele auf und poste sie an einem Ort, an dem du sie jeden Tag sehen kannst.
- Stelle dir jeden Morgen vor, wie es sich anfühlt, deine Ziele erreicht zu haben.
- Brich große Ziele in kleinere Schritte herunter und konzentriere dich auf einen Schritt pro Tag.
- Erstelle einen Zeitplan für die Umsetzung deines Plans und halte dich daran.
- Halte dich an deine Prioritäten und konzentriere dich auf die wichtigsten Aufgaben, um deine Ziele zu erreichen.
- Schlaf genug, iss gesund und treibe Sport, um deine körperliche und mentale Gesundheit zu unterstützen.
- Nutze visuelle Hilfsmittel wie Mindmaps oder Plakate, um deine Ziele und Fortschritte zu visualisieren.

# **Kapitel 3: Achtsamkeit**

**Es ist Deine Entscheidung,  
jede Minute zu jagen oder  
im Moment zu leben.**

Viele Menschen rasen ständig durch das Leben, ohne richtig auf ihre Gefühle zu achten. Sie wollen nur noch Entschleunigung: einfach aus dem Alltagstrott raus und den Tag bewusster erleben. **Hier kann die Achtsamkeit helfen: Statt Verpflichtungen zu verfolgen, genieße ich meine Gedanken in Ruhe.** Der Grundgedanke ist es, im Moment zu leben – mit sich selbst und der Welt um sich herum. Genau hineinspüren, was im Inneren gerade los ist; die eigenen Gefühle nehmen und akzeptieren – aber ohne sie sofort zu bewerten. *be-* Mit ein bisschen Achtsamkeit bringe ich meinen Alltag wieder ins Gleichgewicht – für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit!

## Das Problem

Was sind die **4 Hindernisse auf dem Weg zur Achtsamkeit?**

Wenn du dich in Achtsamkeit übst, kann es manchmal schwierig werden, deine Konzentration aufrecht zu halten. Es spielt keine Rolle, ob man Atemübungen macht oder die Veränderungen in sich beobachtet - oft stören Gedanken, Gefühle und andere Ablenkungen den Fokus während des Trainings und vor allem im Alltag. Diese Ablenkungen werden „Hindernisse“ genannt und unterbrechen oftmals unsere Konzentrationsfähigkeit. Es ist deswegen besonders wichtig darauf zu achten, diese Hindernisse so früh wie möglich zu erkennen, damit du dein Ziel in der Achtsamkeitsübung erreichen kannst.

Achtsamkeit hilft, 4 wichtige Aspekte von Hindernissen zu erkennen:

1. wenn sie anwesend sind
2. wie sie entstehen
3. was zu tun ist, damit sie weggehen
4. wie man sie davon abhält, zurückzukommen

Wenn die Hindernisse überwunden sind, wird der Geist automatisch ruhig und klar.



## Die Lösung

Ich habe aus dem Buddhismus stammende Lehren angenommen, um gelassener zu sein. Doch wie erreicht man so etwas? Zuallererst heißt es: Üben, üben, üben! Es kann schwierig sein, herauszufinden, wo man beginnen und worauf man sich konzentrieren soll. Aus diesem Grunde können Einsteiger auf die Tipps zurückgreifen, die gut in den Alltag integriert werden können. Mit ihnen lernst du vielleicht, mehr Ruhe in dein Leben zu bringen und eine positive Perspektive zu behalten – jetzt ist der Moment gekommen, anzufangen!

Um eine Position der Achtsamkeit zu erreichen, ist es wichtig, sich selbst bewusst zu sein und ehrlich mit sich selbst zu sein. Deine Gedanken und Emotionen können Hindernisse für die Entwicklung deiner Achtsamkeit darstellen – Ausdrücke von Angst, Unsicherheit und niedrigem Selbstwertgefühl können im Weg stehen. Um sie überwinden zu können, solltest du bestimmte Techniken anwenden: **Auf Meditation setzen, um alle negativen Gedanken oder Sorgen abzulegen; versuchen, deine Gefühle anzunehmen; schau dir an, wie du dich dem bewussten Leben zuwendest und nutze Energiearbeit, um destruktive Schwingungszustände aufzulösen.** Mit dieser Kombination an Praktiken kannst du Hindernisse auf dem Weg zur Achtsamkeit meistern.

1. Identifiziere die Hindernisse: Um Hindernisse bei der Verfolgung deiner Leidenschaft und deines Erfolgs zu bewältigen, musst du zunächst herausfinden, welche Hindernisse dir im Weg stehen.
2. Entwickle einen Plan: Nachdem du die Hindernisse identifiziert hast, entwickle einen Plan, um sie zu bewältigen. Dieser Plan sollte konkrete Schritte enthalten, die du unternehmen wirst, um die Hindernisse zu überwinden.
3. Setze Prioritäten: Es ist wichtig, Prioritäten zu setzen, um sicherzustellen, dass du dich auf die wichtigsten Hindernisse konzentrierst.
4. Sei flexibel: Hindernisse können sich ändern, deshalb ist es wichtig flexibel zu sein und bereit zu sein, deinen Plan anzupassen, wenn sich die Umstände ändern.

Ein bewusstes Duschen kann eine sehr aufregende Achtsamkeitsübung sein und eine Möglichkeit, sich wirklich zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.

Beim Duschen solltest du versuchen, die Geräusche des Wassers zu hören, die Berührung des Wassers zu spüren und den Geruch der frisch gewaschenen Haut zu genießen. Wenn du dir Zeit nimmst, auf diese besonderen Merkmale zu achten, kannst du ein intensives Gefühl von Frieden und Ruhe erleben. Probiere es doch mal aus – es ist einfach herrlich, in der warmen Dusche zu entspannen!

In der Körper-Spüren-Übung geht es darum, dir selbst bewusst zu werden. Sobald du stehst, achte auf deine Füße und den Boden. Fühlt er sich uneben an? Wie verteilt sich dein Gewicht im Stehen? Bist du eher in den Zehen oder liegt es mehr in den Fersen? Es geht hierbei nur um die Wahrnehmung und es gibt kein Richtig oder Falsch, also bleib da wo du gerade bist. Auch wenn dich etwas irritiert, bleib einfach stehen und spüre achtsam in dich hinein.

Atmen ist eine hervorragende Methode, um sich selbst zu entspannen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wende diese Atemtechnik an, wenn du mit Stress oder Sorgen arbeiten musst - stelle dich an einen ruhigen Ort und atme normal. Versuche wahrzunehmen, wie die Luft durch deine Nase, über deine Luftröhre in deine Lunge strömt. Versuche auch zu spüren, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt und wieder durch deine Nase ausgeatmet wird.

Ich empfehle für diese Übung mindestens fünf bis zehn Minuten Dauer. Dabei kannst du gegebenenfalls auch die Atemzüge zählen. Mach dir dadurch bewusst, wie der Körper auf den Atem reagiert – es ist ein ganz besonderes Gefühl!

Mithilfe des Ausbaus der Achtsamkeit in unserem Alltag können wir mehr und mehr dazulernen. Mache



jeden Tag etwas anderes, sei es Blumengießen, Kochen oder ein Bürobefuch. Teste dein Beobachtungsverhalten und tracke deine Ergebnisse über mehrere Tage hinweg. Sobald du die neue Situation über diesen Zeitraum gefestigt hast, kannst du mit dem Lernen von weiteren Dingen beginnen. Ich lehre dich, bewusst zu beobachten und hinterfragen - lass uns gemeinsam üben!

Essen ist ein wunderbares Mittel, um die Achtsamkeit zu schärfen! Wenn du bewusst isst, dann ermöglichst du deinem Körper und deiner Seele richtig wahrzunehmen, was da auf dem Teller liegt. Schmecke und fühle die Zutaten in deinem Mund. Verschmilz alle Aromen mit dir. Genieße den Moment - wohl wissend, dass du dir gerade etwas Gutes tust. Verurteile nicht, was du schmeckst oder fühlst - sei für dich selbst achtsam und liebevoll. Dann kann Essen deine Beziehung zu dir und deiner Umgebung stärken!

**Essen ist ein wunderbares Mittel, um die Achtsamkeit zu schärfen!**

Mit Geduld kommen wir bei allen Achtsamkeitsübungen weiter. Denn manchmal kann es sein, dass sich unser Kopf nicht auf eine Übung konzentrieren möchte und wir abgelenkt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du in solchen Momenten ohne Druck zu dieser Übung zurückfindest und geduldig bleibst. Nur so kannst du Fortschritte machen und beim Üben mehr Erfolg erzielen.

**Mit Geduld kommen wir bei allen Achtsamkeitsübungen weiter.**

Beginne deinen Tag mit einer Achtsamkeitsübung, die dir ein Gefühl von innerer Klarheit und Ruhe geben wird. Als Erstes schalte den Wecker aus und stelle das Telefon stumm, sodass du völlig frei bist von jeglichen Ablenkungen. Danach bleib für 5 bis 10 Minuten im Bett liegen und lass deine Augen geöffnet. Richte deine Aufmerksamkeit dann auf die Umgebung – sei es nur die Decke in deinem Schlafzimmer – und konzentriere dich auf das, was du siehst. Versuche dabei wertungsfrei zu sein und lasse dich ganz auf das Gesehene ein. Von außen nach innen, richte nun deine Aufmerksamkeit auf dich selbst – Wie fühlst du dich? Gibt



Copyrights© Kerstin Pinnen Fotografie

es bestimmte Stellen in deinem Körper, die verspannt sind? Welche Gedanken und Gefühle steigen in dir auf? Versuche nicht, die Gedanken zu interpretieren oder zu lenken, sondern beobachte wertfrei und mit offener Einstellung. Akzeptiere die Stille um dich herum, sie ist voller Antworten, wenn du danach suchst - inklusive eventueller Erkenntnisse über entstehende Gedankengebilde!

- andere  
Format*
- Setze dir klare Ziele für deine Achtsamkeitspraxis.
  - Wähle einen regelmäßigen Zeitpunkt des Tages, um dich auf die Achtsamkeit zu konzentrieren.
  - Finde einen geeigneten Ort für deine Praxis, an dem du ungestört bist.
  - Verwende eine Timer-App oder eine Stoppuhr, um die Dauer deiner Praxis zu verfolgen.



anderes Format

- Experimentiere mit verschiedenen Techniken, um die für dich am besten geeignete zu finden.
- Schreibe ein Tagebuch (oder Kalendereinträge) über deine Erfahrungen mit der Praxis.
- Atembeobachtung: Konzentriere dich auf den natürlichen Atemrhythmus und beobachte, wie dein Körper beim Atmen reagiert.
- Körperscan: Konzentriere dich auf jeden Teil deines Körpers und spüre, wie sich dein Körper anfühlt.
- Meditation: Setze dich bequem hin und konzentriere dich auf einen bestimmten Gedanken oder ein Mantra.
- Spazieren gehen: Verbinde die Natur mit Achtsamkeit, indem du deine Umgebung bewusst wahrnimmst und deinen Atem beobachtest.
- Achtsamkeit im Alltag: Versuche, im Alltag achtsam zu sein, indem du bewusst auf deine Umgebung achtest und dich auf die Aufgaben konzentrierst, die du gerade tust.
- Progressive Muskelentspannung: Spanne absichtlich Muskelgruppen an und entspanne sie dann wieder, um Stress abzubauen und Entspannung zu erreichen.
- Lauschen-Übung: Suche einen ruhigen Ort und höre auf die Geräusche um dich herum, ohne sie zu bewerten oder zu urteilen.
- Praktische Aufgaben: Während des Alltags bewusst und mit Absicht handeln, wie z.B. beim Kochen, Putzen oder Einkaufen.
- Dankbarkeits-Übung: Jeden Tag ein paar Minuten damit verbringen, darüber nachzudenken, wofür ich dankbar bin.

# **Kapitel 4: Visualisierung**

**Ein Mensch ohne eine Vision für  
seine Zukunft kehrt immer in die  
Vergangenheit zurück.**

## Das Problem

Wenn wir zu viel nachdenken, ist das, als ob wir in einer Schaukel sitzen und schaukeln. Wir sind zwar immer noch beschäftigt; trotzdem schreiten wir keinen Schritt nach vorne. Ich kenne es selbst aus erster Hand: Du denkst immerzu über etwas nach und versuchst dein Bestes um Lösungen zu finden, aber dabei drehst du dich nur im Kreis.

Die Visualisierung ist ein mächtiges Instrument in unserem Alltagsleben. Ich glaube fest daran, dass sie uns hilft, schneller zu Erfolgen zu kommen. Wenn du visualisieren kannst, wirst du positiv auf äußere Einflüsse reagieren und das Beste aus jeder Situation machen.

Indem du deine Ziele vor deinem inneren Auge visualisierst, lernst du, dass die Dinge möglich sind und schaffst die erforderliche Motivation. Es ist unglaublich einfach - je mehr du es versuchst, desto mehr wirst du Ergebnisse sehen. Nur wenige Orte können dich besser fühlen lassen als jener Ort, an dem du bereit bist zu visualisieren; sobald du das tust, bist du halb dort!



## Die Lösung

Wenn du dir ein **Vision-Board** erstellen willst, kann das ein wunderbarer Weg sein, deinen Fokus wieder auf deine Träume zu richten und sie zu visualisieren. Ein Vision-Board ist ein **DIY-Projekt**, auf dem Bilder oder Zitate von deinen Zielen und Wünschen angebracht werden. Mit der Visualisierung dieser Ideen kannst du dann Schritt für Schritt darauf hinarbeiten, diese zu erreichen. Hierzu empfehle ich als Erstes, dass du dich entscheidest, was du in deinem Vision-Board repräsentieren möchtest. Plane ruhig ein bisschen vor und schau dir Beispiele an. Sobald du einen grundlegenden Plan für dein Vision-Board hast, erzielt man meiner Erfahrung nach die besten Ergebnisse und hat am meisten Spaß beim Sammeln der Elemente und bei der Gestaltung des Layouts!

Ich sage dir gerne, dass das Visualisieren deiner Ziele ein wirksames Instrument ist, um neue Erfolge aufzubauen. Es ist eine Technik, die schon vor langer Zeit verwendet wurde und sie kann dabei helfen, deine Ziele schneller zu erreichen. Versuche jeden Tag in deiner Vorstellung das zu sehen und zu fühlen, was du erreichen willst. Tiefe Atemzüge zu machen und dich an den Gedanken zu gewöhnen, hilft dir noch mehr. Wenn du regelmäßig an diese Übung denkst, wirst du feststellen, dass du viel schneller deine Ziele erreichst als früher.

nicht  
bündig

Manchmal kann es schwer sein, die emotionale Energie aufzubringen, um an deine Ziele zu glauben. Um unseren eigenen Glauben an uns selbst zu stärken, kann es hilfreich sein, dass wir täglich positive Affirmationen oder Mantras wiederholen. Wiederhole jeden Tag Sätze wie **"Ich bin gut genug"** oder **"Ich bin stark"**, und

|

Du wirst bemerken, dass du mehr Selbstvertrauen bekommst und deinen Zielen näherkommst. Du hast das Potenzial für ein erfülltes Leben – es ist der erste Schritt zum Erreichen deiner Träume!

Um unsere Ziele und Träume zu erreichen, müssen wir uns regelmäßig Pausen gönnen und den Kopf freimachen. In dieser Zeit kannst du kurz innehalten und deine Ziele visualisieren: Einzelne Schritte vor dir zu sehen bis hin zum Endergebnis. Ich möchte dich dazu ermutigen, jeden Tag Zeit für deine Ziele und Wünsche einzuplanen. Nur so können wir wirklich unserem Glück näherkommen. Mache es dir aber bitte leicht - du musst die perfekte Balance finden zwischen Pflichten/Aufgaben versus Abstand nehmen, um zur Ruhe zu kommen. Also, gönne dir Pausen, um an deinen Träumen und Zielen festzuhalten!

Bestimmt hast du schon einmal von der Idee gehört, deine Ziele und Visionen auf einem Blatt Papier zu visualisieren. Ich finde, wenn du wirklich erfolgreich sein möchtest, ist das eine fabelhafte Idee! Das liegt daran, dass wir uns täglich vor Augen halten, was wir erreichen möchten und warum. Egal, ob es Worte oder Bilder sind – diese machen unsere Träume greifbar. Plötzlich existie-

**Also los: Erstell dir in kurzer Zeit einfach mal ein Blatt mit deinen Zielen und Visionen – dich erwarten fantastische Ergebnisse.**

ren unsere Ideen nicht mehr nur in Gedanken, sondern sind verbindlicher als jemals zuvor! Also los: Erstell dir in kurzer Zeit einfach mal ein Blatt mit deinen Zielen und

Visionen – dich erwarten fantastische Ergebnisse.

Wenn du die Gedankenflut deines Verstandes nicht mehr aushalten kannst und dich von Problemen eingeengt fühlst, die schier unüberwindbar sind, dann ist die Visualisierung der richtige Weg für dich. Dir muss bewusst werden, dass selbst vermeintlich unlösbare Aufgaben oft einfach nur Zeit brauchen. Ein bewährter Trick ist es, am nächsten morgen früh über diese Probleme nachzudenken - im Moment ist es besser, sie loszulassen. Beim Üben des Loslassens kann dir das Visualisieren helfen. Stelle dir vor, wie Sorgen in einem bunten Ballon hinauf und davon schweben und somit aus deinem Kopf verschwinden - unsichtbar und erholend!

Träumen und daran festhalten, was unerreichbar erscheint, kann uns stark machen. Aber oft brauchen wir die Disziplin, um den Traum nicht durch die Realität trüben zu lassen.

Wenn wir unsere Ziele erreichen wollen, müssen wir uns diszipliniert mit gesunden Routinen auseinandersetzen und unsere Träume ohne Kompromisse zielstrebig verfolgen.

**Wenn wir unsere Ziele erreichen wollen, müssen wir uns diszipliniert mit gesunden Routinen auseinandersetzen und unsere Träume ohne Kompromisse zielstrebig verfolgen.**

Dann können wir unser Leben meistern und beweisen, dass der Satz: **"Stark ist, wer mehr Träume hat als die Realität zerstören kann"**, stimmt.

Für viele kann es ein sehr starkes Werkzeug sein, sich ein Symbol oder einen Talisman zu suchen, die einen an die eigenen Ziele erinnert. Es muss nicht unbedingt etwas Kostspieliges sein; oft ist schon eine so simple Geste, wie sich beispielsweise jeden Tag über etwas

nicht  
bindend



Neues in Bezug auf diese Ziele zu informieren, hilfreich. Anstatt materielle Dinge für dich auszuwählen, entscheide dich lieber für Aktionen, mit denen du an deine Ziele erinnert wirst. So können beispielsweise auch Dinge wie regelmäßige Meditation oder trainieren helfen. Arbeite doch mal an dir und finde heraus, was dir am meisten weiterhelfen kann! **Und vergiss nicht: Selbst das Kleinste ist besser als nichts zu tun.**

Gemeinsam zu träumen ist eine wunderbare Sache. Indem du dich mit anderen Menschen, die dieselben Träume verfolgen, zusammenschließt, kannst du sie unterstützen und motivieren und auch deine eigenen Ideen weiterbringen. Wenn du deine Stärken teilst und die Fähigkeiten der anderen anerkennst, können alle gemeinsam noch mehr erreichen als du allein als Einzelspieler.

### **Gemeinsam mit anderen kannst du den Unterschied machen - deinen Traum erfüllen!**

Auch an dieser Stelle möchte ich dir gerne einen persönlichen Einblick zu meiner Person geben. Er passt sehr gut zum Thema Visualisierung, für etwas bildlich stehen und in diesem Fall für das Erinnern. Seit einigen Jahren trage ich nun einen Bart, der jeden Tag sichtlich weißer und weißer wird, mich noch älter macht, als ich ohnehin schon bin! Viele Menschen von früher sind überrascht, wenn sie mich jetzt wiedersehen und wie ich jetzt ausschaue. Doch dieses "Symbol" habe ich sehr bewusst nach außen für mich gewählt: Der Bart steht für Veränderung. **Solange wir leben, gibt es nur eine Konstante: die Veränderung. Man kann sicher sein, dass niemals etwas für immer gleichbleibt.**

In der Psychologie wird gesagt, dass Männer, die einen Bart tragen, manchmal etwas vor anderen verbergen wollen. In meinem Fall dürfte es so sein, dass ich meine Trauer über den schmerzlichen Verlust meines Vaters zu verstecken versuche. Eine so schmerzliche Veränderung meines Lebens. Seitdem ich ihn verloren habe, trage ich meinen Bart und ich kann nicht abstreiten, dass er eine Erinnerung an ihn ist. Eine Symbolik der Stärke, die nun fehlt und gleichzeitig als Gedenken dient, eine Möglichkeit, ihn nahe zu haben.

**Was ich damit sagen will, ist: suche auch dir Symboliken in deinem Leben, die für etwas stehen.**

*Großschreibung*

- Wähle ein Ziel aus, das du visualisieren möchtest.
- Stelle dir klare und detaillierte Bilder vor, die das Ziel darstellen.
- Verwende alle Sinne, um die Visualisierung möglichst realistisch zu gestalten.
- Wiederhole die Visualisierung täglich für mindestens 10 Minuten.
- Überprüfe regelmäßig, ob du dich deinem Ziel näherst und passe deine Visualisierungen gegebenenfalls an.
- Visualisiere einen Ort, an dem du dich wohl fühlst. Stelle dir vor, wie du dort bist, welche Farben, Gerüche und Geräusche du wahrnimmst.
- Visualisiere deinen Traumberuf. Stelle dir vor, wie du in deinem Büro arbeitest, welche Aufgaben du erledigst und mit welchen Menschen du zusammenarbeitest.
- Visualisiere einen wichtigen Moment in deiner Zukunft, zum Beispiel eine Präsentation, eine sportliche Leistung oder eine Reise. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, erfolgreich zu sein und feiere deinen Erfolg im Voraus.

*nicht  
bündig*



- Visualisiere eine Herausforderung, vor der du stehst, und stelle dir vor, wie du sie erfolgreich meisterst.
- Visualisiere dein Zuhause und stelle dir vor, wie es aussehen wird, wenn du deine Ziele erreicht hast.
- Visualisiere eine Person, die du bewunderst oder von der du lernen möchtest. Stelle dir vor, wie sie denkt und handelt und überlege, wie du von ihr lernen kannst.
- Visualisiere eine schwierige Situation, die du in der Vergangenheit gemeistert hast und erinnere dich daran, wie du dich gefühlt hast, als du erfolgreich warst.
- Visualisiere deinen perfekten Tag. Stelle dir vor, wie du aufstehst, was du tust und wie du dich fühlst. Versuche, diese Gefühle auch in deinem Alltag zu erleben.
- Visualisiere deine Ziele in Bezug auf Beziehungen, Gesundheit, Finanzen und Karriere. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, diese Ziele zu erreichen und welche Schritte du unternehmen musst, um sie zu erreichen.
- Visualisiere dein Leben in 10 Jahren. Stelle dir vor, wie du dich fühlst, welche Erfolge du erzielt hast und was du erreicht hast. Erwinnere dich daran, dass du deine Zukunft selbst gestaltest und dass alles möglich ist, wenn du es dir vorstellen kannst.

# **Kapitel 5: Angst**

**Aus Angst, das Falsche zu tun,  
tun viele gar nichts.  
Und genau das ist das Falsche.**

## Das Problem

Wenn du deine Ziele erreichen willst, musst du dir nicht nur Mut, Disziplin und Durchhaltevermögen aneignen. Du solltest auch negative Faktoren loslassen, wie Angst, Unsicherheit und Sprunghaftigkeit. Diese Eigenschaften werden dich bremsen und von deiner Mission abbringen. Angst und Unsicherheit können es schwer machen, deine Ziele und Träume zu verfolgen. **Wenn du dich unsicher fühlst oder dir Sorgen machst, ob du erfolgreich sein wirst, kann das in dir ein Gefühl von Unzulänglichkeit erzeugen.**

## Die Lösung

Es ist wichtig, Risiken einzugehen und Herausforderungen anzunehmen, aber negative Gedanken und Glaubenssätze können deinen Weg behindern. Dieses unglaubliche Potenzial, das du hast, kann nur durch Überwindung deiner Angst freigesetzt werden. Ich möchte dich ermutigen, diese Hindernisse zu überwinden, so dass du die grenzenlosen Möglichkeiten verfolgen kannst, die vor dir liegen und erfolgreich sein wirst.

Es reicht, wenn du dich darauf konzentrierst, proaktiv und selbstsicher in Richtung deiner Ziele zu gehen. Wenn du eine Erfolgsmentalität haben möchtest, versuche daher zunächst Negatives auszusortieren, um Platz für Positives zu schaffen. In der Tat ist es leichter als du vielleicht denkst!

Du wirst im Leben immer mit Schwierigkeiten konfrontiert werden. Da gibt es kein Entrinnen. Auch wenn du hart arbeitest und stetig dein Ziel verfolgst, ist die

Gewissheit, dass alles nach Plan läuft, nie gegeben. Ich möchte dich ermutigen, dies realistisch zu betrachten. Denke an die Abenteuer eines Seefahrers – Risiken sind Teil des Paketes. Wenn du dir dessen bewusst bist, kannst du Erfolg haben, indem du vorbereitet bist für den Fall, dass etwas schiefgeht und auf jede Situation gefasst bist.

Durch Bewusstsein und Vorbereitung erhältst du das richtige Mindset, um an Hindernissen zu wachsen.

**Durch Bewusstsein und Vorbereitung erhältst du das richtige Mindset, um an Hindernissen zu wachsen.**

Es ist wahrlich okay, Angst zu haben. Aber die beste Art vorwärtszukommen ist es, sie zu überwinden und deine Ziele anzustreben. Geh da raus, öffne dich für neue Möglichkeiten, liebe die Menschen in deinem Leben und mache Fehler. Das mag erst einmal schwer sein, aber jeder Schritt, den du machst, wird dir helfen stärker und weiser zu werden. **Denn jeder außergewöhnliche Weg besteht aus Chancen und Herausforderungen - aber mit der richtigen Einstellung kannst du alles meistern!**

Vergiss deine Angst! Sie ist bloß ein Weg, der zur Panik führt. Wir können uns nicht vor Herausforderungen verstecken, denn die beste Lösung liegt in der Fokussierung statt in der Flucht. Statt der Panik versuche dir lieber eine Lösung für das Problem zu überlegen und geh den Weg des Erfolges. Ich verspreche dir, wenn du dich hierauf konzentrierst und dich auf Effizienz statt auf Angst konzentrierst, wirst du sicherlich Erfolge erreichen.

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Ängste. Es ist



wichtig, dass du deine erkennst und verstehst, bevor du anfangen kannst, sie zu meistern. Indem du deine Ängste reflektierst, hilfst du dir selbst, den Mut aufzubringen, um weiterzukommen. Frage dich selbst: Was macht dich gerade nervös? Woher kommt dieses Gefühl? Dann ist es Zeit herauszufinden, welche Strategien dir am meisten helfen können. Versuche neue Wege zu finden, um mit den schwierigen Momenten des Lebens fertig zu werden.

**Eine positive Einstellung ist ein wesentlicher Bestandteil für persönlichen Erfolg.**

Eine positive Einstellung ist ein wesentlicher

Bestandteil für persönlichen Erfolg. Durch sie kannst du deine Unsicherheit überwinden und an deinen Zielen arbeiten. Wenn du beispielsweise vor einem großen Projekt stehst, das du dir vorgenommen hattest, kannst du versuchen, dich in diese Situation zu versetzen und deine Herausforderungen als etwas Positives zu betrachten. Versuche, die Chancen zu nutzen und sieh jedes Hindernis als eine vorübergehende Hürde. Setze dir immer kleine Etappenziele, damit nicht alles auf einmal verlangt wird. Wenn du dies stetig machst, kannst du mit der Zeit selbst mehr Mut entwickeln und großartige Erfolge ernten. Nichts bereitet so viel Freude wie erreichte Ziele!

Es ist wichtig, sich selbst anzunehmen und Fehler zu akzeptieren, statt sich zu verurteilen und sich schlecht zu fühlen. Ja, manchmal machen wir Fehler, aber es geht nicht darum, uns besonders schlecht zu machen oder zu kritisieren. Wir müssen lieber versuchen herauszufinden, was wir aus unseren Fehlern lernen können. Übe dich darin, dich selbst anzunehmen, baue dein Selbstwertgefühl auf. Du bist ein ganz besonderer Mensch!



- Identifiziere deine Ängste und Bedenken. Was genau macht dir Angst oder bereitet dir Sorgen?
- Schreibe deine Gedanken auf und versuche, sie objektiv zu betrachten. Sind sie realistisch oder übertrieben?
- Erkenne, dass es normal ist, Ängste und Bedenken zu haben und dass sie nicht immer rational sind.
- Akzeptiere deine Gefühle anstatt sie zu unterdrücken oder zu leugnen.
- Entwickle eine positive Einstellung und versuche, das Beste aus jeder Situation zu machen.
- Verwende Entspannungstechniken wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Yoga, um deinen Körper und Geist zu beruhigen.
- Sprich mit jemandem über deine Ängste und Bedenken. Manchmal hilft es schon, sie auszusprechen.
- Stelle dir vor, dass du in einem Raum voller positiver Energie stehst. Atme diese Energie ein und lasse sie deine Ängste und Bedenken vertreiben.

- Schreibe deine Ängste und Bedenken auf und verbrenne das Papier symbolisch, um sie loszulassen.
- Visualisiere eine positive Zukunft, in der du deine Ängste und Bedenken überwunden hast.
- Verwende positive Affirmationen wie "Ich bin stark" oder "Ich vertraue mir" um dein Selbstbewusstsein zu stärken.
- Übe die Technik des "bedachteren Denkens", indem du deine Gedanken hinterfragst und dich bemühst, sie in einen positiven Kontext zu bringen.
- Verwende die ABC-Methode: A wie Auslöser (was hat die Angst ausgelöst), B wie Gedanken (welche Gedanken habe ich darüber), C wie Gegenmaßnahme (wie kann ich meine Gedanken umstrukturieren).
- Nimm dir Zeit für dich selbst, um dich zu entspannen und deine Gedanken zu ordnen.
- Mach regelmäßig Sport oder bewege dich an der frischen Luft, um deinen Körper und deinen Geist zu stärken.

# **Kapitel 6: Umgang**

**Du bist der Durchschnitt der 5  
Menschen, mit denen du die meiste  
Zeit verbringst.**



## Das Problem

Einige Menschen sind Investitionen. Andere sind Rechnungen.

Wenn du dich mit Leuten umgibst, die keine Ziele und keine Ambitionen haben, kann das dein ganzes Leben ruinieren. Auch wer immer selbstlos ist, sollte vorsichtig sein. Wenn man immer darauf achtet, anderen zu helfen, ohne an sich selbst zu denken, kann man leicht vergessen, was einem wirklich wichtig ist.

Den Umgang mit anderen Menschen zu meistern, ist ein wichtiger Faktor beim Erfolg. Es kann schnell passieren, dass man nicht effektiv kommuniziert oder überzeugen kann. Oft liegt es auch an der Unfähigkeit, erfolgreich Networking zu betreiben oder Beziehungen zu knüpfen. **Selbst wenn du dies alles im Griff hast, können weitere Schwierigkeiten auftauchen: Führungsqualitäten entwickeln, Entscheidungen treffen, Feedback annehmen und Konflikte lösen – all das sind wichtige Fähigkeiten.** Und obwohl alle diese Fertigkeiten entscheidend für den Erfolg sind, haben viele von uns Probleme damit, Zusammenarbeit zu pflegen und die richtigen Beziehungen aufzubauen.

## Die Lösung

Es ist so wichtig, an sich selbst zu glauben und an die Kraft in uns. Wir alle haben viel mehr Fähigkeiten, als wir denken! Statt auf böse Stimmen zu hören, die dir sagen, dass du etwas nicht kannst, empfehle ich, "**Schau mir zu**" zu erwidern.

Freunde und Familie zu haben, ist ein Privileg und ein Segen. Diejenigen, die den Luxus haben, beides in ihrem Leben genießen können, sind wirklich besonders. Aber es gibt noch etwas Besseres: Freunde, die auch zur Familie werden. Wenn man jemandem so nahe ist, dass er oder sie mehr als nur Freunde für dich sind - mehr als Teil deiner Blutsverwandtschaft sind - dann hast du etwas sehr Kostbares in deinem Leben.

Leerzeichen  
weg

Wir müssen uns der Bedeutung solcher Beziehungen bewusst sein und alles unternehmen, um sie am Leben zu erhalten und gedeihen zu lassen. Das bedeutet nicht nur, viel Zeit mit ihnen zu verbringen, sondern auch auf eine Weise miteinander umzugehen, die dem Respekt und der Gerechtigkeit entspricht. Indem wir unsere Freund-zu-Familien-Beziehung pflegen, können alle von uns profitieren.

Wenn ein Mensch etwas falsch gemacht hat, sollten wir nicht alles verteufeln, was er getan hat. Stattdessen sollten wir uns daran erinnern, was er gut gemacht hat. Du und ich machen alle Fehler - das ist ganz normal - aber es kann

m a n c h m a l  
schwierig sein  
zu erkennen,  
was richtig war!  
Wir müssen uns  
u n a b h ä n g i g  
von unseren

**Wir müssen uns unabhängig  
von unseren Fehlern  
anerkennen und sie als  
Anlass sehen, aus unseren  
Lastern zu lernen und  
weiterzumachen.**

Fehlern anerkennen und sie als Anlass sehen, aus unseren Lastern zu lernen und weiterzumachen. Egal wie viel wir in der Vergangenheit falsch gemacht haben, wir müssen immer versuchen, uns an die Dinge zu erinnern, auf die wir stolz sind. So können wir Sicherheit gewinnen und mit Zuversicht in die Zukunft blicken.



Als Mensch hast du die Macht, das Gute im Menschen zu beweisen. Unabhängig von deinem Alter, Geschlecht oder Hintergrund, bist du fähig und verantwortlich einen Unterschied in der Welt zu machen. Schlage die bessere Wahl ein. Bleiben wir auf dem richtigen Pfad des positiven Verhaltens und gehen wir weiter - für eine bessere Zukunft. Beginnen wir heute damit - mit jeder guten Tat sind wir es den anderen schuldig. Sei du der Grund, warum andere wieder an das Gute im Menschen glauben!

**Kommunikation mit anderen ist notwendig, um Probleme zu lösen und Erfolge zu erzielen.**

Kommunikation mit anderen ist notwendig, um Probleme zu lösen und Erfolge zu erzielen. Egal, ob

es in einer Beziehung oder einem beruflichen Bereich passiert - wir müssen durch unsere Kommunikationsfähigkeiten sicherstellen, dass unsere Botschaft effektiv überkommt. Wir sollten uns beim Kommunizieren bemühen, klare und präzise Aussagen zu treffen und auf die Reaktion anderer Personen respektvoll zu reagieren. Indem wir mehr zuhören, als zu sprechen und dem Anderen volle Aufmerksamkeit schenken, stellen wir sicher, dass alle Beteiligten in der Lage sind, effizient miteinander zusammenzuarbeiten.

Wir müssen verstehen, dass jeder seine eigene Sichtweise auf eine Situation hat. Indem wir dies berücksichtigen, können wir uns in die Lage der anderen versetzen. Nur so können wir erfolgreiche Beziehungen mit anderen aufbauen und Probleme lösen, ohne unnötige Konflikte zu provozieren. Ich empfehle daher, in jeder Situation empathisch zu sein und sich vorzustellen: "**Wenn ich an deiner Stelle wäre, was würde ich denken?**"

Wir müssen uns bewusst machen, dass jedes Individuum einzigartige Bedürfnisse hat. Empathie hilft uns dabei, diese Bedürfnisse zu identifizieren und positiv zu beantworten. Wenn wir es schaffen, empathisch zu sein und unsere Beziehungen basierend darauf aufzubauen, kann das für alle Beteiligten von großem Nutzen sein.

nicht  
bündig



Copyrights©MaximumMartialArts Distribution GmbH, 2018  
 Hier mit Billy Blanks, einem US-amerikanischer Fitness-Trainer, Schauspieler und Choreograf, der bekannt ist für die Entwicklung der Fitnessprogramme Tae Bo und Cardio-Kickboxing.  
 Er hat auch in einigen Filmen und Fernsehsendungen mitgewirkt.

Und vergiss nie wer für dich da war, als alle anderen nur Ausreden hatten, und versuche insgesamt nicht immer alle Dinge persönlich zu nehmen. Nichts, was andere Menschen tun, ist deinetwegen, es ist ihretwegen.

Ich weise dich darauf hin, dass es so wichtig ist, den

Menschen stets dankbar zu sein, die uns jeden Tag daran erinnern, woran du dir niemals ein Beispiel nehmen möchtest. Es kann leicht sein, sie zu vergessen oder sie schlecht zu behandeln; doch tue es niemals. Sie sind mehr als jede Erinnerung wert, denn sie helfen uns manchmal, unserem Leben eine bessere Richtung zu geben. Welcher Mensch könnte da schon unglücklich sein? Egal was es auch ist, was du machst. Egal, ob richtig oder falsch, bleibe immer, wer du bist und lasse dich niemals von anderen beeinflussen. Dankbarkeit ist alles, also auch gegenüber denjenigen, welche möglicherweise negativ auf dein Leben Einfluss nehmen.

Es ist unglaublich wichtig zu wissen, dass Menschen im Laufe unseres Lebens kommen und gehen - für beides müssen wir dankbar sein. Menschen verändern uns auf vielerlei Weise, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten. Wir erfahren Liebe, Unterstützung und Freundschaft von Menschen, die in unserem Leben sind. Und manchmal lehren uns diejenigen, die gehen, mehr als jene, die bleiben.

Zu meinem persönlichen Erfolgsrezept gehören Menschen in meiner Umgebung, die fühlen können, was andere nicht sehen. Diese Menschen besitzen ein einzigartiges Bewusstsein dafür, was motiviert und den Weg für neue und schwierige Herausforderungen ebnet. Sie sind denjenigen, die uns helfen, erfolgreich zu sein und sogar helfen, unser Potenzial noch optimaler auszuschöpfen. Auch im vollen Wissen, dass hinter einem starken Mann immer eine noch stärkere Frau steht. Eine solche Person an unserer Seite macht den Unterschied und dafür bin ich meiner geliebten und großartigen Frau Sina von Herzen sehr dankbar.



- Identifiziere die wichtigsten Personen in deinem beruflichen und persönlichen Umfeld, die für deinen Erfolg von Bedeutung sind.
- Entwickle eine positive Haltung gegenüber anderen Menschen und versuche, sie in einem guten Licht zu sehen.
- Höre aktiv zu, wenn andere Menschen sprechen und zeige Interesse an ihren Meinungen und Gedanken.
- Sei ehrlich und authentisch in deinen Beziehungen und vermeide es, dich zu verstellen.
- Vermeide es, andere Menschen zu verurteilen oder zu kritisieren und versuche stattdessen, Verständnis für ihre Perspektive zu entwickeln.
- Versuche, eine gute Kommunikation aufzubauen und pflege regelmäßigen Kontakt zu wichtigen Personen in deinem Umfeld.
- Bemühe dich um eine gute Work-Life-Balance und verbringe Zeit mit Freunden und Familie, um deine Beziehungen zu stärken.
- Entwickle eine positive Einstellung gegenüber Veränderungen und sei offen für neue Beziehungen und Möglichkeiten.
- Mache ~~dir~~ jeden Tag mindestens ein Kompliment zu einer Person, die dir begegnet.

- Versuche, jeden Tag mindestens eine Person anzurufen oder ihr eine Nachricht zu schicken, um Kontakt zu halten.
- Übe aktives Zuhören, indem du dir Zeit nimmst, um jemandem zuzuhören und deine Aufmerksamkeit auf ihn oder sie zu richten, anstatt dich auf deine eigenen Gedanken zu konzentrieren.
- Versuche, jeden Tag mindestens eine positive Handlung auszuführen, um jemandem zu helfen oder ihm eine Freude zu machen.
- Übe die Technik des "bedachteren Denkens", indem du deine Gedanken über andere Menschen hinterfragst und versuchst, sie in einem positiven Kontext zu sehen.
- Nimm an sozialen Aktivitäten teil, um neue Leute kennenzulernen und dein Netzwerk zu erweitern.
- Nutze die Möglichkeiten von Social Media und anderen digitalen Medien, um dich mit anderen Menschen zu vernetzen.
- Versuche, jede Woche mindestens einmal etwas Neues über eine Person in deinem Umfeld zu lernen, um dein Verständnis für sie zu vertiefen.

→ Formatierung anders als auf Seite 72!

# **Kapitel 7: Arbeit**

**Es ist die Disziplin, die dich antreibt, wenn alle anderen schon aufgegeben haben.**



## Das Problem

In vielen Fällen planen wir unseren Urlaub besser als unser eigenes Leben. Es ist beinahe, als ob unser Leben zu weit entfernt ist, um es bis in alle Einzelheiten zu planen - und das kann gefährlich sein. Wenn du größere Ziele hast, müssen wir die Schritte gehen und Ressourcen nutzen, um sie zu erreichen. Viele von uns mögen es lieber, in ihrer Komfortzone zu bleiben. Es fühlt sich bequemer an, etwas Bekanntes zu wiederholen, als ein Risiko einzugehen und uns auf Neues oder Unbekanntes einzulassen.

Ressour-

In einem wettbewerbsintensiven und ständig wachsenden Arbeitsumfeld kann es schwierig sein, die richtige Balance zwischen Erholung und Arbeit zu finden. Die Forderung nach mehr Leistung macht es noch schwerer, sich vom Druck zu entspannen. Wenn du beginnst, dich unter diesen stressigen Bedingungen überfordert oder gezwungen zu fühlen, bestimmte Ziele zu erreichen, bist du in Gefahr, ein Burnout zu entwickeln.

Ohne Erfolgserlebnisse und Feedback können Menschen leicht verunsichert, unmotiviert und orientierungslos werden. Die Motivation sinkt bei solchen Situationen deutlich und auf lange Sicht ist es schon fast unmöglich, sich der Herausforderung zu stellen, gar eigene Ziele zu verfolgen oder Ideen umzusetzen.

## Die Lösung

**Es ist eine alte Weisheit, aber es ist wahr: Mit der Zeit wirst du zu dem, was du wiederholt tust.** Als Mentor

betrachte ich diesen Grundsatz als grundlegend für den Erfolg. Er bedeutet, dass jede Entscheidung mit der Zeit Konsequenzen hat und dass dein Verhalten auf die Art und Weise hinweist, wie du in Zukunft leben möchtest. Wenn du also etwas erreichen möchtest, musst du immer wieder gewisse Dinge tun, bis sie zur Gewohnheit werden. Indem ich mich konzentriere und die Dinge

regelmäßig übe, kann ich meinem Ziel näherkommen - langsam aber sicher.

**Indem ich mich konzentriere und die Dinge regelmäßig übe, kann ich meinem Ziel näherkommen - langsam aber sicher.**

Ein wichtiger Schlüssel zur Erfolgsgestaltung deiner Arbeit ist es, Prioritäten zu setzen und einen Zeitplan anzulegen. Indem du deine Aufgaben in Zeitabschnitte unterteilst, findest du eine ganz neue Methode der Konzentration. Versuche, die größeren Projekte als Erstes anzugehen und die kleineren Teilaufgaben dann nach und nach abzuschließen. Diese Vorgehensweise hilft dir, dein Lernen effizient und produktiv zu gestalten. Ein gut geplanter Zeitrahmen motiviert dich auch dazu, deine Arbeit zu organisieren, sie angemessen zu priorisieren und den Fokus auf die wichtigsten Aufgaben zu legen. Wenn du festgelegte Ziele hast, wirst du in kürzerer Zeit mehr leisten können als ohne Planung und Priorisierung.

Wir alle haben unsere Verletzlichkeit für Ablenkungen. Viele Dinge, ob sie nun im Internet, im Fernsehen oder einfach in deinem Raum liegen, können dich von deinem vorrangigen und wichtigen Ziel abhalten. Deshalb ist es wichtig, zu erkennen, was dich ablenkt. Ich empfehle dir daher sehr, diese Faktoren identifizieren zu können und anschließend aktiv daran zu arbeiten, diese Faktoren

entweder zu minimieren oder gänzlich zu vermeiden. Dadurch wirst du in der Lage sein, besser und vor allem produktiver zu arbeiten. Versuche proaktiv an die Sache heranzugehen, um den bestmöglichen Nutzen aus der Situation zu ziehen!

Beginne immer mit den leichteren Teilen der Aufgabe. Indem du kleine Schritte unternimmst, kannst du jeden Teil einer Aufgabe systematisch angehen und dein Lern-

**Indem du kleine Schritte unternimmst, kannst du jeden Teil einer Aufgabe systematisch angehen und dein Lern- oder Arbeitserfolg wird sich schneller einstellen!**

oder Arbeitserfolg wird sich schneller einstellen!

Es ist wahrscheinlich, dass du abgelenkt wirst, aber versuche bei jedem Schritt fokussiert

zu bleiben und plane deine Zeit sorgfältig. Egal ob es beim Lernen oder Arbeiten ist, zerlege die Aufgabe in mehrere kleinere Etappen und es wird viel einfacher sein sie zu meistern. Wenn dir danach ist, feiere jeden Erfolg – gerade auch die kleinen Zwischenschritte. Das wird dir Mut machen bis zum nächsten Meilenstein!

Stilles oder schweigendes Arbeiten ist eine Kraft, die nur wenige kennen und ausüben. Manchmal mögen andere Menschen die Arbeit, die du leistest, nicht und versuchen dich anzugreifen. Doch wenn du still deine Arbeit tust, wissen sie nicht, wo sie dich angreifen sollen. Praktisches Handeln und Ehrlichkeit führen uns weiter, als unser Streit oder der Hass unserer Neider.

Die Lösung liegt in der Ausführung des gegebenen Plans und einem ruhigen Verhalten. Wir verstehen, dass es manchmal schwierig sein mag, deine Ziele zu erreichen.

Jedoch solltest du nie dein Ziel aus den Augen verlieren. Vertraue darauf, dass starker Wille dich motiviert weiterzumachen und deine Kraft keinen Raum gibt für Neid und Ablenkung.

**Vertraue darauf, dass starker Wille dich motiviert weiterzumachen und deine Kraft keinen Raum gibt für Neid und Ablenkung.**

Lerne Nein zu sagen. Es ist eine wichtige Fähigkeit, mehr denn je in unserem schnelllebigen Leben. Indem du Nein sagst, zeigst du Integration und Verantwortung für deine Zeit und dein Wohlbefinden. Erst dann werden andere dein Ja schätzen - du musst ihnen nicht immer zustimmen oder ihren Wünschen nachkommen, nur um beliebt zu sein. Anstatt alles auf einmal erledigen zu wollen, solltest du Prioritäten setzen und lernen, dich für die Dinge zu entscheiden, die am besten zu dir passen. Im Umgang mit anderen ist Respekt der Schlüssel und dafür muss man manchmal Nein sagen – es kann aber auch als Mut bezeichnet werden

**„Ich kann das nicht“** ist ein leicht auszusprechender Satz, aber leider deckt er viele Dinge ab, die wir ja eigentlich können. Wir sagen es als Ausrede, um uns nicht anzustrengen. Bedauerlicherweise verschaffen wir uns damit nur in den kurzen Augenblicken Erleichterung. Stattdessen sollten wir entscheiden, ob es die Anstrengung wert ist, es auszuprobieren oder nicht. Warum überhaupt anfangen, etwas Neues zu lernen? Weil wir Erfolg haben und etwas bewirken können - darum! Wenn du bereit bist dich zu beweisen und neue Wege zu gehen, schaffst du dir auch bei Misserfolg Perspektiven für die Zukunft und dein Selbstvertrauen wächst immer mehr. Es geht darum, den Mut zu haben und erstmal anzufangen!

*Henner*

Wer wirklich etwas erreichen möchte, der muss seine Prioritäten klug setzen. Arbeiten und Lernen, wenn andere schlafen und feiern gehen. Also leg doch nicht die Hände in den Schoß, sondern erarbeite dir deine Ziele, Kompetenzen und Erfolge! Es bringt dich nämlich ans Ziel, deinen Traum! **Entscheide dich heute noch für den Weg des Ehrgeizes:** arbeite von früh bis spät und lerne fleißig, um das letzte bisschen mehr aus dir herauszuholen. Auf diese Weise hast du die einmalige Gelegenheit, auch in unruhigen Zeiten mit Glanz zu bestehen – zu deinem eigenen Vorteil! (Arbeite

Ich möchte, dass du dir selbst für die erfolgreiche Fertigstellung deiner Aufgaben und Projekte eine Belohnung gönnst. Diese Belohnung kann in Form von kleinen Geschenken oder einem schönen Abendessen bestehen. Indem du dich selbst belohnst, wirst du motivierter sein, um das Beste aus jeder neuen Aufgabe herauszuholen, und du wirst mehr Freude an deiner Arbeit haben. Vielleicht ist die beste Art sich zu belohnen, alle deine Energie in jede Aufgabe zu stecken und stolz auf deine Ergebnisse zu sein!

Alles beginnt und endet in unseren Köpfen. Unser Denken ist die Quelle sowohl von Problemen als auch von Lösungen. Wir entscheiden für uns, ob wir eine problemorientierte oder lösungsorientierte Person sind.

**Anders gesagt:** Sowohl problemorientierte als auch lösungsorientierte Menschen konzentrieren sich auf bestimmte Dinge, aber mit unterschiedlichen Perspektiven und Zielen.

Konzentriere ich mich nur auf Probleme, so werde ich auch nur noch Probleme sehen. Konzentriere ich mich stattdessen auf mögliche Lösungen, so werde ich diese auch finden und umsetzen.

Wir sind das Produkt unserer Gedanken!



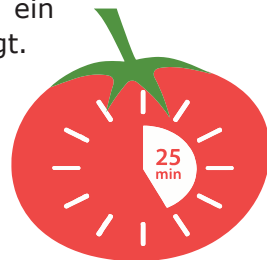
Copyrights©MaximumMartialArts Distribution GmbH, 2018  
Award Übergabe: „Supershow Fan Community Awards 2018“ der Martial Arts Supershow Europe durch Century Europe GmbH Geschäftsführer Markus Liedtke

- Setze klare und realistische Ziele für deine Arbeit.
- Erstelle einen Zeitplan, um sicherzustellen, dass du genug Zeit hast, um deine Aufgaben zu erledigen.
- Verwende effektive Techniken zur Selbstorganisation, wie z.B. To-Do-Listen oder Kalender.
- Konzentriere dich auf die wichtigsten Aufgaben und vermeide Ablenkungen.
- Verwende effektive Kommunikationstechniken, um deine Ideen und Ergebnisse zu präsentieren.
- Sei offen für Feedback und nutze es, um dich weiterzuentwickeln.
- Erkenne deine Stärken und Schwächen und arbeite daran, sie zu verbessern.

- anderes  
Format  
als auf  
Seite 80!
- Verwende die Pomodoro-Technik, indem du dich auf eine Aufgabe konzentrierst und Pausen einlegst, um dich zu erfrischen.
  - Übe das Priorisieren von Aufgaben, indem du sie nach Wichtigkeit und Dringlichkeit einordnest.
  - Verwende Techniken wie Mind-Mapping oder Brainstorming, um kreative Lösungen für Probleme zu finden.
  - Versuche, regelmäßig Pausen einzulegen und dich zu bewegen, um deine Konzentration zu verbessern.
  - Bemühe dich um eine positive Arbeitsumgebung, indem du dich mit deinen Kollegen und Vorgesetzten gut verstehst und eine offene Kommunikation pflegst.
  - Verwende Techniken wie Zeitmanagement, Delegation und Ressourcenplanung, um sicherzustellen, dass du alle Aufgaben erledigen kannst, ohne dich zu überfordern.
  - Versuche, deine Arbeit so gut wie möglich zu machen und setze hohe Qualitätsstandards an dich selbst.
  - Sei flexibel und anpassungsfähig, um schnell auf Veränderungen reagieren zu können.
  - Verwende Feedback und Selbstreflexion, um deine Arbeitsweise zu verbessern und dich weiterzuentwickeln

Die **Pomodoro-Technik** ist eine aus Italien stammende Methode zur Steigerung der Produktivität, die für regelmäßige Dopamin-Kicks und so ein gesteigertes Arbeitsempfinden sorgt.

Bei dieser Technik arbeitest du **25 Minuten** und machst dann für **5 Minuten** eine Pause, in der du beispielsweise kurz dein Social Media checken oder Gymnastik machen kannst.



# **Kapitel 8: Motivation**

**Du kannst es, weil du glaubst,  
dass du es kannst.**



## Das Problem

Keine prompte Belohnung? Dann sieht es schlecht aus mit der **Motivation**.

Wenn man sich eine Deadline gesetzt hat, fühlt es sich zunächst herrlich an, die Herausforderung anzunehmen und den Aufgaben konzentriert entgegenzutreten. Doch leider verschwindet bei vielen der Motivationsschub nach kurzer Zeit wieder. Ich selbst habe das Gefühl, schon nach kurzer Zeit keine Lust mehr auf meine Arbeit zu haben. Ist das nur Einbildung oder ist es tatsächlich so, dass ich über eine bestimmte Menge an Motivation verfüge? Wenn die Ziele und Erwartungen nicht klar sind, verringert dies den Druck der Verpflichtung und erschwert es uns eventuell, das Interesse anderer zu wecken.

**Unzufriedenheit** kann ein schwieriger Zustand sein, aus dem man nicht leicht herauskommt. Manchmal denken wir, dass etwas in unserer Umgebung uns unglücklich macht und versuchen, das Problem zu beheben, aber oft ist es eine weitere Herausforderung für Selbstmotivation, die du überwinden musst. Aber wie?

Wenn du die Fähigkeiten und Ressourcen nicht hast, um eine Aufgabe erfolgreich zu erledigen, kann dich das in deiner Motivation beeinträchtigen. Es wird schwer werden, deine Aufgaben als besonders attraktiv erscheinen zu lassen - nach alledem ist es ja eine echte Herausforderung!

## Die Lösung

Wir alle sollten uns als Krieger sehen, mutig und entschlossen. Es gibt viele Menschen in deiner Umgebung, die dir immer sagen wollen, dass du es nicht schaffen wirst. Wenn jemand dir sagt "**Diesen Sturm wirst du nicht überstehen!**", solltest du ihm glücklich antworten: "Ich bin der Sturm!" Denn niemand kann dich auf diesem Weg aufhalten. Bring dein Bestes und zeige ihnen, was Kriegergeist bedeutet!



Von kichigin19/stock.adobe.com

Wenn es schwierig wird und du nach Motivation suchst, hilft es eventuell, wenn du dir bewusst machst, dass du die Situation auch deutlich schlechter hättest meistern können. Wir sollten uns alle bewusst sein, dass durch Hartnäckigkeit und Anstrengung nicht immer das erwünschte Ergebnis erzielt werden kann. Behalte immer im Hinterkopf, dass sogar relativ marginale Fortschritte eine große Wirkung haben können. Mit der Zeit wirst du zu einem Treibsatz an Motivation und Selbstvertrauen heranwachsen, was noch mehr Fortschritte ermöglicht, unabhängig davon, was dein Ziel ist.

Die Antwort auf die Frage, warum du alles tust, ist von fundamentaler Bedeutung für deine Motivation. Wenn du morgen früh aus dem Bett aufstehst, solltest du ganz genau wissen, was dich vorantreibt. Ist es das Bestreben zur Verbesserung und Erweiterung deiner Fähigkeiten? Hast du ein besonderes Ziel vor Augen, für welches es sich lohnt aufzustehen? Welches? Das eigene Warum ist für die Motivation sehr wichtig, weil es die tiefere Bedeutung und den Zweck hinter dem, was man tut, klärt.

Es gibt einem ein klares Ziel und eine Vision, auf die man hinarbeiten kann, und es hilft, durch schwierige Zeiten hin durchzuhalten, wenn man sich auf das größere Ziel konzentriert. Eine klare Antwort auf dein Warum gibt auch eine stärkere emotionale Verbindung zu den Zielen und macht es wahrscheinlicher, dass man sich langfristig daran hält. Es hilft auch, die Motivation aufrechtzuerhalten, weil man jeden Tag die Verbindung zu dem größeren Zweck sieht und spürt. Gib alles, aber niemals auf.

Ich versuche nun, dir durch eine kleine persönliche Geschichte etwas näherzubringen. Um mich besser auf Prüfungen vorzubereiten, gehe ich meist morgens immer früh laufen und genieße die Natur und Ruhe, die mich dann umgibt. Doch beim Ankommen auf dem Parkplatz erstaunt es mich immer wieder, wie schmutzig der Ort ist. Zigaretenschachteln, Dosen und Verpackungsmaterialien - größtenteils von Fastfood - liegen überall verstreut. Während des Laufens merke ich, dass auch hier offenbar manche den Ort als Mülleimer missbrauchen.

freue

Ich hebe immer das ein oder andere auf, auch beim Laufen, und lege es unterwegs in die Abfalleimer. Lebe auch du deine Einstellungen, die du vertrittst, und über-nimm Verantwortung. Versuche immer deinen Teil dazu beizutragen, dass dein Umfeld sich positiv verändert. Wenn man mich zum Beispiel dabei beobachtet, wirkt es motivierend, auch auf andere, es mir gleich zu tun.



- Setze dir klare und realistische Ziele, die dich motivieren.
- Verstehe deine Motivationsquellen und versuche, sie in deine tägliche Routine zu integrieren.
- Verwende positive Affirmationen, um deine Motivation zu steigern.
- Umgebe dich mit positiven Menschen, die dich unterstützen und inspirieren.
- Bemühe dich um eine positive Einstellung und versuche, das Beste aus jeder Situation zu machen.
- Belohne dich selbst, wenn du deine Ziele erreichst, um deine Motivation aufrechtzuerhalten.
- Verwende Motivationsprüche, um deine Einstellung zu verbessern.
- Erstelle eine Inspirationswand oder ein Inspirationsbuch, um dich an deine Ziele zu erinnern.

Blocksetz!

- Nimm dir Zeit, um dich zu entspannen und deine Energie aufzuladen.
- Verbringe Zeit damit, dich fortzubilden und neue Fähigkeiten zu erlernen, um deine Karriere voranzutreiben.
- Mache Sport oder bewege dich an der frischen Luft, um deinen Körper und Geist zu stärken.
- Erkenne deine Erfolge und feiere deine Fortschritte, um deine Motivation zu steigern.
- Verwende Techniken wie Zeitmanagement, Delegation und Ressourcenplanung, um sicherzustellen, dass du alle Aufgaben erledigen kannst, ohne dich zu überfordern.
- Erkenne die Bedeutung von Work-Life-Balance und versuche, ausreichend Zeit für dich selbst und deine Hobbys zu reservieren, um dich zu entspannen und deine Energie aufzuladen.
- Suche Unterstützung von Freunden, Familie und Kollegen, um dich bei deinen Zielen zu unterstützen.
- Erinnerung dich daran, dass Misserfolge und Rückschläge Teil des Lernprozesses sind und dass du jederzeit wieder aufstehen und es erneut versuchen kannst.

Formatierung!

# **Kapitel 9: Leidenschaft**

**Innen muss etwas brennen,  
damit außen etwas leuchten  
kann.**

## Das Problem

Was ist genau Leidenschaft und wie finde ich sie?

Eine einfache Lösung gibt es für solche Fragen meist nicht, man muss seine Passion entwickeln! Einige Menschen sind auf der Suche nach ihrer größten Leidenschaft, doch viele übersehen dabei die kleinen Dinge, die mit dazugehören. Es geht hierbei um den Fortschritt sowie die Anstrengungen, deren Ergebnis in einer lebendigen Verbundenheit bestehen und uns beim Ausführen unseres Lieblingshandwerks antreiben. Findet man also erfolgreich die Mischung zwischen dem, was wir gerne machen und dem, worin wir gut sind, hat man schon den halben Weg geschafft! Finde deine Leidenschaft, indem du dich mit den Dingen beschäftigst, die dir Freude bereiten. Indem du das tust, was dir gefällt und womit du gerne Zeit verbringst, wirst du immer besser - man kann sagen: je öfter, desto lieber!

1 Je

***Am Ende des Weges entdeckt man eines Tages seine echte Passion für ein Thema oder jene Aufgabe.***

Leidenschaft allein reicht nicht aus, um erfolgreich zu sein. Es ist wichtig, harte Arbeit und Entschlossenheit einzusetzen, um deine Ziele zu erreichen. Auch musst du realistisch bleiben, denn Ergebnisse können nicht über Nacht erreicht werden – manchmal benötigt es mehrere Versuche! Du solltest an dich glauben und deinem Herzen folgen - gib niemals auf! Wir müssen die Chancen und Risiken berücksichtigen, aber wenn du Leidenschaft und Engagement verbindest, kannst du deine Träume verwirklichen.

Leidenschaft ist dein Treibstoff, Leidenschaft ist dein Zugpferd. Du solltest für das, was du tust und anstrebst, wirklich brennen. Und nur wer brennt, kann andere anzünden. Ohne Leidenschaft gibt es keine volle Hingabe - du machst Dinge halbherzig, aber du bist niemals ganz richtig bei der Sache. Doch sobald du diesen Funken in dir komplett entfachst und dir vorgenommen hast, alles zu geben für dein Ziel, kann dich nichts mehr aufhalten. Niemand weiß das besser als jemand, der selbst bereits leidenschaftlich an etwas gearbeitet hat. Alles, was du brauchst, ist Entschlossenheit und Leidenschaft, deinem Ziel nähert zu kommen.

Eine große Leidenschaft ist ein unerlässlicher Bestandteil, um Erfolg in vielen Bereichen zu haben. Sie hilft dir nicht nur, motiviert zu bleiben und bessere Leistungen zu erreichen, sondern sagt auch viel über deinen Erfolgswillen aus. Dieser Wille kann dich dazu bringen, härter und länger als andere für deine Ziele und Träume zu arbeiten. Wenn du bei der Arbeit also eine ständige Motivation brauchst, ist die Leidenschaft ein wichtiger Faktor. Neben Engagement kann sich die Leidenschaft auch positiv auf Kreativität und technische Innovation auswirken, was notwendig ist, um Hindernisse und Herausforderungen zu überwinden. Um dauerhaften Erfolg zu erzielen, solltest du also niemals die Macht deiner Leidenschaft unterschätzen!

Wenn du deine Leidenschaft in ein erfolgreiches Unterfangen verwandelst, kann es schwierig sein, deine Fokussierung auf ein Ziel im Zaum zu halten. Es ist leicht, andere wichtige Dinge, die normalerweise einen Großteil unseres Alltags ausmachen, zu vernachlässigen. Diese Dinge sind wichtig für eine gesunde Balance und dein Wohlbefinden. Du solltest immer auch an diese Dinge denken und Zeit dafür reservieren. Wenn du dich



allerdings nur noch auf den Erfolg konzentrierst und dein Tag vollgepackt ist mit Aktivitäten, kann es schwierig sein, sich Auszeiten zu nehmen oder abzuschalten, was langfristig negative Auswirkungen haben kann. Achte also darauf, dass du die Balance wahrst, wenn du auf Erfolg zusteuerst.

Um erfolgreich zu sein, ist es wichtig, dass du einen ausgewogenen Lebensstil pflegst. Es ist ungesund, immer hinsichtlich des Fortschritts zu denken und die Dinge an deiner Seite zu vernachlässigen. Ein gesunder Körper ist notwendig, um echte Fortschritte zu machen, aber du musst auch sicherstellen, dass du Zeit mit Freunden und Familie sowie alleine mit dir selbst verbringst. Darüber hinaus solltest du versuchen, dir immer dir selbst bewusst zu sein und an den moralischen und ethischen Standards festzuhalten, die dir bei der Verfolgung deiner Ziele helfen. Erfolg bedeutet nicht unbedingt möglichst viel Geld oder Prestige zu erreichen; Zufriedenheit am Ende des Tages steht an erster Stelle!

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, Grenzen in ihren Köpfen zu überwinden und neue Wege zu erkennen, um ihr Leben zu verändern und sich zu verbessern. Wenn wir Grenzen in unseren Köpfen überwinden, können wir uns besser entwickeln, unser Selbstvertrauen stärken und neue Wege gehen, um unser Potenzial auszuschöpfen.

Doch die Überwindung von Grenzen in den Köpfen ist eine Herausforderung und man muss wissen, wie man sich selbst motiviert und das Beste aus der Situation macht. Der Kopf muss loslassen, damit die Seele wieder atmen und das Herz wieder zur Ruhe kommen kann.

In diesem Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, welche mögliche Hürden es geben kann und was man

dagegen tun kann, um sie zu überwinden. Wenn du dich auf Probleme konzentrierst, wirst du mehr Probleme bekommen. Aber wenn du dich auf Möglichkeiten der Lösungen konzentrierst, wirst du mehr Möglichkeiten bekommen.

Mit Leidenschaft, Hingabe, Herzblut und dem Mut zu neuen Ufern, haben Generationen Großes bewirkt. In diesen Grundwerten steckt enormes Potenzial, wenn man sie richtig anwendet. Und die Leidenschaft setzt all das in Bewegung, für das wir uns entscheiden und uns ggf. sogar bis ans andere Ende der Welt treibt.

Wenn es darum geht, aus Leidenschaft ein Geschäftsmodell zu machen, mögen unsere Hobby-Aktivitäten uns den besten Anfang bieten. Stellen wir uns vor: Aus Deiner Begeisterung fürs Malen könnte sich mit dem richtigen Einsatz und der passenden Fokussierung leicht eine befriedigende Karriere entwickeln! Dein Hobby muss dein Leben nicht vollständig beherrschen. Es ist wertvoller, eine Kombination verschiedener Elemente zu kreieren - die Ursache für leidenschaftliche Momente im Alltag! Gönn dir Abwechslung und schöpfe Freude und Leidenschaft aus allem, was du tust. Wenn du ein leidenschaftlicher Künstler bist, überlege dir genau, was dich daran inspiriert. Liebst du es deiner Fantasie freien Lauf zu lassen? Geht es für dich um die Freude an der Vielfältigkeit von Farben und Formen oder ist Malerei Teil des Ausdrucks innerster Gefühle?

***Wiederhole niemals aufgegebene Themen und versuche beruflich neue Wege zur Umsetzung kreativer Ideen zu finden!***

Um einzigartig zu sein, müssen wir unsere Ziele für den Erfolg höher ansetzen. Fertigkeiten und Interessen, die wir im Leidenschaftstaumel erworben haben, erscheinen

viel leichter als solche, die wir ohne jegliche Begeisterung erlangt haben – und noch dazu umso befriedigender! Wenn du deine Herzensangelegenheit verfolgst, verspürst du mehr Energie, generierst neue Ideen, ebenso gewinnst du Gleichgesinnte, die dich in deinem Vorhaben unermesslich unterstützen können.

***Der Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen und all den anderen ist nicht der Mangel an Talent oder Wissen. Es ist die fehlende Leidenschaft für die Sache.***

Kleiner Tipp: Finde ein Beispiel von etwas, das du schon mit Leidenschaft machst. Überlege ganz genau, was es ist, was dich dort so antreibt. Was ist es, was es dir gibt, was ist dein Warum dafür?

Frage auch andere Menschen um dich herum, was sie so leidenschaftlich ihre Hobbys betreiben lässt.

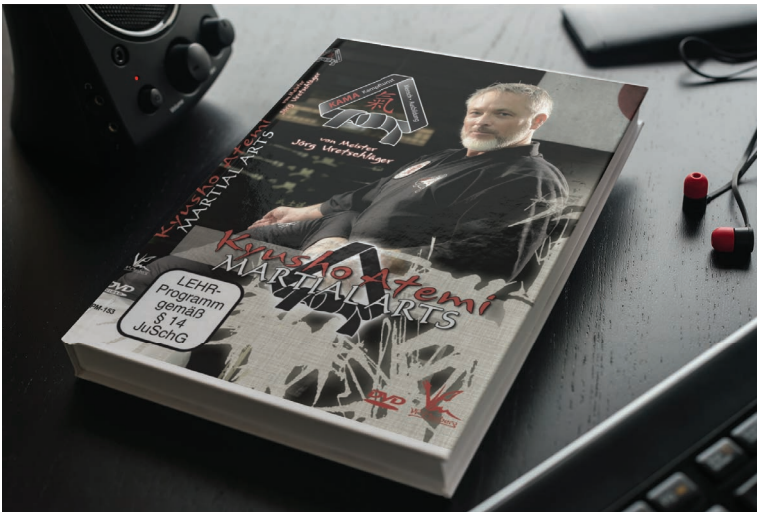
*Freude*

Wenn du darüber nachdenkst, produktiv und effektiv zu sein und deine Arbeit mit Begeisterung anzugehen, ist es wichtig, das zu lieben, was du tust. Die Wahl der richtigen Tätigkeit soll keine leichte Entscheidung sein; du wirst vielleicht Zeit benötigen, um herauszufinden, was du am meisten magst und wo du deine bestmögliche Leistung bringst. Am Ende des Tages ist es aber unerlässlich, dass du glaubst, dass deine Arbeit wertschätzend anerkannt wird und dass du sie liebst.

***Kämpfe mit Leidenschaft, Siege mit Stolz, verliere mit Respekt, aber gib niemals auf!***

Du musst einmal öfter aufstehen, als du hinfällst. Mache alles mit Leidenschaft und verfolge deine Träume! Selbst mit Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen. Manchmal wird es schwer,

aber du musst trotzdem standhaft bleiben und niemals aufgeben. Siege mit Stolz und Anerkennung für alle Mühen, die du investiert hast. Verliere mit Respekt, denn jeder gewinnt und verliert genau gleich oft. Dies musst du akzeptieren, um zu lernen, weiterzumachen und Erfahrung zu sammeln. Lass dich niemals dazu bringen aufzugeben, denn letzten Endes wirst du stolz auf das sein, was du erreicht hast – sogar aus einer Niederlage kann man lernen!



## Die Lösung

Um sich weiterzuentwickeln, ist es unerlässlich, zu verstehen, was dich begeistert. Gehe auf Entdeckungsreise und finde heraus, wo deine Stärken liegen und wie du sie gezielt einsetzen kannst. Ein guter Anfang ist es, deine Interessen und Fähigkeiten zu überdenken und daraus Schlussfolgerungen für deine Zukunft zu ziehen. Nachdem du ein paar Ideen gefunden hast, konzentriere

dich auf die Dinge, die du am meisten magst – je entschlossener du bist, desto mehr Motivation wirst du haben!

Verstehe vor allem deinen Wert als Person und nutze dein Talent - damit trägst du letztlich zum Erfolg bei.

Im Folgenden findest du Tipps rund um Leidenschaft, die dir auf dem Weg zum Erfolg helfen!

1. Identifiziere deine Leidenschaft: Überlege, was dich wirklich begeistert und worin deine Stärken liegen. Versuche den Bereich zu finden, in dem du am besten abschneidest und an dem du am meisten Spaß hast. Konzentriere dich darauf, damit du den größtmöglichen Erfolg erzielst.
2. Visualisiere deinen Erfolg: Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, erfolgreich zu sein und arbeite darauf hin, diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Vorstellungskraft ist einer der effektivsten Wege, um Motivation zu kreieren und Ziele zu erreichen.
3. Verfolge deine Träume: Leidenschaft entsteht oft dann, wenn man etwas tut, was man wirklich will und für das man brennt - also folge deinen Träume! Nutze jede Gelegenheit, die dir gegeben wird, um weiterzukommen und arbeite hart daran, sie Realität werden zu lassen! *Träumen*
4. Umgib dich mit positiven Menschen: Suche dir Menschen, die dich unterstützen und inspirieren sowie dir helfen, deine Leidenschaft in Richtung Erfolg umzusetzen! Diese Art von Unterstützung ist enorm hilfreich bei der Umsetzung deiner Ziele!

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum es wichtig ist, das Problem des Überwindens von Grenzen in den Köpfen zu lösen:

**Erstens:** wenn du nicht dazu in der Lage bist, Grenzen in deinem Kopf zu überwinden, geht dein Leben eher auf Stagnation und Stillstand zurück. Dies kann sich negativ auf deine psychische Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Leistung im Allgemeinen auswirken.

Wenn

**Zweitens** ist es wichtig, dass du eine lösungsorientierte Einstellung gegenüber Problemen hast und nicht eine problemorientierte. Wenn du auf Probleme reaktionär statt proaktiv reagierst, kann sich das ebenfalls auf deine psychische Gesundheit und dein Selbstvertrauen auswirken.

Zwischen dir und deinen Zielen stehst nur du. Wenn wir im Leben keinen Fortschritt machen, ist es

**Wenn wir im Leben keinen Fortschritt machen, ist es schwierig, uns gut zu fühlen und unser volles Potenzial auszuschöpfen.**

schwierig, uns gut zu fühlen und unser volles Potenzial auszuschöpfen. Deshalb ist es so wichtig, dass du die Grenzen in deinem Kopf überwindest und neue Wege erkennst, um dein Leben zu verändern. Indem du versuchst, Grenzen zu überwinden und neue Perspektiven einzunehmen, wirst du mehr Selbstvertrauen aufbauen und mehr Motivation in deinem Leben spüren. Dies wird dir helfen, das Beste aus jeder Situation zu machen und dich weiterhin zu verbessern.

Durch das Überwinden der Grenzen in deinem Kopf kannst du Möglichkeiten erkennen und dein Leben zu einem besseren machen. Deshalb ist es so wichtig, das Problem des Überwindens von Grenzen in den Köpfen zu lösen. Du bist ein Teil des Problems, aber du bist gleichzeitig auch ein Teil der Lösung. Du gegen dich. Mach es,

deinem



bevor du es bereust, es nicht getan zu haben.

Um sicherzustellen, dass die Leidenschaft für den Erfolg nicht zu einem Problem wird, kannst du folgende Schritte unternehmen:

- 1. Halte die Balance:** Stell sicher, dass du Zeit und Energie auch für andere wichtige Dinge im Leben einplanst, wie die Gesundheit, Beziehungen und das eigene Wohlbefinden.
- 2. Finde eine neue Herausforderung:** Wenn du schon Ziele oder Zwischenziele erreicht hast, such nach einer neuen Herausforderung, um deine Leidenschaft und Motivation aufrechtzuerhalten.
- 3. Reflektiere regelmäßig:** Reflektiere deine Ziele, deine Fortschritte und deine Leidenschaft regelmäßig, um sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist und dass deine Ziele noch deinen Werten und Überzeugungen entsprechen.
- 4. Lerne Nein zu sagen:** Lerne Nein zu sagen, wenn es um Angebote oder Möglichkeiten geht, die deine Ziele und Werte infrage stellen.
- 5. Suche Unterstützung:** Suche Unterstützung von Freunden, Familie oder einem Mentor, wenn du das Gefühl hast, dass deine Leidenschaft für den Erfolg dein und damit auch ihr Leben negativ beeinflusst.

Leer-  
zeichen  
weg

Es ist wichtig zu erkennen, dass **Erfolg Leidenschaft beinhaltet**, aber nicht nur durch Leidenschaft, sondern auch durch harte Arbeit, Vorbereitung und Geduld erreicht wird und dass es wichtig ist, eine gesunde Balance zu finden, um mit Erfolg ein erfülltes Leben zu führen.

- Identifiziere deine Interessen: Was fasziniert dich in deinem Berufsfeld? Was findest du besonders spannend oder ansprechend daran?
- Entdecke deine Stärken: Welche Fähigkeiten und Talente hast du, die du in deinem Beruf einsetzen kannst? Welche Aufgaben erfüllst du besonders gerne und gut?
- Verbinde deine Interessen und Stärken mit deinem Beruf: Finde Möglichkeiten, deine Interessen und Stärken in deine tägliche Arbeit einzubringen. Suche nach Projekten oder Aufgaben, die dir besonders liegen.
- Mache dir klar, warum deine Arbeit wichtig ist: Denke darüber nach, wie deine Arbeit das Leben anderer Menschen beeinflusst.
- Bestimme deine Ziele und Träume im Zusammenhang mit deiner Arbeit.
- Mach eine Liste deiner Ziele und Träume im Zusammenhang mit deiner Arbeit und arbeite jeden Tag daran, diese zu erreichen.
- Versuche jeden Tag eine Sache zu tun, die dir an deiner Arbeit am meisten Spaß macht.





anderes  
Format  
als zuvor

- Versuche mindestens einmal pro Woche etwas Neues auszuprobieren, um deine Arbeit interessanter zu gestalten.

s.o.

- Suche nach Wegen, um deine Arbeit mit deinen Interessen und Stärken in Einklang zu bringen, z.B. durch Schulungen oder neue Projekte.

Formatierung dieser  
Seite ist anders als  
zuvor!

# **Kapitel 10: Niederlagen**

**Du verlierst nie! Entweder du  
gewinnst oder du lernst.**

## Das Problem

Niederlagen gehören zum Leben dazu und der Umgang mit ihnen ist eine wichtige Lektion. Wenn Du Niederlagen erleidest, kann Dich das verunsichern und sich unwohl anfühlen und das Selbstvertrauen beeinträchtigen. **Wir haben es alle schon erlebt:** nach Niederlagen ist es schwer, sich in Schwung zu bringen und weiterzumachen. Es ist ganz normal, das Gefühl zu haben, erdrückt zu sein und den Ehrgeiz und die Begeisterung zu verlieren. ↗

Nach

↳ Diese Gefühle können uns manchmal zur Aufgabe bringen.

Satz gehört dahinter

Und viele glauben dazu auch noch, dass Niederlagen Zeit und Ressourcen verschwenden, die besser in erfolgsversprechendere Sachen investiert werden könnten.

Niederlagen könnten auch dein Leben in vielerlei Hinsicht beeinflussen. Manchmal sind es nur kleinere Enttäuschungen, aber manche Niederlagen sind schwerwiegend und führen zu einem Verlust von Unterstützung, Finanzmitteln, Reputation und letztlich auch Lebensqualität. Wenn dir so eine Niederlage schon einmal wiederfahren ist, ist es ganz normal, verletzt zu sein. Es gibt die Lösung, eine Niederlage als weitere Chance zu sehen und langfristig in einen Sieg umzuwandeln.

## Die Lösung

Als erfolgreiche Person ist es wichtig, Niederlagen als Teil des Lebens und der Lernprozesse wahrzunehmen. Beim Umgang mit solchen Herausforderungen teilen sich die Menschen in zwei Lager auf. Einige neigen dazu, ihren

Mut zu verlieren und aufzugeben, wenn sie eine Niederlage erleiden. Andere sehen jede Niederlage als Chance, um noch besser zu werden. Wir sollten uns bemühen, dem letzteren Weg zu folgen. Als Individuum hat man die Wahl, ob man aus dieser Lektion lernt oder sich von Rückschlägen ausbremsen lässt. Wählen wir die harte Arbeit!

Egal wie sehr wir uns anstrengen, manchmal erreichen wir das gewünschte Ergebnis nicht. Wenn du eine Niederlage erleidest, ist es deine Pflicht, dir selbst gegenüber, das anzuerkennen und deinen Gefühlen Raum zu geben. Akzeptiere, dass die Niederlage da ist und handle auch so. Analysiere die Situation so realistisch wie möglich und denke über Wege nach, wie du zukünftig anders vorgehst. Reflektiere über den Einfluss deines Handelns und vermeide Fehler in Zukunft. Ich weiß, dass es schwierig sein kann, aber je stärker du dich damit auseinandersetzt und deine Schlüsse daraus ziehst, desto besser wirst du die Zeit der Niederlage nutzen, um für die Zukunft besser vorbereitet zu sein.

Du kannst viel aus Rückschlägen lernen. Wenn wir verlieren, schadet es nicht, ein paar Minuten innezuhalten und zu versuchen zu verstehen, warum etwas schiefgelaufen

ist. Wir können die Situation unter die Lupe nehmen und herausfinden, was man in

**Wir können die Situation unter die Lupe nehmen und herausfinden, was man in Zukunft besser machen kann.**

Zukunft besser machen kann. Dies hilft uns auch zu erkennen, wie wir uns noch besser vorbereiten oder speziell trainieren können, um beim nächsten Mal Erfolge zu verbuchen. Wenn ich selbst einen Rückschlag



erleide, versuche ich das Positive an der Niederlage zu finden und alle möglichen Lehren daraus zu ziehen, sodass ich das nächste Mal stärker bin – das unterscheidet Sieger von Verlierern!

Niederlagen sind eine Gelegenheit, in der wir uns weiterentwickeln und als beste Version von uns selbst wachsen können. Es ist nicht leicht, eine Niederlage zu akzeptieren, aber es ist ein essenzieller Bestandteil des Wachstums. Manchmal müssen wir erkennen, dass die Rückschritte uns dazu bringen, uns als Person besser vorwärtszubewegen. Wenn du Schwierigkeiten damit hast und dich niedergeschlagen fühlst, nimm dir die Zeit, um nach innen zu blicken. Erkenne deine Stärken und beginne aus deinen Fehlern zu lernen. Desto stärker wirst du später sein!

Niederlagen sind schwer zu verarbeiten und man fühlt sich meist in seinem Selbstvertrauen getroffen. Aber wenn wir uns die erfolgreichen Menschen vor Augen halten, erkennen wir, dass selten eine makellose Karriere dahintersteckt. Diese Menschen haben es verstanden, aus Kündigungen und gescheiterten Projekten Nutzen zu ziehen und gestärkt weiterzumachen. Was hierbei hilft ist, im Nachgang konstruktiv an der Situation zu arbeiten. Wer weiß, warum es nicht so gelaufen ist wie geplant, kann sich beim nächsten Mal besser vorbereiten. Entwickle dich auch weiterhin – baue deine Kompetenzen aus und verschiebe - wenn es sein muss - deinen Fokus. Auf der Niederlage können wir also aufbauen!

Wenn es mal nicht so gut läuft, versuche die Niederlage von einer anderen Perspektive aus zu betrachten und das Beste daraus zu machen. Ich persönlich nehme Niederlagen als Motivation, um mich selbst weiterentwickeln und meine Fähigkeiten zu verbessern.

Wenn Du also versuchst, aus der Niederlage herauszukommen, kannst du sowohl dein Selbstwertgefühl als auch deine Kompetenz aufbauen. Indem du analysierst, was bei diesem Rückschlag schiefgelaufen ist und wo deine Schwächen liegen, kannst du deine nächsten Schritte entsprechend planen und absolut erfolgreich sein. Nimm diese Gelegenheit wahr, um an dir zu arbeiten und Rückschläge als Herausforderung anzusehen!

Es ist wichtig, dass du bedenkst, dass jeder auf Niederlagen anders reagiert und es keine standardmäßige Reaktion gibt. Auch wenn eine Niederlage entmutigend erscheinen mag, denke immer daran, dass sie nicht zwingend ein Versagen ist. Versuche stattdessen, sie als Gelegenheit für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung zu betrachten - die Rückschläge sind Teil des Erfolgsprozesses.

Es ist wahr, dass schwere Zeiten als Prüfung des Lebens betrachtet werden können und eine Gelegenheit für uns sein können, herauszufinden, ob wir bereit für das nächste Level sind.

Aber stell dir vor, die Niederlagen wollten dir nur etwas beibringen, so dass du daraus eine Lektion ziehen kannst.

Deshalb solltest du dich selbst nicht unter Druck setzen und annehmen, dass jedes Mal, wenn du etwas Schwerem begegnest oder es ein Hindernis gibt, es vielleicht genau die Prüfung ist, die dich auf das nächste Level bringt.



- Akzeptiere die Niederlage: Verstehe, dass Niederlagen Teil des Lern- und Wachstumsprozesses sind und dass jeder scheitert.
- Reflektiere über die Niederlage: Überlege, was schief gelaufen ist und was du daraus lernen kannst.
- Vermeide negative Selbstgespräche: Vermeide es, dich selbst zu beschuldigen oder zu kritisieren.
- Suche Unterstützung: Sprich mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten über deine Gedanken und Gefühle.
- Positive Selbstgespräche: Verbessere deine Selbstgespräche, indem du dir selbst positive und unterstützende Aussagen sagst.
- Akzeptanzmeditation: Übe Akzeptanzmeditation, um loszulassen und akzeptieren zu können, dass Niederlagen passieren.
- Schreiben: Schreibe über deine Gedanken und Gefühle in Bezug auf die Niederlage auf, um sie besser verarbeiten zu können.
- Ziele setzen: Setze dir neue Ziele und arbeite daran, sie zu erreichen, um dich auf die Zukunft zu konzentrieren.
- Positives Visualisieren: Stelle dir vor, wie du erfolgreich damit umgehst, Niederlagen zu verarbeiten und zukünftige Herausforderungen zu meistern.
- Dankbarkeit: Schreibe jeden Tag mindestens eine Sache auf, für die du dankbar bist, um deine Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge im Leben zu lenken.
- Aktivitäten: Suche dir positive Aktivitäten, die dir Spaß machen und dich ablenken, wie zum Beispiel Sport treiben, Musik hören oder malen.
- Lernen von anderen: Suche nach Vorbildern, die erfolgreich mit Niederlagen umgegangen sind und versuche von ihnen zu lernen.

# **Kapitel 11: Selbstreflexion**

**Sei der Mensch, den du selbst gerne treffen würdest und verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst, denn die wirkliche Kampffläche liegt nicht außerhalb, sondern innerhalb von uns selbst.**



## Das Problem

Klingt gut, aber was ist nun **Selbstreflexion**? Selbstreflexion besteht eigentlich aus zwei Aspekten. Da ist zum einen die **Selbstaufmerksamkeit** und zum anderen die **Selbstexploration**. Letzteres bedeutet, dass du neugierig bist, Dinge hinterfragst und analysierst, um zu verstehen, wie sie wirken oder wie sie in der Situation wirken. Mit der Selbstaufmerksamkeit kann man dann alle relevanten Informationen über sich selbst sammeln und danach analysieren und interpretieren. Es ist also wichtig, achtsam zu sein und sich auf sich selbst zu konzentrieren, damit man spürt und erfühlt, was man braucht oder was einem nicht gefällt. Kurz gesagt: Du beobachtest dich und machst dir Gedanken über deine Beobachtungen.

Mit Selbstreflexion kannst du mehr über dich erfahren und dich selbst verstehen. Es ist ein Weg, die Macken und Fähigkeiten, die dich ausmachen, besser zu beobachten und ganz persönliche Erkenntnisse über deine Absichten sowie dein Verhalten zu gewinnen. Was ich meine?

Mehr als nur das Nachdenken darüber, was andere von dir erwarten oder wollen. Es ist ein Blick auf immer noch verborgene Gedanken, unerwartete Gefühle und unbekannte Bedürfnisse. Die Kraft hat viele Vorteile: größerer Einblick in deinen Charakter, bessere Kommunikation mit anderen, sowie mehr Mut bei der Bewältigung von Herausforderungen. All dies führt zu einem größeren Selbstvertrauen – Selbstreflexion muss einfach Teil des täglichen Lebens werden.

Wusstest du, dass dir Selbstreflexion helfen kann, Trost und Ermutigung zu finden? Sie kann dir eine Gelegenheit

bieten, über dein Leben, deine Sorgen und Konflikte nachzudenken. Es ist ganz normal, jemand mit Problemen zu sein; ganz besonders, wenn es sich um Belastungen handelt, die vielleicht mit Schule, Beruf oder Freundschaften zu tun haben. Wir müssen uns die Zeit nehmen, um uns darüber bewusst zu sein, wie wir diese Dinge meistern können. Durch die Selbstreflexion lerne ich mich besser kennen, meine Stärken schätzen und meine Gefühle verstehen. Sie ist ein individuelles Werkzeug, welches mir Kraft gibt, den Alltag effizienter anzugehen.

## Die Lösung

**Selbstwahrnehmung ist ein wichtiges Konzept, um erfolgreich zu sein.** Durch die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen und Emotionen zu verstehen, kann man besser nachvollziehen, was einem guttut und was nicht und sich dementsprechend auf das zubewegen, was man will. ↗

↖ Sie hilft auch dir, die Wirkung deines Handelns auf andere Menschen zu erkennen und anzupassen. Wir empfehlen dir daher dringend, Zeit in deine Selbstwahrnehmung zu investieren. Versuche jeden Tag für ein paar Minuten ganz stillzusitzen, um deinen Gedanken und Gefühlen zu lauschen. Werde zum Experten in deiner Sache!

Zusammenfügen

Selbstreflexion ist eine wesentliche Fähigkeit, die man entwickeln und erlernen kann. Diese zu haben bedeutet, dass du in der Lage bist, deine negativen Gefühle und Impulse bewusst zu kontrollieren. Das heißt, du machst lieber einmal mehr Pause und denkst über dein Vorgehen nach, bevor du dich dazu entscheidest, etwas zu

unternehmen. Es mag vielleicht schwer sein, sich daran zu halten und nicht impulsiv auf bestimmte Situationen zu reagieren. Ich möchte dir gern Mut machen und sage dir: Übung macht den Meister! Je mehr du es versuchst, desto einfacher wird es werden. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich regelmäßige Selbstreflexion anzueignen. Die Effekte werden dir gefallen!

Ich glaube, **Empathie** ist eine der wichtigsten Charaktereigenschaften, die man haben kann. Sie hilft uns nicht nur, die emotionalen Bedürfnisse anderer zu verstehen und besser zu sympathisieren, sondern sie erleichtert

**Wenn man lernt, wie man empathisch ist, kann das helfen, bessere Entscheidungen in vielen Bereichen des Lebens zu treffen, es schärft die emotionale Intelligenz und Konfliktlösungs-Fähigkeiten.**

uns auch, Beziehungen aufzubauen und unsere Kommunikation mi anderen Men-

mit

schen noch effektiver zu gestalten. Wenn man lernt, wie man empathisch ist, kann das helfen, bessere Entscheidungen in vielen Bereichen des Lebens zu treffen, es schärft die emotionale Intelligenz und Konfliktlösungs-Fähigkeiten.

Es gibt viele verschiedene Wege, Empathie zu schulen, aber meiner Meinung nach beinhaltet es vor allem aktives Zuhören und Geduld. Wir sind uns alle einig, dass es wichtig ist in Konfliktsituationen, die andere Partei auch durch Empathie zu verstehen, aber manchmal scheint dies leichter gesagt als getan. Daher möchte ich dir gerne meine Tipps anbieten, um dich in Empathie zu üben: Versuche Verständnis für die Gegenseite aufzubringen und überlege, warum sie so reagiert,

wie sie es tut. Gib dir eine Chance ihren Standpunkt zu sehen und nimm dir lieber mehr Zeit, um alles aus der anderen Perspektive zu betrachten. Frage beispielsweise auch nach deren Ziel oder Intention und höre genau hin. Dadurch, dass du versuchst Empathie zu zeigen, ermöglichst du eine positive Konversation sowie eine engagierte Diskussion in herausfordernden Situationen.

nicht  
bündig

Wenn du versuchst, die Situation und die Gefühle deines Gegenübers nachzuvollziehen, ist es wichtig zuzuhören. Versuche zu verstehen, warum er oder sie sich gerade so fühlt. Es ist auch gut, Fragen zu stellen, um mehr Informationen zu bekommen, aber stelle immer Fragen in einer Art und Weise, die keine Unannehmlichkeiten verursacht. Denke daran, dich in das Gegenüber hineinzusetzen und bilde dir deine eigene Meinung über die Lage. Wenn du diese Taktik benutzen möchtest, musst du ehrlich sein und mit Respekt und Mitgefühl diskutieren. Sei neugierig und du wirst herausfinden, was dein Gegenüber braucht.

Ich empfehle immer, wenn man wirklich verstehen will, was der andere sagt, aktiv und geduldig zuzuhören. Wenn du deinem Gegenüber offen zuhörst und bereit bist, die Sichtweisen des anderen anzunehmen und zu respektieren,

**Ich empfehle immer, wenn man wirklich verstehen will, was der andere sagt, aktiv und geduldig zuzuhören.**

dann kannst du ein tieferes Verständnis seiner Aussagen entwickeln.

ein. Wenn du mit Engagement ins Gespräch gehst und auf dich selbst bewusst achtest, erkennst du mögliche Missverständnisse und ihr könnt diese gemeinsam lösen. Investiere deine Zeit in aktives Zuhören.



Verzichte du zunächst einmal darauf, in irgendeiner Weise zu bewerten, was dein Gegenüber sagt und fühlt. Indem du deine Bewertungen einstellst, werden die Emotionen und Reaktionen von dem Gegenüber desto mehr ihren natürlichen Lauf nehmen können. So kann man sicherlich effektiver miteinander kommunizieren, ohne dass eine Seite sich über- oder unterlegen fühlt. Es ist wichtig zu vermeiden, auch nur anzudeuten, das Verhalten oder die Meinung der anderen Person seien falsch oder richtig. Alles, was getan wird, sollte damit aufgeklärt, respektiert oder ignoriert werden, falls der andere deine Meinung nicht teilt. Rege dein Gegenüber an, dasselbe zu tun.

Eine Balance zwischen **Selbstreflexion** und **Handlungen** zu finden ist eine wichtige Fähigkeit, um dein Zufriedenheitslevel und deine allgemeine Lebensqualität zu erhöhen. Indem du ein bisschen Zeit investierst, um dir gleichzeitig Gedanken über das, was du tust und wo du in deinem Leben stehst, zu machen, machst du es leichter, die Dinge mit mehr Bedacht Richtung einer glücklicheren Zukunft voranzubringen.

Also denke über das, was dich am meisten beschäftigt oder wo deiner Ansicht nach etwas verbessert werden muss, nach, und arbeite an einem Plan auf Grundlage der Erkenntnisse aus der Reflexion. Die Kombination aus Reflexion und Handeln liefert dir konkrete Informationen, die du für eine positive Einstellung gebrauchen kannst.

Als Mentor lege ich dir nahe, dass du immer reflektierend nachfragen solltest, ob du ein Sieger- oder Verlierer-Typ bist. Die Antwort auf diese Frage kann ein gutes Verständnis deiner Stärken und Schwächen beeinflussen und darüber hinaus ist sie der Schlüssel zu deinem

zukünftigen Erfolg. Wenn du dir bewusst bist, ob du eher ein Sieger- oder eher ein Verlierer-Typ bist, kannst du die Kontrolle über deine Entscheidungen und Handlungen erlangen. Zum Beispiel können Siegereigenschaften dich motivieren, vorwärtszugehen und neue Dinge anzugehen, während Verlierereigenschaften dich aufgeben lassen oder dich frustrieren, wenn etwas nicht funktioniert. Reflektiere also immer über deine Einsichten hinsichtlich deines Sieger- oder Verlierer-Typs. Der **SIEGER** hat nämlich immer einen Plan.

Der **VERLIERER** hat immer eine Ausrede.

Der **SIEGER** sagt: "Lass mich bitte dabei helfen".

Der **VERLIERER** sagt: „Das ist nicht meine Aufgabe".

Der **SIEGER** findet immer eine Lösung.

Der **VERLIERER** findet in jeder Lösung ein Problem.

Der **SIEGER** vergleicht seine Leistungen mit seinen Zielen.

Der **VERLIERER** vergleicht seine Leistungen mit denen anderer.

Der **SIEGER** sagt: „Es mag schwierig sein, aber es ist möglich."

Der **VERLIERER** sagt: „Es ist möglich, aber es ist zu schwierig."

Der **SIEGER** ist immer ein Teil der Lösung.

Der **VERLIERER** ist immer ein Teil eines Problems.

Die 40 %-Regel ist ein wichtiger Bestandteil des Erfolgs

## **40%-Regel**

im Leben. Sie kann helfen, deine Kraft besser einzuschätzen, auch was Selbstreflexion angeht. Wenn du denkst, dass du nicht mehr weiterkannst, dann hast du gerade erst deine 40 Prozent ausgeschöpft. Lass also niemals zu, dass diese Grenze dich ausbremst und gib niemals auf! Schön ist die Weisheit, dass es nochmal 20-30 Prozent mehr Gedankenkraft in dir gibt, wenn du

Seite 113 + 114 fehlen



- Nimm dir jeden Abend vor dem Schlafen Zeit, um über den Tag nachzudenken und ihn zu reflektieren.
- Versuche, aus der Perspektive einer anderen Person auf eine Situation zu schauen, um einen neuen Blickwinkel zu gewinnen.
- Übe die Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen, anstatt sie zu verurteilen oder zu unterdrücken.
- Versuche, Verbindungen zwischen deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen herzustellen, um zu verstehen, wie sie miteinander in Verbindung stehen.
- Arbeite an deiner Selbstwahrnehmung, indem du versuchst, deine Stärken und Schwächen sowie deine Wünsche und Bedürfnisse besser zu verstehen.

# **Kapitel 12: Meinung anderer**

**4 Worte, die jeder respektieren  
sollte: Es ist mein Leben.**



## Das Problem

Ich möchte damit anfangen, dass es wichtig ist, beim Erfolg eine Balance zwischen den Erwartungen anderer Leute und deinen eigenen Wünschen und Zielen zu finden. Wenn du dir selbst vertraust und dein innerer Kompass dir hilft, dich sicher in deiner eigenen Richtung zu bewegen, solltest du in der Lage sein, dieses Gleichgewicht zu erreichen. Wenn du aber dazu neigst auf

**Wenn du dir selbst vertraust und dein innerer Kompass dir hilft, dich sicher in deiner eigenen Richtung zu bewegen, solltest du in der Lage sein, dieses Gleichgewicht zu erreichen.**

andere zu hören und versuchst ihre Erwartungen zu erfüllen, ohne dabei auf die Stimme deines Herzens zu hören, kann das dazu führen, dass du Zweifel an deinen Fähigkeiten

hast oder dich überfordert fühlst, weil du versuchst dem Druck gerecht zu werden.

Unser Erfolg kann von anderen, unseren Eltern, Lehrern oder Freunden abhängig sein. Wenn wir ihnen zu viel Beachtung schenken, neigen wir dazu, ihre Erwartungen anstelle unserer eigenen Ziele und Wünsche zu verfolgen. Das kann dazu führen, dass wir unzufrieden sind; schließlich haben wir vielleicht nicht das Gefühl, unser Potenzial ausgeschöpft zu haben. Auch konzentrieren wir uns auf unsere Stärken und Fähigkeiten nur ungenügend und praktizieren stattdessen die Schwächen anderer. Des Weiteren riskieren wir, Entschlüsse zu fällen, die nicht unseren eigenen Visionen angemessen sind.

Wenn du dein ganzes Leben damit ausfüllst, es anderen

recht zu machen, dann wird das dazu führen, dass du letzten Endes selber der Verlierer bist. Da besonders die Bedürfnisse und Ansprüche deiner Mitmenschen im Mittelpunkt stehen, schaffst du es nicht mehr an dich selbst zu denken und teilst dir bereits von Anfang an nichts mehr mit. Es ist daher wichtig, sich nicht immer auf Kosten anderer zu verstellen. Denn bloß, weil man dem Ziel hinterherläuft, anderen gerecht zu werden, bedeutet dies noch lange keine persönliche Erfüllung.

## Die Lösung

Hab die Willenskraft, dich von Menschen zu entfernen, die negative Energie beisteuern. Wir alle haben das Recht auf ein erfülltes Leben und manchmal müssen wir harte Entscheidungen treffen, im besten Interesse für uns selbst.

Lass dich nicht behindern von Personen, die nur Beschwerden, Probleme, desaströse Geschichten, Angst und Vorurteile mit dir teilen möchten. Vermeide solche Menschen und du wirst in der Lage sein, dein volles Potenzial zu entfalten! Nutze deine Urteilskraft und bewege dich aus der dunklen Spur der negativen Konditionierung weg in neue Horizonte. Sei dir dieser Gefahren bewusst und freue dich auf neue, positive Wege in deinem Leben!

*Leeresich  
weg*

Begleiche deine Rechnungen pünktlich. Es ist ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit, keinerlei Schulden mehr zu haben. Wenn du Schulden hast, so versuche sie so früh wie möglich und möglichst vollständig abzuarbeiten. Fordere gleichzeitig auch dein Geld durchaus energisch von denen, die dir etwas schulden oder leih nur noch denjenigen etwas, von denen du sicher bist, dass du

das Geld wiederbekommst. So kannst du dir ein weiteres Mal das 'Schweigen' ersparen - was sonst oft entsteht, wenn man seine Rechnungen erst lange Zeit später begleicht. Ein guter Umgang mit Ressourcenzuteilung und finanzielle Verantwortung tragen maßgeblich zu Gelassenheit und Selbstsicherheit bei, sowohl bei uns selbst als auch anderen gegenüber. Also stecke dir hohe Ziele und sage dir selbst: Ich bin frei, ich habe alle meine Schulden bezahlt!

Wenn du deine Versprechungen anderen gegenüber einhältst, zeigst du dich als vertrauenswürdig, verlässlich und zuverlässig. Wenn du mal nicht in der Lage bist, dein Wort zu halten, dann frage dich warum du es nicht getan hast.

Du hast immer das Recht, deine Meinung zu ändern oder um Entschuldigung zu bitten. Aber treib kein Spiel mit anderen und lass es nicht zur Gewohnheit werden. Es ist besser für alle Beteiligten Nein zu sagen, wenn dir etwas nicht passt, anstatt eine unerfüllbare Aussage zu machen. Selbst kleine Bemühungen wie die Einhaltung von Versprechen zeigen anderen, dass sie dir trauen

**Erfülle deine  
Versprechungen und  
mache aus dir einen  
besseren Menschen -  
sowohl auf persönlicher  
als auch auf beruflicher  
Ebene!**

können. Erfülle deine Versprechungen und mache aus dir einen besseren Menschen - sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene!

Überlege dir, welche Aufgaben du getrost jemand anderem überschreiben kannst. Du solltest nicht der Verantwortung ausweichen, aber manchmal ist es besser,

jemand anderem die Arbeit zu übergeben - vor allem dann, wenn derjenige diese besser machen kann als du oder wenn du dich selbst nicht in der Lage siehst. Dadurch gewinnst du mehr Zeit für Aktivitäten und Dinge, die dir Freude bereiten. Lasse uns gemeinsam daran erinnern, was in unserem Leben wirklich wichtig ist.

Verzeihen ist ein starkes und wichtiges Werkzeug, um uns in schweren Situationen zu heilen. Indem du deinen Schmerz loslässt, schaffst du dir Freiraum, um neue Wege zu gehen. Wir können immer wählen, den Schmerz unserer Vergangenheit hinter uns zu lassen und vorwärtszukommen. Es ist wichtig, starke Erinnerungen und Situationen aufzubewahren; dadurch erinnern sie uns daran, dass wir in der Lage sind, mit etwas Neuem weiterzumachen.

Lass deine Gedanken fließen - alle Rückschläge stellen oft noch größere Kollateralschäden als Chancen dar. Vergib Menschen und lerne jede Situation als eine Lektion zu betrachten.

Wir alle haben schwierige Situationen in unserem Leben erlebt, die wir am liebsten vergessen möchten. Um herauszukommen, entscheiden wir uns entweder für Zorn oder Verzeihung.

Entscheidest du dich für das Verzeihen, wirst du schnell bemerken, dass alles im Leben leichter wird. Du musst nicht mehr so viel Kraft aufbringen, um gegen den Groll anzukämpfen und hast wieder Zeit für Dinge, die dein Glück vervollkommen. Gib nicht dem Zorn und den Rachegefühlen nach, sondern lerne deinen Mitmenschen zu vergeben, denn hasserfüllte Gefühle bringen uns nicht weiter und treiben dich weiter in die Verzweiflung. Deshalb ist es gut, wenn man sich bewusst macht, dass Verzeihen die bessere Wahl ist!



Wie andere auf dich reagieren, ist ihr Schicksal. Wie du auf andere reagierst, ist deines.

Es ist wichtig zu verstehen, dass du die Kontrolle darüber hast, wie du auf die Aktionen und Worte anderer reagierst. Du kannst eine positive Reaktion wählen, um Probleme zu lösen oder über dich hinauszuwachsen. Andererseits haben die Reaktionen anderer auf uns Auswirkungen auf ihr eigenes Schicksal und nicht unser eigenes. Es ist in deiner Verantwortung, dich darauf zu konzentrieren, wie du dich verhältst und nicht auf Handlungen anderer fixiert zu sein.

Dadurch wirst du ein besserer Mensch sein und der Anziehungskraft der unansehnlichen Seite der Welt widerstehen können.

Als ich auf einem meiner Seminare gefragt wurde, was es bedeutet, wirklich an sich selbst zu arbeiten, war meine Antwort klar: man muss aufhören darauf zu warten, dass andere sich ändern. Auch wenn es einfacher wäre zu erwarten, dass andere diejenigen sind, die etwas verändern, gibt es eine weit größere Möglichkeit, unser Leben friedlicher zu gestalten und mit Freude zu erfüllen, als es vom Handeln anderer abhängig zu machen. Anfangs mag es schwer sein daran zu arbeiten, aber mit der Zeit stellst du fest, dass sich dieses Verhalten am meisten lohnt. Also übernimm die Kontrolle über dein Leben und fange an, an dir selbst zu arbeiten!

Man

Leer-  
zeichen  
weg

Ich erinnere mich noch an jenen Tag, als ich begriff, dass jeder Herzschlag zählt. Ich saß wieder bei Dreharbeiten für einen langen, mühseligen Tag fest und war genervt von meinen Schauspielpartnern.

Doch dann drang der Gedanke zu mir durch: 'Wie viele Herzschläge habe ich noch?' Intuitiv verstand ich, dass meine verbleibende Zeit begrenzt ist - und sie könnte leider immer viel weniger sein, als wir uns im Stillen

wünschen. Ich realisierte, dass die Schläge meines Herzens nicht an Streitereien und Ärger verschwendet werden durften. Was für eine schreckliche Versuchung! Seitdem genieße ich lieber die Zeit mit lieben Menschen und setze mich aktiv mit der schönen Zeit auseinander, die mir bleibt.

Ich habe beschlossen, meine Herzschläge nicht länger zu verschwenden und auch zu schützen, um sie in etwas Sinnvolles zu investieren. Mein Potenzial mit ihnen zu nutzen. Etwas, womit ich bleibende Spuren hinterlassen kann und anderen den Weg dazu ebnen kann. Doch das Wichtigste war es, Möglichkeiten zu finden, mich selbst zu erfreuen und dem Herzen Ruhe zum Schlagen zu geben. Obwohl ich meine Gesamtmenge an Herzschlägen nicht dadurch erhöhen kann, vermag ich doch die Frequenz meiner Schläge zu beeinflussen, was ja irgendwie lebensverlängernd wirken kann.

Durch diesen Gedanken  
entstand das Karatezentrum

## Kama NRW.



Meine Frau und ich sind uns vor 10 Jahren begegnet und unser natürliches Band wurde immer stärker. Um im Gedächtnis zu behalten, was es war, das unsere Liebe so stark machte, entschieden wir uns für ein gemeinsames Partnerschafts-Tattoo. Auf einer Seite trage ich ein halbes Herz und auf der anderen Seite trägt meine Frau ihres. Es ist ein Ausdruck unserer

tiefen gegenseitigen Verbundenheit, Zuneigung und unseres Respekts vor und füreinander. Nur gemeinsam ist man vollständig. Mit Hilfe dieses Herzens können wir uns jeden Tag an jene schönen Momente erinnern, die uns die Kraft gegeben haben, um weiterzumachen.

- Setze klare Grenzen und kommuniziere diese deutlich anderen gegenüber.
- Lerne, "Nein" zu sagen, wenn du dich von anderen unter Druck gesetzt fühlst.
- Lerne, dich von der Meinung anderer zu distanzieren und dich auf deine eigenen Gedanken und Gefühle zu konzentrieren.
- Arbeite daran, dich selbstbewusster zu fühlen und deine eigenen Entscheidungen zu treffen.
- Entwickle ein starkes Selbstwertgefühl und lerne, dich selbst zu akzeptieren und zu schätzen.
- Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um über deine Gedanken und Gefühle nachzudenken und sie zu akzeptieren.
- Übe die Selbstannahme, indem du dich selbst annimmst und akzeptierst, wie du bist.
- Versuche, deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, um sie besser zu verstehen und zu akzeptieren.
- Arbeite an deiner Selbstwahrnehmung, indem du versuchst, deine Stärken und Schwächen sowie deine Wünsche und Bedürfnisse besser zu verstehen.

Es war einmal eine Gruppe von Menschen, die sich auf eine besondere Reise begaben. Ihr Ziel war es, Erfolg zu erreichen und das Leben jedes Einzelnen zu verändern. Jeder in der Gruppe hatte ein ganz spezielles Ziel, das er erreichen wollte und jede Person hatte unterschiedliche Methoden entwickelt, um es zu erreichen.

Auf ihrer Reise lernten die Mitglieder viele verschiedene inspirierende Techniken und Strategien, die sie auf ihrem Weg zum Erfolg unterstützen sollten. Sie lernten, wie man seine Gedanken kontrolliert und dadurch das eigene Verhalten korrigiert. Sie lernten auch, wie man den eigenen Fokus richtig setzt und sich selbst motiviert, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Nachdem sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten erweitert hatten, begannen sie, die neuen Methoden zu verwenden und sahen sehr schnell Erfolge. Sie waren in der Lage, ihre Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen und ließen sich von dem Gedanken inspirieren, dass alles möglich war.

**Diese Reise lehrte die Gruppe eine wichtige Lektion:** Erfolg erreicht man nur, wenn man bereit ist, Neues zu lernen, bereit ist, sich anzupassen und offen für neue Methoden und Ansätze ist.

Am Ende des Tages war ihnen klar geworden, dass sie erfolgreich sein können, wenn sie nur den Mut hatten, die richtigen Schritte zu unternehmen.

Irgendwann wirst du zurückblicken und stolz darauf sein, ein Teil genau dieser Gruppe zu sein und den Mut gehabt zu haben, anzufangen.

Dies ist der Grund, warum ein Erfolgsbuch eine Kombination aus inspirierenden praktischen Tipps und Techniken sowie fundiertem Wissen über erfolgreiche Denkweisen und Methoden enthält, um genau das zu erreichen.

Die **12 Bereiche**, die in diesem Erfolgsbuch behandelt werden, sind: **Schwerpunkte setzen, Prioritäten festlegen, Emotionen verstehen und akzeptieren,**





**ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln, Kommunikation verbessern, Wissen erweitern und Fähigkeiten steigern, Entscheidungen treffen, Krisenmanagement, Ziele erreichen, Probleme lösen und Ressourcen managen.** Mit der richtigen Einstellung können wir in all diesen Bereichen Erfolge verzeichnen und ein erfolgreiches Leben führen.

**Fazit: *Mit der richtigen Einstellung kann jeder erfolgreich sein.***

Der Schlüssel zum persönlichen Wachstum und natürlich auch zu beruflichem Erfolg steckt in deiner Einstellung bzw. Gewichtung zu diesen 12 Bereichen. Mit der richtigen Einstellung können wir alle erfolgreich sein. Denken wir an unsere Ziele, bewahren wir einen klaren Kopf und bleiben wir positiv – dann ist alles möglich. Gelegentliche Rückschläge beeinflussen unsere Motivation nicht nachhaltig, wenn wir uns darauf konzentrieren, in unsere Fähigkeiten zu investieren und uns weiterzuentwickeln. Das Leben zu verändern ist zwar manchmal schwierig, doch genau das Richtige tun kann enorme Auswirkungen haben. Es liegt also an dir, die Herausforderung anzunehmen!

Wenn wir uns auf diese 12 Kapitel-Bereiche konzentrieren, können wir alle erfolgreich werden und unser Leben verändern. Dazu gehören aber auch der Umgang mit Schwerpunkten, die Prioritätensetzung in Bezug auf Ziele, das Verstehen und Akzeptieren von Emotionen, das Entwickeln eines starken Selbstwertgefühls, die Kommunikation mit anderen, die Steigerung unseres Wissens und Könnens und vieles mehr. Dieses Erfolgsbuch bietet uns dazu nützliche Informationen, Tipps und Techniken. Mit dem richtigen Wissen können wir alles erreichen! Also lasst uns die Herausforderung annehmen und erfolgreich werden!

Fazit: Es liegt an uns allen, die Herausforderung anzunehmen und sich mithilfe des Wissens aus einem Erfolgsbuch erfolgreich zu machen.

***Ich finde ein Buch ist nur so gut wie seine Danksagungen!***

Mein Glück besteht darin, dass ich so vielen Menschen danken kann.



Andere Autoren mögen sich vielleicht stets in den Vordergrund drängen, aber ohne die vielen Helfenden hinter ihnen, würde das Schreiben eines Buches nicht möglich sein. Auch der Erfolg dieses neuesten Werkes ist mir nur durch die Hilfe zahlreicher Menschen ermöglicht worden. Für dieses großartige Team bedanke ich mich hiermit herzlichst!

Auch meiner großartigen Mutter habe ich sehr viel zu danken, für ihre oft aufmunternden Worte in unmotivierten Phasen. Mein allergrößter Dank gebührt meiner wundervollen Ehefrau, die aktuell im siebten Monat schwanger ist, mit unserem Sohn Charly. Sie hat mir stets Kraft und Zeit gegeben, um dem Buchprojekt nachzugehen. Ohne ihre Unterstützung hätte ich es niemals zum Abschluss bringen können!



Meine Frau Sina Uretschläger

Keinen geringen Anteil an der Fertigstellung haben auch meine Schwester und mein Vater, beide posthum, denen ich ebenfalls nicht genug danken kann. Immer, wenn ich im Leben vielleicht davor war, alles hinzuwerfen, habt ihr mich wieder aufgebaut und zum Weitermachen ermutigt.

Davon zehre ich noch heute. Durch euch bin ich, was ich heute bin. Danke für mein bestes Leben durch euch. Ich liebe euch und wir werden uns wiedersehen.

Und ich bin dir so dankbar für dein Interesse an meinem Buch und auch dafür, dass du dir die Zeit genommen hast, es bis hierhin zu lesen. Danke, dass du mir etwas von deiner Zeit und deinem Vertrauen geschenkt hast. Mehr als alles andere freue ich mich aber auf ein Treffen mit dir, wenn du ggf. einem meiner unzähligen Seminare beiwohnen oder sogar eines ausrichten würdest. Mir ist es wichtig, die Menschen, die sich für meine Arbeit interessieren, kennenzulernen!

Die nächsten Schritte für dich sind eine konkrete Handlungsaufforderung. Es ist nun an der Zeit, dass du jetzt beginnst, Gedanken, Anregungen, Zusammenfassungen der jeweiligen zwölf Kapitel für dich in deinem Kalender einzutragen und konkret zu formulieren. Formuliere sie auf eine Weise, die es dir leichter macht, diese realistisch zu erreichen und umzusetzen. Auf diese Weise kannst du dir leicht einen eigenen Schritt-für-Schritt-Plan entwickeln und du hast immer den Fokus fest auf ein Ziel für diesen einen Monat gelegt.

Finde am besten einmal pro Woche einen festen und regelmäßigen Zeitpunkt am Tag, um über deine Fortschritte nachzudenken und herauszufinden, was als nächstes getan werden muss. Indem du genau diesen Jahresplan, bestehend aus zwölf Monatsplänen mit ihren eigenen Schwerpunkten, befolgst, bringst du dich Stück für Stück deinen Teilerfolgen näher und schaffst es so auch wirklich Fortschritte zu machen, um letztendlich auch zum Gesamterfolg zu gelangen.

Es ist sehr wichtig, deine Fortschritte regelmäßig zu überprüfen und dich selbst im Auge zu behalten. Dadurch kannst du erkennen, ob du noch auf deinem Kurs bist oder ob du von deinen Zielen abgekommen bist. Feiere deine Zwischenerfolge, halte dich an deine Entscheidungen und überschreite Knackpunkte.



*Lass* | Ich möchte Dir noch einen Tipp an dieser Stelle geben: lass niemals zu, dass dein Eifer nachlässt. Es liegt in dir, Prioritäten zu setzen und weiterhin eifrig nach deinen Zielen zu streben, auch wenn sie noch unerreichbar scheinen ↪

↪ **Denke immer daran:** Selbst der Weg zum Ziel ist ein Erfolg!

*Zusammen-  
fügen*

Die Schwarzgurt-Einstellung ist jetzt deine Einstellung, die du hier gelernt hast. Die Voraussetzung, um deine Träume und Ziele erfolgreich erreichen zu können. Du wirst sowohl diszipliniert als auch entschlossen sein, wenn du es schaffen willst. Ich persönlich habe bemerkt, dass es mir leicht fällt, meine Ziele zu erreichen, wenn ich meinen Fokus auf einem Punkt behalte. Mit einer starken Willenskraft und der Bereitschaft, manchmal Opfer zu bringen, bist jetzt auch Du in der Lage, dein Ziel zu erreichen.

Eine Person mit einer Schwarzgurt-Einstellung hat außerdem noch etwas: Sie versprüht positive Energie und glaubt an sich selbst, so wie jetzt du!

Eine Schwarzgurt-Einstellung wird dir jetzt in vielen Bereichen deines Lebens sehr hilfreich sein. Durch eine ständige und aufrichtige Bereitschaft zum Lernen und zur persönlichen Weiterentwicklung wirst du in der Lage sein, dir Karriereziele zu setzen und diese auch erreichen. Wenn du einen Ehrgeiz hast, der dich motiviert, jeden Tag das Beste aus dir herauszuholen, besitzt du bereits die Grundlagen einer Schwarzgurt-Einstellung. Es ist aber auch wichtig, darüber nachzudenken, wie man Situationen selbstbewusst meistern und Beziehungen aufbauen kann. Indem du dazu bereit bist, hart an dir und deinen finanziellen Zielen zu arbeiten, wirst du merken, dass sich alle Aspekte deines Lebens positiv

entwickeln! Du bist auch eher in der Lage, erfolgreiche und erfüllende Beziehungen aufzubauen, da du in der Lage bist, Kommunikationsprobleme und Konflikte zu lösen. In finanziellen Angelegenheiten wird deine Schwarzgurt-Einstellung helfen, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen und langfristige Finanzpläne zu erstellen.

Und in der persönlichen Entwicklung wird deine Schwarzgurt-Einstellung helfen, persönliche Ziele und Träume zu erreichen, indem du dich auf das persönliche Wachstum und die Selbstverbesserung konzentrierst.

*Blocksa*

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass deine Schwarzgurt-Einstellung ab jetzt ein wichtiger Faktor für deinen Erfolg im Leben ist, da sie dazu beiträgt, dass du diszipliniert, fokussiert und entschlossen bleibst, um deine Ziele zu erreichen, und dadurch in der Lage bist, Herausforderungen zu meistern und deine Träume zu verwirklichen.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, mein Buch zu lesen. Es bedeutet mir sehr viel, dass du dir die Mühe gemacht hast, meine Erfahrungen zu lesen. Ich hoffe, dass dieses Buch dir einige Anregungen gegeben hat.

Ich habe sehr viel Zeit und Mühe in dieses Buch gesteckt und es bedeutet mir viel, dass es jetzt in die Hände von Lesern gelangt ist. Ich bin begeistert davon, dass es Menschen gibt, die sich die Zeit nehmen, meine Worte zu lesen und sich von meiner Geschichte inspirieren zu lassen.

In einer jüngsten Studie wurde festgestellt, dass lediglich 4 % der Leser tatsächlich ein Buch nach dem

Kauf lesen. Es soll dir einfach zeigen und beweisen, dass Du schon jetzt etwas Besonderes im Gegensatz zu anderen bist.

Es ist immer eine Herausforderung, ein Buch zu schreiben, aber es ist umso befriedigender, wenn man weiß, dass es von Lesern gelesen und geschätzt wird. Ich möchte mich noch einmal herzlich bei dir bedanken, dass du dir die Zeit genommen hast, mein Buch zu lesen. Ich hoffe, dass du es weiterempfehlen wirst und dass du dich auf weitere Bücher von mir freust. Ich bin dankbar für jeden Leser, der meine Arbeit unterstützt und ich hoffe, dass du weiterhin Teil meiner Leserschaft bleibst. Ich werde mich bemühen, weiterhin über interessante und ansprechende Themen zu schreiben, die deine Fantasie anregen und ggf. berühren.

immer  
Absatz

Nochmals vielen Dank, dass du mein Buch gelesen hast.

**Ich schätze es sehr und denk immer daran:**

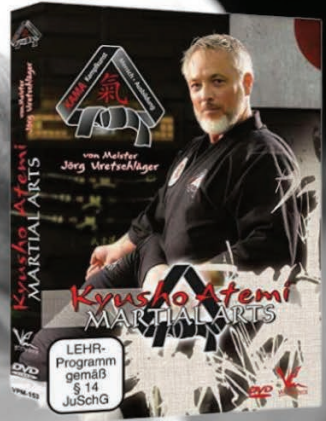
Was kannst du verlieren? Nichts. Was kannst du gewinnen? Alles

Liebe Leserinnen und Leser, vielen Dank für das Interesse an meinem Buch. Ich hoffe, dass es euch beim erforschen und entdecken neuer Einsichten und Inspiration helfen wird. Um mit euch in Kontakt zu bleiben, habe ich einen QR-Code in das Buch integriert. Scannst du ihn mit deinem Smartphone, siehst du die Landingpage, auf der du direkt mit mir in Kontakt treten kannst. Hier biete ich zusätzlich regelmäßig neue Angebote, Infos, Aktionen mit exklusiven Inhalten an, die speziell für dich gesammelt wurden. Ich danke dir ganz herzlich für dein Interesse und freue mich darauf, dich in Zukunft weiter zu begleiten.

[www.gewinne-alles.de](http://www.gewinne-alles.de)

**Beaukayo Code: [gewinnealles](http://www.gewinne-alles.de)**

amazon



DVD



16 Sternebewertungen



Seminare, Dan,- Gürtelprüfungen

**WIR KOMMEN ZU EUCH**



**Gewaltprävention**



**Shotokan Karate**



**Vitalpunkte Kyusho**

Es sind noch einzelne Buchungstermine für deine Schule, Gym oder Vereine frei - Einfach QR Code scannen...

Kampfkünstler, Speaker, Coach, Autor und bundesweiter Dozent  
Jörg Uretschläger Großmeister 7.Dan Shotokan Karate  
Chef Instruktor Kyusho Atemi  
Instruktor Krav Maga & Dan Prüfer  
Gewaltprävention Ausbilder und Lehrer für alle Schulformen

**SCAN ME**

## **Literaturquellen-Widmung**

Leo Buscaglia

*Leben - lieben - lernen:*

*Brücken bauen - nicht Barrieren*

ISBN: 9783442103621

Taschenbuch

Dan Millman

*Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers*

ISBN: 978-3-453-70082-6

Heyne Taschenbuch

Thomas Zint

*Mit Karate zu durchschlagendem Erfolg*

ISBN 3-09-301124-8

Miyamoto Musashi

*Das Buch der Fünf Ringe*

Die klassische Anleitung für strategisches Handeln

ISBN-13 : 978-3-548-36750-7

ISBN-10 : 3-548-36750-X

Ullstein Taschenbuch

Addy Melzer

*Nach dem Alten forschen, das Neue verstehen*

*Die Entwicklung einer Kampfkunst aus Okinawa  
zum modernen Karate*

ISBN 978-3-932337-51-2

Werner Kristkeitz Verlag

Yoshifumi Miyazaki

Shirin Yoku

*Heilsames Waldbaden*

*Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen  
Schlaf und ein starkes Immunsystem*

ISBN 978-3-424-15347-7

Irisisna

Urlaub im Kloster  
*Besinnung, Ruhe, Inspiration*  
ISBN 978-3-8342-2594-8  
Gräfe und Unzer Verlag

Stefan Billen  
*Black Belt Business Secrets*  
*Das Kompendium für erfolgreiche Kampfkunst - Schulen*  
ISBN 978-3-00-067077-0

Alex S. Rusch  
*The E-Myth Revisited: Warum die meisten kleinen Unternehmen nicht funktionieren und was sie dagegen tun können*  
Hörbuch  
ISBN-10 3907595920

George S. Clason  
*Der reichste Mann von Babylon*  
ISBN 978-3-0350-2050-2

Sondra BARRETT  
*Das geheime Wissen unserer Zellen*  
ISBN-10 3442220750  
Goldmann Verlag  
Taschenbuch  
ERICH FROMM

*Die Kunst des Liebens*  
ISBN-10 342104239X  
Deutsche Verlags-Anstalt

Haemin Sunim  
*Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst*  
ISBN-10 9783958031340  
Scorpio Verlag

*Sorge dich nicht - lebe!*

Von Dale Carnegie auf Audible

[https://www.audible.de/pd/B017XF6S5U?source\\_code=ASSOR150021921000V](https://www.audible.de/pd/B017XF6S5U?source_code=ASSOR150021921000V)

*Die 1%-Methode - Minimale Veränderung, maximale Wirkung*

Von James Clear auf Audible

[https://www.audible.de/pd/3844538453?source\\_code=ASSOR150021921000V](https://www.audible.de/pd/3844538453?source_code=ASSOR150021921000V)

*Wie man Freunde gewinnt*

Von Dale Carnegie auf Audible

[https://www.audible.de/pd/B017XEVWR0?source\\_code=ASSOR150021921000V](https://www.audible.de/pd/B017XEVWR0?source_code=ASSOR150021921000V)

*Außergewöhnlich*

Von Joe Navarro auf Audible

[https://www.audible.de/pd/B09CGT23T1?source\\_code=ASSOR150021921000V](https://www.audible.de/pd/B09CGT23T1?source_code=ASSOR150021921000V)

*Grenzenlose Energie - Das Powerprinzip*

Von Anthony Robbins auf Audible

[https://www.audible.de/pd/3844920285?source\\_code=ASSOR150021921000V](https://www.audible.de/pd/3844920285?source_code=ASSOR150021921000V)

*Das Robbins Power Prinzip*

Von Anthony Robbins auf Audible

[https://www.audible.de/pd/B079RF551F?source\\_code=ASSOR150021921000V](https://www.audible.de/pd/B079RF551F?source_code=ASSOR150021921000V)

# Testimonials

Ich kenne Jörg Uretschläger seit vielen Jahren.

Mein Sohn hat das große Glück ihn als Lehrer zu haben, was auch für mich jedes Mal ein Erlebnis ist zu sehen, wie Jörg unterrichtet. Er ist nicht nur ein hervorragender Pädagoge und ein umwerfend guter Lehrer. Er ist ein äußerst humorvoller, sehr empathischer, unglaublich leidenschaftlicher Motivator, der weit mehr als ein Mentor ist. Ich habe auch einige Jahre Kampfsport betrieben, habe aber erst über Jörgs Arbeit begriffen, dass Kampfkunst eine Lebenskunst ist, wo es um weit mehr als technische Fertigkeiten und errungene Siege geht.

Jörg bringt all seine Schüler, Studenten und auch mich zum Nachdenken, erklärt ihnen Erfolgsstrategien, motiviert sie für die Schule, gibt ihnen Hilfestellung für alle möglichen Lebenssituationen, lehrt sie Respekt im Umgang untereinander und gegenüber Älteren, vermittelt ihnen Freude an ihrem Körper und stachelt sie an, über sich hinauszuwachsen. Der Ansatz ist ganzheitlich, es gibt auch immer Raum über persönliche Probleme oder Gefahren im Alltag der Kinder zu reden. Oftmals sitze ich neiderfüllt auf der Bank und würde am liebsten mitmachen. Jörg ist einer der besten Lehrer weltweit und ich danke dem Schicksal, dass mein Sohn das Glück hat bei ihm unterrichtet zu werden!

## **Martin Brambach**

*Einer der bekanntesten Charakter-Schauspieler Deutschlands*

Jörg prägt meinen Weg intensiv persönlich seit nunmehr 19 Jahren. Er inspiriert und motiviert mit seiner Art zu unterrichten, immer sein Bestes zu geben und sich weiterzuentwickeln. Im Unterricht und im Privaten verkörpert Jörg wie kein anderer den Karate Do (jap. Weg) in technischer und philosophischer Hinsicht. Weil Werte einfach wertvoll sind, dafür steht er als Person.

Er hat immer für jede Frage ein offenes Ohr und es ist ihm eine Herzensangelegenheit zu lehren und seine Schüler auf ihrem ganz persönlichen Weg zu unterstützen.

Block-  
satz

**Meister Michael Stommel**, 3. Dan Karate  
*Karate Student seit 2002*

*„Eine Erfolgsgeschichte aus dem Ruhrgebiet“*

Seit mehr als drei Jahrzehnten befasst sich Großmeister Jörg Uretschläger mit den Kampfkünsten und das sehr, sehr intensiv. Anfänglich war es das traditionelle Shotokan Karate und später kam das Kyusho Aiki Jutsu hinzu.

Als Lehrer und Referent war und ist GM Jörg im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs und hat hier bereits viele Tausend Schüler ausgebildet. Er ist ein wahrer Meister seines Fachs und liebt, was er tut. Der Berufsverband Kampfkunst ist sehr stolz, GM Jörg Uretschläger bei sich zu haben. Bei ihm trifft hohe Kompetenz auf langjährige Erfahrung!

**Stefan Billen**  
*Berufsverband Kampfkunst*

Endlich kann ich mein eigenes Modelabel gründen! Aber wie hat das alles angefangen? Es war Jörg, mein Mentor, der mich auf meinem Weg zu meinem Traum begleitet hat. Er hat mir gezeigt, dass es mit Mut und einer guten Vorbereitung möglich ist. Dank seines erstklassigen Fachwissens im Bereich Unternehmensgründung und Mindsetting wurden aus Zweifel Zuversicht, dies zu schaffen.

Was mir Jörg beigebracht hat, lässt sich wie folgt zusammenfassen:

### ***Liebe, was du tust***

#### 1. Finde deine Leidenschaft

Es ist ein großes Wort, aber es ist wahr: Wenn du liebst, was du tust, fühlst du dich nicht nur glücklich, sondern erreichst auch dein volles Potenzial. Durch die richtige Einstellung können Sie erfolgreich sein und Ihrer inneren Stimme folgen. Jörg hat mir beigebracht, mich auf mein Unterbewusstsein zu verlassen und meinen Instinkten zu folgen. Mutig ging ich auf die Abenteuerreise, um herauszufinden, wie ich mein Modelabel gründen kann. Offen für neue Herausforderungen und inspiriert durch das neue positive Selbstwertgefühl wurden aus Zweifel, Zuversicht. Alles, was es braucht, ist eine positive Einstellung und Kreativität. Wenn man liebt, was man tut, hat man die Kraft weiterzumachen und sogar Hindernisse zu überwinden – man hat mehr Motivation und positive Kraft in jeder Situation.

Wenn man eine Aufgabe mit Leidenschaft erledigt, spürt man Energie statt Müdigkeit und Erschöpfung. Ich arbeite jetzt effizienter und produktiver – was letztlich zum Erfolg geführt hat. Jörg war es immer wichtig, bei

jeder Entscheidung die richtige Balance zu finden.

*Ohne Liebe kein Erfolg!*

### Mit Jörgs Mindset zum Erfolg

Zuversicht ist die Grundlage für jeden Erfolg. Wenn ich zuversichtlich bin, dass ich mein Ziel erreiche, werde ich mehr tun, um dieses Ziel zu erreichen. Auf der anderen Seite, wenn ich unsicher bin, werde ich weniger tun und es schließlich aufgeben. Zuversicht ist nicht irgendetwas, was man automatisch hat. Sie muss erlernt und geübt werden. Mit Jörgs positivem Mindset kann ich Herausforderungen besser bewältigen und mich in schwierigen Situationen besser behaupten. Wer an Selbstzweifeln leidet, oder mutlos ist, kann das richtige Mindset entwickeln. Es braucht nur einen Termin bei Jörg Uretschläger. Ein positives Denken trägt dazu bei, unser Selbstvertrauen aufzubauen und unser Verhalten sinnvoll zu lenken. Es ist ratsam, einen Plan zu haben und Ziele zu setzen, die uns motivieren, weiterzumachen. Jörg hat mir Übungen an die Hand gegeben, jeden Tag positive Affirmation zu trainieren, um mein Mindset in die richtige Richtung zu lenken und meinen Fokus auf Erfolg gerichtet zu halten.

Engagement und Disziplin sind hier die Grundtugenden. Wie sagt Jörg immer: Es ist niemals zu spät etwas Neues anzufangen oder seine Träume zu verwirklichen! Bleib dran! Es ist wie beim Kampfsport: sei offensiv statt passiv, gehe Herausforderungen an, anstatt vor ihnen wegzulaufen - dieser Weg ist der Schlüssel zum Erfolg! Die meisten Menschen gehen davon aus, dass Erfolg nur von innen motiviert sein kann. Dies ist jedoch ein großer Irrtum. Wenn wir unsere Zuversicht und unseren Glauben an uns selbst äußern, wird unser Gehirn aktiviert und unser Körper beginnt mit der Produktion von





Endorphinen und Adrenalin. Diese Hormone sorgen dafür, dass wir uns leistungsfähiger und positiver fühlen - was wiederum unsere Chancen auf persönliches Wachstum und Erfolg erhöht!

**Manuel Bode**

*Geschäftsführer Fair Fashion Label „Beau Kayo“*

Jörg habe ich 2013 persönlich kennengelernt. Seither durfte ich sehr viel von ihm lernen und erfahren. Er ist ein unglaublicher Lehrer, Meister und vor allem auch Freund, der sein Wissen gerne teilt und mich schon sehr viel unterstützt hat.

Ich bin stolz und es ist eine Ehre ihn auf seinem erfolgreichen Weg auch weiterhin begleiten zu dürfen. Ich wünsche ihm alles Gute für seine Zukunft und viele weitere Jahre positives Wirken. Er ist eine absolute Bereicherung für jeden.

**Meister Armin Singer**, 6. Dan Karate  
*Student und Weggefährte*  
*Inhaber Karate Treff Singer*

Jörg has been my friend and student since 2009. Whether he is in the role of a student or a teacher, he is always excited and smiling. He brings a good mood to everyone for training just by arriving at the dojo.

I have paid attention that he has very sharp eyes, is a good listener and always ready to try his best, even if it would mean to fail. Many have a fear of failure, that is totally unnecessary.

A good teacher has failed more often than students even tried. Even at the moment of failure, he smiles. I am proud and happy that he is part of my family!

**Grandmaster Toni Kauhanen**, Finnland  
*GM 8. Dan Founder Kyusho Aiki Jutsu*



"Wissen ist das Sammeln von Informationen, Weisheit ist die Fähigkeit, dieses Wissen sinnvoll zu verbinden und anzuwenden." Das beschreibt Jörg in Person sehr gut. Er ist einer der besten und authentischsten Coachs, die ich kennenlernen durfte. Ich habe selten so einen ausgeglichenen, positiven Menschen getroffen, der in der Lage ist, zugleich zu motivieren und zu respektieren. Seine Coachinggespräche helfen mir mehr und mehr mein Unternehmen erfolgreicher denn je zu gestalten. Er vermittelt jedes Mal mit Tiefe, dass Erfolg im wesentlichen aus zwei Komponenten besteht, aus der mentalen Einstellung und dem richtigen Handeln. Ich freue mich jedes Mal aufs Neue auf unseren Austausch, da ich stets sehr viel mitnehme!

**Jean Paul Philipp**

*Geschäftsführer und Inhaber von Jigger Pictures*

Vor vielen Jahren habe ich Jörg als Referent bei Fortbildungen persönlich kennengelernt.

Wir waren uns sofort sympathisch und tauschten uns in Sachen Erfolg aus.

Es war mir eine große Freude, als Jörg mich eines Tages anrief und von seinem Vorhaben einer eigenen DVD erzählte. Ich musste nicht lange überlegen und wir produzierten kurze Zeit später seine eigene DVD mit dem Titel: "Kyusho Atemi, die Kunst der Vitalpunkte in den Kampfkünsten".

Mit seiner freundlichen und netten Ausstrahlung begeistert er immer wieder seine Schüler und Lehrgangsteilnehmer auf höchstem Niveau.

Ich wünsche Jörg alles Gute für die Zukunft.

**Großmeister Mario Masberg, 7. Dan Ju Jitsu**

*Verlag: VP Masberg*



Es gibt wenige Menschen, von denen ich sagen würde, dass sie mein Leben nachhaltig geprägt haben. Jörg Uretschläger ist so ein Mensch.

Er war und ist mir stets ein Vorbild, seit über 19 Jahren, und das sehr weit über die Grenzen der Kampfkunst hinaus.

Sein enormes Wissen und Können, sein Charakter sowie seine Art im Umgang mit seinen Schülern hat ihn für mich zu einer Vaterfigur gemacht, zu der ich aufschaue. Ich bin dankbar für das, was ich von ihm lernen durfte und darf und hoffe, dass ich manches meinen eigenen Kindern weitergeben kann.

### **Vanessa Hintzen**

*Karate Studentin seit 2003*

Ich hatte das Vergnügen, Jörg auf einem exklusiven Business-Seminar kennenzulernen. Wir verstanden uns auf Anhieb. Jörg machte auf mich von der ersten Sekunde an einen sehr kompetenten Eindruck.

Jörg und ich tauschen uns regelmäßig aus und unterstützen uns gegenseitig in verschiedenen Fragen und Bereichen. Mit Jörg habe ich einen großartigen und kompetenten Ansprechpartner, wenn ich offene Fragen habe oder eine neutrale Meinung brauche. Und das bei allem, was rund um Unternehmertum anfällt.

Jörg führt selbst eine sehr erfolgreiche Kampfsport-schule. Von daher ist sein Businesswissen sehr kompetent und professionell. Ich kann nur jedem empfehlen, sich anzuhören, was Jörg zu sagen hat.

### **Inhaber Sukhothai Academy**

*Beratungsfirma Sukhothai Coaching*



Jörg Uretschläger ist der Meister ihrer Wahl. Nur ganz wenige verfügen über einen derart großen Erfahrungsschatz und Wissen. Er vereinigt positive Motivation und viel Spaß mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wenn Sie sich für seine Schule entscheiden, verhilft er Ihnen und Ihren Kindern zum persönlich besten Erfolg.

### **Toni Dietl**

*Der Dojomacher*

Jörg trat bei mir und meiner Frau Sina auf einem Kampfsport-Seminar als Referent am Bodensee ins Leben. Es war eine sehr schmerzhaft Erfahrung, aber bei den Gesprächen hinterher haben wir uns schätzen und lieben gelernt. Es ist eine mittlerweile sehr lange und großartige Freundschaft entstanden. Natürlich auch eine sportliche, da wir versuchen alle seine Seminare aufzusaugen.

Es gibt keine schöneren Erfahrungen im Bereich Kampfkunst als jene mit Jörg. Sein Wissen ist atemberaubend und ich betreibe schon mein Leben lang mit Leidenschaft Kampfkunst. Ich finde den Austausch mit Jörg jedes Mal aufs Neue als unglaubliche Inspiration und als wahnsinnig lehrreich.

*Kampf-*

Eine bessere Begegnung hätte ich mir nicht wünschen können. Daher wünsche ich ihm von Herzen alles Gute und viel Erfolg und gratuliere zu diesem tollen Buch!

### **Meister Alexander Gross, 5. Dan Karate**

*Inhaber Kick Point*

*Kick Point Franchise*

In the Niju-Kun, Master Funakoshi Gichin explained that a true Karateka should always be like a triangle inside a circle. Soft and gentle on the outside. Sharp and powerful on the inside.

This precept glows through Master Jörg Uretschläger that I met two years ago for a DVD shooting. A true gentleman, kind and always smiling, but strong and sharp when comes to practice.

**Master Sensei Cyril Guénet** (France)

*Karate Keio Dan (Tokyo – Mita Karate Kai), World champion of Self-Defense KOSD, Japanese Karate-Do Historian, French Federal Department Director of Karate Formation, Martial Arts Producer/Reporter.*

Jörg Uretschläger ist schon seit vielen Jahren ein guter Freund, mein Sensei und Mentor. Er betreibt das Element Lehren von ganzem Herzen und das spürt man auch. Seine lockere Art und Ausstrahlung, seine Fachkenntnis beeindruckten mich immer wieder. Auch möchte ich seinem Team meine Bewunderung aussprechen, die einfach eine großartige Arbeit leisten. Einmal pro Jahr ist Jörg Gast in meinem Dojo und unterweist uns, worauf ich sehr stolz bin. Es ist mir eine Ehre, Jörg meine Wertschätzung entgegenzubringen, ich wünsche ihm wirklich alles Gute für seine Projekte.

**Meister Volker Hebestadt**, 2. Dan Karate  
*Vorsitzender Karate Dojo TSG Öhringen*



Jörg ist einer der fokussiertesten und innovativsten Schulleiter in der deutschen Branche. Er hat immer das Ziel im Blick und lässt sich nicht von Details ablenken. Nicht ohne Grund hat seine Premium-Schule eine steile Entwicklung erfahren.

Block-  
sage

Wir sind sehr froh ihn bei MATOOL von Anfang an unterstützen zu dürfen. Und bei aller Professionalität bleibt er immer Mensch und erfrischender Gesprächspartner. Ich freue mich auf die nächsten Jahre und gemeinsame Business-Abenteuer.

**Meister Marco Gatzsch**, 4. TG WingTsun  
*CEO MATOOL*

Manchmal im Leben begegnet man einem Menschen, von dem man sofort weiß, dass er etwas Besonderes ist. Schon bei unserer ersten Begegnung bei einem Workshop, den er in unserer Schule abhielt, merkte man, wie sehr Jörg Uretschläger für seine Sache im Allgemeinen und für „seinen“ Weg im Besonderen brennt.

Mit seiner überschäumenden Energie und seiner unvergleichlichen Art, seinen Lehrgangsteilnehmern die Lerninhalte nahe zu bringen, verschafft Jörg selbst alten Hasen neue Erkenntnisse und schafft es, in den Teilnehmern das Feuer der Begeisterung für Erfolg und nicht zuletzt das „Do“ (jap. Weg), also ihren ganz persönlichen Weg, wieder zu entfachen.

Er geht uns allen dabei als leuchtendes Vorbild voran und zeigt uns, wie wir uns durch die körperlich-geistigen Aspekte als Mensch weiterentwickeln können.

Ich bin sehr stolz und fühle mich geehrt, diesen außergewöhnlichen Menschen meinen persönlichen Freund nennen zu dürfen.

**Meister Rudi Schachtl**, 5.Dan Taekwondo  
*Schulen in Velden und Mühldorf*

Er bringt seine Leidenschaft mit und es macht unglaublich viel Spaß, von ihm zu lernen.

In jedem seiner Seminare hat Jörg mich mit seiner enormen Begeisterung so sehr inspiriert, dass ich auch etwas in meinem Leben finden wollte, das mir so viel Spaß macht und wofür ich richtig brennen kann. Dadurch kam vieles ins Rollen, es hat sich unglaublich viel in mir und meinem Leben getan und bewegt. Dafür bin ich sehr dankbar!

Selbst als Entspannungstrainerin profitiere auch ich immer wieder von Jörgs Tipps.

Mit dem Karatezentrum Kama Oer-Erkenschwick verbinde ich vor allem: Familie, Zusammenhalt, Gemeinschaft, Freude, Mut, Motivation und Leidenschaft.

Ich kann Jörg von Herzen jedem empfehlen, der nach einem erstklassigen Mentor sucht.

**Tanja Pinnekämper-Hieck**, Entspannungsdreieck  
*Entspannungstrainerin mit Herz*



*Arbeiten mit Jörg Uretschläger: LIEBE - GÜTE - ENERGIE*

Ich betreibe seit 47 Jahren Karate. Über 40 Jahre bin ich ständig auf Fortbildungen bei national und international anerkannten Experten unterwegs. Brillantes Fachwissen hat mich dabei immer positiv bereichert. Die Erfahrung mit den mehr oder weniger gelebten Werten mancher Würdenträger der Kampfkunst nicht immer.

Jörg Uretschläger kenne ich seit Jahren und habe ihn als einen der erfahrensten, technisch versierten Lehrer kennengelernt. Etwas Besonderes macht ihn für mich als Menschen und Lehrer aus:

LIEBE, GÜTE, ENERGIE habe ich in jedem seiner Seminare gespürt. Jörg hat die Gabe, für sensationelle, inspirierende Erlebnisse zu sorgen, die einen das Leben lang begleiten.

Ich habe mich in Jörgs Erfolgswelt zuhause gefühlt. Respekt und Wertschätzung nicht nur selbst zu predigen, sondern auch den Mitmenschen gegenüber zu zeigen. Eigentlich selbstverständlich. Bei Jörg habe ich es ohne Einschränkungen und Bedingungen erlebt.

DANKE lieber Jörg, für viele schöne Erlebnisse und Inspirationen auf meinem Weg zum Erfolg

**Meisterin Gina Rauh-Förster**, 6. Dan Karate  
*Inhaber Karateschule Rauh-Förster*

Jörg Uretschläger und ich haben uns vor weit über 10 Jahren bei einem Seminar kennengelernt. Schon bei diesem ersten Treffen habe ich ihn ins Herz schließen können. Er bewegt nicht nur durch seinen außerordentlichen Einsatz in der Kampfkunst, sondern vor allem durch seine herzliche und offene Art in Umgang mit anderen Menschen.

Durch die entstandene Freundschaft durfte ich Jörg bei seinem Weg bis zum heutigen Erfolg begleiten. Ich freue mich zu sehen, dass er seine offene und positive Einstellung immer bewahren konnte. Er hat in der Vergangenheit sehr oft dazu beigetragen, mich sowohl in der Kampfkunst, als auch zu meinem persönlichen Erfolg weiterzuentwickeln.

Dafür danke ich ihm sehr und wünsche weiterhin Erfolg in allen Bereichen seines Lebens. Bewahre weiterhin deinen Eifer und deinen Mut, etwas zu bewegen!

**Meister Christoph Schug**, 4. Dan Karate  
*Schulleiter Karate GKK Dorsten*

Auflage 1 | 01.03.2023

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2023 Jörg Uretschläger  
Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung: Lenard Longasa, Fabian Mahnke  
Verwendete Fotos & Bilder:  
Quellen: Canva.com  
Copyrights Kerstin Pinnen Fotografie

Copyrights Karsten Andreas Fotografie  
Copyrights ©MaximumMartialArts Distribution GmbH,  
2018

ISBN: 978-3-910714-99-1