

VISHEN LAKHIANI

# BUDDHA MEETS BADASS

---

WIE DU MIT UNIVERSELLEN  
PRINZIPIEN ERFOLGREICH BIST

---

NXT  
LVL  
VERLAG





Vishen Lakhiani

**BUDDHA**  
**meets**  
**BADASS**



Vishen Lakhiani



**BUDDHA**  
**meets**  
**BADASS**

Wie du mit universellen Prinzipien  
erfolgreich bist

**NXT**  
**LVL**  
**VERLAG**

## Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendgerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir des Öfteren von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch einen Teil der Bevölkerung zu diskriminieren.

## Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:

*The Buddha and the Badass.*

*The Secret Spiritual Art of Succeeding at Work.*

© by Vishen Lakhiani

New York: Rodale Books, 2020

[rodalebooks.com](http://rodalebooks.com)

Deutsche Ausgabe:

© 2021 NEXT LEVEL Verlag,

ein Imprint der Momanda GmbH, Rosenheim

[www.next-level-verlag.de](http://www.next-level-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Gitta Lingen

Satz & Layout: Birgit-Inga Weber

Cover: Guter Punkt, München,

nach einer Vorlage von Tanya Tesoro

Foto des Autors: Paulius Staniunas

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-949458-00-2

Zuallererst: Für Hayden und Eve.  
Und für meine Familie: Kristina, Roope, Liubov, Mohan, Virgo.  
Für mein Team bei Mindvalley  
und all die wunderbaren Autoren und Autorinnen,  
Studenten und Studentinnen in aller Welt,  
in deren Dienst wir unser Leben stellen.



# Inhalt

Bevor es losgeht	7
Einleitung	16

<b>Teil I: Magnetische Anziehungskraft entwickeln –</b>	
<b>Nach innen gehen, um Äußeres anzuziehen</b>	<b>39</b>

1 Deinen Seelenabdruck erkennen	42
2 Verbündete anziehen	69

<b>Teil II: In deine Kraft finden – Die vier Elemente,</b>	
<b>um deine Arbeit zu transformieren</b>	
<b>und bessere Ergebnisse zu erzielen</b>	<b>99</b>

3 Tiefe Verbindungen schüren	104
4 Ein unerschütterlich in der eigenen Mitte ruhendes Meisterwerk werden	142
5 Weiterentwicklung/Wachstum zum höchsten Ziel machen	171
6 Deine Mission mit Weisheit wählen	204

<b>Teil III: Zu einem Visionär werden –</b>	
<b>Den Buddha und den Badass zusammen-</b>	
<b>führen, um die Welt zu verändern</b>	<b>233</b>

7 Den Visionär in dir aktivieren	237
8 Als ein vereintes Gehirn agieren	268
9 Identitäts-Upgrade (und die schöne Zerstörung)	294

Quellen	322
Dank	328
Index	331
Über den Autor	335



## Bevor es losgeht

Dieses Buch stellt womöglich einige deiner tief verwurzelten Überzeugungen über das Leben infrage.

Ich schreibe immer disruptiv über ein Thema, also mit der Absicht, zwischen deine automatisch ablaufenden Gedanken neue Ideen zu schieben. Durch Gewahrsein wirst du frei. Neue Ideen, von denen du nie auch nur die geringste Ahnung hattest, öffnen dir das Tor zu einer größeren, besseren, mächtigeren Version deiner selbst. Und davon profitierst nicht nur du, sondern auch deine Familie, deine Gemeinde und die ganze Welt.

Mein Freund, der große Philosoph Ken Wilber, machte die Menschen durch seine Arbeit über die integrale Theorie mit der großen Bedeutung von Weltsichten bekannt. In einer vereinfachten Darstellung könnte man die Leser und Leserinnen dieses Buches in eine der vier folgenden Kategorien von Kens Weltsichten einteilen. Je nach Weltsicht werden dich bestimmte Aspekte dieses Buches ansprechen, wohingegen dich andere eventuell vor den Kopf stoßen.

Vielleicht bist du ein *Rationalist*. In diesem Fall werden dir die Geschäftsideen in diesem Buch gefallen; aber wenn von der Magie des Geistes oder von Intuition die Rede ist oder ich sage, du solltest auf deine Seele hören, reagierst du womöglich eher mit Spott.

Oder bist du ein *Traditionalist*? Dann wirst du alles lieben, was deine spirituellen Überzeugungen anspricht, dich aber womöglich bedroht fühlen, wenn ich davon spreche, die Kultur und die traditionellen Regeln zu hinterfragen.

Dann gibt es noch die Kategorie der »Grünen«. In diesem Fall magst du ein spiritueller Junkie sein und das Gerede über Magie lieben, aber die Abschnitte, in denen es darum geht, aktiv zu werden und ein Unternehmen zu führen, sind dir ein Graus.

Schließlich gibt es diejenigen, die das alles *integral bzw. ganzheitlich* betrachten. Fällst du in diese Kategorie, bist du aufgeschlossen und in der Lage, all diese Weltsichten zu integrieren, ohne Angst um dein Ego zu haben, und dir das auszusuchen, womit du resonierst. Beim Lesen dieses Buches wäre das der produktivste Ansatz.

Denn es handelt sich hier nicht um ein traditionelles Buch über unternehmerisches Denken und Business. Die Welt verändert sich schnell. Als ich 2003 damit anfang, Meditationsunterweisungen zu geben, musste ich diese berufliche Tätigkeit vor Freunden geheim halten. Heute sind Meditationsunternehmen teilweise über eine Milliarde Dollar wert. Und wenn ich mich heute mit den »oberen Zehntausend« aus Regierungskreisen und Leistungssport, aus Hollywood, dem Silicon Valley und der Wirtschaft treffe, sprechen sie mit mir privat über ihre tiefen spirituellen Überzeugungen und darüber, dass sie ihre Arbeit und ihre Karriere nicht mehr nur aus rein materieller Sicht betrachten.

Das haben viele dieser Persönlichkeiten inzwischen auch öffentlich verkündet. Ich danke dem R&B-Star Miguel, der in der Zeitschrift »*Billboard*« erzählte, dass er vor seinen Konzerten meine sechsstufige Meditation praktiziert (mehr dazu in Kapitel 5). Und Tony Gonzalez, dem berühmten Football-Star, der in zahllosen Interviews davon sprach. Auch Bianca Andreescu, die als Neunzehnjährige nach ihrem Sieg über Serena Williams bei den US-Open-Tennismeisterschaften meine Arbeit und mein Buch als eines der von ihr genutzten Tools in der Presse weiterempfahl. Milliardäre und Unternehmer, die die Wirtschaft verändern, sprechen in privater Runde über einige der kontroversen Ideen in diesem Buch. Und mein Ziel ist es, darüber in der Öffentlichkeit zu sprechen. Denn jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür.

Dieses Buch soll also deine Sicht der Welt disruptiv verändern und dir die Werkzeuge an die Hand geben, um durch kognitive mentale Veränderungen die Welt zu verwandeln. Kurz gesagt bewirkt es eine Transformation. Sobald du die Muster, die dieses Buch offenlegt, erst einmal siehst, kann du sie nicht mehr »nicht sehen«.

Je nach Weltsicht wirst du dieses Buch entweder lieben oder hasen. Das entspricht meiner Absicht, denn wir wachsen, indem wir unsere Komfortzone verlassen, also durch das Unangenehme bzw. durch Einsicht und Erkenntnis, jedoch niemals durch Apathie.

Vielleicht hast du dieses Buch in der Abteilung »Wirtschaft« in einer Buchhandlung entdeckt. Ganz ehrlich, ich weiß nicht, ob es da wirklich hingehört. Es geht darin eigentlich darum, wie wir heutzutage arbeiten, denn unsere bisherige Arbeitsweise ist

komplett zusammengebrochen. Aber – und das ist eine Warnung meinerseits – es geht darin nicht um Geschäft und Wirtschaft im konventionellen Sinn, sondern darum, wie wir unsere Arbeitsweise von innen nach außen verändern können ... und wie diese innere Veränderung als eine sich ausbreitende Welle auch die Welt verändern kann.

Was *ist* dieses Buch also? Es geht darum, deine Arbeit und dein Leben zu meistern, ob du nun ein neues Unternehmen gründest, ein großes Unternehmen bzw. eine andere Organisation führst oder in deinen allerersten Job einsteigst. Es ist für Menschen gedacht, die ihre ganze Energie in einen Job stecken, ohne dass er ihre Seele nährt, oder umgekehrt, die eine unglaubliche Vision für ihr Unternehmen haben, aber nicht wissen, wie sie diese Vision ausweiten können, um die Welt zu verändern.

Mein erstes, 2016 veröffentlichtes Buch »*The Code of the Extraordinary Mind*« [dt. »*Definiere dich neu – Das Update für ein außergewöhnliches Leben*« (Momanda 2019), zunächst mit dem Titel »*Lebe nach deinen eigenen Regeln*« erschienen (Allegria 2016)] wurde ganz zufällig zu einer Art Bibel für Sportler auf der ganzen Welt, weil es sich um das Thema »Leistung« bzw. »Leistungsfähigkeit« drehte. Das vorliegende Buch geht auf Themen wie »Teamwork« ein und untersucht, wie man ein Geschäft führen und im Universum echt etwas bewirken kann. Ich wünsche mir, dass es eine Bibel wird für all diejenigen, die die Art ihrer Arbeit verändern möchten.

## Schluss mit den »Brules« bzw. »Bullshit-Regeln«

Wer mich bereits kennt, weiß, worum es dabei geht. Wir alle leben auf Basis von Regeln, auf die wir konditioniert wurden. Diese Überzeugungen sind unserer Psyche von unseren Eltern, Lehrern, der Kultur, den Regierungen und den Medien eingepflegt worden. In meinem Buch »*Definiere dich neu*« habe ich diesen Überzeugungen den Namen »BRULES« gegeben – für »bullshit rules« bzw. »Bullshit-Regeln«.

Wir sind sozusagen von diesen Regeln umzingelt, und wenn wir sie nicht infrage stellen, verfangen wir uns darin. Sie berauben uns möglicherweise eines erfüllteren Lebens, das wir uns erschließen könnten. Jetzt ist es an der Zeit, deine seit Langem bestehenden Überzeugungen über Arbeit sozusagen über den Haufen zu werfen. Warum? Na ja, wenn du dem Durchschnitt der Menschen in den Industrienationen entsprichst, verbringst du eben 70 Prozent deines Wachzustands damit. Und als Durchschnittsperson fühlst du dich bei der Arbeit nicht wohl, eben wegen dieser Bullshit-Regeln – und das ist in dem einen Leben, das du hast, einfach nicht akzeptabel. Dazu später mehr.

Ich bin kein Unternehmensberater. Allerdings gab es eine Zeit, in der ich Unternehmer war und zu kämpfen hatte. Und ich hatte die Neigung, Fragen zu stellen. Ich experimentierte damit herum, einige der traditionellen Bullshit-Regeln über den Haufen zu schmeißen, Regeln dahingehend, wie die Arbeit zu funktionieren hätte. Und dadurch stellte ich ein Unternehmen auf die Beine, einen Arbeitsplatz und ein Leben, das mehr als außergewöhnlich ist.

Mein eigenes Leben und meine Firma bildeten mein »Forschungslabor«. Und alles, was ich dabei lernte, schrieb ich in *How-to*-Schritten fest. Wie ich gelernt habe, ist Arbeit keine Arbeit mehr, wenn wir sie auf das ausrichten, was wir mit Leidenschaft tun.

Folgendes solltest du unbedingt begreifen: Ganz egal, wie deine Lebensumstände sind – du besitzt unglaubliche, ganz einmalige Kräfte, und du musst lernen, sie zu nutzen. Harte Arbeit und Hektik als Weg zum Erfolg sind ein moderner Mythos. Du hast in dir einen Geist und eine Seele, aber viele Menschen weigern sich, ihnen in ihrem Arbeitsleben Geltung zu verschaffen; das beruht auf einer Bullshit-Regel. Sobald wir jedoch einen erwachten Geist in die Arbeit einbringen, geschieht Magisches.

Jetzt wollen wir uns einmal näher mit dem Wort »Magie« beschäftigen. Einige der Ideen und Vorstellungen, die ich in diesem Buch darlege, haben mit Spiritualität zu tun. Oder anders ausgedrückt: Sie können wissenschaftlich (noch) nicht belegt werden. Es wird von der Seele die Rede sein, von Intuition, von Synchronizität und vom *Krümmen bzw. Beugen der Realität*. Sei aufgeschlossen dafür! Und wenn du meinst, diese Vorstellungen seien Bullshit,

dann denke daran: Menschen wie Steve Jobs, der als einer der kreativsten Köpfe und größten Unternehmensführer aller Zeiten gilt, hat diese Ideen angenommen!

Und falls diese Vorstellungen bei dir wirklich gar nicht auf Resonanz treffen, gib dieses Buch an jemanden weiter, dem es vielleicht von Nutzen sein kann. Es geht darum, diese Ideen in die Praxis umzusetzen. Wir müssen unsere Arbeit bzw. unseren Arbeitsplatz in Ordnung bringen.

Wir arbeiten im Rahmen veralteter Modelle. Entsprechend einer Gallup-Umfrage hassen 85 Prozent der Erwerbstätigen ihren Job. Die meisten Menschen führen ein Leben mit einer Arbeit, die sie *nicht lieben*; sie tun sie, um Geld zu verdienen für ein Leben, das sie *nicht lieben*. Aber was noch schlimmer ist: Sie belügen sich selbst in dieser Hinsicht. Sie tun so, als würden sie das, was sie da machen, halbwegs genießen, um ihr Gehalt ausbezahlt zu bekommen. Aliens, die diesen Planeten Erde beobachten, würden denken: *Was stimmt eigentlich mit diesen Wesen nicht?*

Global betrachtet: Sagen wir, etwa 5369 Menschen sterben weltweit pro Stunde, und das jeden Tag, ohne ihr höchstes Potenzial erfüllt und tiefste Freude erlebt zu haben. Die meisten Menschen verschieben ihr persönliches Glück und ihre Träume auf morgen in dem Versuch, heute irgendwie nicht unterzugehen. Doch die unausweichliche Wahrheit lautet: Die ... Zeit ... läuft ... ab.

Wenn du dieses Buch liest, sehnst du dich bestimmt unglaublich, bestimmte Ziele zu erreichen. Du träumst davon, Bücher zu schreiben, erfolgreiche Unternehmen aufzubauen, für ein Amt zu kandidieren oder in deiner Gemeinde etwas Fantastisches zu bewirken. Verschwende also keine Zeit, denn das ist dein kostbarstes Gut!

Was deine Arbeit betrifft, ist es höchste Zeit, all das über Bord zu werfen, was dir keine Kraft verleiht. Und dieses Buch wird dabei dein Begleiter sein.

## Wie dieses Buch zustande kam

Wie in meinem ersten Buch »*Definiere dich neu*« findest du auch in diesem Buch ein paar besondere Lernmethoden. Meine Firma Mindvalley ist auf die Transformation des Menschen spezialisiert; mir ist es also wichtig, dass das Gelernte anhand der vorgestellten Methoden auch wirklich »hängen bleibt« und in deinem Leben Wurzeln schlägt.

### Übungen

Ich stelle im ganzen Buch Werkzeuge, Techniken, Gedankenexperimente und Übungen vor und bringe an jedem Kapitelende eine Zusammenstellung zum leichteren Nachschlagen. Befasse dich mit dem Buch, mache dir Notizen, schreibe Anmerkungen an den Rand, mache es dir zu eigen.

Außerdem gehe ich auf Techniken ein, mit denen man »verdeckt« führen kann, um auch Mitarbeitern, die bislang in ihrem Unternehmen oder ihrem Team keine Führungsrolle einnehmen, bestimmte Ideen zugänglich zu machen. Ich zeige dir, wie du als Teammitglied ohne Führungsverantwortung Wandel bewirken kannst, auch wenn du offiziell keinen entsprechenden Titel trägst bzw. keine solche Position einnimmst.

### Geschichten

Beim Schreiben dieses Buches habe ich Geschichten über einige der unglaublichsten Menschen bzw. »Köpfe« unserer Zeit gesammelt. Ich werde ewig dankbar sein, dass meine Firma Mindvalley zu einer Schnittstelle für höchst außergewöhnliche Führungspersönlichkeiten werden durfte, und meine Gespräche sowie die Arbeit mit Hunderten dieser Menschen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Technologie, Bildungswesen, aus dem spirituellen Bereich

und mit Beziehungsexperten bilden die Grundlage meines Erfolgs und der in diesem Buch vorgestellten Ideen.

Im Rahmen meiner Arbeit an diesem Buch verbrachte ich zwei Wochen mit Richard Branson und anderen Unternehmern auf Necker Island beim Masterminding. Ich hielt Vorträge auf der Bühne zusammen mit Michael Beckwith, Jay Shetty und Gary Vaynerchuk. Ich traf mich zu sehr offenen Gesprächen mit Marianne Williamson, Dave Asprey, Ken Wilber, Keith Ferrazzi, Chip Conley und Shefali Tsabary. Ich kann gar nicht all die vielen unglaublichen Menschen aufführen, die zu diesem Buch beigetragen haben.

Ich sage das nicht, um anzugeben. Vielmehr führe ich meinen Erfolg auf diese Mentoren und Mentorinnen zurück und bin sehr dankbar, dass ich viele von ihnen zu meinen Freunden zählen darf. Durch diese Beziehungen konnte ich Zusammenhänge und Muster erkennen und neue Codes zusammenstellen, um ungewöhnlichen Erfolg zu erreichen.

Ich glaube nicht an Gurus; vielmehr bin ich davon überzeugt, dass niemand – einschließlich mir selbst – alle Antworten kennt; und so habe ich in meinem Buch die Ideen und Vorstellungen von vielen verschiedenen Köpfen zusammengeführt.

Ich erzähle demnach persönliche Geschichten aus den privaten Gesprächen mit vielen der größten Visionäre unserer Zeit. Dieses Buch ist eine Hommage an das Wissen, das sie mit mir geteilt haben, ebenso an die Lektionen, die ich von meinem eigenen Team gelernt habe. Viele meiner Mitarbeiter/innen wissen gar nicht, auf welche Weise sie mich beeinflusst haben.

## **Meine Stimme und meine Geschichte**

Ich schreibe ganz offen und halte nichts zurück. Ich habe Geschichten erzählt, die mich eigentlich nervös machen, wenn ich davon berichte. Aber es macht mir nichts aus, etwas über mich selbst zu erzählen, um etwas zu verdeutlichen: Was ich erreicht habe, kann jede und jeder erreichen!

2003 gab ich meine Arbeit im Silicon Valley auf und wurde Meditationslehrer. Mit 700 Dollar Startkapital und ohne Gelder

von Investoren bzw. Venture Capital baute ich meine Firma Mindvalley auf.

Während ich dieses Buch schreibe, bereiten wir den Börsengang vor. Dabei gab es durchaus ernsthafte Hindernisse zu überwinden. Ich begann meine Karriere im Hinterzimmer eines Lagerhauses in einem der Armenviertel von Kuala Lumpur, Malaysia. Du weißt nicht, wo das ist? Das wundert mich gar nicht.

Mein Schreibstil, in dem ich persönliche Geschichten erzähle, ist ungeschliffen und offen – so, als würdest du und ich uns am Tisch gegenüber sitzen.

## Online-Erfahrung

Wer tiefer in die Konzepte dieses Buches eintauchen möchte, kann über die zur Verfügung gestellten Links auf weitere Ressourcen zugreifen. Ich bin ja im Herzen ein Computer-Ingenieur, und so habe ich mehrere Online-Tools entwickelt, um dich auf der Transformationsreise, auf die dich dieses Buch womöglich führen wird, zu unterstützen. Die vielen Stunden an zusätzlichen Videos und Trainings für bestimmte Buchabschnitte sollen es dir erleichtern, einige der vorgestellten Ideen in deinem Leben umzusetzen.

### Definition: Was ist ein/e Unternehmer/in?

Ich möchte an dieser Stelle noch klarstellen, wie ich den Begriff »*Unternehmer/in*« verwende. Für mich ist das nicht unbedingt jemand, der ein Unternehmen führt. Man kann für eine Firma oder eine Organisation wie die NASA arbeiten und dennoch *unternehmerisch* denken. Für mich bedeutet das, dass du innovativ und kreativ bist, deine Fähigkeiten verbesserst und verfeinerst und einen Beitrag in der Welt leistest – dich also nicht nur im Hamsterrad abstrampelst, um dein Geld zu verdienen.

Mit »*Unternehmer/in*« bezeichne ich im Rahmen dieses Buches alle, die sich dafür entscheiden, in der Welt wirklich etwas zu bewirken, indem sie immer ihr Bestes geben – sei es freiberuflich oder



als Gewerbetreibende, als Menschen, die ein Milliardenunternehmen führen, oder als Mitarbeiter/innen einer Firma.

## **Nimm mit mir Verbindung auf**

Ich liebe es, mit den Lesern und Leserinnen meiner Bücher in Kontakt zu gehen. Ich nutze vor allem Instagram, um neue Experimente, Geschichten und Ideen zu teilen, und würde mich freuen, auch mit dir über diese Plattform in Kontakt zu kommen. Ab und zu bin ich auch auf Facebook und Twitter zugange.

*Instagram.com/vishen*

*Facebook.com/vishenlakhiani*

*Twitter.com/vishen*

## **Meine Webadressen**

Weitere deutschsprachige Informationen über mich und meine Arbeit findest du unter:

*www.VishenLakhiani.de*

Weitere englischsprachige Informationen:

*www.Mindvalley.com*

*www.Vishen.com*

# EINLEITUNG

Die Natur liebt den Mut. Du engagierst dich für etwas, und die Natur reagiert auf dieses Engagement und räumt unmögliche Hindernisse aus dem Weg. Träume den unmöglichen Traum und die Welt wird dich nicht zermalmen, sondern aufrichten. Das ist der Trick. Das ist es, was all diese Lehrer und Philosophen, die wirklich zählten, die wirklich mit dem alchemistischen Gold in Berührung kamen, verstanden haben. Dies ist der schamanische Tanz im Wasserfall. So entsteht Magie. Man stürzt sich in den Abgrund und entdeckt, dass er ein Federbett ist.

— *Terence McKenna*

**I**m Jahr 2019 nahm ich an einem viertägigen Mastermind-Seminar für Unternehmer auf einer wunderschönen Insel mit weißen Sandstränden und herrlichen Sonnenuntergängen in der Karibik teil. Eines Morgens ging ich nach einer frühen Sitzung nach draußen, um frische Luft zu schnappen. Ich setzte mich auf eine Holzbank mit Ausblick über eine Felsenklippe. Das Meer war ruhig und sah aus wie ein Spiegel mit klitzekleinen Fehlern. Lichtstreifen der Morgensonne brannten durch eine dünne Wolkenschicht und spiegelten sich in der Weite des glasklaren Wassers.

Ich nahm dieses Panorama in mich auf, zückte dann mein iPhone, zog meine AirPods aus der Tasche, steckte sie mir in die Ohren und ging die Hunderte von Nachrichten von meinem Team auf der anderen Seite des Planeten durch. Ich war voll und ganz mit meinem Telefon beschäftigt, als eine Frau auf mich zukam.

»Du hingst heute Morgen und gestern den ganzen Tag am Telefon. Anscheinend arbeitest du wirklich hart. Wodurch könnte der heutige Tag für dich besser werden?«, fragte sie mich. Sie war in derselben Business-Mastermind-Gruppe wie ich.

»Oh danke«, sagte ich. »Aber mein Tag ist schon vollkommen und perfekt. Nichts könnte ihn noch besser machen.«

Sie war ziemlich perplex.

»Hast du mich das gefragt, weil du mich hier an diesem wunderschönen Strand mit dem Telefon angetroffen hast?«, fragte ich.

»Ja«, antwortete sie.

In diesem Moment ging mir auf, wie sie darauf gekommen war. Sie hatte mich am Strand mit dem Telefon gesehen; und ich konnte verstehen, warum sie dachte, ich müsste vor meiner »Arbeit« gerettet werden. Um die Wahrheit zu sagen, früher musste ich tatsächlich davor »gerettet« werden. Mein Job und mein Privatleben waren damals zwei voneinander getrennte Lebensbereiche. Arbeit war das, was ich tun *musste*, um die Rechnungen zu bezahlen und zu überleben. Aber so ist das nicht mehr, und das möchte ich erklären.

»Ich versteh dich total gut«, sagte ich. »Aber ich arbeite ja gar nicht. Ich kommuniziere mit meinem Team. Meine Arbeit ist so inspirierend, dass sie sich nie wie Arbeit anfühlt. Ich liebe mein Team. Mit ihnen zu kommunizieren – das ist so, wie mit Freunden zu reden«, erklärte ich.

Ich hielt mein iPhone hoch. »Und das ist kein Telefon. Für mich ist es eine ›Liebesforte‹. Ich mache jetzt gerade genau das, was ich liebe: mit den Menschen kommunizieren, die ich liebe; mich auf den sozialen Medien mit noch mehr Menschen in aller Welt austauschen, die ich liebe; den Freunden und der Familie, die ich liebe, kitschige Videos schicken. Ich bin nicht unverbunden – ich bin ganz tief verbunden. Wenn du das machst, was du liebst, musst du nicht einen Tag lang im Leben arbeiten. Deshalb danke – ich verstehe deine Sorge, und es ist toll, dass du nach mir geschaut hast, aber ich mache in diesem Moment hier auf dieser Klippe ganz bewusst genau das, was ich tun möchte. Genau das, was ich liebe.«

»Wow«, sagte sie, »ich glaube, ich habe gerade etwas gelernt.«

Ich lächelte und telefonierte weiter.

Arbeit war für mich nicht immer so; doch inzwischen erlebe ich mein Leben so, wie es L.P. Jacks so wortgewandt gesagt hat:

Meister in der Kunst des Lebens machen keinen großen Unterschied zwischen Arbeit und Spiel, Arbeitszeit und Freizeit, Geist und Körper, Liebe und Religion.

Sie wissen kaum, was denn nun was ist. Sie folgen einfach ihrer Vision

von Exzellenz bei allem, was sie tun, und überlassen es anderen, zu entscheiden, ob sie dabei arbeiten oder spielen. Sie selbst tun in ihren eigenen Augen immer beides.

Jeder kann das haben, auch wenn viele Menschen dazu komplett umdenken müssen. Und genau das bewirkt dieses Buch für dich.

Doch zuerst musst du die Überzeugung übernehmen, dass du tatsächlich ein Leben erschaffen kannst, in dem sich Arbeit nicht wie Arbeit anfühlt. Du musst nicht gleich ganz fest daran glauben. Aber du musst offen dafür sein und zumindest glauben, dass es für andere Menschen möglich ist, selbst wenn du es an diesem Punkt für dich noch nicht glauben kannst. Dieses Buch wird dich dahin bringen. Es soll dir helfen, dich selbst in einem völlig neuen Paradigma zu sehen.

Zweitens musst du die dicke fette *Brule* (Bullshit-Regel) über Erfolg verstehen: die falsche Überzeugung, dass du härter arbeiten musst als alle anderen, noch mehr Stunden schieben bzw. anders ausgedrückt: dich richtig ins Zeug legen musst. Wer das meint, schenkt einer Lüge Glauben, die einfach nicht wahr ist.

Dieses Buch zeigt dir, wie du den Mythos vom Schuft hinter dir lassen und überwinden kannst. Du gewinnst Zugang zu einer höheren Ebene von Arbeit, in der du in höhere Bewusstseinszustände gelangst, aus denen heraus du ganz mühelos durch die Welt gleitest und etwas bewirkst bzw. Einfluss nimmst. Wie du merken wirst, verschmelzen bei einem Leben aus diesen Zuständen heraus zwei wunderbare menschliche Seinsweisen; ich nenne das »die Verschmelzung von Buddha und »Badass«.

**Der Buddha ist der Archetyp des spirituellen Meisters** – die Person, die in dieser Welt leben kann, sich aber auch mit Leichtigkeit und Anmut aus ihrem inneren Gewahrsein und ihrer Zentriertheit heraus im Fluss bewegt. Ich spreche hier nicht unbedingt buchstäblich von einem Buddha, also jemandem, der Erleuchtung erlangt hat, sondern von einem Menschen, der erkannt hat, welche Macht unsere Innenwelt besitzt, und diese Kraft entsprechend einsetzt und nutzt.

Ich bin in Südostasien in einer Familie aufgewachsen, die hinduistische und buddhistische Traditionen praktiziert. Wenn ich von Buddha rede, tue ich das voller Ehrerbietung; bevor ich mich für diesen Buchtitel entschied, habe ich mich ratsuchend an spirituelle buddhistische Lehrer gewandt. Dieses Buch geht zwar nicht auf die kulturellen oder religiösen Aspekte des Buddhismus ein, doch wer sich damit fundiert beschäftigt, dem werden ein paar ähnliche Weltansichten darin auffallen.

**Der »Badass« ist der Archetyp des Veränderers.** Er will da draußen in der Welt einen Wandel bewirken, etwas aufbauen, schreiben, erfinden, programmieren, führen, die Menschheit nach vorne bringen, um dem Leben auf der physischen Ebene neue Strukturen zu verleihen. Der Badass steht für den wohlwollenden Disruptor – für jemanden, der die Normen hinterfragt, damit wir als Spezies vorankommen und uns verbessern.

Die Fähigkeiten beider Archetypen müssen zusammenkommen, damit man wirklich sein Leben meistern kann. Als Herr bzw. Herrin deines Lebens führst du dein Leben auf einer anderen Ebene als die meisten Menschen:

1. **Glücksgefühle/Bliss:** Was du tust, bereitet dir große Freude. Arbeit und Spiel werden eins.
2. **Immunität gegen Überlastung:** Du fühlst dich nicht mehr überlastet. Multitasking ist ganz leicht.
3. **Beziehungen:** Du schaffst es, mit deinen Kolleg(inn)en eine positive und energiegeladene Atmosphäre zu erzeugen. Das heißt, alle Beziehungen beruhen auf einer Win-win-Situation, und alle Interaktionen sind voller Positivität und Fürsorge.
4. **Inspiration auf Abruf:** Du bist in der Lage, auf Ideen, Inspiration und Kreativität ganz nach Bedarf zuzugreifen, und so wirst du zu einer Quelle der Innovation und der kreativen Leistungsfähigkeit.

- 5. Fülle:** Egal, ob es um die Finanzen oder die Gesundheit, die Liebe oder deine Erfahrungen im Leben geht: In allen Lebensbereichen erlebst du Fülle und Reichtum.
- 6. Fluss und Mühelosigkeit:** Das Leben fließt anscheinend voller glücklicher Fügungen und Synchronizitäten dahin, fast als würdest du von einem wohlwollenden und gütigen Universum gestützt und gehalten werden.
- 7. Krümmen/Beugen der Realität:** Was du möchtest, kommt mühelos zu dir; du hast das Gefühl, vom Universum unterstützt zu werden.

Diese höheren Gewährseinszustände hören sich womöglich mystisch oder spirituell an, aber sie sind etwas sehr Reales und alle Menschen können dazu Zugang haben. Versteh mich nicht falsch, die ganze Betriebsamkeit hat durchaus ihren Platz, aber nur für Menschen, die auf normalen Bewusstseins Ebenen funktionieren.

Nimm nun einen Stift zur Hand und kreuze von den sieben oben genannten Merkmalen die drei an, die du aus diesem Buch besonders gern lernen würdest. Mit diesem einfachen Schritt kannst du aus diesem Buch noch mehr herausholen. Halte einen Moment inne und tu es einfach, dann wirst du dieses Buch mit einer ganz bewussten *Intention* lesen.

Unabhängig davon, wo du gerade im Leben stehst, mach dir bitte klar: Du kannst das Leben auf einer erweiterten Ebene erfahren. Und ganz egal, in welcher Phase du dich beruflich bzw. geschäftlich befindest: Mithilfe dieses Buches kannst du dich selbst auf neue Weise entdecken und die Welt mit neuen Augen betrachten, sodass du massive Fortschritte verzeichnest und auf einer höheren Ebene leben kannst.

Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Vor noch gar nicht so langer Zeit, als 32-Jähriger, lebte ich in einem Schlafzimmer bei meinen Eltern, fuhr einen Nissan March und verdiente gerade einmal um die 3000 Dollar im Monat.

Das war im Jahr 2008. Und jetzt? Wenn dieses Buch in Druck geht, bin ich der glückliche Leiter eines Multimillionen-Dollar-Unternehmens, das sich der Transformation der weltweiten Bildung widmet. Der Person, die ich 2008 war, wäre mein heutiges Leben wie eine unrealistische Fantasie erschienen.

Auch du kannst das schaffen! Du kannst alles erreichen, wofür deine Seele hierher auf die Erde geschickt wurde. In diesem Buch stelle ich all die Werkzeuge vor, die ich gelernt habe, um dich dabei zu unterstützen, es schneller und einfacher zu erreichen als ich.

## Zehn Jahre des Experimentierens

2008 waren in meiner Firma Mindvalley 18 Leute tätig. Wir bauten Websites und entwickelten Onlinekurse für Autoren aus dem Bereich der persönlichen Entwicklung. Ich hatte kein wirklich heißes Eisen im Feuer. Ehrlich gesagt gab ich pro Monat 15.000 Dollar aus, und mir ging das Geld aus. Mein kleines Team arbeitete in einem kleinen Haus mit drei Schlafzimmern in einem Wohngebiet.

Ich hatte große Träume, aber keine Ahnung, wie ich sie verwirklichen konnte. Wir nahmen monatlich 250.000 Dollar durch E-Commerce-Verkäufe von kleinen Online-Shopping-Sites ein, aber *wir verloren nach wie vor Geld*. Wenn das so weiterging, würde meine Firma schon bald bankrott sein.

Wegen dieses Dilemmas verfiel ich in Depressionen. Ich hatte einen einjährigen Sohn. Ich durfte mit dieser Firma einfach nicht scheitern. Aber es war verdammt hart.

Doch eine gute Sache gab es: meine Leidenschaft für die persönliche Entwicklung. Ich hatte mich der ständigen persönlichen Weiterentwicklung verschrieben, um zur besten Version meiner selbst zu werden. Ich las jedes Buch, das ich in die Finger bekam, beschäftigte mich mit vielen, vielen Autoren und besuchte möglichst viele Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung.

Mein Alltag lief so ab:

Mich weiterentwickeln.  
Mein Geschäft weiterentwickeln.  
Und dann wieder von vorne.

Bei der Arbeit und im Geschäftsleben achten wir oft nicht auf die persönliche Entwicklung und fokussieren uns stattdessen auf Dinge wie die Geschäftsstrategie, Produktinnovationen und Kultur. Also, ich habe das versucht und sogar einen Riesenteil meines kleinen Geschäfts in ein MBA-Studium (Master of Business Administration) an der Stanford University gesteckt, um neueste innovative Managementansätze einzubringen. Aber das alles hat nichts genützt.

Aber das war noch nicht alles. Ich habe mit Mindvalley in den Vereinigten Staaten angefangen. Als Immigrant erhielt ich kein Arbeitsvisum und musste mit dem gesamten Unternehmen in mein Geburtsland Malaysia umziehen (die ganze Geschichte erzähle ich in Kapitel 2). Meine Vision war, Mindvalley als weltweit anerkannte Marke aufzubauen. Und da saß ich nun in Kuala Lumpur, Malaysia, fest. Das war auch nicht gerade hilfreich.

Ich hatte weder ein Produkt noch Geld, und der Standort meiner Firma war sehr ungünstig.

Also konzentrierte ich mich auf ein einziges Ziel: den Nummer-eins-Arbeitsplatz weltweit aufzubauen (die genaue Geschichte, *warum* das mein Ziel war und wie es dazu kam, kannst du in Kapitel 2 lesen). Ich dachte, wenn ich das schaffen würde, würde alles andere schon auch kommen. Die Menschen. Das Talent. Das innovative Produkt. Und das Geld. Und durch den Fokus auf die Bereitstellung eines so tollen Arbeitsplatzes würde auch ich an meiner Arbeit mehr Spaß haben. Und mehr Zeit, mich weiterzuentwickeln und das Leben zu lieben.

Diese Leidenschaft wurde zum Mindvalley-Experiment. Und dadurch entdeckte ich die Grundlagen, die die Arbeit zu einem Spielplatz für Innovationen, Produktivität, Schöpferkraft und Freude machen. Doch darüber hinaus sind das auch die Grundlagen für eine neue Art von Mitarbeitern bzw. Unternehmern: Menschen, die die Wesenszüge des Badass und des Buddhas miteinander verschmolzen haben und mit magischer Mühelosigkeit großartige Ergebnisse erzielen können.



In den darauffolgenden zehn Jahren hat sich viel verändert:

- Die Büroräume von Mindvalley haben es 2019 unter die »Top 10 der schönsten Büros weltweit« der Zeitschrift »Inc.« geschafft. Wie du gleich erfahren wirst, startete ich damit in einem Hinterzimmer eines Lagerhauses in Kuala Lumpur, Malaysia. Wir haben das Büro sozusagen neu erfunden, und heute ist es ein Paradebeispiel für Bürodiesign.
- Die Arbeitskultur bei Mindvalley ist so attraktiv, dass Menschen aus aller Welt nach Malaysia ziehen, um von unserer Firmenzentrale aus arbeiten zu können. Mindvalley zählt zu seinen Mitarbeitern geniale Köpfe aus sechzig verschiedenen Ländern. Kommt man in unser Büro, fühlt man sich angesichts der nationalen Diversität wie bei den Vereinten Nationen.
- Unser Team ist lebendig und dynamisch. Seine Werte bei diversen Kennzahlen für Wohlbefinden und Gesundheit liegen signifikant über dem Durchschnitt. Die Leute steigen bei Mindvalley ein und werden jünger, fitter, glücklicher und gesünder. Ich selbst erreiche mit zunehmendem Alter immer bessere Gesundheitswerte. Erst kürzlich wurde uns auf Basis von Versicherungsdaten die Auszeichnung des »Gesündesten Arbeitgebers« der Stadt verliehen. Unsere Mitarbeiter sind nicht so oft krank und erreichen in diversen gesundheitlichen Bereichen überdurchschnittliche Werte.
- Doch das stärkste Resultat ist: Wenn die englische Originalausgabe dieses Buches in Druck geht, haben wir etwas sehr Ungewöhnliches erreicht. Wir generieren fast 100 Millionen Dollar Umsatz als EdTech-Unternehmen (Bildungstechnologie) ohne jegliches Venture-Kapital – eine Seltenheit in der Branche. Unsere Mitbewerber mit ähnlichen Umsätzen haben zwischen 75 und 300 Millionen Dollar über Kapitalgeber erhalten. Wir haben es ohne Beteiligungskapital geschafft.
- Und das Beste daran ist: Ich führe ein ausgewogenes und glückliches Leben. Wenn ich morgens aufwache, bin ich voller Dankbarkeit und fühle mich beschenkt. Ich habe enge und liebevolle Beziehungen. Meine Arbeit bringt mich weiter. Ich reise und kann die Welt mit meinen zwei Kindern erkunden, treffe

unglaublich tolle Menschen und erlebe bei dem, was ich tue, um der Welt zu dienen, sehr viel Erfüllung.

Dadurch ist dieses Buch etwas ganz Besonderes. Ich habe sozusagen mein eigenes Testlabor errichtet, und trotz der Standortnachteile und der fehlenden Kapitalverfügbarkeit bin ich dabei, dieses Unternehmen zu einer Firma im 100-Millionen-Dollar-Bereich aufzubauen, und zwar auf Basis der in diesem Buch vorgestellten Ideen. Und jede einzelne schmerzhafteste Lektion und jedes geniale »Aha«-Erlebnis habe ich dokumentiert, damit du ebenfalls so erfolgreich sein kannst.

## Deine innere Magie und Macht

Ich bin Ingenieur. Ich habe einen Abschluss in Elektrotechnik und Informatik und habe mich schon immer für Wissenschaft interessiert. In meinem Kopf dreht sich alles um Prozesse, Zahlen, Codes und Spreadsheets.

Und doch haben mich auch schon immer Menschen fasziniert, die jenseits dieser Welt der harten Daten zu leben scheinen. Ihnen kommen Ideen ganz spontan. Wie ein Magnet ziehen sie die richtigen Leute an. Sie scheinen ungewöhnlich viel »Glück« zu haben. Andere Menschen wollen unbedingt in ihrem Unternehmen mitmachen, ins Team aufgenommen werden und sich ihrer Mission anschließen. Solche Mitarbeiter/innen im Unternehmen gehen die Dinge fließend und mühelos an und bringen Projekte mit einem Lächeln im Gesicht unter Dach und Fach. Sie erhalten die begehrten Gehaltserhöhungen und Beförderungen. Viele sind in der Lage, mehrere Projekte gleichzeitig abzuwickeln, zwei Rollen und Verantwortlichkeiten gleichzeitig unter einen Hut zu bringen und doch jedes Projekt erfolgreich voranzutreiben, so wie Steve Jobs seine beiden Führungsrollen bei Pixar und Apple unter einen Hut brachte. Und doch sind sie nicht im Mindesten überlastet oder überfordert.

Diese Superstars unter den Mitarbeitern gelangen oft ganz leicht in »die Zone«, also in Fluss, und legen dabei einen bemerk-

kenswerten Fokus und beeindruckende Kreativität an den Tag. Sie bringen tolle Arbeit mit atemberaubender Geschwindigkeit heraus, wie zum Beispiel Elton John, der vier Alben innerhalb eines einzigen Jahres produzierte und in jenem Jahr fünf Prozent der weltweiten Musikumsätze für sich verbuchen konnte.

Oft sind diese Menschen auch Meister und Meisterinnen in puncto Beziehungen; sie bauen enge Bindungen zu ihren Teams, Lieferanten und allen anderen Menschen in ihrem Umfeld auf. Und sie sind äußerst liebenswürdig und sympathisch.

Im Geschäftsleben geht es immer darum, dass beide Seiten etwas gewinnen, nicht um eine Gewinner-Verlierer-Situation. Das habe ich bei charismatischen Führungspersönlichkeiten erlebt, die ich kennengelernt habe, zum Beispiel Richard Branson von Virgin sowie Oprah Winfrey.

Vor allem zeichnen sie sich durch scheinbares Glück aus. Alles läuft wie geschmiert. Sie bekommen die Lohnerhöhung und die Anerkennung. Geschäftlicher Erfolg fällt ihnen sozusagen in den Schoß. Das Universum beugt anscheinend alles zu ihren Gunsten.

Auch ihr Privatleben läuft gut. Viele erfreuen sich bester Gesundheit und scheinen nicht so schnell zu altern. Sie haben wunderbare Familien, Freunde und Verbindungen zu ihren Mitmenschen.

Diese Männer und Frauen sind keineswegs mit einer besonderen genetischen Veranlagung wie Intelligenz gesegnet. Vielmehr führen sie ihr Leben auf Basis ganz bestimmter Regeln. Diese Superstars verkörpern sowohl die **Buddha-** als auch die **Badass-**Qualitäten. Zu diesen beiden Qualitäten haben alle Menschen Zugang – und genau auf diese Reise nimmt dich dieses Buch mit.

## Der Mythos von harter Arbeit

Warum also die ständige harte Arbeit, Hetze und Plackerei auf Kosten von allem anderen? Einfach ausgedrückt: Wir verstehen einfach nicht, was normal ist. Unser kaputtes Bildungs- und Erziehungswesen bringt uns bei, bei der Arbeit zu überleben, aber nicht, als Mensch zu gedeihen und weiterzukommen. Erfolg wird

oft definiert als die Geldsumme auf dem Bankkonto oder der Titel auf der Visitenkarte. Doch die Menschen sind sehr viel komplexer, als ein Titel oder eine Position es vermitteln könnten. Um das zu begreifen, müssen wir die beiden Welten verstehen, in denen wir alle leben.

Da gibt es die *Außenwelt*, die wir gemeinsam mit anderen Menschen bewohnen; das ist die Welt der Jobs und Karrieren, der Kultur und der Rituale und dessen, was wir mit anderen gemeinsam haben. Den Reglementierungen und der Ordnung in dieser Außenwelt messen wir große Bedeutung zu. Wir haben Gesetze, Regeln, Strukturen und Prozesse, die unser Leben beherrschen und bestimmen.

Aber es gibt da auch unsere *Innenwelt* – die Welt in unserem Kopf, all unsere Hoffnungen, Ängste, Bestrebungen, Träume und das tägliche Auf und Ab der Emotionen. In ihr sind all unsere Zweifel und Hoffnungen, dreisten Gedanken, heimlichen Wünsche und Ziele zu Hause. Und diese Welt ist bei den meisten Menschen völlig unstrukturiert, chaotisch und desorganisiert.

Um ins Gleichgewicht zu gelangen, müssen wir unsere Innenwelt in Ordnung bringen, und dazu müssen wir wissen, woraus diese Welt überhaupt besteht, und klare Intentionen hegen dahingehend, was wir innerlich erleben möchten, bevor wir uns daran machen, diese Intentionen in der Außenwelt zu verfolgen.

Das heißt also, die Lüge von der harten Arbeit nicht mehr zu glauben und sie durch folgende Aussage zu ersetzen:

*Die Erdenreise der Seele soll nicht aus harter Arbeit und Plackerei bestehen, sondern soll ihr Freiheit, Mühelosigkeit und Entwicklung bescheren.*

Auf meinen Reisen in aller Welt habe ich alle möglichen Menschen getroffen, von Milliardären bis hin zu spirituellen Lehrern aus den Bergen Chinas. Und wie ich herausgefunden habe, sind wirklich außergewöhnliche Menschen nicht mit »harter« Arbeit beschäftigt, sondern fokussieren sich vielmehr darauf, bestimmte *innere* Verfassungen und Identitäten zu nähren, durch die ihr Leben mühelos zur Entfaltung kommt.

## Unsere mentalen Arbeitsmodelle im Kopf verändern

Der erste Schritt auf dieser Reise besteht darin, deine mentalen Modelle zu verändern, das Betriebssystem deiner gesamten Lebens- und Arbeitserfahrung. Ein mentales Modell besteht aus deinen Überzeugungen. Und deine Überzeugungen sind der Hauptschalter für dein Leben, denn Wirklichkeit bzw. Realität ist etwas Subjektives.

1977 hielt der berühmte Physiker David Bohm einen Vortrag in Berkeley, der in Auszügen später in dem Buch *»The Quantum and the Lotus«* (dt. *»Quantum und Lotus – Vom Urknall zur Erleuchtung«*) von Matthieu Ricard und Trinh Thuan veröffentlicht wurde; darin formulierte er wunderbar, wie das Wechselspiel zwischen unseren Überzeugungen bzw. Glaubenssätzen und unserer Erfahrung der Wirklichkeit abläuft:

Realität ist das, was wir für wahr halten.  
Was wir für wahr halten, glauben wir.  
Was wir glauben, basiert auf unseren Wahrnehmungen.  
Was wir wahrnehmen, hängt davon ab, wonach wir suchen.  
Was wir suchen, hängt davon ab, was wir denken.  
Was wir denken, hängt davon ab, was wir wahrnehmen.  
Was wir wahrnehmen, bestimmt, woran wir glauben.  
Was wir glauben, bestimmt, was wir für wahr halten.  
Was wir für wahr halten, ist unsere Realität.

Kurz gesagt, existiert die Wirklichkeit nicht wirklich. Wir denken sie uns aus. Und zwar ständig. Man kann die Realität beugen, sie verändern und umformen und damit herumspielen. Das macht echt Spaß. Macht man es richtig, werden Arbeit und Leben eins und unser Leben ist ein einziges Spiel – wir sind wahre Meister und Meisterinnen darin, mit scheinbar übermenschlichen Fähigkeiten alles unter einen Hut zu bekommen.

# Der multidimensionale Mensch

Als ich mein Unternehmen Mindvalley aufbaute, hatte ich das große Glück, Kontakt zu vielen der genialsten Köpfe der Welt zu haben. Für mein allererstes Buch, »*Definiere dich neu*«, führte ich um die zweihundert Stunden lang Interviews mit Vordenkern im Bereich des menschlichen Geistes und integrierte das Gelernte in mehrere Transformationsmodelle.

Ich habe diesen Modellen bestimmte Namen gegeben, damit sie leichter verständlich sind und einfacher im Leben umgesetzt werden können. In diesem Buch gehe ich auf die folgenden Transformationsmodelle ein:

## 1. Bewusstseinsengineering

*Bewusstseinsengineering* ist ein Framework zum Erreichen einer höheren GewahrseinsEbene zu einem beliebigen Thema und beruht auf der Vorstellung, dass wir, um uns in einem bestimmten Bereich weiterzuentwickeln, auf zwei Dinge achten müssen:

1. **Unsere Realitätsmodelle:** Ein *Realitätsmodell* ist eine Überzeugung. Und deine Überzeugungen werden zu deiner Realität. Glaubst du, dass harte Arbeit eine Voraussetzung für Erfolg ist, dann wird es auch so sein. *Für dich*. Ein anderer Mensch könnte eine komplett andere Überzeugung hegen.
2. **Unsere Lebenssysteme:** Ein *Lebenssystem* ist ein Prozess, deine optimale Vorgehensweise, um etwas erledigt zu bekommen, zum Beispiel eine bestimmte Routine im Fitnessstudio. Auf die Arbeit übertragen könnte ein System eine Möglichkeit sein, deine Ziele mit deinem Team abzustimmen oder Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln. Oder übermenschlichen Fokus und Flow zu erreichen.