


# Vishen Lakhiani

A portrait of Vishen Lakhiani, a man with dark hair and a beard, wearing a red t-shirt, set against a bright yellow background. A white circular callout box is positioned to the right of his face.

Wie du MIT NUR  
WENIGEN MINUTEN  
PRO TAG deine  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT  
STÄRKST,  
ZIELE MANIFESTIERST  
und WAHRE WUNDER  
BEWIRKST

## DIE PERFEKTE MORGENROUTINE

Momanda

Vishen Lakhiani

# DIE PERFEKTE MORGENROUTINE



Vishen Lakhiani

# DIE PERFEKTE MORGENROUTINE

Wie du mit nur wenigen Minuten pro Tag  
deine Leistungsfähigkeit stärkst,  
Ziele manifestierst  
und wahre Wunder bewirkst

MOMANDA



## **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 Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Konsultation, und deren Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

— Der Inhalt dieses Buches gibt die Meinungen des Autors wieder, die nicht unbedingt mit der Ansicht des Verlages und seines Teams übereinstimmen.

— 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 gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

## **Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën**

### **Titel der Originalausgabe:**

*The 6 Phase Meditation Method. The Proven Technique to Supercharge Your Mind, Manifest Your Goals, and Make Magic in Minutes a Day.*

© 2022 by Vishen Lakhiani

New York: Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC • RodaleBooks.com / RandomHouseBooks.com

### **Deutsche Ausgabe:**

© 2023 MOMANDA GmbH, Rosenheim • www.momandaverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Gitta Lingen; Satz & Layout: Birgit-Inga Weber

Redaktion der Audio-/App-Hinweise: Calvin Dibowski und Bernhard Keller

Cover: Sladjana Radujkovic, nach der amerikanischen Vorlage von Pete Garceau

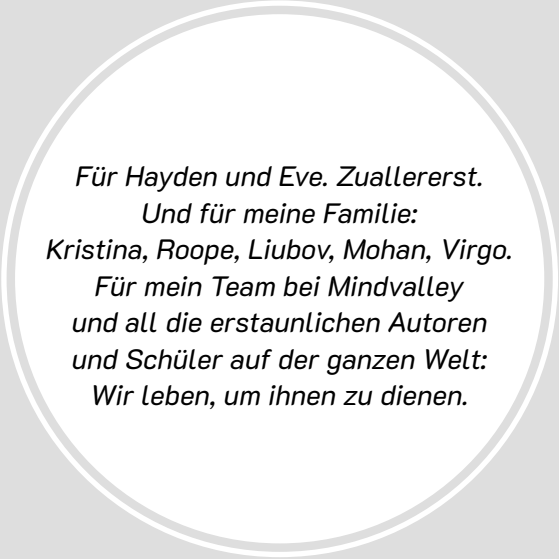
Foto des Autors: Paulius Staniunas

Kopfhörer-Icon (S. 30 u.a.): Christian Dorn/pixabay.com

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: Florjančič – Printed in the EU

ISBN 978-3-95628-067-2 eISBN (PDF) 978-3-95628-068-9



*Für Hayden und Eve. Zuallererst.  
Und für meine Familie:  
Kristina, Roope, Liubov, Mohan, Virgo.  
Für mein Team bei Mindvalley  
und all die erstaunlichen Autoren  
und Schüler auf der ganzen Welt:  
Wir leben, um ihnen zu dienen.*

# Inhalt

	Vorwort	8
	Einführung	25
	Wie praktiziert man die 6-Phasen-Meditation?	49
1	<b>Phase 1:</b> Der Kreis der Liebe und des Mitgefühls	61
2	<b>Phase 2:</b> Glücklichsein und Dankbarkeit	85
3	<b>Phase 3:</b> Frieden durch Vergebung*	111
4	<b>Phase 4:</b> Eine Vision für deine Zukunft	139
5	<b>Phase 5:</b> Deinen Tag meistern	165
6	<b>Phase 6:</b> Die Segnung	177

# 7

Zum Abschluss:	
Vom Üben zur Meisterschaft:	191
Die 6-Phasen-Meditation – das Skript	201
Endnoten	210
Dank	215
Über den Autor	216

[\* In diesem Buch werden »vergeben/Vergebung«  
und »verzeihen/Verzeihung« synonym verwendet.  
(Anm.dt.Red.)]

# Vorwort

**A**m 19. September 2019 meldeten sich mehrere Freunde mit folgenden Nachrichten bei mir:

»Hey, herzlichen Glückwunsch, ich hab's in der Zeitung gelesen!«

»Du musst ja so stolz sein.«

»Wie cool!«

Ich war gerade aufgewacht. *Moment mal, wie bitte?*

Ich hatte absolut keine Ahnung, wozu sie mir gratulierten. Es war ein ganz normaler Tag für mich, genau wie der Tag davor. Ich saß in meiner damaligen Wohnung in Kuala Lumpur/Malaysia im Bett, meditierte, machte mir einen Eiweißshake, duschte und fuhr mit einem Uber zur Arbeit.

Doch es trudelten immer mehr Nachrichten ein.

Wie sich herausstellte, war mein Name an diesem Morgen in der Presse genannt worden – im Zusammenhang mit dem Sieg bei den US Open. Allerdings hatte ich selbst gar nicht gewonnen. Aber eine rumänisch-kanadische Teenagerin namens Bianca Andreescu hatte es geschafft. Mit ihrem Sieg über Serena Williams hatte sie in einem spannenden Tennisturnier ihren ersten Grand-Slam-Titel gewonnen, und seitdem ist sie eine weltweit gefeierte Tennisspielerin. Die temperamentvolle Neunzehnjährige hatte Serena außerdem auf die freundlichste, positivste und sanfteste Art und Weise vom Platz gefegt. Sie hatte ihr die Hand geschüttelt und sich sogar für ihren Sieg entschuldigt.

Die Presse bekam davon Wind, fand sowohl ihr Talent als auch ihre Reife faszinierend und fragte einfach: »Wie haben Sie das geschafft?«

Bianca lächelte angeblich und antwortete: »Ich zeige es Ihnen!«

Hier komme ich ins Spiel. Sie zückte ihr Handy und zeigte ihnen mein erstes Buch, »*The Code of the Extraordinary Mind*«\*. [\* Die deutsche Ausgabe erschien 2017 zunächst unter dem Titel »*Lebe nach deinen eigenen Regeln. 10 Schritte zum unkonventionellen Denken*«; 2019 folgte eine Broschur des gleichen Inhalts mit dem Titel »*Definiere dich NEU: Das Update für ein außergewöhnliches Leben*«.]

Ich hatte die 6-Phasen-Meditation in meinem ersten Bestseller erwähnt, und nachdem Bianca darüber gelesen hatte, meldete sie sich für ein Seminar zu dieser Meditation an, um damit strategisch ihre Leistung zu verbessern und ihr Leben zu optimieren. Jeden Tag stellte sie sich vor, wie sie die US Open gewinnt (dieses Vorgehen wirst du in Phase 4 kennenlernen). Und sie hat es tatsächlich geschafft!

Wirst also auch du die US Open gewinnen, wenn du dieses Buch zu Ende gelesen hast? Wahrscheinlich nicht. In diesen Kapiteln wird es nicht darum gehen, wie man Tennismatches gewinnt. Aber du wirst lernen, im Leben zu gewinnen und die Ziele zu erreichen, die für dich persönlich am wichtigsten sind.

Bianca gehört zu den Millionen von Menschen, die die 6-Phasen-Meditation nutzen, um sich bestens zu fühlen, Höchstleistungen zu erbringen und Unvorstellbares zu erreichen.

Und sie ist nicht die Einzige unter den bekannten Sportlern und Sportlerinnen, die die 6-Phasen-Meditation anwendet. Auch Footballer Tony Gonzalez, der NFL Top 100 Hall of Famer, hat diese Meditation in mehreren Presseartikeln erwähnt, ebenso wie der Basketballer Reggie Jackson von den LA Clippers und seine gesamte Familie (Interviews mit all diesen erstaunlichen Menschen können auf meinem Instagram-Account @vishen angeschaut werden).

Die 6-Phasen-Meditation ist aber nicht nur für Sportler geeignet, sondern wird auch von Künstlern, Unternehmern, Musikern, Sängern und Hollywood-Stars praktiziert, deren Filme du wahrscheinlich gesehen hast.

Nehmen wir zum Beispiel den »War & Leisure«-Sänger und Songschreiber Miguel. Das »Billboard«-Magazine<sup>1</sup> schrieb einen faszinierenden Artikel über Miguels Meditationspraxis mit seiner gesamten Crew vor großen Konzerten unter dem Titel »Miguel Talks Connecting with Fans Through Meditation Before His Shows« [»Miguel verbindet sich vor seinen Shows durch Meditation mit seinen Fans«]. »Was für eine Meditation?«, fragte »Billboard«.

Miguels Antwort: »Es handelt sich um eine von Vishen Lakhiani geleitete Meditation in sechs Phasen, die sich mit Bewusstsein, Dankbarkeit, Vergebung, Drei-Jahres-Zielen, der Visualisierung des perfekten Tages usw. befasst. Die Meditation dauert etwa 20 Minuten.«

Und warum praktizieren Rockstars und Sportler die 6-Phasen-Methode? Weil sie sofort die Wirkung bemerken. Egal, ob es um den Applaus des Publikums oder um mehr Punkte geht – sie alle erleben einen Leistungsschub.

Bist du eine weltberühmte Sportlerin oder ein Künstler? Vielleicht nicht. Aber du hast Träume und Vorstellungen von dem, was du in die Welt bringen möchtest, oder? Höchstwahrscheinlich ja.

Auch wenn du dich selbst noch nie als Unternehmerin gesehen hast, bist du womöglich durchaus eine. Vielleicht bist du auch ein kreativer »Changemaker« [jemand, der Veränderungen anstößt, ein Visionär und Zukunftsgestalter, ein beherzter Entscheider, offen für Neues, innovativ], der auf einen Glücksfall gewartet hat.

Dein Erfolg ist vielleicht nicht so offensichtlich wie der von Bianca. Bei dir zeigt im Lauf des Tages keine Anzeigetafel die Punkte an, und kein Schiedsrichter beobachtet jede deiner Bewegungen. Kein Live-Publikum tanzt und applaudiert dir für

deine Leistung. Aber du wirst es spüren. Vielleicht bemerkst du als Erstes die allmählich steigenden Umsätze; oder du agierst immer öfter aus einem Zustand des totalen Flows heraus. Vielleicht staunst du am Ende des Tages auch darüber, wie viel du mit so wenig Aufwand geschafft hast und wie energiegeladen du noch bist. Für viele Unternehmer und CEOs ist die 6-Phasen-Meditation zu ihrer wichtigsten täglichen Praxis geworden.

Merk dir meine Worte: Am Ende dieses Buches wirst du alle nötigen Werkzeuge an der Hand haben, um das bestmögliche, erfolgreichste und glücklichste Leben zu führen. Und die Menschen um dich herum werden es merken.

Deshalb freue ich mich sehr darüber, dich mit dieser Meditationspraxis bekannt machen zu können.

Was ist eigentlich die 6-Phasen-Meditation?

Nun, zunächst einmal ist es keine traditionelle Meditation. Diese Vorstellung kannst du gleich vergessen. Vielmehr handelt es sich um eine Reihe von wissenschaftlich untermauerten mentalen Skripten, die du im Kopf ablaufen lässt, um dein Denken über dich und die Welt zu verändern.

Doch bevor ich näher auf die sechs Phasen eingehe, möchte ich dir erzählen, wie es dazu kam, dass ich mich obsessiv mit der Macht des menschlichen Geistes beschäftigt habe und schließlich eines der weltweit größten Unternehmen für persönliche Entwicklung und menschliche Transformation gegründet habe: Mindvalley.

## Bill Gates, Microsoft und das muffige Sofa

Eigentlich war es nie meine Absicht, Meditationslehrer zu werden. Es war nicht meine Bestimmung, ein »spirituelles« Leben zu führen, und ich habe nicht eine Sekunde lang mit dem Gedanken gespielt, eines Tages Bestseller über das menschliche Potenzial zu schreiben.



Ich wurde in Malaysia geboren und wuchs in einer großen Hindu-Familie auf, in der die akademische Welt bzw. ein Universitätsstudium einen hohen Stellenwert hatte. Wenn du wie ich indischer Einwanderer bist, bist du auch mit der Vorstellung vertraut, die Wahl zwischen vier möglichen Karrieren zu haben: Du wirst Ingenieur, Arzt, Anwalt ... oder der Versager der Familie. Nicht mehr und nicht weniger.

Ich werde nie vergessen, wie mein Großvater mich ansah, als wir eines Sonntagnachmittags mit dem Auto unterwegs waren. Das war etwa zu der Zeit, als Bill Gates Indien besuchte, und es fiel mit dem Monat zusammen, in dem ich vor der wichtigsten Entscheidung meines bisherigen Lebens stand, nämlich welches Fach ich an der Universität studieren sollte.

Das Gesicht von Bill Gates war überall zu sehen, auf jedem Nachrichtensender, in jeder Zeitung. Angeregt durch den Radiosender, der aus den Lautsprechern dröhnte, hatte mein Großvater einen Geistesblitz, der meine Entscheidungen für die kommenden fünf Jahre bestimmen sollte.

»Vishen«, sagte er und sah mir hoffnungsvoll in die Augen, »du musst reich sein wie Bill Gates – du musst dich mit Computern auskennen!«

Als Teenager mit einer Brille mit Klebeband, der die meiste Zeit seines bisherigen Lebens Minderwertigkeitskomplexe gehabt hatte, war ich mehr als erpicht darauf, mich zu beweisen. Im Sommer 1999 zog ich in die Vereinigten Staaten und schrieb mich an der University of Michigan, Ann Arbor, für den Studiengang Informatik ein. Für dieses Fach gehörte die Hochschule damals zu den fünf besten der Welt. Nachdem ich voll und ganz in die amerikanische College-Kultur eingetaucht war (muss ich noch mehr dazu sagen?) und meinen Abschluss gemacht hatte, ging der Traum meiner Familie in Erfüllung: Ich hatte das große Glück, einen Praktikumsplatz bei Microsoft in Redmond im Bundesstaat Washington zu ergattern.

Jawohl, ich habe für Bill Gates gearbeitet. Aber wie du wahrscheinlich schon erraten hast, habe ich es nicht allzu lange aus-

gehalten. Ich habe mich sogar absichtlich feuern lassen, und das war so:

Obwohl meine Familie voller Lob war und ich kurzzeitig ein Erfolgserlebnis hatte, ging es mir bereits nach zwei Monaten miserabel. Ich wachte morgens auf und drückte die Schlummertaste. Wieder und immer wieder. Obwohl ich »erfolgreich« geworden war, erlitt ich vor lauter Monotonie einen seelischen Kollaps.

Ich weiß noch, wie Bill Gates einmal alle neuen Mitarbeiter in sein wunderschönes Haus mit Blick auf den Lake Washington einlud. Alle meine Kollegen und Kolleginnen versammelten sich um ihn und seinen Grill, auf dem er uns frisch gegrillte Burger servierte. Sie strahlten, als sie ihrem Helden die Hand schüttelten. Ich war der Einzige bei dem Meeting, der das nicht schaffte. Ich wusste, dass ich nicht dazugehörte. Bill war ein freundlicher Gastgeber und ein genialer Mensch. Aber diese Welt war nichts für mich.

Also beschloss ich aufzuhören, aber bei dem Gedanken, meine Familie zu enttäuschen, hatte ich vor lauter Angst Schweißausbrüche. Ich konnte da nicht einfach weggehen. Ich musste es so aussehen lassen, als wäre es nicht meine Entscheidung gewesen. Also heckte ich einen Plan aus, um gefeuert zu werden.

Ich schloss die Türen meines Büros und spielte den ganzen Tag lang das Spiel »*Age of Empires*«, bis es jemandem auffiel. Echt billig, ich weiß. Ich wurde offiziell gefeuert, weil ich »während der Arbeitszeit Computerspiele spielte«.

Dann zog ich ins Silicon Valley, um mit etwas Geld zu verdienen, das mir wirklich Spaß machte. Ich würde ein Unternehmer sein! Ich war mir nicht sicher, was ich tun wollte, aber ich war von einem unlogischen Optimismus erfüllt. Ich war fest davon überzeugt, dass ich eine erfolgreiche Karriere machen würde – ich musste es einfach. Und das Silicon Valley war für frisch von der Uni kommende Informatiker das, was Hollywood für angehende Schauspieler war. Ich war am richtigen Ort.

Allerdings war mein Timing, kurz gesagt, miserabel. Wenige Monate, nachdem ich ins Silicon Valley gezogen war, platzte die Dotcom-Blase. Vierzehntausend Menschen in der Region wurden im April 2001 praktisch über Nacht entlassen, genau in dem Monat, in dem ich mein Unternehmen auf die Beine zu stellen versuchte. Na dann, viel Glück beim Versuch, in diesem Umfeld eine Idee zu verkaufen ...!

Das war eine schlechte Nachricht für mein Ego. Aber noch schlimmer war es für meinen Kontostand. Monatelange Versuche, dieses Unternehmen zu gründen, hatten zu nichts geführt. Langsam ging mir das Geld aus, und schon bald konnte ich mir kaum noch die Miete leisten.

Um weniger Fixkosten zu haben, zog ich weit weg vom Valley und ließ mich in der Universitätsstadt Berkeley in Kalifornien nieder. Ich hatte nicht einmal 2000 Dollar auf meinem Bankkonto und absolut keine Jobaussichten.

Glücklicherweise fand ich eine Unterkunft, die ich mir leisten konnte: das Zweitzer-Sofa eines College-Studenten. Ja, ich konnte mir nicht einmal ein Zimmer leisten. Aber ein Student, den ich über Freunde in einer Bar kennengelernt hatte, sagte mir, ich könne seine Couch für 200 Dollar im Monat mieten.

»Hattest du schon viele ... Couchmieter?«, fragte ich nervös, als ich meine Taschen abstellte und mich vorsichtig hinsetzte, unsicher, ob sie mein Gewicht aushalten würde. Es war, gelinde gesagt, eine sehr dubiose Couch.

»Oh ja, Kumpel. Sie kommen einfach immer wieder. Was denkst du denn, wie ich meine College-Rechnungen bezahle?« Er lachte.

Ich lächelte ihn höflich an. In der Tasche neben mir war mein ganzes Leben. Alles, was ich auf der Welt besaß. Ich war mit 30.000 Dollar verschuldet und hatte das Startkapital, das ich von der »Bank of Dad«, also von meinem Vater, erhalten hatte, aufgebraucht, und es sollte nicht viel einfacher werden. Trotz meines Abschlusses in Informatik und meiner unerschütterlichen Entschlossenheit wurde mir schnell klar, dass ich nicht

einfach über Nacht zum Unternehmer werden konnte und dass das Blümchensofa die Miete nicht selbst bezahlen würde. Ich brauchte Geld, und zwar schnell.

Ich musste meine Unternehmerträume aufgeben und mir einen Job suchen. Aber nirgends war einer zu finden. Nach dem Dotcom-Crash waren Jobs rarer denn je.

Jeden Tag wachte ich mit einem steifen Nacken auf, und ich will gar nicht wissen, wie oft ich meinen Lebenslauf verschickt habe in der verzweifelten Hoffnung, dass mich irgendwann jemand einstellen würde. Mein Leben war ein einziges Chaos, und es ging einfach nicht vom Fleck.

Endlich, nach acht quälenden Monaten, in denen ich nur Absagen erhalten hatte und mein Stolz am Boden lag, wendete sich mein Glück.

Durch einen Kontakt bekam ich die Möglichkeit, ein Vorstellungsgespräch bei einem kleinen Start-up-Unternehmen zu führen, das Case-Management-Software für Anwaltskanzleien verkaufte. Aber die Wirtschaft war immer noch angeschlagen, und die meisten Unternehmen weigerten sich, ein Grundgehalt zu zahlen. Ich las mir die E-Mail mit dem Angebot durch.

Oh, Gott.

Es war ein »*Dialing for Dollars*«-Job. Kaltakquise per Telefon war mein schlimmster Albtraum. Ich war immerhin Absolvent der angesehenen University of Michigan, Fachbereich Elektrotechnik und Informatik, verdammt noch mal! Und jetzt sollte ich einer von *denen* werden?

Aber welche Wahl hatte ich denn? Wenn ich das Angebot nicht annahm, würde ein anderer Möchtegern-Erfolgsmensch meinen Platz auf dem fleckigen Zweisitzer einnehmen und ich müsste mit eingezogenem Schwanz nach Malaysia zurückkehren. Also nahm ich den Job an.

Meine Hauptaufgabe bestand darin, die Nummern von Hunderten von Anwälten in den Vereinigten Staaten zu wählen und sie davon zu überzeugen, unsere Software zur Verwaltung ihrer Kanzleien zu kaufen. Jeden Morgen wurde mir ein Gebiet zu-

gewiesen – zum Beispiel San Antonio, Texas. Nachdem ich ein paar mickrige Cornflakes verdrückt hatte, machte ich mich auf den Weg zur San Francisco Public Library. Mit Rückenschmerzen von einer weiteren schlaflosen Nacht auf meinem wertvollen, muffigen Sofa setzte ich mich stundenlang mit den Gelben Seiten für San Antonio hin, schnappte mir einen Notizblock und einen Stift und schrieb mir die Namen aller Anwälte in dieser Gegend auf. Alle der Reihe nach, von A bis Z.

Da war ich nun, ein Junge aus Malaysia namens Vishen Lakshani, der Anwälte mit ernster Miene mitten in ihrer Arbeit unterbrach, um ihnen Software zu verkaufen. Du kannst dir bestimmt vorstellen, wie das lief.

Hörer wurden auf die Gabel geknallt, ich wurde angeschrien und zum Teufel geschickt – und das Tag für Tag. Man darf dabei nicht vergessen, dass Anwälte in der Regel ziemlich beredt sind. Viele sagten mir nicht einfach, dass ich mich verpissen sollte. Oh, nein, sie gaben mir das auf sehr poetische und fantasievolle Weise zu verstehen, zum Beispiel mit Beschreibungen aller möglichen aufregenden mittelalterlichen Foltermethoden mittels unbelebter Gegenstände wie Besenstielen und Stuhlbeinen. Ihre Monologe verfolgten mich bis in meine Träume.

## Wie ich über die wichtigste Lektion stolperte, die ich je lernen würde

Ich hatte versagt, und ich wusste es. Irgendwie war ich in einem *weiteren* Job gelandet, den ich hasste, aber diesmal für einen Bruchteil des Gehalts. Der amerikanische Traum hatte erneut aus mir Hackfleisch gemacht und mich *wieder* ausgespuckt.

Also tat ich das, was jeder in einer solch erbärmlichen Situation tun würde: Ich stellte meine Instantnudeln beiseite und wandte mich an Google – die damals heißeste und magischste

neue Suchmaschine. Wir waren alle immer noch fasziniert von der Fähigkeit, auf alles, was wir ihr vorlegten, eine Antwort zu bekommen.

*Warum ist mein Leben beschissen?*

Eine wichtige und, ja, etwas pessimistische Frage. Suchet und ihr werdet finden. Google nannte mir eine Reihe von Gründen, warum das Leben beschissen ist. Ich tippte weiter.

*Warum hasse ich meinen Job?*

Und wieder nannte Google mir all die Gründe, warum die Menschen heutzutage ihren Job hassen. Es war sehr deprimierend.

*Nur 15% der weltweit eine Milliarde Vollzeitbeschäftigten erfüllen ihre Arbeit mit Engagement. In den USA ist die Situation mit etwa 30% deutlich besser, aber das bedeutet immer noch, dass etwa 70% der amerikanischen Arbeitnehmer ihre Arbeit ohne Engagement verrichten.<sup>2</sup>*

Wow ...! Wenigstens war ich nicht allein mit diesem Problem. Ich habe weitergescrollt.

Immer wieder das Gleiche: Das Leben ist hart, Arbeit macht es noch härter und so weiter.

Aber dann sah ich etwas. Etwas, das mir die leise Hoffnung gab, es könnte eine Lösung geben:

*Meditationsseminar zur Steigerung der Arbeitsleistung,  
Los Angeles.*

Okay ...

*Hier klicken.*

Es wurden ziemlich große Versprechungen gemacht. Menschen, die an diesem Kurs teilnahmen, konnten angeblich besser und intelligenter verkaufen, ihre Arbeit positiver sehen und hatten eine rasante berufliche Entwicklung hingelegt. *Könnte Meditation mir wirklich helfen, meine Abschlussquote zu erhöhen?*, fragte ich mich. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich absolut nichts zu verlieren – lediglich das beschissene Sofa, auf dem ich mich jede Nacht hin und her wälzte, würde meine Abwesenheit bemerken.

Ich beschloss, die Chance zu nutzen und teilzunehmen. Wenn es mir nicht gefiel, konnte ich mich ja einfach durch die Hintertür vom Acker machen und nach Hause gehen.

Also stieg ich in ein Flugzeug, gab das bisschen Geld, das ich noch hatte, für ein Motel aus, trank einen billigen Kaffee, erschien auf diesem Meditationskurs ... und sah mich mit meinem schlimmsten Albtraum konfrontiert:

Ich war allein.

Ich war der einzige Schüler in diesem Raum.

Die Meditationslehrerin zuckte mit den Schultern und bat mich, Platz zu nehmen.

Ich befürchtete das Schlimmste und stellte mir vor, wie sie Räucherstäbchen anzünden, mich mit Kristallen umgeben und von mir verlangen würde, ein New-Age-Mantra zu singen. Ganz nervös saß ich da.

Aber es war nicht so schlimm, wie ich dachte. Wie sich herausstellte, handelte es sich um eine relativ neue Meditations-technik und nicht um eine jahrhundertealte Praktik. Zudem war sie von einem Meditationsexperten aus Texas entwickelt worden. Sein Name war José Silva, und er nannte das Seminar treffend »Silva Ultramind«. Sein wissenschaftlich-spiritueller Geschenk an die Welt wurde in den 1970er- und 1980er-Jahren sehr populär, und ich würde das also jetzt alles lernen, und zwar sozusagen im Privatunterricht.

Amanda (Name geändert), meine Lehrerin, arbeitete im Pharmavertrieb, man konnte ihr Gehalt sozusagen schon von

Weitem riechen. Schick gekleidet, kühl und gelassen, mit ihrer Designerbrille auf der Nase, durchbrach sie das Klischee von Meditierenden auf Anhieb. Vielleicht würde ich mich doch nicht durch die Hintertür vom Acker machen. Sie führte mich in einem einzigen Workshop durch das gesamte Silva-Ultramind-System. In nur einem Tag gewann ich einen guten Überblick darüber, wie man durch Meditation in veränderte Geistesverfassungen gelangt.

Wie ich erfuhr, bestand José Silvas Vermächtnis (er starb 1999) darin, der Welt mentale Programmiertechniken beizubringen, die den Rahmen der traditionellen passiven Meditation sprengten. Es ging nicht darum, den Kopf frei zu bekommen und die eigenen Probleme zu vergessen; vielmehr galt es, sie in *Projekte* zu verwandeln. Man erlernte spezifische mentale Skripte, um den Geist zu programmieren, so wie einen Computer. So konnte man schlechte Gewohnheiten auslöschen, die Heilung beschleunigen und sogar Träume manifestieren. Silva nannte diesen Ansatz »aktive« Meditation, um ihn von den eher traditionellen »passiven« Praktiken zu unterscheiden.

Nach diesem Seminar verspürte ich einen Frieden wie noch nie zuvor in meinem Leben. Ich hatte keine Ahnung gehabt, dass Meditation tatsächlich so nützlich sein konnte. Genauso wenig war mir klar, dass das Interesse an der wissenschaftlichen Untersuchung der Leistungssteigerung durch Meditation exponentiell ansteigen würde.

Also ging ich zurück nach San Francisco und begann mit meiner persönlichen Meditationspraxis. Von da an meditierte ich jeden Tag (zugegebenermaßen ziemlich obsessiv) unter Verwendung all der Techniken, die Amanda mir gezeigt hatte. Falls das nicht klappte, wusste ich nicht, woher ich die nächste Monatsmiete nehmen sollte, also kniete ich mich wirklich rein.

Jeden Morgen setzte ich mich hin und stellte mir vor, wie sich mein Umsatz verdoppelte. Die Aufregung, die mit dieser Verdoppelung einhergehen würde, fühlte ich bereits im Vorfeld, und ich feierte das Erreichen meiner Ziele, als hätte ich



sie schon erreicht. Ich atmete tief durch und ging mit meinem Bauchgefühl in Verbindung, zu dem ich eine neue Beziehung gefunden hatte. Ich begann, ganz still auf die innere Führung zu hören, um sie bei der Arbeit nutzen zu können.

Eine große Veränderung bestand in der Entscheidung, die Anwälte nicht mehr in der Reihenfolge ihrer Einträge in den Gelben Seiten anzurufen. Stattdessen entspannte ich mich, versetzte mich in einen meditativen Zustand, stellte mich auf meine Intuition ein, fuhr mit dem Finger über die Gelben Seiten und hielt an, wenn ich einen Namen fand, der sich richtig anfühlte. Dann rief ich nur diese eine Nummer an. Am Ende dieser ersten Woche hatte sich meine Abschlussquote verdoppelt.

Die Meditation wirkte sich auch sehr positiv auf meinen Stresspegel aus, sodass ich von Anfang an voll bei der Sache war. Ich nutzte meine neu gewonnene Energie und mein Einfühlungsvermögen, um mit jedem, der den Hörer abnahm, *wirklich* in Kontakt zu treten – was meine Kundenbeziehungen wundersam verbesserte. Und rate mal, was passierte: Zwei Wochen später hatte sich mein Umsatz erneut verdoppelt.

Aber das war noch nicht alles. Jetzt arbeitete ich zusätzlich mit kreativer Visualisierung und nutzte dazu die sogenannte »mentale Projektion« (darauf kommen wir in Kapitel 4 zurück). Einen Monat später hatte sich mein Umsatz noch einmal verdoppelt.

In den darauffolgenden vier Monaten wurde ich dreimal befördert. Ich wurde Vertriebsvorstand. Aber das war mir nicht genug. Ich fragte den Firmengründer, ob ich seine nicht existierende Abteilung für Geschäftsentwicklung leiten könnte.

Ich war so gut in meinem Job, dass der Gründer des Unternehmens mir schließlich *beide* Positionen übertrug. Vishen Lakshani, 26 Jahre alt, Vertriebsvorstand und Leiter der Geschäftsentwicklung.

Mein Chef dachte dasselbe wie du.

»Wie zum Teufel machst du das bloß, Vishen?«, fragte er mich mit gerunzelter Stirn und verschränkten Armen.

»Meditation und Intuition«, erklärte ich ihm.

Es gab eine lange Pause.

»Das ist doch Blödsinn ..., aber kannst du das bitte weiterhin so machen?«

## Die lästige Nebenwirkung des Meditierens

Ich blieb weitere 18 Monate in dem Unternehmen, perfektionierte meine Meditationsfähigkeiten und erzielte Verkäufe in astronomischer Höhe. Doch in dieser Zeit hatte sich etwas verändert ...

Und zwar ICH.

Wenn man anfängt zu meditieren, passiert etwas Lästiges: Man wird nach und nach zu einem besseren Menschen.

Das Leben ist nicht mehr bloß ein Fragezeichen hinter der Frage, wie du reich werden und deine Eltern beeindrucken kannst. Wer regelmäßig meditiert, verlagert seinen Fokus allmählich von seinem Ego auf etwas Sinnvolleres. Der häufigste, aber unerwartete Nebeneffekt der Meditation ist, dass einem die Menschheit schließlich viel wichtiger ist, als man es je für möglich gehalten hätte.

Und nach den paar Jahren in diesem Softwareunternehmen hatte ich das Gefühl, ein wenig zu kurz gekommen zu sein ... auf spiritueller Ebene. Ich war »erfolgreich«, aber erneut wurde mir überdeutlich bewusst, dass mein Job keinen wirklichen Wert hatte. Es musste doch mehr im Leben geben als das hier. Wem half ich denn wirklich? Was würde mein Vermächtnis sein?

Nennt mich einen Hippie, nennt mich einen New-Age-Spinner, nennt mich verrückt ..., aber ich beschloss, meine großzügig bezahlte Arbeit (erneut) zu kündigen. Und dieses Mal würde ich der Menschheit etwas Gutes tun. Die Meditation hatte mich so weit gebracht, vielleicht konnte sie mich ja auch dorthin bringen, wo ich hinwollte.