

ALEXANDER MARK

DER **MOMENT** DER ENTSCHEIDUNG

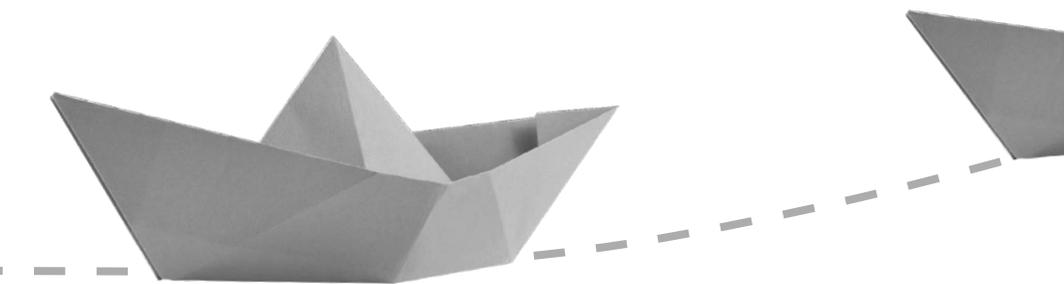
Wie Du Deine Vergangenheit loslässt,
Deine Gegenwart lebst
und Deine Zukunft gestaltest



MOMANDA

Alexander Mark

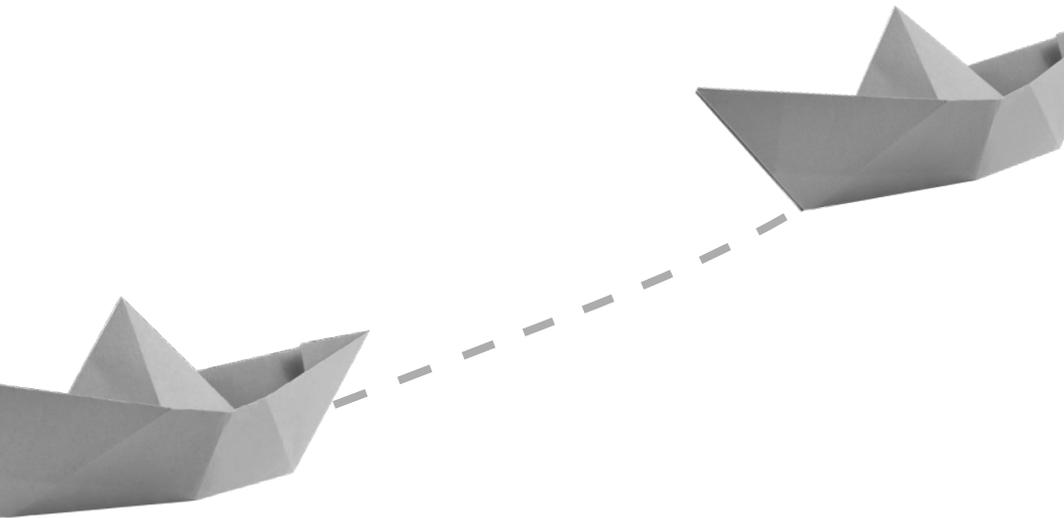
DER MOMENT
DER ENTSCHEIDUNG



Alexander Mark

DER MOMENT DER ENTSCHEIDUNG

Wie Du Deine Vergangenheit loslässt,
Deine Gegenwart lebst
und Deine Zukunft gestaltest



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 kann Links zu externen Webseiten Dritter enthalten, 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 leichteren 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.

© MOMANDA GmbH, Rosenheim

www.momandaverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2023

Cover: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs

von © peterschreiber.media/iStock/Getty Images Plus

Papierschiff S. 2/3, 13 u.a.: Miguel Á. Padriñán/pexels;

Notizzettel S. 17 u.a.: Pavel/pixabay;

alle anderen Illustrationen: Sladjana Radujkovic

Bearbeitung der Absichtserklärung (Kap. 8) und des Erfolgskompasses mit Erläuterung (Kap. 9): Calvin Dibowski

Lektorat, Satz&Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: CPI Moravia Books – Printed in the EU

ISBN 978-3-95628-055-9

eISBN (PDF) 978-3-95628-056-6

Inhalt

Einführung

11

1 – Du bist geschaffen, um zu erschaffen **13**

Bewusstes Leben: Sehen, fühlen, wollen, bekommen

Wo anfangen?

Es stimmt: Vorfreude ist die schönste Freude

Mit absichtsvoller Planung das Unbekannte voraussehen

Wieder werden wie die Kinder

Dich selbst ernst nehmen: Der wahre Wert Deiner Träume

Der Wendepunkt

Was »sie« Dir nicht beigebracht haben:

Die Wahrheit über Erfolg

Sei der Baumeister Deiner Zukunft!

Du bist auf dem richtigen Weg

2 – Die Macht der Entscheidung

47

Deine Gedanken – Deine Entscheidung

Die DNA Deines Erfolgs

Die Erfolgsfährte

Machtvolle Entscheidungen

Rückfälle sind Vorfälle:

Wie Du den Schmerz auf dem Weg heilst

Mücken SIND Elefanten

All-einige Verantwortung

Die Macht ist mit Dir

Die unzerstörbare Verbindung

Der magische Talisman

Negative Gedanken beenden – einfach gemacht

Veränderung: Dein Feind ist Dein Freund

Du hast keine Wahl – also wähle

**3 – Der unterbewusste Geist:
Dein bester Glücksgefährte**

85

Blühende Landschaften

Pflanzen und jäten

Die innere Tratschtante stoppen

Die innere Drama-Queen

Die innere weise Frau

Dein Glücksgefährte –

Dein wahres (verstecktes) Selbst

Dein inneres Dreamteam

Was Du nicht weißt, das ist sehr heiß

Dein inneres Inferno:

Die unterschätzte höllische Gefahr

Zurück nach Eden

Die großen drei: glücklich, gesund, wohlhabend

Dein bester Glücksgefährte kennt Dich besser

als Du Dich selbst

4 – Zielsetzung für Tagträumer

127

Der Aufbruch ins Ungewisse

Die Eroberung des Unbekannten

Das unbeschriebene Blatt der Möglichkeiten

Traumwandlerische Sicherheit

Deine Ziele gehören nur Dir – Dir alleine

Dein Weg durch Raum und Zeit

Der Hüter der Schwelle

5 – Von der Vision zur Realität

147

Deine geheimsten Wünsche
Die wahre Macht Deines inneren Kindes
Prophezeiungen – selbst erfüllend!
Große Träume sind kleine Träume: Kindliche Macht
Der Film Deines Lebens
Magische Worte
Die Balance halten
Alles ist nichts

6 – Erfolg à la carte

167

Resultate à la carte
Absichts-Defizit-Störung
Das größte Geschäft Deines Lebens (1)
Pain of Change – der POC-Sumpf
Raus aus dem POC-Sumpf
24/7-Intention
Alles oder nichts?
Absichts-Defizit-Störung: Die Heilung
Dein Streben nach Glück

7 – Licht oder Schatten?

189

Energievampire
Ein kluger Feind ist ein gefährlicher Feind
Befreiung aus der Vergangenheitsfalle
Gefangen vor der Angstmauer: Die Befreiung
Der Glaube an Dich selbst: Bau ihn auf!
Positiver Input – positiver Output
Dein leuchtender Pfad
Die Weisheit Deines Körpers
Statt Ohnmacht: Deine wahre Macht
Wahre (Deine) Freiheit

8 – Dein wichtigstes Werkzeug: Das Wort 213

Ein friedfertiges Wunderwerkzeug –

Autobiografie Deines Erfolgs

Ein Zauberstab für alle

Der feine Unterschied – einfach, aber nicht leicht

It's Party Time

Der verhängnisvolle Fehler

Eine hochverdiente Belohnung

Dein wahrer Schatz

9 – Die Macht des Hier und Jetzt

237

Der »Erfolgskompass«

Impulse für Dein Wachstum

Erfolg ist Gewohnheitssache

Zeitmanagement:

Die einfache und ungeschminkte Wahrheit

Am Anfang war das Wort

10 – Erfolg eröffnet neue Möglichkeiten 263

Das Ziel schafft den Weg

Der Sturzflut-Effekt

Pack den Tiger in den Tank

Rotkäppchen und der Wolf

Die Wahrheit über Aufschieberitis

Schluss mit der Naivität

Das magische Mantra: »Oh, shut the f**k up!«

Langfristige Zielanpassung

Verkehrte Welt: »Schlecht« kann »gut« sein

Ist das Dein Ernst? Verwandle Deine Träume in Ziele!

Niemals ohne Kompass

Stolperfallen: Ist der einfache Weg wirklich einfach?

Das größte Geschäft Deines Lebens (2)

11 – Den Weg zum Erfolg lieben

287

Und plötzlich ... geht alles ganz schnell!

Spaß? – Ups, vergessen ...

Wichtig heute – unwichtig morgen

Das Gute teilen: Werde zum Leuchtturm!

Der alles entscheidende Unterschied

Das heilige Feuer

In Drachenblut gebadet

Aktion = Reaktion

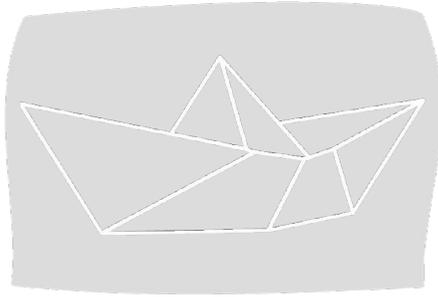
Altes »Gestern« – neues »Morgen«

Zum guten Ende: Der Sinn des Lebens (ungeschminkt)

Alexander Mark ist ein deutscher Unternehmer und seit Jahren einer der führenden internationalen Business-Coaches mit über zwanzigjähriger Praxiserfahrung. Schon im Alter von 25 Jahren eröffnete er seine erste Praxis in Freiburg. Als Paar- und Familientherapeut war er außerordentlich erfolgreich und half bereits unzähligen Paaren, eine bessere und glücklichere Beziehung zu führen. Darüber hinaus konzipiert und begleitet er seit über 16 Jahren Weiterbildungs- und Selbsterfahrungs-Programme, die seinen Teilnehmern zu lebensverändernden Durchbruchserlebnissen und meilensteinhaften Erfolgen verhelfen.

Seine Kindheit war, wie er selbst sagt, sehr speziell; als einziges Kind einer alleinerziehenden Mutter war es alles andere als einfach. Schon sehr früh hat er aufgrund seiner Erfahrungen eine Vision einer geheilten Welt entwickelt.

Alexander Mark studierte zunächst Geschichte, Germanistik, Anglistik/Amerikanistik (Lehramt Gymnasium) und später Sozialpädagogik (Diplom). Außerdem ist er Astrologe in dritter Generation, ausgebildet u.a. bei Dr. Peter Orban. Er begleitet Selbstständige in helfenden und heilenden Berufen dabei, ihre wahre Berufung in eigener Praxis zum Erfolg zu führen.



Um Dich, liebe Leserin, lieber Leser, zu würdigen, als würde ich Dir einen persönlichen Brief schreiben, habe ich hier – wie bei meinen anderen Büchern – die Großschreibung von »Du« und der entsprechenden Pronomen gewählt.

Etliche besonders wichtige Gedanken werden Dir in diesem Buch wiederholt begegnen. Dies beruht auf meiner Absicht, Dir das Wesentliche plausibel darzulegen und es Dir zu erleichtern, die Essenz in Deinen Zellen zu verankern.

DER MOMENT DER

Einführung

»Für mich trifft auf dieser Welt
nur einer Entscheidungen,
und das bin ich.«

- Orson Welles, 1915–1985

In diesem Buch kommen das Substantiv »Entscheidung« und das Verb »entscheiden« rund 400-mal vor.

Ent-Scheidung ..., ent-scheiden ...

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit war es ein Privileg, ein Schwert tragen zu dürfen. Dieses Schwert steckte in einer Scheide. Kam dem Schwertträger unterwegs jemand entgegen, musste er eine schnelle »Entscheidung« treffen: Ist der Entgegenkommende wohl freundlich oder feindlich gesinnt? Kam er zu dem Entschluss, dass es sich um einen Feind handeln könnte, zog er das Schwert aus der Scheide – die Entscheidung war vollzogen, und es gab kein Zurück.

Dieses Buch handelt von den vielen Kampfplätzen unseres Lebens, auf denen sich unser Erfolg oder unser Misserfolg entscheiden.

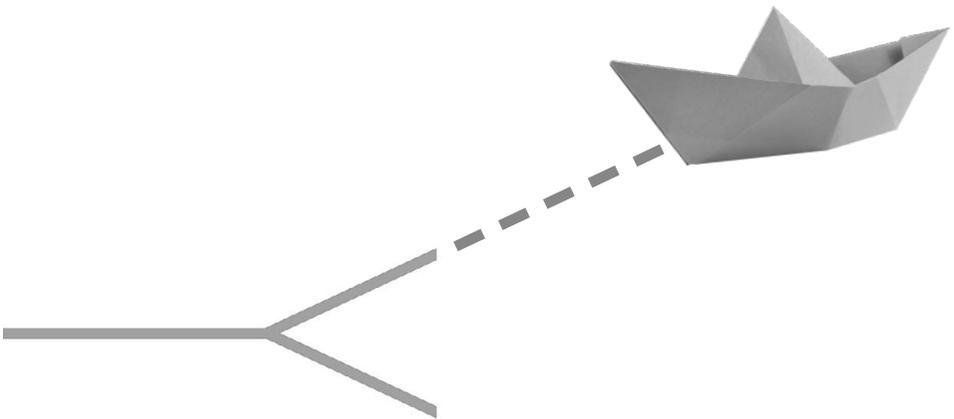
ENTSCHEIDUNG



DU BIST GESCHAFFEN, UM ZU ERSCHAFFEN

»Das Geheimnis der Schöpferkraft
liegt darin, den Geist des Kindes
ins hohe Alter hineinzutragen,
was bedeutet, niemals deinen
Enthusiasmus zu verlieren.«

• Aldous Huxley



Dieses Buch ist nicht kompliziert, denn das Thema ist einfach:

Wie kannst Du das Leben haben, das Du wirklich willst?

Der Weg, das zu bekommen, was Du wirklich willst, beruht auf einem sehr einfachen, sehr alten und bewährten System, das ich Dir in diesem Buch Schritt für Schritt zeigen werde. Menschen benutzen es seit Jahrtausenden. Du selbst hast es schon eingesetzt – viele, viele Male. Woher ich das weiß? Ich werde es Dir beweisen.

Denke für einen Moment an Deine Kindheit zurück. Stell Dir jetzt vor, dass es damals etwas gab, das Du wirklich wolltest. Und zwar etwas, das Du am Ende tatsächlich bekamst. Vielleicht war es ein neues Fahrrad mit vielen Gängen. Oder ein Haustier – etwa ein Hund oder sogar ein Pony. Oder eine komplette Ausrüstung für Dein liebstes Hobby. Oder irgendetwas sehr Großes – groß in Deinen Kinderaugen. Du wolltest es und hast die bewusste Entscheidung getroffen, dass Du es haben würdest.

Und jetzt denke darüber nach, wie Du es bekamst. Du hast wahrscheinlich Deinen besten Freund mit diesem neuen Fahrrad gesehen, den Nachbarsjungen mit dem Hund, das Mädchen aus Deiner Verwandtschaft mit dem Pferd, den Angeber der Klasse mit der neuen Sportausrüstung. Was es auch immer bei Dir war, Du hast mit sehnsüchtigem Neid in den Augen – oh ja, in dem Alter ist Neid erlaubt – diesem Kind zugeschaut, wie es Spaß hatte an dem, was Du Dir selbst so sehnsüchtig gewünscht hast.

Vielleicht hat Dir Deine Cousine gnädig erlaubt, ihrem Pferd eine Möhre zu geben, vielleicht durftest Du den Hund des Nachbarsjungen auch einmal an der Leine führen, oder Du durftest auf seinem 12-Gang-Fahrrad auch einmal eine Runde um den Block drehen. Aber all das hat Dein sehnsüchtiges Be-

gehen nicht gestillt – im Gegenteil, die Sehnsucht ist dadurch nur noch größer geworden.

Dann hast Du wahrscheinlich versucht, Deine Eltern darauf aufmerksam zu machen, was Du Dir wirklich wünschst. Du hast kleine, subtile Hinweise gegeben oder erzählt, dass dieses andere Kind etwas hat, das Du Dir ebenfalls wünschst. Es mag sein, dass Du Deine Eltern ganz direkt angefleht hast, Dir doch diesen Traum zu erfüllen. Nun, die Methode, die Du eingesetzt hast, ist an dieser Stelle völlig egal. Entscheidend ist aber: Du hast erkannt, was Du wirklich willst, und hast Deine fokussierte Aufmerksamkeit darauf gerichtet, es zu bekommen. Und dann hast Du Dich, eine Wahlentscheidung nach der anderen, in die Richtung Deines ersehnten Ziels bewegt.

In Deinem Geist hast Du das Begehrte bereits in Besitz genommen. Das bedeutet, dass Du Dich mit allen Sinnen damit befasst hast, wie diese eine Sache die Deine ist. Bis hin zu dem Punkt, an dem es sich bereits so realistisch angefühlt hat, als hättest Du sie tatsächlich. Dein Wunsch wurde zu etwas, was Du nicht einfach nur haben wolltest. Nein, Du konntest regelrecht *fühlen*, wie es ist, genau das zu haben. Und schließlich hast Du es bekommen.

Ich höre jetzt die eine oder den anderen sagen: »Aber das Pony, das habe ich nie bekommen ...!« Einverstanden. Du warst bei der Erfüllung Deiner Wünsche abhängig von Deinen Eltern. Wenn sie kategorisch »Nein« sagten, ging gar nichts. Aber ich möchte, dass Du an all die Male denkst, bei denen dieses System der Wunscherfüllung in Deinem Leben eben doch funktioniert hat.

Ja, es ist ein System – auch wenn Du Dir bisher nicht darüber im Klaren warst. Es ist das gleiche Erfolgssystem, das bei Dir schon Tausende Male funktioniert hat, egal, ob Du Dir dessen bewusst bist oder nicht.

Zuerst einmal darfst Du Dir bewusst machen, dass Du bereits über ein funktionierendes, tausendfach bewährtes Erfolgssystem verfügst. Lass an dieser Stelle die Unterscheidung in »kleine Wünsche« und »große Wünsche« außen vor. Was im Kleinen klappt, wird auch im Großen funktionieren! Stattdessen bitte ich Dich, jetzt eine Übung zu machen.

Lege ein Blatt mit Schreiblinien an, die mit den Zahlen 1 bis 10 durchnummeriert und mit »**Gewollt und bekommen**« betitelt sind (siehe Abbildung). Notiere zehn »Dinge« – ob materiell oder ideell –, die Du als Kind, als Jugendlicher oder sogar erst letzte Woche wolltest und am Ende tatsächlich bekamst. Vielleicht steht unter Punkt 1 die schöne neue Wohnung, in die Du kürzlich eingezogen bist, oder das Rendezvous mit dem Jungen aus der Parallelklasse, bei dem Du immer rot wurdest, wenn er in Deine Richtung schaute; vielleicht Dein erstes Auto, eine lang ersehnte Reise.

Diese Übung ist mehr als ein Eintauchen in Deine Erinnerungen. Achte bitte sehr genau auf die Gefühle, die Du beim Aufschreiben jedes einzelnen Eintrags bekommst. Spürst Du jeweils die Freude und das Glück von damals, als Du diese »Sache« erreicht hast? Es ist wichtig, dass Du Dich jetzt mit dieser Liste befasst ... und dass Du die entsprechenden Gefühle echt fühlen kannst! Deine Liste ist der Beweis dafür, dass Du tatsächlich in der Lage warst, etwas zu manifestieren, was Du gern haben wolltest.

Jeder einzelne Punkt auf dieser Liste ist der lebende Beweis, dass Du fähig bist, Deinen Erfolg im Voraus zu planen. Spür noch einmal, wie Du Dich bereits im Voraus gefreut hast, dass die Dinge auf Deiner Liste Wirklichkeit würden. Und denk noch einmal an all

Deine klugen, ja weisen Wahlentscheidungen, die sicherstellen sollten, dass Deine Wünsche tatsächlich erfüllt würden. Du hattest eine starke Vision davon, was Du wolltest, und hast im Geist davon Besitz ergriffen. Vielleicht bekamst Du ein breites Grinsen von einem Ohr zum anderen, wenn Du an die baldige Erfüllung Deines Wunsches dachtest. Das ist genau das Gefühl, das Du haben solltest.

Gewollt und bekommen

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Hast Du Deine 10 Listenpunkte aufgeschrieben? Wir werden später darauf zurückkommen, wenn Du ein besseres Verständnis dieses Systems gewonnen hast.

Bewusstes Leben: Sehen, fühlen, wollen, bekommen

Als Du ein Kleinkind warst, sahen Deine ersten Erfolge, etwas Begehrtes zu bekommen, wahrscheinlich so aus wie bei anderen kleinen Kindern. Ich glaube, das hat sich in Tausenden von Jahren nicht geändert. Kind A sieht einen Gegenstand, mit dem Kind B spielt. Als Nächstes taucht bei dem kleinen Beobachter eine Affinität auf, ein Gefühl: »Das will ich auch haben!« Dieses Begehren kommt meistens daher, dass Kind A merkt, wie viel Spaß Kind B mit diesem Spielzeug hat. Kind A denkt sich: »Wenn ich diesen Gegenstand besitze, werde ich genauso viel Spaß haben wie Kind B.« Dabei ist es ganz egal, ob es sich um ein Spielzeugauto handelt oder eine Puppe oder einen leeren Pappkarton, in dem sich das Kind verstecken kann.

Im Geist nimmt Kind A bereits das Objekt, mit dem Kind B spielt, in Besitz. Kind A fühlt ganz tief in sich, dass es dieses Objekt ebenfalls haben will. Auf unterschiedliche Weise wird es alles daran setzen, dieses Objekt selbst zu bekommen.

Manche Kinder werden passiv daneben sitzen und geduldig warten, bis Kind B das Interesse an dem begehrten Objekt verliert. Andere Kinder werden sich neben Kind A setzen und versuchen mitzuspielen. Wieder andere werden hingehen und sich das Objekt einfach nehmen. Der Stil der Aneignung unterscheidet sich, aber das Resultat ist das gleiche. Kind A hat ein Spielobjekt gesehen, eine emotionale Affinität gespürt, »Das will ich haben!« gedacht und es am Ende bekommen.

Sehen, fühlen, wollen und bekommen – das sind unsere allerersten Erfahrungen, wenn es darum geht, uns etwas Erwünschtes anzueignen. Manchmal bedeutet »bekommen« sogar, dass wir uns im Ladengeschäft mit einem wütenden Schreianfall auf dem Boden wälzen, um unsere Eltern zu zwingen, uns das dringlich Begehrte zu geben.

Für das Kind ist der Weg nur Mittel zum Zweck. Wenn der Wutausbruch nicht zielführend ist, wird es genau den Weg finden, der bei seinen Eltern eben funktioniert. Meine Mutter zum Beispiel achtete sehr streng darauf, mir keine Dinge zu geben, um die ich quengelte. Quengeln war kontraproduktiv. Wetten, dass ich andere Wege fand? Was bei ihr immer sehr gut funktionierte: so zu tun, als wollte ich etwas *nicht*: Wir gingen an einer Eisdiele vorbei, ich wusste, es bringt nichts, um ein Eis zu bitten. Also schaute ich bescheiden in die entgegengesetzte Richtung, als würde mich das Eis gar nicht interessieren. Auf einmal fragte sie mich: »Willst du ein Eis?«, und ich sagte selbstverständlich so etwas wie: »Na gut, wenn es sein muss, gerne ...«

Habe ich das bewusst so gemacht? Natürlich nicht. Kinder lernen unbewusst, sich genau so zu verhalten, dass sie das Maximum bekommen, was sie bei ihren Eltern erreichen können. Auch Du hast gelernt, wie Du von Deinen Eltern das Maximum an Wunscherfüllung bekommen konntest. Was auch immer bei Dir funktionierte, genau das hast Du dann perfektioniert.

Während wir älter werden, wird dieses System von »Sehen, fühlen, wollen und bekommen« immer subtiler. Wir lernen, »richtig« von »falsch« zu unterscheiden. Wir lernen zu teilen. Und wir lernen, bescheiden zu sein. Man bringt uns bei, dass wir eben nicht alles haben können, was wir wollen. Und dann wird daraus ein System von »Sehen, fühlen, wollen und *manchmal* bekommen«. In vielen traurigen Fällen wird daraus im Lauf der Zeit sogar »Sehen, fühlen, **Angst davor haben**, zu wollen«, weil wir zu wissen glauben, dass wir es nicht bekommen können.

So werden wir erwachsen, passen uns immer mehr an die Gesellschaft an, werden älter und haben mit den Jahren gelernt, unsere Wünsche daran auszurichten, was wir erreichen und haben zu können meinen. Ist das nicht traurig?

Unsere Wünsche werden zu einem Spiegel unserer herrschenden Glaubenssätze. Wir minimieren unsere Wünsche, um unser Herz davor zu schützen, enttäuscht zu werden, wenn es mit der Wunscherfüllung nicht klappen sollte.

Aber weißt Du was? **»Sehen, wollen, fühlen und den Traum erfüllt bekommen«** ist in Deinem Herzen bis zum heutigen Tag lebendig geblieben. Sonst würdest Du dieses Buch nicht lesen. Es ist in Deinem Herzen nur sehr gut versteckt. All die Versuche der Erwachsenen-Gesellschaft, uns beizubringen, dass wir eben nicht alles haben können, waren zwar oberflächlich erfolgreich. Doch in den tiefsten Tiefen unseres Herzens spüren wir, dass es nicht wahr ist. Ganz tief in uns wissen wir, dass wir alles haben, sein und tun können, wenn wir bereit sind, den Preis zu bezahlen, um es zu bekommen.

Gibt es Grenzen dafür, was wir erreichen können? Sicherlich. Als »Mann in den besten Jahren« kann ich gewiss keine Prima ballerina werden. Zugegeben, das will ich ohnehin nicht. Stattdessen bin ich davon überzeugt, dass unsere heimlichsten Wünsche eine Widerspiegelung unseres tiefsten, in uns liegenden Potenzials sind. Dieses innerste Potenzial will sich in Form unserer Wünsche einen Ausdruck in dieser Welt geben.

Indem wir unser Denken verändern, können wir so viel mehr haben, so viel mehr erreichen, so viel mehr sein, als die in uns einprogrammierten Glaubenssätze wie »Das kannst du nicht, das schaffst du nicht, lass das sein!« uns glauben machen wollen. Diese Glaubenssätze sollen uns vor Enttäuschungen schützen. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass es besser ist, am Ende meines Lebens die beruhigende Gewissheit zu haben,

alles versucht zu haben, um den Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Diese Gewissheit wiegt für mich jede nur denkbare Enttäuschung entlang des Weges auf.

Ja, »**Sehen, fühlen, wollen und bekommen**« ist ein sehr einfaches System – allerdings eines, das die meisten Erwachsenen im Lauf ihrer Sozialisierung aufgehört haben zu nutzen, obwohl es in ihrer Kindheit so gut funktioniert hat.

Wie könnte Dein Leben aussehen, wenn Du dieses einfache System von heute an bewusst in Deinem Leben wieder einsetzten würdest? Was könntest Du alles erreichen, was wäre Dir möglich, was würde es für Deine meistgeliebten Tagträume bedeuten?

Stattdessen lassen wir es zu, dass andere uns einen ausgetretenen Trampelpfad zeigen, den alle gehen, und nennen das voller Stolz »über einen gesunden Realismus verfügen«. Wir akzeptieren das, was eben zufällig in unser Leben hereinkommt, statt selbst die Initiative zu ergreifen und das zu planen, was wir wirklich wollen.

Vor einer Weile habe ich eine – natürlich nicht repräsentative, trotzdem sehr aufschlussreiche – »Privatstudie« gemacht. Ich führte Interviews mit Menschen, die im Rentenalter waren, wie glücklich sie mit dem seien, was sie in ihren aktiven Berufs Jahren erreicht hatten. Am Anfang klangen die Antworten noch à la »Ja ..., ich kann mich nicht beklagen«. Doch als ich tiefer nachbohrte, zeigte sich, dass die allermeisten nicht wirklich glücklich mit dem Erreichten waren.

Könnte es daran liegen, dass sie ein »Leben in der Standard-einstellung«, also ein Leben nach den Vorgaben von anderen, gelebt haben, statt nach dem eigenen Lebensplan? Könnte es daran liegen, dass sie vergessen haben, was ihr eigenes Herz zum Singen bringt?

Wir sind erst am Anfang des Buches, aber bitte nimm bereits jetzt meinen Rat ernst:

- Lebe kein Leben in der Standardeinstellung! Tu das Deinem Herzen nicht an! Es ist Zeit, aufzuwachen. Richte Deine Aufmerksamkeit endlich darauf, was Du tief in Deinem Herzen wirklich bekommen willst!

Dein neues Leben beginnt, indem Du Deine eigenen Pläne schmiedest, Dir Deine eigenen Ziele setzt, Ziele für ein Leben, das Du selbst wirklich willst. Und dann unternimmst Du die notwendigen Handlungen, um das zu bekommen, was auch immer Dein Herz begehrt.

Wir werden im Lauf dieses Buches über die wichtigsten Bereiche Deines Lebens sprechen. Doch beginne schon jetzt, in die tiefsten Tiefen Deines Herzens zu lauschen, um herauszufinden, was Du wirklich willst.

Finde Dich nicht mehr ab mit langweiligen, blutleeren, sogenannten »realistischen« Zielen. Realistisch ist das, was Du bereit bist, zu Deiner Realität, also zu Deiner Wirklichkeit zu machen.

- ↳ Du willst eine **neue berufliche Tätigkeit**?
Welche Tätigkeit würde Dein Herz zum Singen bringen?
- ↳ Wie müsste sie sein, damit Du dabei tiefe Befriedigung erlebst, die auch Deine Seele nährt?
- ↳ Und welche Menschen möchtest Du in Deinem neuen beruflichen Umfeld Tag für Tag treffen?
- ↳ Wie kannst Du als Persönlichkeit in Deinem neuen beruflichen Umfeld immer weiter wachsen?
- ↳ Willst Du Dich finanziell verbessern?
Wie viel möchtest Du verdienen?
- ↳ Wie viel Zeit möchtest Du in Deine neue berufliche Tätigkeit investieren?

(Diese Fragen kannst Du Dir wirklich stellen. Nimm ein Blatt Papier und einen Stift und beantworte sie für Dich, wenn Du magst.)

Dein »Beruf« ist nur einer der wichtigen Lebensbereiche. Gewöhne Dir ab sofort an, in all Deinen Lebensbereichen immer das größere Bild Deines neuen, erfolgreichen Lebens zu sehen!

Wo anfangen?

Wenn Du mich als Deinen Coach buchen würdest, würde ich Dir wahrscheinlich an dieser Stelle einige sehr heikle Fragen stellen. Und ich würde darauf bestehen, dass Du sie wirklich beantwortest. Mit »wirklich« meine ich: nicht nur oberflächlich, sondern sehr tiefgreifend. Fragen wie diese:

- ↳ Bist Du wirklich glücklich?
 - Wenn ja, warum?
 - Wenn nein, warum nicht?

- ↳ Liebst Du das, was Du beruflich tust?
 - Was daran liebst Du besonders? Warum?
 - Was daran magst Du gar nicht? Warum?

- ↳ Lebst Du in dem Haus bzw. der Wohnung Deiner Träume?

- ↳ Hast Du starke und nährende persönliche Beziehungen zu Menschen, die Du liebst?

- ↳ Verdienst Du jeden Monat den Geldbetrag, den Du wirklich verdienen willst?

- ↳ Wie geht es Dir gesundheitlich?

- ↳ Wenn Du die nächsten Tage und Wochen bedenkst:
Worauf freust Du Dich besonders?
- ↳ Während Du Dich mit diesen Fragen beschäftigst:
Bringen sie Freude in Dein Herz, wenn Du sie liest?
- ↳ Wenn Du auf Dein Leben schaust: Bewegst Du Dich in die Richtung dessen, was Du wirklich, wirklich willst?
- ↳ War der berufliche Weg, den Du eingeschlagen hast, eine bewusste Entscheidung – oder bist Du eher Gelegenheiten gefolgt, die sich Dir auf Deinem Weg gezeigt haben?

Sei bitte rigoros ehrlich mit Dir selber! Niemand wird jemals Deine Antworten erfahren, wenn Du das nicht willst.

Wie viele der Antworten, die Du Dir selbst gegeben hast, waren erfreulich für Dich? Und wie viele hast Du als negativ empfunden?

Die meisten haben mindestens ein Drittel negative Antworten! Willst Du wirklich weiterhin ein Leben in der Standardeinstellung führen und Dich damit zufrieden geben, nur mit zwei Dritteln Deines Lebens einigermaßen glücklich zu sein? Sind denn 66 Prozent gut genug? Falls nicht, findest Du die Antwort auf die Frage, wie Du die anderen 34 Prozent bekommst, hier in diesem Buch.

Es stimmt: Vorfreude ist die schönste Freude

Meine persönliche Beobachtung sieht so aus: Menschen, die etwas haben, worauf sie sich freuen, leben länger als jene, die nicht mehr wissen, was sie mit ihrem Leben anfangen sollen, und die keine Erwartungen mehr an das Leben haben. Wer unabhängig von seinem Lebensalter noch Pläne schmiedet, hat eine höhere Lebenserwartung.

Es berührt mich jedes Mal zutiefst, in meinen Seminaren, Workshops und Trainingsprogrammen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu haben, die jenseits der 70 sind. Es ist wundervoll, mit diesen Menschen zu arbeiten! Abgesehen davon sind sie eine riesige Inspiration für all die Jüngeren! Es erfüllt mich mit größter Freude und ist mir eine Ehre, all diese »Spätblüher« begleiten zu dürfen.

Man kann also mit Fug und Recht sagen, dass die »*Im Leben das bekommen, was Du wirklich willst*«-Geschichte eine Frage von Leben und Tod ist. Vorfreude macht Dein Leben Tag für Tag lebenswert, denn Du kannst Dich bereits an etwas erfreuen, noch bevor es sich in der Wirklichkeit manifestiert hat.

Frauen leben, ganz allgemein gesprochen, länger als Männer. Ein vor Kurzem in Deutschland geborenes Mädchen hat laut Statistischem Bundesamt (<https://www-genesis.destatis.de>) eine durchschnittliche Lebenserwartung von 83 Jahren und ein paar Monaten, ein Junge dagegen »nur« von knapp 79 Jahren. Vier oder sogar fünf Jahre sind eine lange Zeit, in der man am Ergehen seiner Lieben noch sehr viel Anteil nehmen kann und immer interessiert ist, was als Nächstes in der Familie und im näheren Umfeld passiert. Könnte die höhere Lebenserwartung zum Teil daran liegen, dass Frauen – verallgemeinert gesprochen – oft mehr Wert auf die Pflege ihrer persönlichen Beziehungen legen? Indem sie am Leben ihrer Lieben regen Anteil nehmen, haben sie einfach mehr, worauf sie sich freuen können.

Begeisterte Großeltern sind der beste Beweis dafür: Sie freuen sich über jeden neuen Wachstumsschritt ihrer Enkelkinder, über deren kleine und große Erfolge, im Grunde so, als wären diese Erfolgserlebnisse ihre eigenen.

→ Vorfreude gehört zu den effektivsten Strategien, um Dein Leben zu verlängern und die Qualität Deiner Tage zu verbessern.

Denk einmal über Deinen letzten Urlaub nach. Sobald Du Dich entschieden hattest, wohin die Reise gehen sollte – hast Du da nicht jeden Tag ein bisschen daran gedacht? Hast Du Dir nicht Broschüren besorgt, bist im Internet gesurft, um noch mehr Informationen über diesen Urlaubsort einzuholen? Hast Du nicht auch mit anderen darüber gesprochen? Und Du hast bei Deinem Arbeitgeber Urlaub eingereicht – bzw. falls Du selbstständig bist, hast Du diese Zeit in Deinem Kalender geblockt, oder?

All diese Dinge gehören zur Vorfreude dazu. Sehr oft ist die Vorfreude genauso schön und prickelnd wie das eigentliche Erlebnis. Ich bin davon überzeugt, die aktive Vorfreude hat das Potenzial, den Spaßfaktor Deines Lebens zu verdreifachen – mindestens!

Bestimmt erinnerst Du Dich, wie Du als Kind immer wieder ungeduldig fragtest, wie oft Du noch schlafen musst, bis das von Dir herbeigesehnte Ereignis eintreten werde. Du weißt schon: Weihnachten, Ostern, Dein Geburtstag, die Sommerferien ...

Werdende Großeltern erwarten voller Vorfreude die Ankunft ihres ersten und jedes weiteren Enkelkinds. Sie haben alle möglichen wunderbaren Dinge, auf die sie sich freuen können. Sie machen Pläne, wie sie ihre Enkelkinder besuchen, was sie ihnen schenken, was sie mit ihnen spielen. Und sie freuen sich vor allem auf die neuen Erinnerungen, die sie bei der Begegnung mit ihren Enkelkindern dem Schatz in ihrem Herzen hinzufügen können.

Auch als werdender Vater – meine Frau und ich haben fünf Kinder – war ich immer erfüllt mit Vorfreude. Und sobald die Kinder auf der Welt sind, freut man sich auf jeden Fortschritt in ihrem Wachstum. Auf die ersten Schritte, die ersten Wörter. All das ist Vorfreude.

Genauso kann es auch Vorfreude sein, sich auf die Erfüllung lang gehegter materieller Träume zu freuen. Das neue Haus mit großem Garten, das neue, zuverlässigere Auto, vielleicht auch das Segelboot, von dem man schon so lange träumt. Vorfreude bedeutet nicht, dass man sich sicher ist, morgen werde alles schon vor der Tür stehen. Vorfreude ist ein Prozess: sich Informationen besorgen, Broschüren und Webseiten anschauen, Ideen entwickeln, um mehr Geld zu verdienen und regelmäßige Summen zurückzulegen, damit das große Ziel erreicht werden kann.

Wir sind oft zu ungeduldig, wollen alles jetzt sofort haben. Hinter dieser Ungeduld liegt die Angst. Die Angst davor, dass dieser Traum niemals Wirklichkeit wird.

Was wäre, wenn wir unseren kühnsten Träumen mit Vorfreude begegnen würden? Was wäre, wenn wir diese Vorfreude genießen, egal, wie lange es braucht, dieses Ziel zu erreichen?

Was wäre, wenn Du die Gewissheit hättest, dass Deine größten Träume eines Tages in Erfüllung gehen werden? Könntest Du dann die Zeit bis zur Verwirklichung im Geiste der Vorfreude genießen? Müsstest Du dann noch ungeduldig sein? Oder könntest Du ganz entspannt die notwendigen Schritte gehen, die Dich letztendlich zu Deinem Ziel führen werden?

Beschäftige Dich heute schon mit jedem Aspekt Deines Traums! So, als wäre er jetzt bereits Realität. Als Kind konntest Du das! Seit damals hast Du es nur verlernt. Ergreife heute die Chance, es wieder neu zu erlernen! Bist Du willens, den ersten Schritt

in diese Richtung zu machen? Bist Du bereit, morgens wieder voller Vorfreude aus dem Bett zu springen, wissend, dass Dich dieser wundervolle Tag endlich einen weiteren fantastischen Schritt näher an Dein großes Ziel bringen wird? Lebe jeden Tag mit dem Gefühl, dass Dir unterwegs auf überraschenden Kanälen immer wieder Unterstützung zuteilwird!

Bist Du bereit, all das, was sich auf dem Weg zum Ziel in Deinem Leben ereignet, als ein großes, aufregendes Abenteuer zu erleben? Falls ja, habe ich hier eine Übung für Dich. Sie wird Dich wieder mit dem Teil in Dir verbinden, der voller Vorfreude auf ein wundervolles Ziel hinfiebern kann.

Nimm Dir jetzt einige Augenblicke Zeit, um fünf Dinge bzw. Ereignisse in Deinem bisherigen Leben zu identifizieren, auf die Du Dich mit größter Vorfreude zubewegt hast. Es ist egal, aus welcher Zeit in Deinem Leben – entscheidend ist, dass Du eine große Vorfreude empfunden hast.

**Fünf Dinge/Ereignisse, auf die ich mich
in der Vergangenheit sehr gefreut habe**

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Fertig? Perfekt! Dann schreibe jetzt die fünf Dinge bzw. Ereignisse auf, auf die Du Dich **momentan** am allermeisten freust. Ich meine etwas, worauf Du Dich richtig, richtig freust! So sehr, dass es sich anfühlt, als wollte Dein Herz vor Freude bersten (das wird es natürlich nicht tun, Freude ist der normale, gesunde Zustand Deines Herzens!).

Fünf Dinge/Ereignisse, auf die ich mich gerade von ganzem Herzen freue

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Hast Du die Listen ausgefüllt? Sehr gut! Dann lass uns jetzt den nächsten Schritt machen.