

## **POSITIVE AKTION**

Wissen ist noch keine Macht. Sondern nur potentielle Macht. (Seite 10)

Menschen von Charakter tun das, was sie zu tun versprochen haben, dann, wann sie es zu tun versprochen haben und gemäß den vereinbarten Bedingungen. (Seite 15)

Unsere Stärke erwächst aus unserer Schwäche, sagte Ralph Waldo Emerson. Konflikte und Kämpfe können uns dazu inspirieren, Widrigkeiten zu überwinden und echte Leistungen zu vollbringen. (Seite 39)

Erfolg ist das Ergebnis eines kumulativen Prozesses. Der Weg zum Gipfel ist normalerweise auf jedem Gebiet lang und erfordert sorgfältige Planung. (Seite 49)

Machen Sie es zu einem Teil Ihres Lebensplans, der Gemeinschaft etwas zu schenken, ohne irgendeinen Lohn oder eine Entschädigung dafür zu erwarten. Wenn Sie regelmäßig etwas von Ihrer Zeit und Energie für einen gemeinnützigen Zweck opfern, festigen Sie Ihre Beziehungen zu Ihren Mitmenschen, liefern Sie sich selbst den konkreten Beweis für die Wirksamkeit zielbewußten Handelns und führen Sie sich die inspirierende Macht der Entschlossenheit vor Augen. (Seite 63)

Für einen erfolgsorientierten Menschen gibt es vielleicht keine gefährlichere, keine zerstörerischere Angewohnheit als die "Aufschieberitis", denn sie beraubt uns unserer Initiative. Wenn Sie etwas einmal aufschieben, fällt es Ihnen beim zweiten Mal noch schwerer, es in Angriff zu nehmen, aber schon viel leichter, es abermals zu verschieben.

"Handeln macht vielleicht nicht immer glücklich, aber es gibt kein Glück ohne Handeln." Benjamin Disraeli (Seite 66)

Der Gewohnheitsaufschieber ist immer ein Meister im Erfinden von Entschuldigungen. Hören

Sie endlich auf zu erklären – und fangen Sie an zu handeln. (Seite 67)

Die wirksamste Kur gegen Niedergeschlagenheit, Unzufriedenheit und das Gefühl der Einsamkeit ist eine Arbeit, bei der man so richtig ins Schwitzen kommt. Wenn Sie gelegentliche Anfälle von Mutlosigkeit, Unzufriedenheit oder Selbstmitleid haben, gibt es keine bessere Methode, solche negativen Emotionen loszuwerden, als sie "totzuarbeiten". (Seite 73)

Ergreifen Sie die Initiative, und Sie werden sich die günstigen Gelegenheiten, die Chancen, selbst schaffen. Es gibt keinen Ersatz für das Handeln, das von einem wohldurchdachten Plan geleitet wird. (Seite 75)

Wenn Sie in den Sumpf der Trägheit zu versinken drohen, wenden Sie sich der ersten Sache zu, die Ihnen in den Sinn kommt, und machen Sie sich an die Arbeit. Es spielt keine Rolle, was es ist. Wichtig ist, dass Sie mit der Gewohnheit brechen, nichts zu tun. (Seite 77)

Beständigkeit im verfolgen des einmal gewählten Lebenszweckes oder Zieles ist die wichtigste Vorbedingung des Erfolgs. (Seite 144)

Sie werden nie größer sein als die Gedanken, die Ihren Geist beherrschen. Wenn es zutrifft, dass man zu dem wird, woran man am meisten denkt, dann folgt daraus, dass die Quantität und die Qualität des Erfolgs, den Sie im Leben erringen können, im direkten Verhältnis zur Größe Ihrer Gedanken stehen. Wenn Sie es zulassen, dass ihr Geist von Belanglosigkeiten beherrscht wird, werden auch Ihre Leistungen und Erfolge entsprechend bescheiden ausfallen. (...) Vergessen Sie nicht: Kleine Geister denken über Dinge nach – große Geister über Ideen." (Seite 142)

"Entweder Sie führen Ihr Leben, oder das Leben führt Sie. Ihre Geisteshaltung entscheidet darüber, wer von beiden die Zügel in der Hand hält. Wenn es darum geht, wer über Ihr Leben

bestimmt, gibt es keine Kompromisse. Entweder Sie nehmen die Zügel in die Hand und führen ein produktives Leben Ihrer Wahl, oder Sie lassen es zu, dass die Umstände Sie am Gängelband führen." (Seite 89)

"Bevor Sie versuchen, anderen Anweisungen zu geben, vergewissern Sie sich, dass Sie sich selbst gehorchen können. Wenn Sie eine positive Geisteshaltung (PGH) in sich entwickeln, setzen sie sich automatisch von der Masse ab. Sie werden zu einer Führungspersönlichkeit, weil positives Denken zu positivem Handeln führt, während negatives Denken zu Untätigkeit und Apathie führt. Wenn Sie in einer beliebigen Situation die Initiative ergreifen, werden Ihnen die anderen einfach schon deswegen folgen, weil sie gern mit Menschen zusammen sind, die wissen, wohin sie gehen. Um führen zu können, müssen Sie zuerst den Willen haben, sich selbst zu disziplinieren. Die erste Regel der Menschenführung ist, nie von anderen etwas zu verlangen, was man nicht selbst zu tun bereit wäre. Führen können Sie nur, indem Sie ein Vorbild sind. Ein führender Kopf zu sein, bedeutet (...) zu beweisen, dass man Herr seines Schicksals ist." (Seite 95)

"Wo werden Sie in zehn Jahren sein, wenn Sie Ihren jetzigen Kurs beibehalten? Viele Leute machen sich nicht klar, dass ein großer Erfolg das Resultat mehrerer kleiner Erfolge ist, die man, oft über einen längeren Zeitraum verteilt, nach und nach errungen hat. Wirklich erfolgreiche Menschen denken in größeren zeitlichen Dimensionen. Sie wissen, dass sie Leistung an Leistung reihen und konstant neue und bessere Verfahrensweisen und Arbeitsmethoden erlernen müssen. Eine regelmäßige Bestandsaufnahme Ihrer Fortschritte ist ein wesentlicher Aspekt des Zielesetzens. Ein Ziel ist kaum mehr als ein bloßer Wunsch, solange es nicht in einen genauen Zeitplan eingebunden ist. Achten Sie darauf, dass Ihr Lebensplan kurz-, mittel- und langfristige Ziele einschließt. Passen Sie Ihre Ziele immer wieder den Umständen an, haken Sie sie ab, sobald Sie sie erreicht haben, und setzen

sie sich, je mehr Sie wachsen und sich weiterentwickeln, um so größere und höhere Ziele." (Seite 121)

"Der erfolgreiche Mensch konzentriert sich stets auf das, was er vom Leben will – nicht auf das, was er nicht will. Es ist praktisch unmöglich, nicht zu dem zu werden, woran man am meisten denkt. Wenn Sie sich nur lange genug auf etwas konzentrieren, wird es zu einem Teil Ihrer Psyche. Machen Sie sich dieses Wissen zunutze. Wenn Sie über Probleme nachdenken, werden Sie auf Probleme stoßen. Wenn Sie über Lösungen nachdenken, werden Sie Lösungen finden. Es ist völlig normal, gelegentlich zu zweifeln, sich Sorgen zu machen und sich unsicher zu fühlen. Der erfolgreiche Mensch weiß das und überwindet diese Störungen, in dem er sein Augenmerk statt auf die unerwünschten Ablenkungen auf das erwünschte Ziel richtet. (Seite 124)

"Sie werden zuletzt immer bekommen, was Sie wollen, wenn Sie sich konsequent weigern, irgendeinen Ersatz dafür zu akzeptieren. Kompromisse sind in der Politik, in der Diplomatie und bei geschäftlichen oder anderen Verhandlungen notwendig und richtig – nicht aber, wenn es darum geht, sich Ziele zu setzen und sie zu erreichen. Der wirklich große Erfolg ist denjenigen Menschen beschieden, die nicht bereit sind, von sich weniger als ihr Bestes zu akzeptieren, und sich standhaft weigern, von ihren wichtigsten Zielen irgendwelche Abstriche zu machen. Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie die Möglichkeiten in Betracht ziehen, weniger als das zu akzeptieren, was Sie eigentlich erreichen wollen, halten Sie inne und analysieren Sie die Situation. Sind die Hindernisse, vor denen Sie stehen, wirklich unüberwindbar? Oder gibt es vielleicht einen anderen Weg, das Problem anzugehen? Können Sie vielleicht das Hindernis umgehen? Jeder auch noch so kleine Schritt in die richtige Richtung bringt Sie näher an Ihr Ziel. Und die Annäherung an wichtige Ziele läßt sich oft nur in Zentimetern bemessen. (Seite 125)

”Das einzige, was im ganzen Universum Bestand hat, ist das, was Sie in Ihrem Geist aufbauen. Die meisten Grenzen, an die wir zu stoßen meinen, haben wir uns selbst gesetzt. Wir glauben, bestimmte Dinge seien unmöglich, weil wir uns eingeredet haben, sie seien es.

Im Rahmen eines wissenschaftlichen Versuches wurden einmal ein Raubfisch und ein kleinerer Beutfisch in dasselbe Aquarium gesetzt und durch eine Glasscheibe voneinander getrennt. Anfangs stieß der Raubfisch immer wieder gegen die unsichtbare Grenze, doch schließlich gab er seine Angriffsversuche auf. Nach einiger Zeit entfernten die Forscher die Glasscheibe, aber der Raubfisch machte keinerlei Anstalten mehr, sich auf den kleinen Fisch zu stürzen, sondern schwamm friedlich seine Runden.

Auch wir sind solche Gewohnheitstiere. Versäumen Sie es nicht, Ihre Grenzen regelmäßig auf ihre Festigkeit hin zu überprüfen. Mit der Zeit wachsen sie und entwickeln sich, und Ihre Fähigkeiten nehmen zu, und so könnten Sie eines Tages feststellen, dass manches, was Ihnen bislang unmöglich erschienen war, für Sie auf einmal im Bereich des Machbaren liegt.

Verbringen Sie ab und an ein wenig Zeit mit produktivem Tagträumen, und malen Sie sich aus, was Sie tun würden, wenn Sie alles tun könnten, was Sie nur wollen. Wenn Sie sich klar umrissene, meßbare Ziele setzen und einen Plan entwickeln, wie Sie sie zu erreichen gedenken, werden Sie zu der Erkenntnis gelangen, dass Ihre Träume durchaus im Bereich des Realisierbaren liegen.” (Seite 127)

Der Napoleon Hill Jahresplan: 365 Schritte zum Lebenserfolg, (MVG Verlag, Landsberg am Lech, 2000)

Er dachte sich ein Vermögen zusammen. (Seite 14)

Denke nach und werde reich. Die 13 Gesetz des Erfolges, Ariston Verlag, Kreuzlingen/München 200)

Etwas Input zu Disziplin, Konzentration und Initiative. Menuhin sagte einmal: "Wenn ich einen Tag nicht übe, merke ich den Unterschied. Wenn ich zwei Tage nicht übe, merken es meine Freunde. Wenn ich drei Tage nicht übe, spricht das Publikum darüber" Ein alter Zen-Koan sagt: Ein Meister ist, der übt. Seite 80.

"Die Freude an der unmittelbaren Erfahrung treibt Individuen zu Kreativität und ungewöhnlichen Leistungen an. Und dieser Genuß ist abhängig von der Fokussierung der Energie. Der Tennisspieler Pete Sampras, nach seinem Erfolgsrezept gefragt: "Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen." Oder, näher am betrieblichen Alltag, Edgar Thoms, einer der erfolgreichsten Bezirkskommissare der Provinzial-Versicherungen: "Ich denke nie an die Jahresprämie, an den Monatsabschluss oder das Quartalsergebnis. Ich denke nur an diesen Kunden, der da vor mir sitzt und der jetzt der wichtigste Gesprächspartner meines Lebens ist." Jede andere Einstellung schwächt. Seite 89 ff.

Umwege erhöhen die Ortskenntnis. "Jeder weiß heute, dass ohne Fehler keine Entwicklung, kein Lernen möglich ist. (...) Überschauen wir einen längeren Zeitraum, so stellen sich viele vordergründige Fehler als Knotenpunkte oft wichtiger Entwicklungen heraus, die für uns nützlich sind. (...) Das IBM-Modell 360, einer der meistgebauten und profitabelsten Computer, basiert auf der Technologie seines gescheiterten Vorgängers Stretch. Das Insulin, der Staubsauger, der Dynamo – alles Fehler. Shakespeares Yorick wußte, dass der gerade Weg stets der schlechtere sei. Weil er das "Reich der ungenutzten Möglichkeiten" geringschätzte.

Goethe vertrat diese Haltung: "Stolpern fördert". (...) Jemand, der das so sieht, gewinnt immer: Hat er Erfolg, gewinnt er Selbstbestätigung, Mut und Energie. Erfährt er eine Niederlage, gewinnt er an Lebenserfahrung und Stimulanz für bessere Ideen. Mehr noch: Eigentlich sollte man seine persönlichen Pleiten geradezu feiern, denn sie bringen Spannung ins Leben und zeigen, dass man sich im Wachstumsprozess befindet." Seite 189 ff.

aus: "Das Prinzip Selbstverantwortung. Wege zur Motivation," Reinhard K. Sprenger, (Campus Verlag, Frankfurt, 1995)

"Wir haben nur eine begrenzte Menge Zeit. Jeder Tag hat nur 24 Stunden, und insgesamt hat der durchschnittliche Mensch ca. 650.000 Stunden zu leben. Deshalb kommt es bei unserem Tun auf jede Stunde, ja jede Minute an. (...) Fleiß allein ist keine Garantie für Erfolg." Seite 12 ff

Alle Dinge sind möglich für den, der glaubt (Markus 9,23): "Die Hummel hat eine Flügelfläche von 0,7 Quadratcentimetern bei einem Gewicht von 1,2 Gramm. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik kann sie nicht fliegen. Die Hummel weiß das nicht. Sie fliegt einfach." Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden. (Hermann Hesse) Seite 40-42

"Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch schneller als der, der ohne Ziel herumirrt." (Gotthold Ephraim Lessing) Ziele sind wie ein Fixstern am Himmel – sie leuchten Ihnen den Weg. Wer seinen Fixstern gefunden hat, hat immer eine Orientierungshilfe. Es mag vielleicht sein, dass dann und wann eine Wolke Ihren Fixstern verdeckt. Doch seien Sie versichert, dass sich jede Wolke wieder verziehen und der Blick wieder frei sein wird zu Ihrem Stern. (Seite 67)

"Ich hoffe, dass Sie es geschafft haben, sich für ein Hauptziel zu entscheiden – das ist der erste Schritt zur Konzentration. Ja, ich weiß, wie schwer

es ist, die Entscheidung zu treffen, sich auf ein einziges Ziel zu konzentrieren. Doch glauben Sie mir, es ist die einzige Möglichkeit, wirklich erfolgreich zu sein. Sie haben nur eine bestimmte Menge Energie zur Verfügung, und je mehr Ziele Sie anpeilen, desto geringer ist Ihre Kraft, die Sie für jedes einzelne Ziel einsetzen können. Ein Beispiel aus der Natur: Die Energie der Sonne ist ungeheuer groß. Wenn Sie ein Blatt in die Sonne legen, dann wird nichts passieren. (...) Wenn Sie jedoch mit Hilfe eines Brennglases die Energie der Sonne auf einen Punkt konzentrieren, dann fängt das Blatt Papier bereits nach Sekunden zu brennen an. Die Energie ist die gleiche geblieben, aber aufgrund der Konzentration verstärkt sich die Wirkung um ein Vielfaches." (S. 104 ff)

"Das größte Risiko, das es gibt, ist nichts zu riskieren. Viele Menschen gehen ihr ganzes Leben kein Risiko ein und beschwerten sich dann, dass sie aus ihrem Leben zuwenig gemacht haben. Immer auf Nummer sicher gehen wollen, ist ein sicherer Faktor für Mißerfolg. Die erfolgreichsten Menschen waren immer die, die mutig, voller Entschlossenheit ihrem Ziel, ihrem Traum entgegengelaufen sind. Die Wörter "Ich versuche, ich probiere es" implizieren bereits den Mißerfolg in sich." (Seite 128)

"Kommen Sie ins Handeln, und setzen Sie Ihre Ideen um. Kennen Sie die Geschichte von den zwei Fröschen, die in einen Krug mit flüssiger Sahne gefallen sind? Der eine Frosch ergab sich sofort in sein Schicksal und ertrank. Der andere Frosch kam ins Handeln, strampelte mit den Beinen, stundenlang. Schließlich wurde die Sahne immer fester, wurde zu Butter, so daß er schließlich von alleine wieder aus dem Krug klettern konnte. Nur die wirklich erfolgreichen Menschen kommen ins Handeln. Gewinner sind Menschen, die handeln. Doch nur 10% aller Menschen sind Gewinner. Möchten Sie nicht auch zu den Gewinnern gehören? Dann handeln sie. Wann Sie damit beginnen sollen? JETZT. Denken Sie daran: Morgen ist nie! All Ihre wunderbaren Ziele, Ihre Strategien, Ihre

Erfolgspläne sind umsonst, wenn Sie diese nicht in die Tat umsetzen.“ (Seite 134)

”Der Erfolgsneurotiker hat nur noch sein Ziel vor Augen, und alles, was ihn – vermeintlich – davon abhält, interessiert ihn nicht. Dies kann im Extremfall dazu führen, dass ein solcher Neurotiker Sport, Partner, Kinder, Freunde, Urlaub, Hobbys, all diese Dinge als Störfaktor sieht, sie nach und nach eliminiert und sich nur noch seinem großen Ziel unterordnet. (...) Oberste Maxime des Lebens lautet, Freude und Spaß zu haben. Das Leben meint es gut mit uns. Wenn aber unsere Ziele, unser Erfolgsstreben dazu führt, dass wir diese Freude, diesen Spaß nicht mehr ausleben können, dann stimmt etwas nicht mit unseren Zielen. (...) Haben Sie Ihr Ziel gefunden, dann ist es Ihnen hoffentlich eine Berufung, dafür Tag und Nacht zu arbeiten. Einem Picasso hätte man nichts Schlimmeres antun können, als ihm im Urlaub seine Pinsel wegzunehmen. Doch trotzdem darf das Ziel nicht auf Kosten des Spaßes und der Lebensfreude gehen. (Seite 78 ff)

aus: ”Alles ist möglich. Strategien zum Erfolg,”  
Jürgen Höller, (Econ Taschenbuch Verlag,  
München, 2000)

”Ich habe viele Menschen in meinen Seminaren kennengelernt, die sich ein Ziel gesteckt hatten und voller Begeisterung begannen, daran zu arbeiten. Doch wenn sie nicht in kürzester Zeit Spitzenerfolge erzielten, gaben die meisten von ihnen wieder auf. Ziele setzen und erreichen ist das gleiche, wie einen Marathon bestreiten. Nicht die ersten hundert Meter entscheiden über den Erfolg, sondern entscheidend ist, wie Du die mehr als zweiundvierzig Kilometer angehst und sie insgesamt bewältigst.“ (Seite 62 ff)

”In der Selbstverantwortung findest Du jede Antwort für Erfolg wie für Mißerfolg. Ein Mensch nämlich, der Selbstverantwortung für sein Leben ablehnt, ist immer abhängig von den Umständen, abhängig von anderen Menschen. Solch ein Mensch gleicht einem Blatt im Wind: Der Wind

entscheidet, wohin das Blatt geweht wird. Ein solcher Mensch glaubt an Glück oder Pech, an Zufall oder Schicksal. Ich aber glaube nicht mehr an diese Dinge, sondern bin überzeugt, dass jeder Mensch das erhält, was er vorher verursacht hat. (Seite 19 ff)

"Erfolgreich zu sein bedeutet: Du mußt einmal öfter aufstehen, als Du hingefallen bist! Genau darum geht es: "Gib niemals auf!" Versagt hast Du erst dann, wenn Du liegen bleibst. Viele erfolgreiche Menschen sind mehr als einmal hingefallen – aber sie hatten den Mut, nochmals von vorne zu beginnen! In den USA gehört es fast zum guten Ton, einmal pleite gewesen zu sein, um dann schließlich zum Spitzenerfolg durch zu starten." (Seite 74)

aus: "Jenseits der Grenzen. Die 10 Gesetze für ein erfolgreiches Leben," Jürgen Höller, (Inline-Verlag, Gochsheim, 1999)

"Lass Deine Wünsche nach innen sinken und warte. Erlaube der Erfüllung zu Dir zu kommen. Widerstehe sanft der Versuchung, Deine Träume bis in die Welt hinein zu verfolgen. Verfolge sie in Deinem Herzen, bis sie im Selbst verschwinden, und lass sie dort ruhen. Etwas Selbstdisziplin mag dazu nötig sein, deshalb bleibe natürlich, freundlich und sei immer ausgeruht. Achte auf Deine innere Gesundheit und Deine Lebensfreude. Glücklichkeit verbreitet sich wie der Duft einer Blume und zieht alles Gute an. Lass Deine Liebe in Dir selbst wachsen und nähre mit ihr Dich selbst und Deine Umgebung. Erschöpfe Dich nicht für Deinen Lebensunterhalt – es reicht völlig aus, ruhig und hellwach zu sein und Deine Bedürfnisse still im Bewußtsein zu haben. So verläuft das Leben natürlicher und ohne Mühe. Das Leben ist da um sich zu freuen. (aus: Maharishi: Video-Lectures)

"Probleme, die wir nicht lösen können, sind Probleme, von denen wir uns lösen müssen. Viele Probleme lassen sich nur lösen, indem wir uns zunächst von ihnen lösen; bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir wieder in Bestform sind, um das

schwere Problem zu bewältigen. Und die Bestform erreichen wir, indem wir dem Positiven in unserem Leben Platz im Kopf einräumen. Denn nur dort kann es, indem es gedacht wird, die Stimmungen auslösen, die wir die ganze Zeit über vermisst haben: die gute Laune und die Zuversicht: Kurz gesagt: Positives denken löst zwar keine Probleme, aber es befähigt, Probleme zu lösen. (Wobei wichtig ist zu unterscheiden: statt positives Denken ist Positives denken gemeint. Ein wesentlicher Unterschied.) Das positive Denken als Terminus technicus ist verwirrend. Der Begriff setzt falsche Assoziationen frei. Denken kann nicht positiv sein. Es kann auch nicht negativ sein. Denken ist ein rationaler Prozess. Denken ist an sich wertneutral. (...) Denken kann aber Gemütsbewegungen auslösen, sowohl negative wie positive. So manche Redensart bringt das treffend zum Ausdruck: "Mir wird übel, wenn ich nur daran denke" oder "Ich brauche nur an sie zu denken und schon geht's mir gut. (...) Wenn wir positives Denken verwandeln in Positives denken, stärken wir unsere Kraft und Zuversicht." (Seite 34 ff)

aus: "Zielgerichtet zum Erfolg. So erreichen Sie im Beruf, was Sie wollen." Hardy Bouillon, (Verlag modernde Industrie, Landberg am Lech, 2000)

"Effektives Management heißt, das Wichtige voranzustellen. (...) Eine meiner Lieblingslektüren ist ein Aufsatz von E.M. Gray: "Der gemeinsame Nenner des Erfolgs." Gray war ein Leben lang auf der Suche nach dem einen gemeinsamen Nenner aller erfolgreichen Menschen und fand heraus, dass es nicht harte Arbeit, glückliche Zufälle oder weitsichtige menschliche Beziehungen waren, auch wenn die alle eine Rolle spielten. Der eine Faktor, der all die anderen zu transzendieren schien, war die Gewohnheit: Wichtiges voranzustellen. "Der erfolgreiche Mensch hat die Gewohnheit, die Dinge zu tun, die die Versager nicht gerne tun," bemerkte er. "Die Erfolgreichen tun sie auch nicht notwendigerweise gern. Aber ihre Abneigung ist der Kraft ihrer Sinnerfüllung untergeordnet." (Seite 136)

(aus: "Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens". Stephen R. Covey, (Heyne Campus, Frankfurt, 1999)

"Ihre Gewohnheiten entscheiden über Ihre Zukunft. Auf den ersten Blick scheinen Gewohnheiten kleine, unbedeutende Routinen zu sein, die dem Tag das Persönliche geben und helfen, unserem Leben Struktur und Kontinuität zu verleihen. Weil unsere Gewohnheiten so vorhersehbar sind, beruhigen sie uns – besonders in Stresszeiten. Aber nicht all unsere Gewohnheiten sind klein oder unbedeutend. Genaugenommen ist das, was wir sind und das, was wir werden, die Summe unserer guten und schlechten Gewohnheiten ... die Summe unserer produktiven und unproduktiven Gewohnheiten ... die Summe unserer kleinen und großen Gewohnheiten. Wie ein kluger Mann einmal sagte: "Die Menschen entscheiden nicht über ihre Zukunft. Sie entscheiden über ihre Gewohnheiten, und ihre Gewohnheiten entscheiden über ihre Zukunft." (Seite 86)

"Der Mut zu handeln erinnert uns daran, dass kleine, regelmäßige Handlungen große Ergebnisse zeitigen ... und dass es täglichen Mut und Disziplin erfordert, zwei große Feinde der Handlung zu besiegen – das Zögern und die Entschuldigung." (Seite 160)

"Einstellung ist alles belegt folgende Beobachtung von W. Clement Stone: "Zwischen den Menschen gibt es kleine Unterschiede – aber diese kleinen Unterschiede machen einen großen Unterschied aus. Die kleinen Unterschiede sind die Einstellungen, der große ist, ob diese positiv oder negativ sind." (Seite 160)

(aus: "YOU, Inc. Seien Sie Ihr eigener Geschäftsführer!". Burke Hedges, (HP Marketing Videovertriebs GmbH, Düsseldorf 2000)

"Nicht reden, handeln. Alles beginnt mit einer Idee. Wenn diese Idee aber dann nicht verwirklicht wird, stirbt sie. Entwickeln Sie deshalb

die Gewohnheit, wirklich gute Ideen sofort in die Tat umzusetzen mit dem ersten berühmten Schritt. (...) Viele großartige Projekte versanden, nur weil die Verantwortlichen nicht entschlossen handeln und entscheiden, was wichtig ist und was nicht. (...) Die Kugel muß einfach ins Rollen gebracht werden. Erste Erfolge führen zu weiteren Erfolgen. Erfolg zieht Erfolg an." (Seite 52 ff)

"Effizient zu sein, ist eine Sache. Was jedoch weit entscheidender ist, ist effektiv zu sein. Also nicht nur alles auf rationelle und gut organisierte Weise zu erledigen, sondern auch noch die größtmögliche Wirkung zu erzielen: Resultate. Nicht nur effizient zu arbeiten, sondern auch noch die richtigen Dinge tun. (...) Beachten Sie auch die altbekannte Pareto-Regel, die besagt, dass Sie mit 20 Prozent des Aufwandes 80 Prozent der Resultate erreichen. Konzentrieren Sie also den größten Teil Ihrer Energie auf die Aktivitäten, die die größten Resultate bewirken, ob dies nun kurzfristig oder auch langfristig ist. (Seite 70 ff)

"Jack Canfield sagt, dass der Mensch pro Tag vier Umarmungen braucht, um zu überleben, 8 Umarmungen pro Tag um emotional gesund zu bleiben und 12 Umarmungen pro Tag für persönlichen Wachstum. Wie viele Umarmungen bekommen Sie pro Tag? Falls es weniger als 12 sind, was müssen Sie unternehmen, um zu diesen 12 Umarmungen zu kommen? (Seite 213)

(aus: "Noch erfolgreicher. 102 praktische und sofort umsetzbare Tipps." Alex S. Rusch, (Wirtschaftsverlag Ueberreuther, Wien/Frankfurt: 2000)

"Sehr oft verlierst Du Dich im Leben, auf der Jagd nach Dingen, von denen Du glaubst, dass sie Dich glücklich machen werden. (...) Bin ich schlau? Sind andere von meiner Intelligenz beeindruckt? Was ist mit meinen Kleidern? Verdiane ich genug Geld? Spreche ich genügend Fremdsprachen? Reise ich gut genug? Was ist mit meiner Karriere? Wie ist mein Tennisspiel? Ist mein Atem frisch beim Küssen? Sind meine

Zähne gerade? Lebe ich am richtigen Ort? (...) Was ist wirklich wichtig im Leben? Wenn Du noch zwanzig Minuten zu leben hättest, woran würdest Du denken? Vermutlich nicht daran, dass Du gern mehr Geld gehabt hättest, teurere Autos gefahren oder mehr gereist wärst. So wichtig diese Dinge sein mögen, so belanglos wäre es in den letzten zwanzig Minuten des Lebens. Was bei Dir sein wird in diesen letzten Minuten, ist die Liebe, die Du für andere hattest, und die Liebe, die andere für Dich hatten. Wenn Du etwas bedauerst in den letzten Minuten, dann, dass Du die Liebe nicht vollständig ausgedrückt und die Liebe anderer nicht vollständig anerkannt hast. Du wirst Dich mit großer Freude der Liebe erinnern, die Du gegeben und bekommen hast. Es ist möglich, das ganze Leben so zu leben, als wären es die letzten zwanzig Minuten (...) Es ist möglich, auf das konzentriert zu bleiben, was im Leben einen Unterschied macht, und nicht hinter Illusionen herzujagen. Du mußt nur wollen." Seite 259 ff)

(aus: Handbuch für das Dritte Jahrtausend, Ron Smothermon M.D., Context Verlag 1991)

"One day, an expert in time-management was speaking to a group of business students and, to drive home a point, used an illustration those students will never forget.

As he stood in front of the group of students, he said, "OK, time for a quiz." He then pulled out a one-gallon, wide-mouth mason jar (Einweckglas) and set it on the table in front of him. Then he produced about a dozen fist-sized rocks and carefully placed them, one by one, into the jar. When the jar was filled to the top and no more rocks would fit inside, he asked, "Is this jar full?"

Everyone in the class said, "Yes," Then he said, "really?" He reached under the table and pulled out a bucket of gravel (Schotter). Then he dumped some gravel in and shook the jar, causing pieces of gravel to work themselves down into the spaces between the big rocks. He then asked the group once more, "Is this jar full?"

By this time, the class was on to him. "Probably not," one of them answered. "Good," he replied, and reached under the table and brought out a bucket of sand. He started dumping the sand into the jar and it went into all the spaces left between the rocks and the gravel.

Once more he asked the question, "Is the jar full?"

"No!" the class shouted. Once again, he said, "Good!" Then he grabbed a pitcher (Krug) of water and began to pour it until the jar was filled to the brim. Then the expert in time-management looked at the class and asked, "what is the point of this illustration?"

One eager beaver raised his hand and said, "The point is, no matter how full your schedule is, if you try really hard, you can always fit some more things into it."

"No," the speaker replied, "that is not the point. The truth this illustration teaches us is this: If you don't put the big rocks in first, you'll never get them in at all. What are the big rocks in your life? Your children, your spouse, your loved ones, your friendships, your education, your dreams, a worthy cause, teaching or mentoring others, doing things that you love, time for yourself, your health.

Remember to put these big rocks in FIRST, or you'll never get them in at all. "If you sweat the little stuff (gravel, sand), then you'll fill your life with little things to worry about that don't really matter, and you'll never have the real quality time you need to spend on the important stuff (big rocks).

"So tonight, or in the morning, when you reflect on this short story, ask yourself this question: 'What are the big rocks in my life?' Then put those in your jar first."

## THE WORLD WE ARE

Wenn wir die ganze Menschheit auf ein Dorf von 100 Einwohner reduzieren würden, aber auf die Proportionen aller bestehenden Völker achtend, würde dieses Dorf so zusammengestellt sein:

57 Asiaten, 21 Europäer, 14 Amerikaner (Nord u. Süd), 8 Afrikaner. 52 wären Frauen, 48 wären Männer. 70 Nicht-Weiße, 30 Weiße, 70 Nicht-Christen, 30 Christen, 89 Heterosexuelle, 11 Homosexuelle.

6 Personen würden 59% des gesamten Weltreichtums besitzen und alle 6 Personen kämen aus den USA. Dagegen hätten 80 keine ausreichenden Wohnverhältnisse. 70 wären Analphabeten, 50 wären unterernährt, einer würde sterben, 2 würden geboren. Einer hätte einen PC. Einer (nur einer) hätte einen akademischen Abschluß.

Wenn man die Welt aus dieser Sicht betrachtet, wird jedem klar, daß das Bedürfnis nach: Zusammengehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz und Bildung notwendig ist. Denkt auch darüber nach: Falls Du heute Morgen gesünder als kränker aufgewacht bist, bist Du glücklicher als 1 Million Menschen, welche die nächste Woche nicht erleben werden. Falls Du nie einen Krieg erlebt hast, nie die Einsamkeit durch Gefangenschaft, die Agonie des Gequälten oder Hunger gespürt hast, dann bist Du glücklicher als 500 Millionen Menschen der Welt.

Falls Du in die Kirche gehen kannst ohne die Angst, daß Dir gedroht wird, daß man Dich verhaftet oder Dich umbringt, bist Du glücklicher als 3 Milliarden Menschen der Welt. Falls sich in Deinem Kühlschrank Essen befindet, Du angezogen bist, ein Dach über dem Kopf hast und ein Bett zum Hinlegen, bist Du reicher als 75% der Einwohner dieser Welt.

Falls Du ein Konto bei der Bank hast, etwas Geld imPortemonnaie und etwas Kleingeld in einer

kleinen Schachtel, gehörst Du zu 8% der wohlhabenden Menschen auf dieser Welt.

Falls Du diese Nachricht liest, gehörst Du nicht zu den 2 Milliarden Menschen die nicht lesen können. Und... Du hast einen PC!

Einer hat irgendwann mal gesagt: Arbeitet, als würdet ihr kein Geld brauchen. Liebt, als hätte Euch noch nie jemand verletzt. Tanzt, als würde keiner hinschauen. Singt, als würde keiner zuhören. Lebt, als wäre das Paradies auf der Erde.

### **APHORISMEN**

"Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben. Es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen."

"Was hinter uns liegt, und was vor uns liegt, sind Winzigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt". OLIVER WENDELL HOLMES

"Unsere Art, die Probleme zu sehen, ist das Problem." STEPHEN R. COVEY

"Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt im Leben." MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

"Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, sondern wie wir sind." TALMUD

"Gib nie, nie, nie, nie, gib niemals auf! WINSTON CHURCHILL

"Die meisten Sklaven werden nicht mit der Peitsche, sondern mit dem Terminkalender angetrieben." TELLY SAVALLAS

"Der leichteste Weg, etwas zu ändern, ist, den Standpunkt zu ändern."

"Du bist verantwortlich für das, was Du tust, aber auch für das, was Du nicht tust." JÜRGEN HÖLLER

"Jedes Talent entfaltet sich nur durch Betätigung. Erfolg buchstabiert man: T,U,N!" JÜRGEN HÖLLER

"Du bekommst das, was Du Dir vorstellen kannst." JÜRGEN HÖLLER

"Es sind nicht die Berge, die wir erobern, sondern uns selbst." SIR EDMUND HILLARY

"All die Fehler, die ich je machte, waren, wenn ich "nein" meinte, aber "ja" sagte." MOSS HART

"Wir benötigen nicht mehr Stärke oder mehr Fähigkeiten oder bessere Möglichkeiten. Wir müssen nutzen was wir haben." BASIL S. WALSH

"Der Zimmermann bearbeitet das Holz. Der Schütze krümmt den Bogen. Der Weise formt sich selbst." BUDDHA

"Wir müssen der Wandel sein, den wir in der Welt sehen wollen." GANDHI

"An sich ist nichts gut oder böse, erst das Denken macht es dazu!" WILLIAM SHAKESPEARE

"Je mehr ein Mensch seinen Beruf liebt, desto mehr Geld wird er verdienen." MARK TWAIN

"Auch aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden, kannst Du etwas Schönes bauen." ERICH KÄSTNER

"Wer darauf besteht, alle Faktoren zu überblicken, bevor er sich entscheidet, wird sich nie entscheiden." H.-F. AMIEL

"Wer einen Stein ins Wasser wirft, verändert das Meer." PAUL MOMMERTZ

"Der Mensch ist gerade so glücklich, wie er es nach seinem eigenen Entschluss sein will."  
ABRAHAM LINCOLN

"Die größte Gefahr im Leben ist, dass man zu vorsichtig ist." ALFRED ADLER

## **POSITIVE AKTION**

”Machen Sie klar, was Sie vom Leben wollen – und erst recht, was Sie als Gegenleistung anbieten können. Studieren Sie das Leben erfolgreicher Menschen, und Sie werden feststellen, dass sie einen Einsatz geleistet haben, der im direkten Verhältnis zur Größe des von ihnen errungenen Erfolges stand. (...) Wenn Sie über Ihre Ziele nachdenken, überlegen Sie sich auch, was Sie als Gegenleistung für das, was Sie zu bekommen hoffen, zu geben bereit sind. (...)” (Seite 129)

”Wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen, behaupten Sie nicht, Sie hätten nie eine Chance gehabt. Die Leute, die am lautesten klagen, sie bekämen im Leben nie eine Chance, sind gewöhnlich diejenigen, die stets eine bequeme Ausrede für ihre Mißerfolge vorbringen können. Denn sie sind nie für irgend etwas verantwortlich; sie sind lediglich Opfer ihres genetischen Erbes, ihrer Umwelt, ihrer unzureichenden Schulbildung oder beliebiger äußerer Faktoren, die ihnen zum Nachteil gereichen. Wenn man nur lange genug sucht, kann man immer Gründe dafür finden, etwas nicht zu versuchen oder etwas Angefangenes nicht zu Ende zu führen. Erfolgreiche Menschen hingegen suchen keine Ausreden. Sie übernehmen die Verantwortung für ihre Handlungen, sie setzen sich Ziele, und sie stehen zu den Ergebnissen ihrer Tätigkeit. Wo andere verzweifeln, sehen sie stets einen Hoffnungsschimmer. Sie gehen jede Situation voller Enthusiasmus an, da sie wissen, das für denjenigen, der eine positive Geisteshaltung hat, nichts unmöglich ist.” (Seite 133)

”Von jemandem, der zu keiner raschen Entscheidung kommt, obwohl er alle notwendigen Fakten kennt, braucht man nicht zu erwarten, dass er eine Entscheidung, wenn er sie endlich doch gefällt hat, in die Tat umsetzt. Auf die meisten Probleme des Lebens gibt es nicht eine richtige Antwort – sondern unendlich viele. In der Regel hat man eine große Auswahl an Möglichkeiten, zu einem bestimmten Ziel zu gelangen. Die Schwierigkeit besteht darin, in einem vernünftigen Zeitrahmen die beste

Alternative zu wählen. Wenn Sie sich dazu anhalten, kleine Entscheidungen sofort zu fällen, wird es Ihnen viel leichter fallen, auch dann zu einem raschen Entschluss zu kommen, wenn mehr auf dem Spiel steht. Vor allen Dingen werden Sie feststellen, dass es viel leichter ist, sich zu entscheiden und entsprechend zu handeln, wenn sie es sofort tun." (Seite 170)

"Die besten Absichten nützen nichts, solange sie nicht durch entsprechende Handlungen zum Ausdruck gebracht werden. Viele Leute verwechseln Absichten mit Leistungen; schließlich und endlich, argumentieren sie, ist die Idee das, was zählt. In Wirklichkeit ist der mittelmäßigste Einfall, der in die Tat umgesetzt wird, weit wertvoller als eine geniale Eingebung, die im Geist Ihres Urhebers eingeschlossen bleibt. Anfangs wird es Ihnen vielleicht schwerfallen, sich die Gewohnheit zu handeln anzutrainieren, aber auch hierbei gilt: Übung macht den Meister." (Seite 172)

"Das Leben sagt: Mach es richtig oder mach Platz, aber mach keine Ausflüchte. Oder, in der Sprache des modernen Managements übersetzt: "Führe, folge oder geh aus dem Weg" Wenn Sie aktiv auf ein Ziel hinarbeiten, gibt es keine Fehlschläge, es gibt nur Abstufungen des Erfolgs. Wenn Sie mit einem Problem oder einer schwierigen Entscheidung konfrontiert sind, vergeuden Sie keine wertvollen Stunden ihrer Zeit mit fruchtlosen Grübeleien! Wenn Sie die Situation objektiv analysieren, werden Sie immer eine Antwort finden. Konzentrieren Sie sich nicht auf das Problem, konzentrieren Sie sich auf die Lösung. Und dann – machen Sie sich an die Arbeit". (Seite 177)

"Eines ist klar: Wenn Sie nicht anfangen, werden Sie auch niemals fertig. Ein altes Sprichwort sagt: "Eine Wanderung von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt". Das Leben steckt voller Chancen und Gelegenheiten – zu großen Erfolgen und spektakulären Fehlschlägen. Es liegt an Ihnen, die Initiative zu ergreifen und die sich bietenden Gelegenheiten beim Schopf zu packen. Treten

Sie in Aktion. Schieben Sie es nicht länger hinaus. Tun Sie es heute." (Seite 179)

"Wenn etwas nicht ihre *Angelegenheit* ist, dann ist es vielleicht Ihre *Gelegenheit*. Jemand sagte einmal, der Grund, warum wir viele günstige Gelegenheiten nicht als solche erkennen, sei der Umstand, dass sie oft als Problem verkleidet daherkommen. Wenn ein Kunde, ein Kollege oder Ihr Vorgesetzter ein Problem hat, so könnte daraus eine Chance für Sie erwachsen. (...) Betrachten Sie die Situation vom Standpunkt des anderen. Versetzen Sie sich in seine Lage: Wie würden Sie an seiner Stelle das Problem gelöst sehen wollen? Ergreifen Sie die Initiative: Finden Sie die Antwort, beseitigen Sie das Hindernis, oder sorgen Sie zumindest dafür, dass das Projekt nicht ins Stocken gerät." (Seite 186)

"Ein findiger Mensch schafft es immer irgendwie, die Gelegenheit seinen Bedürfnissen anzupassen. Die Fähigkeit, Gelegenheiten als solche zu erkennen, ist ein entscheidender Faktor des Erfolgs, aber sie ist nur der Anfang. Eine Idee hat nur dann einen Wert, wenn sie praktisch anwendbar ist – und zwar von *Ihnen*. Wirklich erfolgreiche Menschen wissen, dass es viele Wege gibt, aus einer Gelegenheit Kapital zu schlagen. Entweder sie modeln sie so um, dass sie ihren jeweiligen Möglichkeiten entspricht, oder sie stellen ein Team von Leuten zusammen, die die erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnisse besitzen – jedenfalls sorgen sie dafür, dass die Gelegenheit nicht entwischt. Im Geschäftsleben gibt es selten nur eine richtige Lösung. Oft gibt es unzählige richtige Lösungen." (Seite 188)

"Jemandem, der sich nicht selbst helfen will, ist nur sehr bedingt zu helfen. Einer der Schlüssel zum Erfolg ist die Eigeninitiative. Die meisten Leute – und das gilt auch für diejenigen, die auf Ihrem Weg zum mehr oder weniger großen Erfolg eine entscheidende Rolle spielen werden – werden Ihnen schwerlich ihre volle Unterstützung zuteil werden lassen, wenn Sie nicht zuvor selbst die Initiative ergreifen. Wenn Sie etwas sehen, das getan werden müßte, tun Sie es einfach. Der

Industrielle Dave Thomas sagt: "Ein bißchen Initiative verbessert an neun von zehn Tagen Ihre Chancen." (Seite 195)

"Pech ist in den meisten Fällen das Resultat einer falschen Nutzung von Zeit. Das einzige Glück, das es auf der Welt gibt, ist dasjenige, das man sich selbst schmiedet. Nur im Spielcasino hat die Bank die besseren Chancen. Im wirklichen Leben hat der die besseren Chancen, der seine Zeit klug nutzt. (...) Pech haben nur Leute, die ihre Zeit und geistige Energie dafür verschwenden, auf den großen Durchbruch zu hoffen, der sie mit einem Schlag reich, glücklich und berühmt machen wird. Jedem von uns stehen täglich dieselben 24 Stunden zur Verfügung. Die meisten von uns verbringen acht Stunden mit Arbeiten und acht Stunden mit Schlafen. Was Sie mit den verbleibenden acht Stunden anfangen, kann darüber entscheiden, wieviel Erfolg Sie im Leben haben werden." (Seite 200)

"Übersehen Sie die kleinen Details nicht. Bedenken Sie, dass das Universum und alles, was in ihm enthalten ist, aus winzigen Atomen besteht. Ein altes Sprichwort lautet: "Wenn du die kleinen Dinge erledigst, erledigen sich die großen von selbst." Anders ausgedrückt: jede Aufgabe besteht aus vielen kleinen Details, von denen jedes einzelne, wenn es übersehen wird, später große Probleme verursachen kann. Wenn Sie eine Abneigung dagegen haben, sich mit lästigen, aber notwendigen Details zu befassen – Schreiarbeit, Spesenabrechnungen, Ablage, Steuern, Akquisition, Korrespondenz, Rechnungen schreiben, was auch immer -, legen Sie für sich eine (tägliche, wöchentliche oder monatliche) Zeit fest, die ausschließlich der Erledigung solcher Dinge vorbehalten sein soll. Bereiten Sie sich geistig darauf vor, und dann werden Sie feststellen, daß Sie diese Aufgaben schnell und effizient "vom Tisch schaffen", Ja, Sie könnten sogar die Erfahrung machen, daß die Sache nicht annähernd so unerfreulich war, wie Sie erwartet hatten." (Seite 209)

"Es besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen endgültigem Scheitern und einer vorübergehenden Niederlage. Endgültiges Scheitern gibt es überhaupt nicht, sofern man es nicht als solches akzeptiert. Eine Niederlage ist ein punktuelles Ereignis. Zu einem Dauerzustand wird sie erst dann, wenn man jede Hoffnung aufgibt und nicht mehr zu kämpfen bereit ist. Tatsächlich macht uns eine Niederlage oft sogar stärker und "besser". Durch jeden mißglückten Versuch lernen wir etwas Neues, das uns auf dem Weg zum endgültigen Erfolg weiterhelfen kann. (...) Wenn es nach der einen Methode nicht klappt, versuchen Sie es einfach nach einer anderen. Wenn Sie sich angewöhnen, Widrigkeiten als Lernerfahrungen zu betrachten, werden Sie im Leben weit mehr Erfolge als Fehlschläge verbuchen können." (Seite 257)

"Die meisten Fehlschläge hätten in Erfolge verwandelt werden können, wenn jemand eine Minute länger durchgehalten oder sich etwas mehr angestrengt hätte. Wenn Sie die Anlage zum Erfolg in sich haben, zeitigen Widrigkeiten und vorübergehende Rückschläge keine andere Wirkung, als Sie auf den ganz großen Erfolg vorzubereiten. Ohne Widrigkeiten würden Sie nie die Zuverlässigkeit, Loyalität, Bescheidenheit und Ausdauer entwickeln, die so wesentliche Bedingungen für einen dauerhaften Erfolg sind. Viele Menschen haben sich von schweren Niederlagen erholt und große Siege errungen, weil sie sich einfach nicht gestattet zu versagen. Wenn Ihnen jeder Fluchtweg versperrt ist, werden Sie staunen, wie schnell Sie den Weg zum Erfolg finden! Verbrennen Sie die Schiffe hinter sich ...!" (Seite 260)

"Das Gesetz der harmonischen Anziehung bedingt, dass Erfolg Erfolg anzieht und Mißerfolg Mißerfolg. In der Physik ziehen negative Kraftfelder positive an und umgekehrt. Aber in den zwischenmenschlichen Beziehungen ist das Gegenteil der Fall. Schwarzseher ziehen nur Schwarzseher an, und Menschen, die positiv denken, ziehen positiv eingestellte Menschen an. Sie werden feststellen, daß erste kleine Erfolge

weitere, größere nach sich ziehen. Dies ist das Gesetz der harmonischen Anziehung. Sobald Sie etwas Kapital angehäuft haben, werden Sie staunen, wie schnell es wächst." (Seite 261)

"Wer versucht, etwas umsonst zu bekommen, endet meist damit, daß er etwas umsonst tut. Die Leute, die sich einbilden, sie könnten im Leben etwas erreichen, ohne für alles, was sie bekommen, eine entsprechende Gegenleistung zu erbringen, enden in der Regel damit, daß sie sich doppelt anstrengen müssen, um ihre Mitmenschen zu betrügen, und dann letztlich nicht einmal halb soviel heraus schlagen wie ein ehrlicher Arbeiter. Das Leben hat seine ganz eigene Art, die Bilanz auszugleichen. Langfristig betrachtet, bekommt jeder exakt soviel heraus, wie er zu geben bereit war. Investieren Sie Ihre Zeit in produktive, positive Tätigkeiten, gehen Sie freigebig mit Ihrer Energie und Ihren Talenten um, und Sie werden die unübersehbare Masse von Leuten, deren Hauptziel im Leben darin zu bestehen scheint, etwas umsonst zu bekommen, weit hinter sich lassen." (Seite 262)

"Die Fehler der anderen sind eine schlechte Entschuldigung für die eigenen. Ralph Waldo Emerson sagte: "Es ist leicht, in der Welt nach Art der Welt zu leben. Es ist leicht, in der Einsamkeit nach seiner eigenen zu leben. Der aber ist groß, der sich inmitten der Menge mit vollkommener Grazie die Unabhängigkeit der Einsamkeit bewahrt." (Seite 265)

"Wenn Sie kein höheres Ziel haben, treiben Sie auf den sicheren Untergang zu. Kein höheres Ziel im Leben zu haben, das ist wie zu versuchen, ohne eine Seekarte zu navigieren. Es kann sein, dass Sie zuletzt irgendwo landen, wo es Ihnen gefällt. Wahrscheinlicher ist aber, dass Sie nur ziellos dahintreiben. Indem Sie als Mensch wachsen, wächst auch Ihr Lebensziel. Es liegt in unserer Natur, dass wir – wenn wir den Gipfel eines Berges erreicht haben – nach einem weiteren, höheren Gipfel Ausschau halten, den wir als nächstes besteigen könnten. Im Leben bewegt man sich entweder vorwärts, oder man

fällt zurück. Wenn Sie Ihren Kurs sorgfältig und vernünftig berechnen, können Sie sicher sein, dass Sie sich immer in die richtige Richtung bewegen." (Seite 267)

"Charakterfehler sind wie Unkraut. Sie wachsen von selbst und nehmen rasch überhand, wenn sie nicht konsequent gejätet werden. Gewohnheiten entstehen so unauffällig, daß die meisten von uns überhaupt nichts davon merken, bis es zu spät ist, um noch etwas dagegen zu unternehmen. Es gelingt nur selten, ein bestimmtes Verhaltensmuster abzulegen, ohne es durch ein anderes zu ersetzen. Es heißt, die Natur verabscheue die Leere und finde immer etwas, um ein Vakuum aufzufüllen. Die beste Methode, das "Unkraut" oder die Fehler in unserem Charakter auszumerzen, besteht darin, die Eigenschaften zu identifizieren, mit denen wir unzufrieden sind, und sie durch ihr jeweiliges Gegenteil zu ersetzen." (Seite 269)

"Der Glaube nimmt durch Gebrauch nicht ab, sondern immer weiter zu. Wie der Körper und Geist wird der Glaube um so stärker, je mehr Sie ihn beanspruchen. (...) Es wird auch gewisse Augenblicke geben, da Sie an sich zu zweifeln beginnen und nicht sicher sind, welchen Weg Sie einschlagen sollten. Wenn Sie in eine solche Lage geraten, vertrauen Sie Ihren Instinkten. (Seite 410)

aus: Der Napoleon Hill Jahresplan: 365 Schritte zum Lebenserfolg, (MVG Verlag, Landsberg am Lech, 2000)

## **KABBALA**

"Häufig versäumen wir es, darauf zu achten, von welchem Konto wir etwas "abheben". Und wir versäumen, uns klarzumachen, daß es umso besser ist, je weniger wir von unserem Anteil in anderen Dimensionen in materielle Güter umwandeln. Nur dann werden wir das wahre Maß unseres Lebensunterhalts besitzen, ohne unsere Reserven aus anderen Welten aufzubrauchen. Man könnte sogar sagen, daß wahrer Reichtum

an dem gemessen wird, was wir nicht haben".  
(Seite 70)

aus: Die Kabbala des Geldes. Einsichten aus jüdischer Spiritualität. Aus der Reihe: "honest business", Rabbi Nilton Bonder (Bern: Fischer Media, 1999)

## **GELD**

"Ein großer Teil des Überflußdenkens besteht darin, Ihren Verstand darauf einzustellen, zur rechten Zeit am rechten Ort die rechte Information zu erhalten. Das ist alles. Denn Gelderwerb hat sehr wenig mit harter Arbeit zu tun." (Seite 106)

aus: Geld – fließende Energie, Stuart Wilde (Sphinx Verlag, Basel, 1993),

## **KEIN PROBLEM**

"Bedenken Sie: Auch sanfte, entspannte Menschen können Erfolgstypen sein. Eine der Hauptursachen, warum viele von uns gehetzt, verängstigt und auf Erfolg fixiert bleiben und sich weiter so verhalten, als wäre das Leben ein einziger großer Notfall, liegt in der Sorge begründet, wir könnten, wenn wir friedlicher und liebevoller wären, plötzlich unsere Ziele nicht mehr erreichen, wir würden faul und apathisch. Diese Gedanken sind völlig unbegründet, ja, es trifft in Wirklichkeit das Gegenteil zu. Verängstigt, hektisches Überlegen frißt eine ungeheure Menge Energie und entzieht unserem Leben Kreativität und Motivation. (...) Diese wichtige Lektion habe ich gelernt: Wenn Sie haben, was Sie haben wollen, nämlich inneren Frieden, werden Sie durch Ihre Wünsche, Bedürfnisse, Begierden und Sorgen weniger abgelenkt und können sich daher leichter auf das Erreichen Ihrer Ziele konzentrieren und anderen Gutes tun." (Seite 27 f)

"Werden Sie geduldiger. Geduld ist eine Eigenschaft, die Sie Ihrem Ziel, ein friedlicher und liebevoller Mensch zu werden, einen großen Schritt näherbringt. Je geduldiger Sie sind, desto

mehr geben Sie sich mit den Gegebenheiten zufrieden, anstatt zu erwarten, daß das Leben haargenau Ihren Wünschen entspricht. (...) Geduld heißt, sein Herz dem gegenwärtigen Augenblick zu öffnen, auch wenn er einem nicht gefällt. (...) Geduld heißt auch, die Unschuld in anderen zu erkennen." (Seite 53 f)

"Werden Sie zum Frühaufsteher. Mit ein oder zwei Stunden ganz für sich allein – bevor Ihr Tag beginnt – können Sie Ihre Lebensqualität ungeheuer verbessern. Ich stehe normalerweise zwischen drei und vier Uhr früh auf. Nach einer stillen Tasse Kaffee mache ich gewöhnlich Yoga und ein paar Minuten Meditation. Anschließend gehe ich meist nach oben und schreibe eine Weile, aber ich habe auch Zeit, ein oder zwei Kapitel in einem Buch zu lesen. Manchmal sitze ich auch einfach bloß ein paar Minuten lang da und tue gar nichts. Nie versäume ich es aber, den Sonnenaufgang über dem Berg zu genießen. Kein Telefon klingelt, niemand bittet mich, etwas für ihn zu tun, und es gibt nichts, was dringend zu erledigen ist. Der Morgen ist bei weitem die ruhigste Zeit des Tages. Wenn meine Frau und Kinder dann aufwachen, habe ich das Gefühl, schon einen ganzen erfüllten Tag hinter mir zu haben. Egal, wieviel ich an dem Tag zu tun habe oder welche terminlichen Anforderungen an mich gestellt werden, ich habe "meine Zeit" gehabt. Ich fühle mich nie übervorteilt (wie leider viele Menschen), so, als gehöre mein Leben nicht mir. Ich glaube, daß ich mich dadurch meiner Frau und meinen Kindern besser widmen kann, aber auch meinen Klienten und anderen Menschen, die von mir abhängig sind. Viele Menschen haben mir erzählt, daß diese Verschiebung in ihrem Tagesablauf die bei weitem wichtigste Veränderung in ihrem Leben war. Zum ersten Mal können sie all das in Ruhe tun, wofür sie sonst nie Zeit fanden. Plötzlich werden Bücher gelesen, wird meditiert, wird der Sonnenaufgang bewundert. Das Gefühl der Erfüllung macht den Schlaf, den Sie verlieren, mehr als wett. Und falls nötig, können Sie ja den Fernseher abends ausschalten und ein oder zwei Stunden früher ins Bett gehen." (Seite 234 f)

"Entwickeln Sie Mitgefühl. Nichts bringt uns mehr Frieden als Mitgefühl mit unseren Mitmenschen. Mit jemandem zu fühlen heißt, sich in ihn hineinzusetzen, Einfühlungsvermögen zu zeigen, die eigene Situation zu vergessen und sich vorzustellen, wie es ist, in der Lage eines anderen zu sein – und gleichzeitig Liebe für diesen Menschen zu empfinden. Mitgefühl heißt zu verstehen, dass die Probleme und Frustrationen, das Leid, der Schmerz unserer Mitmenschen ebenso schlimm sind wie unsere eigenen – wenn nicht noch schlimmer. Indem wir diese Tatsache anerkennen und versuchen, Hilfe zu leisten, öffnen wir unser Herz und erhöhen in hohem Maße unser Gefühl der Dankbarkeit. Mitgefühl läßt sich mit ein wenig Übung erreichen. Zwei Dinge sind dazu nötig: Wille und Handeln. Wille bedeutet einfach, dass Sie bereit sind, Ihr Herz für Ihre Mitmenschen zu öffnen; Sie dehnen das, was wichtig ist, von sich auf andere Menschen aus. Und dann handeln Sie danach. Sie könnten einer wohltätigen Sache, die Ihnen am Herzen liegt, regelmäßig ein wenig Geld oder Zeit (oder beides) geben. Oder den Menschen, denen Sie auf der Straße begegnen, ein wunderschönes Lächeln und ein von Herzen kommendes "Hallo" schenken. Es ist nicht wichtig, was Sie tun, sondern nur, dass Sie etwas tun. Wie Mutter Teresa einmal sagte: "Wir können auf dieser Erde keine großen Dinge vollbringen. Wir können nur mit großer Liebe kleine Dinge tun." (Seite 33 f)

"Lernen Sie, im Hier und Jetzt zu leben. Unser Seelenfriede wird in hohem Maße davon bestimmt, wie gut wir im Hier und Jetzt zu leben gelernt haben. Ungeachtet dessen, was gestern oder vor einem Jahr passiert ist oder was morgen vielleicht geschehen könnte. Sie leben immer im Hier und Jetzt! Viele von uns sind zweifelsohne Meister, sich Gedanken um alles mögliche zu machen. Wir lassen unsere Gegenwart gleichzeitig von Problemen der Vergangenheit wie auch von Sorgen um die Zukunft beherrschen und werden dabei verängstigt, frustriert, deprimiert und hoffnungslos. Auf der anderen Seite

verschieben wir unser Belohnungen, unsere Prioritäten und unser Glück in der Überzeugung, dass ein späterer Zeitpunkt besser passen wird als heute. Leider wiederholen sich dieselben mentalen Vorgänge, die uns immer auf die Zukunft verweisen, aber nur, so daß dieses "später" nie eintreffen wird. John Lennon hat einmal gesagt: "Das Leben geht an uns vorbei, während wir damit beschäftigt sind, andere Pläne zu machen." (...) Viele Menschen leben, als wäre ihr Dasein eine Generalprobe für etwas in der Zukunft. Das stimmt aber nicht. Es kann sich nämlich niemand sicher sein, morgen überhaupt noch hier zu sein. Wir haben nur das Jetzt, die einzige Zeit, über die wir eine Kontrolle haben. Wenn unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt gerichtet ist, vertreiben wir die Angst aus unseren Gedanken. Angst ist nämlich die Sorge um Ereignisse, die sich in der Zukunft zutragen könnten. (...) (Seite 45 f)

"Strecken Sie als Erster die Hand zur Versöhnung aus. Wie oft sind wir nachtragend, denken voller Groll an einen Streit, ein Mißverständnis, die Art wie wir erzogen wurden, oder ein anderes schmerzliches Ereignis. Dickköpfig warten wir darauf, dass ein anderer uns die Hand reicht, und glauben, dies sei der einzige Weg, zu vergeben oder eine Freundschaft oder familiäre Beziehung wieder ins Lot zu bringen. (...) Wenn wir Groll in uns hineinfressen, machen wir in unseren Gedanken aus Nichtigkeiten die reinste Haupt- und Staatsaktion. Wir beginnen zu glauben, dass unser Glück weniger bedeutend ist als das Beharren auf unserer Haltung. Das Gegenteil trifft jedoch zu. Wenn Sie in Frieden mit sich leben wollen, müssen Sie zu der Erkenntnis kommen, dass glücklich zu sein fast immer wichtiger ist, als recht zu haben. Für sein Glück muss man seine verhärtete Position aufgeben und die Hand zur Versöhnung reichen. (...) Sie werden inneren Frieden finden, wenn Sie nicht auf etwas beharren, sondern Freude daran haben, anderen recht zu geben. (Seite 59 f)

"Lassen Sie Ihren Hinterkopf arbeiten. Eine Sache im Hinterkopf zu behalten, ist ein

ausgezeichnetes Mittel, sich an etwas zu erinnern oder einen Gedanken weiterzuentwickeln. Seinen Verstand auf diese Weise stressfrei einzusetzen, erfordert keine Anstrengung und ist doch sehr effektiv. Ihr Gehirn löst im Hinterkopf ein Problem, während Sie gerade mit etwas anderem beschäftigt sind. (...) Ob Sie nun an einem Problem arbeiten oder einen Namen vergessen haben, lassen Sie die Tiefen Ihres Gehirns nach der passenden Lösung suchen. Dieser ruhigere, flexiblere und manchmal auch intelligentere Denkbereich befaßt sich mit Dingen, für die wir oft keine unmittelbare Antwort haben. Diese Art der Problemlösung ist natürlich keinesfalls mit Verdrängung oder Verschiebung gleichzusetzen. Mit anderen Worten. Die Probleme im Hinterkopf zu behalten, heißt nicht, sie für immer aus dem Denken zu verbannen. Sie befassen sich vielmehr auf sanfte Weise mit dem Problem, ohne es aktiv zu analysieren. Diese einfache Methode wird Ihnen bei der Lösung vieler Probleme helfen und Ihr Leben weniger stressvoll und anstrengend machen." (Seite 83 f)

"Denken Sie an das, was Sie haben, und nicht an das, was Sie gerne hätten. (...) Die Neigung, nur das zu sehen, was wir uns wünschen, anstelle dessen, was wir haben, ist eine der verbreitetsten und zugleich destruktivsten Geisteshaltungen. Dabei scheint es ganz egal zu sein, wieviel wir bereits erreicht haben; wir verlängern einfach die Liste unserer Wünsche immer weiter und stellen so sicher, dass wir stets unzufrieden bleiben. (...) Die Unzufriedenheit bleibt bestehen. Anders ausgedrückt: Zufriedenheit verschließt sich demjenigen, der immer neue Wünsche hat. Zum Glück gibt es jedoch einen Weg zur Zufriedenheit. Dazu müssen wir unser Denken umstellen, uns nicht mehr auf das konzentrieren, was wir gerne hätten, sondern auf das was wir bereits haben". (Seite 195 f)

"Sehen Sie Ihre Probleme als Lernmöglichkeiten. Die meisten Menschen würden sagen, dass unsere Probleme eine der Hauptursachen für Stress in unserem Leben sind. Und bis zu einem gewissen Grad stimmt das auch.

Genaugenommen hat unser Stress jedoch weniger mit den Problemen selbst zu tun, als damit, wie wir mit ihnen umgehen. Mit anderen Worten: Wie sehr lassen wir unsere Probleme zu einem Problem werden? Sehen wir in ihnen Katastrophen oder Lernmöglichkeiten? (...) Fragen Sie sich welche wertvollen Erfahrungen Sie aufgrund dieses Problems machen könnten. Könnten Sie lernen, sorgfältiger oder geduldiger zu werden? Spielt Habgier, Neid, Nachlässigkeit oder Vergebung dabei eine Rolle? Oder etwas anderes dieser Art? Mit welchen Schwierigkeiten Sie auch konfrontiert werden, Sie können Ihre Einstellung ändern, abmildern, den ehrlichen Wunsch entwickeln, aus ihnen zu lernen. (...) Probleme lösen sich in der Regel in Wohlgefallen auf, sobald wir gelernt haben, was es zu lernen gibt." (Seite 219 f)

"Widerstehen Sie dem Bedürfnis zu kritisieren. Wenn wir einen anderen Menschen zurechtweisen oder kritisieren, sagt das nichts über den Betreffenden aus. Es wirft nur ein Licht auf unser Bedürfnis, Kritik zu üben. Wenn Sie sich fragen, wieviel Kritik tatsächlich dazu beiträgt, unsere Welt zu verbessern, dann werden Sie wahrscheinlich zu dem gleichen Schluss kommen wie ich: absolut gar nicht. Aber das ist noch nicht alles. Kritik führt nicht nur zu nichts, sie schafft auch Aggression und Mißtrauen. Schließlich läßt sich keiner von uns gern kritisieren. (...) Die Lösung besteht darin, sich rechtzeitig beim Kritisieren zu ertappen. Achten Sie einmal darauf, wie oft Sie Kritik äußern und wie schlecht Sie sich dabei fühlen. Ich möchte, dass Sie das einfach als Spiel betrachten. Ich selbst habe noch häufig das Bedürfnis, jemanden zu kritisieren, aber sobald mir das bewußt wird, sage ich mir: "Jetzt tust du das schon wieder." In der Mehrzahl der Fälle, so hoffe ich, verwandelt sich meine Kritik dann in Toleranz und Respekt. (Seite 155 f) Anmerkung: Hast Du das, was Du bei anderen kritisierst, bei dir selbst schon mal übersehen?"

"Erkennen Sie die Macht Ihrer Gedanken. Wenn es einen Zusammenhang gibt, den Sie sich unbedingt vergegenwärtigen sollten, dann ist es

die mentale Beziehung zwischen dem, was Sie denken, und dem, was Sie fühlen. Es muss Ihnen klar sein, dass Sie ununterbrochen denken. Und glauben Sie nur ja nicht, dass Sie sich dieser Tatsache schon bewußt sind. Denken Sie zum Beispiel einmal über Ihre Atmung nach. Bis zu diesem Augenblick, als Sie diesen Satz gelesen haben, war Ihnen vermutlich gar nicht aufgefallen, dass Sie überhaupt atmen. Wenn wir nicht gerade außer Atem sind, vergessen wir es in der Regel völlig. Mit dem Denken ist es nicht anders. Wie wir dauernd damit beschäftigt sind, übersehen wir nur zu leicht, dass wir überhaupt denken. Anders als beim Atmen kann es hier jedoch zu ernststen Problemen – Unzufriedenheit, Zorn, innere Konflikte und Stress – führen, wenn Sie einfach vergessen, dass Sie denken. Die Ursache dafür liegt darin, dass Ihre Gedanken immer wieder in Form von Gefühlen zu Ihnen zurückkommen; es herrscht ein direkter Zusammenhang. Versuchen Sie zum Beispiel einmal, zornig zu sein, ohne zuvor zornige Gedanken gehabt zu haben. Und jetzt versuchen Sie, sich gestresst zu fühlen, ohne sich vorher stressige Gedanken gemacht zu haben, oder traurig zu sein ohne traurige Gedanken, oder eifersüchtig ohne eifersüchtige Gedanken. Es wird Ihnen nicht gelingen, es ist schlichtweg unmöglich. Um ein Gefühl zu empfinden, müssen Sie also zuerst einen Gedanken haben, der dieses Gefühl dann hervorbringt. Unzufriedenheit kann nicht allein für sich auftreten. Unzufriedenheit ist ein Gefühl, das mit negativen Gedanken zum Leben einhergeht. Ohne diese Gedanken kann die Unzufriedenheit - oder auch Stress oder Eifersucht – nicht existieren. Nur Ihre Gedanken halten diese unschönen Gefühle fest. Wenn Sie sich also wieder einmal ärgern, dann achten Sie auf Ihre Gedanken – sie sind dann sicher negativ. Machen sie sich nun klar, dass nicht Ihr Leben negativ ist, sondern Ihre Denkweise. Damit ist der erste Schritt getan zurück auf den Pfad zu Glück und Zufriedenheit. Etwas Übung ist natürlich erforderlich, aber Sie können Ihr Ziel erreichen, indem Sie Ihre negativen Gedanken so ähnlich behandeln wie Fliegen bei einem Picknick: Sie

verscheuchen sie einfach und lassen sich nicht weiter stören." (Seite 267 f)

"Hören Sie auf Ihre Gefühle. Ihnen steht ein idiotensicheres Steuerungssystem zur Verfügung, das Sie durchs Leben leitet. Dieses System, das einzig und allein aus Ihren Gefühlen besteht, läßt Sie wissen, ob Sie vom Weg abgekommen sind und auf Konflikte und somit Unzufriedenheit zusteuern – oder ob Sie noch auf dem richtigen Weg sind, dem Weg, der zu innerem Frieden führt. Ihre Gefühle fungieren als Barometer, teilen Ihnen mit, wie Ihre innere Wetterlage gerade aussieht. Wenn Ihre Gedanken nicht ständig um das gleiche kreisen, weil Sie einmal wieder etwas zu ernst nehmen, dann sind Ihre Gefühle im allgemeinen positiv. Sie werden bestätigen, dass Sie Ihr Denken zu Ihrem Vorteil nutzen; ein geistiges Regulieren entfällt dann. Wenn Sie das Leben als unangenehm empfinden, wenn Sie verärgert, zornig, deprimiert, gestreßt, frustriert sind, meldet sich Ihr Warnsystem der Gefühle wie eine Sirene, um anzuzeigen, dass Sie vom Weg abgekommen sind, dass es an der Zeit ist, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, ins Lot zu bringen. Hier wird eine mentale Regulierung notwendig. Sie können Ihre negativen Gefühle mit den warnenden Blinklichtern an Ihrem Amaturenbrett im Auto vergleichen. Wenn sie aufleuchten, wissen Sie, dass es an der Zeit ist, weniger vorzupreschen. Entgegen landläufigen Meinungen brauchen negative Gefühle nicht untersucht und analysiert werden. Sobald Sie sie nämlich analysieren, vermehren sich diese ungunstigen Empfindungen nur unnötig. Versuchen Sie also, wenn Sie sich das nächste Mal schlecht fühlen, sich nicht im "Analysenetz" zu verfangen, sich nicht zu fragen, warum Sie sich so fühlen, sondern sich statt dessen von Ihren Empfindungen zurück zu heiterer Gelassenheit leiten zu lassen. Verleugnen Sie deshalb Ihre negativen Gefühle aber nicht, sondern machen sie sich klar, dass Sie momentan traurig, zornig oder gestreßt sind, weil Sie das Leben zu ernst nehmen, weil Sie aus einer Mücke einen Elefanten machen. Statt die Ärmel hochzukrempeln und den Kampf mit dem Leben

aufzunehmen, sollten Sie innehalten, ein paarmal tief durchatmen und sich entspannen. Denken Sie daran: Das Leben ist kein Notfall, außer Sie machen es zu einem." (Seite 257 f)

"Erkennen Sie die Unschuld. Für viele Menschen ist es eine der frustrierensten Erfahrungen in ihrem Leben, wenn sie das Verhalten anderer Menschen nicht verstehen. Wir betrachten sie als "schuldig" anstatt als "unschuldig". Die Versuchung ist groß, sich auf ihr scheinbar unsinniges Benehmen – ihre Bemerkungen, Handlungen, Gemeinheiten, ihren Egoismus – zu konzentrieren und sich dadurch letztendlich selbst frustrieren zu lassen. (...) Es mag schon zutreffen, dass manche Leute abstruse Dinge tun (wer tut das nicht), aber wir sind es, die sich darüber aufregen – und die sich daher ändern müssen. Ich rede hier nicht davon, Gewalt oder anderes abnormes Verhalten zu akzeptieren, zu ignorieren oder gar zu unterstützen. Ich rede davon zu lernen, mehr Gelassenheit zu entwickeln gegenüber dem Benehmen anderer Menschen. Ein wirkungsvolles Instrument dabei ist, die Unschuld zu sehen". (117 f)

"Lassen Sie andere möglichst oft recht haben. Eine der wichtigsten Fragen, die Sie sich stellen sollten, lautet: "Möchte ich recht haben, oder möchte ich glücklich sein?" Sehr häufig schließen sich diese beiden Möglichkeiten nämlich aus. Auf unserer Haltung zu beharren, erfordert enorme geistige Energien und entfremdet uns oft von den anderen Menschen in unserem Leben. (...) Sie halten es bewußt oder unbewußt für ihre Aufgabe, anderen zu zeigen, dass ihre Haltung, ihre Behauptungen und Ansichten nicht richtig sind, und glauben, der Betreffende werde das zu schätzen wissen oder zumindest etwas daraus lernen. Von wegen. Denken Sie einmal nach. Sind sie schon einmal verbessert worden und haben daraufhin zu diesem Menschen gesagt: "Ich bin Ihnen ja so dankbar, dass Sie mir gezeigt haben, dass ich im Irrtum bin. Jetzt ist es mir klar. Mensch, sind Sie aber toll!" oder hat jemand, den Sie kennen, Ihnen schon mal gedankt (oder wenigstens ihre Meinung geteilt), wenn Sie ihn

korrigiert oder ihm demonstriert haben, dass Sie im recht waren? Natürlich nicht. Wir hassen es nämlich alle, verbessert zu werden, und möchten, dass unsere Haltung von anderen respektiert und verstanden wird. Nichts wünschen wir mehr, als ein offenes Ohr zu finden. Nur diejenigen, die wissen, wie man zuhört, werden geliebt und respektiert. Wer andere ständig verbessert, hat nur wenige Freunde. (...) Sie brauchen keineswegs Ihre tiefsten philosophischen Überzeugungen oder Meinungen zu opfern, aber lassen Sie von heute an andere Menschen, so oft wie möglich recht haben!" (Seite 49 ff)

"Seien Sie dankbar, wenn Sie sich wohl fühlen und gelassen, wenn es Ihnen schlecht geht. (...) Der Unterschied zwischen einem glücklichen und unglücklichen Menschen besteht nicht darin, in welchem Ausmaß oder wie oft sich jemand schlecht fühlt, sondern darin, wie er mit seiner Niedergeschlagenheit umgeht. (...) Statt gegen negative Empfindungen anzukämpfen, üben Sie sich in Gelassenheit. Das erlaubt ihnen, sanft und ruhig aus einer negativen Verfassung in eine positive überzuwechseln. (...) Wenn Sie sich einmal wieder schlecht fühlen, dann gehen Sie nicht dagegen an, sondern entspannen Sie sich. Versuchen Sie, gelassen und ruhig zu bleiben, anstatt in Panik zu verfallen. Wenn Sie Ihre negativen Gefühle nicht bekämpfen, werden sie so sicher vergehen, wie der Morgen auf die Nacht folgt." (Seite 171 f)

"Bedenken Sie: Das Leben ist ein Test, nichts weiter. Auf einem meiner Lieblingsposter steht: "Das Leben ist ein Test, nichts weiter. Wäre dies das richtige Leben, hätte man Ihnen gesagt, wohin Sie gehen und was Sie tun sollen." (...) Wenn Sie das Leben und seine zahlreichen Anforderungen als Test oder gar als eine Reihe von Tests betrachten, können Sie alles, womit Sie konfrontiert werden, als eine Möglichkeit zum Wachsen sehen, als Chance, sich weiterzuentwickeln. (...) Stellen Sie sich folgende Fragen: "Wozu ist diese Sache in meinem Leben gut? Was könnte sie bedeuten und was wäre nötig, um sie in den Griff zu bekommen? Könnte

ich das Ganze irgendwie anders betrachten? Läßt es sich als eine Art Test sehen?" Wenn Sie es mit dieser Strategie versuchen, werden Sie überrascht feststellen, dass Sie plötzlich anders reagieren." (Seite 107 f)

"Machen Sie sich bewußt, dass nichts ewig währt. Diese Strategie habe ich erst kürzlich in mein Leben integriert. Sie ist eine sanfte Mahnung, dass alles – das gute wie das Schlechte, Freude, Leid, Billigung und Mißbilligung, Leistungen und Fehler, Ruhm und Schande – kommt und geht. Alles hat einen Anfang und ein Ende, und das ist auch gut so. Alle Erfahrungen, die Sie gemacht haben, sind vorbei. Jeder Gedanke, den Sie hatten, begann einmal und fand ein Ende. (...) Sicher ist, dass schließlich alles im Nichts verschwindet. Diese Wahrheit anzuerkennen, ist der Anfang eines befreienden Abenteuers. Unsere Enttäuschungen sind zweifacher Natur: wenn wir Freude empfinden, wünschen wir uns, sie möge nie enden; natürlich tut sie das trotzdem. (...) Es hilft enorm, mit dem Bewußtsein zu experimentieren, dass das Leben nur aus einer Abfolge von Ereignissen besteht. Ein Augenblick folgt dem nächsten. (...) Nichts währt ewig. Wenn Sie sich das immer wieder bewußtmachen, werden Sie auch angesichts von Widrigkeiten ausgeglichen und gelassen bleiben. Das ist nicht immer einfach, aber hilfreich." (Seite 263 f)

"Bringen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe. Pascal sagt: "Alle Probleme der Menschheit sind auf die Unfähigkeit des Menschen zurückzuführen, ruhig in einem Zimmer zu sitzen. Allein." Ganz soweit würde ich vielleicht nicht gehen, aber ich bin überzeugt, dass ein ruhiger Geist die Grundlage für inneren Frieden darstellt. Und innerer Friede heißt auch äußerer Friede. (...) Ich kenne fast niemanden, der inneren Frieden gefunden hat und nicht wenigstens ein paar Erfahrungen mit Meditation gemacht hat." (Seite 207 f)

"Verinnerlichen Sie den Satz: Wohin ich auch gehe – ich bin schon da. So lautet der Titel eines bemerkenswerten Buches von Jon Kabat-Zinn. Es bedeutet: egal, wohin Sie gehen, Sie nehmen sich

mit! Diese wichtige Aussage lehrt uns, uns nicht ständig zu wünschen, irgendwo anders zu sein. Wir neigen dazu zu glauben, dass wir irgendwo anders – im Urlaub, mit einem anderen Partner, in einem anderen Beruf, in einer anderen Wohnung – zufriedener und glücklicher wären. Wir wären es nicht. Wenn Sie nämlich destruktive mentale Angewohnheiten haben, Sie sich schnell ärgern oder aufregen, Sie häufig wütend oder frustriert sind oder sich dauernd wünschen, dass alles anders wäre, werden Ihnen eben diese Angewohnheiten folgen, wohin Sie auch gehen. Aber auch das Gegenteil trifft zu. Falls Sie ein im allgemeinen glücklicher Mensch sind, der sich selten ärgert oder aufregt, dann können Sie mit sehr geringen negativen Auswirkungen von Ort zu Ort ziehen, von Person zu Person. Mich fragte einmal ein Mann: "Wie sind die Menschen in Kalifornien denn so?" Ich fragte zurück: "Wie sind denn die Menschen in Ihrem Heimatstaat?" Er erwiderte: "Egoistisch und habgierig." Ich sagte ihm, dass er die Menschen in Kalifornien wahrscheinlich egoistisch und habgierig finden würde. Etwas Wundervolles entfaltet sich, wenn wir uns bewußtmachen, dass das Leben, wie ein Auto, von innen gelenkt wird und nicht umgekehrt. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, Ihren Frieden zu finden, wo Sie sind, statt ständig daran zu denken, wo Sie lieber wären, können Sie im Hier und Jetzt zur Ruhe kommen. Wenn Sie dann umziehen, Neues ausprobieren oder neue Menschen kennenlernen, tragen Sie dieses Gefühl inneren Friedens immer mit sich. Es stimmt hundertprozentig: Wohin ich auch gehe – ich bin schon da." (Seite 165 f)

aus: Alles kein Problem, Richard Carlson (Knaur, München, 1998)

## **DAS LOLA-PRINZIP**

"Worauf wir uns konzentrieren, das wächst. Ich will hier auf eine weitere, viel zu wenig beachtete Konsequenz unseres Denkens aufmerksam machen. Wenn Gedanken Energien sind, dann bedeutet das doch, dass wir der Sache Energie

verleihen, auf die wir uns konzentrieren. Einverstanden? Alles ist Energie, und mit unserem Denken fügen wir weitere Energie hinzu. Die Folgen dieser Tatsache sind erstaunlich: Wenn wir uns auf unsere Schwächen konzentrieren, dann wachsen diese. Wenn wir uns auf Krankheit konzentrieren, dann wächst diese. Wenn wir uns auf die Konkurrenz konzentrieren, dann wächst diese. Wenn wir uns auf einen Mangel an Geld konzentrieren, dann wächst dieser Mangel. Wenn wir uns auf das Drogenproblem konzentrieren, dann wächst das Drogenproblem. Aber natürlich auch folgendes. Wenn wir uns auf Wohlstand konzentrieren, dann wächst der Wohlstand. Wenn wir uns auf Gesundheit konzentrieren, dann wächst Gesundheit. Wenn wir uns auf Frieden konzentrieren, dann wächst der Friede. Worauf konzentrieren Sie sich?" (Seite 114)

"Loslassen ist der schnellste und kostengünstigste Weg zur Erreichung aller Ziele. Überlegen Sie einmal, was geschieht, wenn der Bogenschütze den Bogen zwar spannt, aber nicht losläßt. Zuerst geschieht gar nichts. Dann wird er müde. Und wenn er die Spannung weiter erhöht, dann bricht der Bogen. Wie heißt doch das geflügelte Wort, wenn jemand beispielsweise durch Überarbeitung krank wird? "Er hat den Bogen überspannt." Wer den Bogen überspannt, der hat zu lange festgehalten, der konnte nicht loslassen. Er hat damit ein negatives Resultat erzielt und das heißt: er hat etwas völlig Unökonomisches getan. Loslassen hat mit Leben zu tun. Festhalten hat mit Blockade zu tun." (Seite 131)

aus: Das LOLA-Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt, René Egli (Editions d'Olt, Oetwil a.d.L., 1996)

## **FISH**

"Sinn ist nichts, über das man stolpert, so wie die Antwort auf ein Rätsel oder der Preis bei einer Schnitzeljagd. Sinn ist etwas, das man selbst im Zentrum seines Lebens aufbaut. Man erbaut es aus seiner Vergangenheit, aus seiner Zuneigung und Loyalität, aus den Erfahrungen der

Menschheit, die man ererbt hat, aus seinen eigenen Gaben und seinem Verstand, aus all dem, woran man glaubt, aus den Dingen und Menschen, die man liebt, aus den Werten, für die man etwas aufzugeben bereit ist. Alle Zutaten sind vorhanden. Doch du bist der einzige Mensch, der sie zusammenfügen kann zu dem Muster, das dein Leben ist. Trage Sorge, dass es ein Leben ist, das Würde und Sinn für dich hat. Wenn das gelingt, dann fällt der Ausschlag des Pendels nach Erfolg oder Misserfolg kaum mehr ins Gewicht." (Seite 119)

Das folgende Credo fand ich im Motivations-Bestseller "FISH". Es bezieht sich auf den Arbeitsplatz in Firmen. Wie ich finde, ist es für jedes Umfeld, in dem Menschen tätig sind, adaptierbar - für Firmen, Einzelunternehmen, Freelancer und sogar für Familien.

Es lautet: Unser Arbeitsplatz. Wenn Sie dieses Gebäude betreten, bitte *entscheiden* Sie sich dafür, diesen Tag zu einem guten Tag zu machen. Ihre Kollegen, Kunden, Mitarbeiter und Sie selbst werden Ihnen dafür dankbar sein. Finden Sie Möglichkeiten, *spielerisch* an die Arbeit heranzugehen. Wir können unsere Arbeit ernst nehmen ohne dabei uns selbst über die Maßen ernst zu nehmen. Bleiben Sie am Ball, damit Sie *präsent* sind, wenn Ihre Kunden oder Mitarbeiter Sie brauchen. Und wenn Sie merken, dass Ihre Energie nachlässt, so gibt es ein absolut sicheres Gegenmittel: Finden Sie jemanden, der Hilfe braucht, ein Wort der Unterstützung oder einen aufmerksamen Zuhörer – und *bereiten Sie ihm einen schönen Tag.*" (Seite 123)

aus: FISH. Ein ungewöhnliches Motivationsbuch, Lundin, Stephen C. (Wirtschaftsverlag Ueberreuter, Wien/Frankfurt 2001)

## **GOURASANA**

ZIELE und MOTIVATION haben vielleicht einen zusätzlichen Hintergrund. Einen allgemeinen und abstrakten – den Wunsch nach absoluter Erfüllung. Den wir mit keinem weltlichen und somit

relativen Ziel jemals erreichen können. Sonst würden wir uns keine neuen Ziele setzen. Vergangenes Wochenende habe ich auf einem Event von ZIELEN erfahren, die eine absolute MOTIVATION als Schubkraft haben. Ich zitiere aus einer der dort zur Verfügung gestellten Schrift. Möge sich jeder seine eigenen Gedanken machen.

"In everyone's heart practically from birth there is a longing, a desire that is never quite fulfilled. This desire, this longing, is for the light, for the Truth. You begin seeking from an early age to satisfy this desire in ways that will, of course, not satisfy you. So there is always a feeling of dissatisfaction in one's existence, a feeling that something is missing. You see, you are now existing in an alien place. It is a place which is foreign to your True Self. It is My purpose in coming, it is My intention to show you what it is that you have been longing for, what it is that has been missing."

aus: Breaking The Cycle Of Birth & Death, Gourasana (Miracle of Love, San Diego, 1996)

### **DIE FASZINATION DES ZIELS**

"Vor kurzem wurde der berühmte Bergsteiger Reinhold Messner gefragt, ob das, was er bisher an Expeditionen und Touren gemacht hat, nicht eigentlich sinnlos sei. Seine Antwort war: Das was ich getan habe war vielleicht nutzlos, aber nicht sinnlos. (...) Nicht das Tun, die Tat gibt unbedingt den Sinn, es ist das Ziel, das menschliche Bestreben, das dem Individuum den Sinn gibt. Und: Menschen, die keinen Sinn mehr im Leben sehen, also kein Ziel mehr haben, werden kraftlos und depressiv. (...) Es gibt gute Gründe anzunehmen, dass schon allein die Vorstellung des Ziels eine zielführende Kraft besitzt. (...) Menschen mit persönlichen Visionen sind motiviert durch das Ziel, nicht selten aber auch unbewußt durch ihr innewohnendes Talent. Talente drängen zur Erfüllung. Talente mobilisieren Energie. Das Ziel als persönliche Vision fällt auf fruchtbaren Boden. Menschen mit Zielen sind Menschen mit Energie. Sie brauchen

nicht angestoßen zu werden. Sie bewegen sich von alleine.” (Seite 1 ff)

a u s : Die Faszination des Ziels, Bernd Wildenmann. (Luchterhand Verlag GmbH, Neuwied/Kriftel (Taunus), 2001)

## AYURVEDA

”Die fünf wichtigsten Erfolgsprinzipien des Ayurveda: 1. Handle aus dem Gleichgewicht oder aus dem Selbst. 2. Tue das Höchste zuerst. 3. Halte Rhythmen von ruhe und Aktivität bei allen Tätigkeiten ein. 4. Lass los und transzendiere, aber gib nie auf. 5. Dein Handeln sei ein Geben. **Kommentar zu 5:** Die Erwartung des gesamten Umfelds eines Managers lautet, mehr oder weniger deutlich ausgesprochen: ”Wir wollen alles von Dir, und zwar sofort.” Das ist nicht einfach Leistungsdruck, sondern Einsicht in ein wesentliches Erfolgsprinzip: Wer alles gibt, ist erfolgreich. (...) Ein großes Hindernis für die Umsetzung dieses Erfolgsprinzips besteht darin, gleichsam auf Sparflamme zu kochen. Wann immer Sie anfangen, Ihre Energien zurückzuhalten, weil Sie meinen, dass Sie sie für andere Aufgaben im Laufe des Tages benötigen, erschöpfen sie sehr schnell und können immer weniger geben. Ihre Energie will fließen. Wohlbefinden tritt ein, wenn sie frei fließen kann und nicht zurückgehalten wird. Kommt erst einmal der Energiefluss zum Stillstand, ist das Gefühl eines Mangels die natürliche Folge. Mangel aber blockiert Ihre Fähigkeit zu geben erst recht. (...) Das Wertvollste, was Sie anderen Menschen geben können, ist Ihre Aufmerksamkeit. Nicht nur das gesunde Wachstum von Kindern hängt davon ab, wieviel Aufmerksamkeit sie von Erwachsenen, am besten von ihren Eltern, bekommen. Experimente haben sogar gezeigt, dass auch das Pflanzenwachstum und selbst die Milchleistung von Kühen von der menschlichen Aufmerksamkeit abhängen. Aufgaben werden um so besser erledigt, je mehr gesammelte Aufmerksamkeit Sie ihnen widmen. Sicherlich ist es auch Ihre

Erfahrung, dass Sie mehr Erfolg zum Beispiel in Verhandlungen haben, wenn Sie mehr zuhören als selbst sprechen. Beim Zuhören schenken Sie dem Sprecher Ihre Aufmerksamkeit. Das wird als erfolgreich empfunden und nahezu automatisch von Ihrem Gesprächspartner belohnt. Aufmerksamkeit ist der Schlüssel zu erfolgreichem Geben." (Seite 253 f)

aus: Ayurveda im Business, (Gesundheitstraining für Körper, Persönlichkeit und Unternehmen) Franz-Theo Gottwald, Wolfgang Howald. (mvg Verlag, München/Landsberg am Lech, 1995)

## **SIEGER**

"Wer negativ denkt, negative Gedanken nachmacht oder irgendwie in den Verkehr bringt, wird mit sofortiger Wirkung mit negativen Gefühlen bestraft. So heißt das ehernen Gesetz, das in unserem Kopf regiert. Wir werden also nicht *für* unsere Denksünden sondern *von* ihnen bestraft. (Seite 184)

"Harte Fakten vergangener Erfolge sind das Fundament unter der Burg unseres Selbstvertrauens. Erstellen Sie eine Liste aller Situationen, in denen Sie im Leben über sich hinausgewachsen sind. (...) Durchkämmen Sie Ihre Kinderzeit und Jugend genauso wie Ihren Start ins Berufsleben und Ihren weiteren Karriereweg. Wo haben Sie sich für einen Weg entschieden, der Ihrem Leben eine neue, positive Richtung gegeben hat? Auf welche außerberuflichen Erfolge sind Sie stolz? Welche Hobbys haben Sie? Wo sind Sie Experte und kennen sich aus? Für welche Fähigkeiten im Umgang mit anderen werden Sie bewundert? Welche Herausforderungen und Schwierigkeiten (eventuelle auch bedingt durch Unfälle und Krankheiten) haben Sie bereits gemeistert? Wenn Sie an jedem Tag Ihres Lebens nur vor drei "Mini-Herausforderungen" gestanden haben, blicken Sie schon als 30-Jähriger auf rund 30.000 Mini-Klippen zurück, die Sie erfolgreich gemeistert haben. Und wenn nur jeder Hunderste dieser

Mini-Erfolge so groß war, dass er es verdient, in der Galerie Ihrer Erfolge einen Ehrenplatz einzunehmen, ist Ihre Erfolgsliste schon im Alter von 30 Jahren etwa 300 Erfolge lang. Ruhen Sie nicht eher, als bis Sie in der Sandwüste Ihrer Erinnerung 50 harte Felsbrocken des Erfolgs zusammengetragen haben." (Seite 80 f)

"Die Liste der erfüllten Träume. Das erste Fahrrad, das erste Moped, das Sie sich gekauft haben, war vielleicht genauso die Realisierung eines Traums wie Ihre erste Flugreise oder Ihr erster Urlaub in Amerika. Der eine oder andere Traum, den Sie sich erfüllt haben, wird nicht notwendig in der Lebensbilanz Ihrer Erfolge auftauchen. Sie sollten sich deshalb auch eine Liste der Träume anlegen, die Sie sich schon erfüllt haben. Denn je mehr Beispiele Sie finden für Ihre Fähigkeit, die Träume Ihres Lebens zur Realität werden zu lassen, umso mehr Selbstvertrauen haben Sie, wenn es darum geht, Ihre Träume von heute zur Realität von morgen zu machen." (Seite 81)

"Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Protokollieren Sie Ihre Erfolge. Führen Sie nur eine Woche lang täglich ein Erfolgsprotokoll, und Sie werden feststellen: Bei der abendlichen Auflistung Ihrer "Etappen-Erfolge" fallen Ihnen täglich mehrere Punkte ein, die Ihnen nie bewußt geworden wären, wenn Sie sie nicht für Ihre Erfolgsbilanz aktiviert hätten. Ihr Erfolgstagebuch ist ein Instrument aktiver Psychohygiene: Indem Sie sich täglich fragen, was gut war und worauf Sie stolz sein können, fokussieren Sie automatisch auf Ihre Stärken. Vor ausstehenden Herausforderungen bietet es Ihnen die Möglichkeit, vergangene Erfolge Revue passieren zu lassen und dadurch Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Und vor allem: Wer morgens weiß, dass er abends sein Handeln protokolliert, fühlt sich seinen Vorsätzen und Zielen viel stärker verpflichtet. Genauso wie jeder Garten Hege und Pflege braucht, damit sich Zier- und Nutzpflanzen gegen Unkraut durchsetzen, genauso braucht unser Denken Hege und Pflege in Form von aktiver Psychohygiene. Das tägliche Protokoll unserer Erfolge ist der ideale Einstieg

dazu. Und noch eins: Sie werden in Ihrem Erfolgstagebuch umso mehr Positives zu berichten haben, je stärker es Ihnen gelingt, Ihr Leben um die Philosophie "Stärken stärken" zu organisieren. Ob Sie die Philosophie des Auf- und Ausbaus Ihrer Stärken wirklich leben, können Sie allabendlich beim Erstellen Ihres Erfolgsprotokolls testen. Die Faustformel dafür lautet: Wenn sich das, was Sie tun, nicht gut anfühlt, ist es keine Stärke." (Seite 82 f)

aus: "Weck den Sieger in dir", (In 7 Schritten zu dauerhafter Selbstmotivation) Alexander Christiani. (Gabler Verlag, Wiesbaden, 2000)

## **ZEITMANAGEMENT**

Eines Tages wurde eine alter Professor von einer höheren öffentlichen Verwaltungsschule gebeten, ein Referat zum Thema "Zeitmanagement" zu halten. Dieser Kurs war für eine Gruppe von 15 Managern von größeren amerikanischen Gesellschaften bestimmt. Da der Kurs einer der 5 Teile einer Tagung bildete, hatte der alte Professor nur eine Stunde zur Verfügung, um sein Wissen zu diesem Thema zu vermitteln. Der alte Professor stand vor dieser Elite von Managern, die bereit waren, sämtliche Einzelheiten des Referates dieses Experten aufzuschreiben. Er beobachtete sie, einer nach dem anderen, langsam, und sagte: "Wir werden ein Experiment machen". Der alte Professor nahm unter dem Tisch, der ihn von den Teilnehmern trennte, ein riesiges Glas hervor und stellte es auf den Tisch. Danach nahm er ein Dutzend Steine, ungefähr so groß wie Tennisbälle, und legte sie vorsichtig einen nach dem anderen in das große Glas. Als das Glas gefüllt war und es unmöglich war, noch einen zusätzlichen Stein hinzuzufügen, blickte der alte Professor zu seinem Publikum und fragte: "Ist das Glas voll?" Alle antworteten: "Ja!" Er wartete noch ein paar Sekunden und fügte hinzu: "Wirklich?" Er beugte sich dann nochmals vor und nahm unter dem Tisch einen Behälter voll Kies hervor. Sorgfältig kippte er diesen Kies auf die großen Steine und schüttelte dabei leicht das Glas. Der Kies drang durch die Steine bis zum Glasboden. Der alte Professor

blickte nochmals auf sein Publikum und fragte wieder: "Ist dieses Glas voll?" Dieses Mal durchschauten die Schüler sein Spielchen. Einer davon antwortete: "Sehr wahrscheinlich nicht!" "Gut" antwortete der alte Professor. Er beugte sich wieder und dieses Mal nahm er unter dem Tisch einen Kessel voll Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in das Glas. Der Sand füllte die Löcher zwischen den Steinen und dem Kies. Er fragte noch einmal: "Ist das Glas voll?" Dieses Mal ohne zu zögern und gemeinsam, antworteten die starrenden Teilnehmer "Nein!" "Gut!" antwortete der alte Professor. Und wie es zu erwarten war, nahm der alte Professor einen Wasserkrug und füllte das Glas bis zum Rand. Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: "Welche große Wahrheit lässt sich mit diesem Experiment beweisen?" Ein Teilnehmer, nachdem er über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: "Das beweist, dass wenn man auch glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man immer neue Termine, neue anstehende Sachen hinzufügen kann, wenn man wirklich will." "Nein!" antwortete der alte Professor. "Es ist nicht das. Die große Wahrheit, die uns dieses Experiment lehrt, ist die folgende: wenn man nicht zuallererst die großen Steine in das Glas legt, lassen sich die Anderen nicht hineinbringen!" Ein großes Schweigen herrschte plötzlich. Jeder wurde sich der Wahrheit dieser Äußerungen bewusst. Der alte Professor sagte dann: "WELCHE SIND DIE GROSSEN STEINE IN EUREM LEBEN? Die Gesundheit. Die Familie. Die Freunde. Träume verwirklichen. Tun was man mag. Lernen. Einer Sache dienen. Sich entspannen. Sich Zeit nehmen. Oder ...ganz etwas Anderes Was man sich merken muss, ist, wie wichtig diese großen Steine in unserem Leben sind. Wenn man Sie nicht zuallererst in unser Leben bringt, läuft man Gefahr, das Leben zum Scheitern zu bringen. Wenn man Lappalien (Kies, Sand) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten und die kostbare Zeit, um uns der wichtigsten Elemente unseres Lebens zu widmen, wird uns zum Teil fehlen. Also vergesst nicht, Euch die Frage zu stellen: "Welches sind die GROSSEN STEINE meines Lebens? Danach legt ihr sie zuallererst in Euer Glas (Leben)" Mit einer

freundlichen Handbewegung verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal ....

## OCHSENWEG

Der Ochsenweg ist ein historischer Handelsweg, auf dem vornehmlich im 16. und 17. Jh. jährlich bis zu 50.000 Ochsen von Dänemark bis Niedersachsen und Holland getrieben wurden. In den letzten drei Tagen bin ich die Etappe von Wedel bis Flensburg (ca. 280 km) mit dem Rad abgefahren. Auf einer Tour wie dieser lassen sich wunderbar die Begriffe ZIEL, WEG und MOTIVATION am lebendigen Leib studieren. Die Ergebnisse habe ich in Form einer "Songline" zusammengefaßt, die auf Anforderung zugemailt wird. Als heutiges Zitat gebe ich zwei Sentenzen aus der St. Petri Kirche in Stenderup wieder:

**"Auf die Liebe:** Es kommt nicht darauf an, viel zu denken, sondern viel zu lieben. Darum tut das, was am meisten Liebe in Euch erweckt. Vielleicht wisset Ihr gar nicht was Liebe ist. Das würde mich nicht wundern. Liebe besteht nicht in dem größeren Genuß. Sondern in der größeren Entschlossenheit, Gott und den Nächsten erfreuen zu wollen". (ST. PETRI KIRCHE, STENDERUP)

**"Besser ist die Liebe:** Die Vernunft ist gut, aber besser ist die Liebe. Die uns der Vernunft entreißt. Ich wollte, wir hätten sie. Damit wir uns nicht damit begnügen, auf vernünftige Weise Gott zu dienen. Immer langsam. Schrittchen um Schrittchen. Denn so nimmt der Weg nie ein Ende. Meint Ihr, wenn wir die Reise von einem Land in ein anderes auf direkten Weg in acht Tagen zurücklegen könnten, dass es dann gut wäre, uns ein Jahr lang auf schlechten Nebenstraßen in Schnee und Regen herumzutreiben?" (ST. PETRI KIRCHE, STENDERUP)

Womit bewiesen wäre, dass MOTIVATION allgegenwärtig vorhanden ist, sobald man sich für ein ZIEL entschieden hat. Und sie dann in Erscheinung tritt, wenn arktischer Gegenwind und

pausenloser Regen die eigene Entschlossenheit auf die Probe stellen.

Motivation ist im wesentlichen Selbst-Motivation und die ist das Ergebnis einer befähigenden Lebens-Haltung. Dazu hat der Dalai Lama einige Empfehlungen gegeben. Die ich zur Inspiration wiedergebe:

- Beachte, daß große Liebe und großer Erfolg immer mit großem Risiko verbunden sind. Wenn Du verlierst, verliere nie die Lektion. Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen, und übernimm Verantwortung für deine Taten.
- Bedenke: Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall.
- Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.
- Lasse niemals einen kleinen Disput eine große Freundschaft zerstören.
- Wenn du feststellst, daß du einen Fehler gemacht hast, ergreife sofort Maßnahmen, um ihn wieder gut zu machen.
- Verbringe jeden Tag einige Zeit allein.
- Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.
- Bedenke, daß Schweigen manchmal die beste Antwort ist.
- Lebe ein gutes, ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du es noch einmal genießen können.
- Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben.
- Bei Auseinandersetzungen mit deinen Lieben sprich nur über die aktuelle Situation. Lasse die Vergangenheit ruhen.
- Teile Dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit, Unsterblichkeit zu erlangen.
- Gehe sorgsam mit der Erde um.
- Begib dich einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist.
- Bedenke, daß die beste Beziehung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.
- Messe deinen Erfolg daran, was du für ihn aufgeben mußt.
- Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen."

Aus: Tattva Viveka. Forum für Wissenschaft, Philosophie und spirituelle Kultur. Nummer 16, Seite 7.

# GENIE

## Die Physikprüfung

An alle mißverstandenen Genies.....denn die Hoffnung bleibt !

Es war einmal in Kopenhagen. - Das nun folgende war wirklich eine Frage, die in einer Physikprüfung, an der Universität von Kopenhagen, gestellt wurde: "Beschreiben Sie, wie man die Höhe eines Wolkenkratzers mit einem Barometer feststellt." Ein Kursteilnehmer antwortete: "Sie binden ein langes Stück Schnur an den Ansatz des Barometers, senken dann das Barometer vom Dach des Wolkenkratzers zum Boden. Die Länge der Schnur plus die Länge des Barometers entspricht der Höhe des Gebäudes."

Diese in hohem Grade originelle Antwort entrüstete den Prüfer dermaßen, daß der Kursteilnehmer sofort entlassen wurde. Er appellierte an seine Grundrechte, mit der Begründung dass seine Antwort unbestreitbar korrekt war, und die Universität ernannte einen unabhängigen Schiedsrichter, um den Fall zu entscheiden. Der Schiedsrichter urteilte, dass die Antwort in der Tat korrekt war, aber kein wahrnehmbares Wissen von Physik zeige. Um das Problem zu lösen, wurde entschieden den Kursteilnehmer nochmals herein zu bitten und ihm sechs Minuten zuzugestehen, in denen er eine mündliche Antwort geben konnte, die mindestens eine minimale Vertrautheit mit den Grundprinzipien von Physik zeigte. Für fünf Minuten saß der Kursteilnehmer still, den Kopf nach vorne, in Gedanken versunken. Der Schiedsrichter erinnerte ihn, dass die Zeit lief, worauf der Kursteilnehmer antwortete, dass er einige extrem relevante Antworten hatte, aber sich nicht entscheiden könnte, welche er verwenden sollte. Als ihm geraten wurde, sich zu beeilen, antwortete er wie folgt:

"Erstens könnten Sie das Barometer bis zum Dach des Wolkenkratzers nehmen, es über den Rand fallen lassen und die Zeit messen die es braucht, um den Boden zu erreichen. Die Höhe des

Gebäudes kann mit der Formel  $H=0.5g \cdot t^2$  im Quadrat berechnet werden. Der Barometer wäre allerdings dahin!

Oder, falls die Sonne scheint, könnten Sie die Höhe des Barometers messen, es hochstellen und die Länge seines Schattens messen. Dann messen Sie die Länge des Schattens des Wolkenkratzers, anschliessend ist es eine einfache Sache, anhand der proportionalen Arithmetik die Höhe des Wolkenkratzers zu berechnen.

Wenn Sie aber in einem hohem Grade wissenschaftlich sein wollten, könnten Sie ein kurzes Stück Schnur an das Barometer binden und es schwingen lassen wie ein Pendel, zuerst auf dem Boden und dann auf dem Dach des Wolkenkratzers. Die Höhe entspricht der Abweichung der gravitatationalen Wiederherstellungskraft  $T=2\pi \sqrt{l/g}$ .

Oder, wenn der Wolkenkratzer eine äußere Nottreppe besitzt, würde es am einfachsten gehen da hinauf zu steigen, die Höhe des Wolkenkratzers in Barometerlängen abzuhaken und oben zusammenzählen.

Wenn Sie aber bloß eine langweilige und orthodoxe Lösung wünschen, dann können Sie selbstverständlich den Barometer benutzen, um den Luftdruck auf dem Dach des Wolkenkratzers und auf dem Grund zu messen und der Unterschied bezüglich der Millibare umzuwandeln, um die Höhe des Gebäudes zu berechnen.

Aber, da wir ständig aufgefordert werden die Unabhängigkeit des Verstandes zu üben und wissenschaftliche Methoden anzuwenden, würde es ohne Zweifel viel einfacher sein, an der Tür des Hausmeisters zu klopfen und ihm zu sagen: "Wenn Sie einen netten neuen Barometer möchten, gebe ich Ihnen dieses hier, vorausgesetzt Sie sagen mir die Höhe dieses Wolkenkratzers."

Der Kursteilnehmer war Niels Bohr, der erste Däne der überhaupt den Nobelpreis für Physik gewann....

## DER UNTERSCHIED

Eines Tages, ich war gerade das erste Jahr auf der High School, sah ich ein Kind aus meiner Klasse nachhause gehen. Sein Name war Kyle. Es sah so aus, als würde er alle seine Bücher mit sich tragen. Ich dacht mir: "Warum bringt wohl jemand seine ganzen Bücher an einem Freitag nach Hause? Das muss ja ein richtiger Dummkopf sein." Mein Wochenende hatte ich schon verplant (Partys und ein Fußballspiel mit meinen Freunden morgen Nachmittag), also zuckte ich mit den Schultern und ging weiter. Als ich weiter ging sah ich ein Gruppe Kinder in seine Richtung laufen. Sie rempelten ihn an, schlugen ihm seine Bücher aus den Armen und schubsten ihn, so dass er in den Schmutz fiel. Seine Brille flog durch die Luft, und ich beobachtete, wie sie etwa drei Meter neben ihm im Gras landete. Er schaute auf und ich sah diese schreckliche Traurigkeit in seinen Augen. Mein Herz wurde weich. Ich ging zu ihm rüber, er kroch am Boden umher und suchte seine Brille, und sah Tränen in seinen Augen. Als ich ihm seine Brille gab, sagte ich: "Diese Typen sind Blödmänner." Er schaute zu mir auf und sagte: "Hey, danke!" Ein großes Lächeln zierte sein Gesicht. Es war eines jener Lächeln, die wirkliche Dankbarkeit zeigten. Ich half ihm seine Bücher aufzuheben und fragte ihn wo er wohnt. Es stellte sich heraus, dass er in meiner Nähe wohnt, also fragte ich ihn, warum ich ihn vorher nie gesehen habe. Er erzählte mir, dass er zuvor auf eine Privatschule ging. Ich hätte mich nie mit einem Privatschul-Kind abgegeben. Den ganzen Nachhauseweg unterhielten wir uns; und ich trug

seine Bücher. Er war ein richtig cooler Kerl. Ich fragte ihn ob er Lust hätte mit mir und meinen Freunden am Samstag Fußball zu spielen. Er sagte zu. Wir verbrachten das ganze Wochenende zusammen, und je mehr ich Kyle kennen lernte, desto mehr mochte ich ihn. Und meine Freunde dachten genauso über ihn. Es begann der Montag Morgen, und auch Kyle mit dem riesigen Bücherstapel war wieder da. Ich stoppte ihn und sagte: "Oh Mann, mit diesen ganzen Büchern wirst du eines Tages noch mal richtige Muskeln bekommen." Er lachte und gab mir einen Teil der

Bücher. Während der nächsten vier Jahre wurden Kyle und ich richtig gute Freunde. Als wir älter wurden dachten wir übers College nach. Kyle entschied sich für Georgetown, und ich mich für Duke. Ich wusste, dass wir immer Freunde sein werden, und diese Kilometer zwischen uns niemals ein Problem darstellen würden. Er wollte Arzt werden und ich hatte vor eine Fußballer-Karriere zu machen. Kyle war Abschiedsredner unserer Klasse. Ich neckte ihn die ganze Zeit indem ich sagte er sei ein Dummkopf. Er musste eine Rede für den Schulabschluss vorbereiten. Ich war so froh, dass ich nicht derjenige war der sprechen musste. Abschlusstag, ich sah Kyle. Er sah großartig aus. Er war einer von denen, die während der High School zu sich selber finden und ihren eigenen Stil entwickeln. Er hatte mehr Verabredungen als ich und alle Mädchen mochten ihn. Mann, manchmal war ich richtig neidisch auf ihn. Heute war einer dieser Tage. Ich konnte sehen, dass er wegen seiner Rede sehr nervös war. Ich gab ihm einen Klaps auf den Hintern und sagte: "Hey, großer Junge, du wirst großartig sein!" Er sah mich mit einem jener Blicke (die wirklich dankbaren) an und lächelte. "Danke," sagte er. Als er seine Rede begann, räusperte er sich kurz, und fing an. "Der Abschluss ist eine Zeit, um denen zu danken, die dir halfen diese schweren Jahre zu überstehen. Deinen Eltern, deinen Lehrern, deinen Geschwistern, vielleicht einem Trainer... aber am meisten deinen Freunden. Ich sage euch, dass beste Geschenk, das ihr jemandem geben könnt, ist eure Freundschaft. Lasst mich euch eine Geschichte erzählen." Ich schaute meinen Freund etwas ungläubig an als er von dem Tag erzählte an dem wir uns das erste mal trafen. Er hatte geplant sich an diesem Wochenende umzubringen. Er erzählte weiter, dass er seinen Schrank ausgeräumt hatte, so dass seine Mutter es später nicht tun müsste, und trug sein Zeug nach Hause. Er schaute mich an und lächelte. "Gott sei Dank, ich wurde gerettet. Mein Freund hat mich vor dieser unsäglichen Sache bewahrt." Ich konnte spüren, wie die Masse den Atem anhielt als dieser gutaussehende, beliebte Junge uns von seinem schwächsten Augenblick erzählte. Ich bemerkte wie seine Mutter und sein Vater lächelnd zu mir

herüber sahen, genau das selbe, dankbare Lächeln. Niemals zuvor spürte ich solch eine tiefe Verbundenheit. Unterschätze niemals die Macht deines Handelns. Durch eine kleine Geste kannst du das Leben einer Person ändern. Zum Guten oder zum Bösen. Gott setzt uns alle ins Leben des anderen, um uns gegenseitig zu beeinflussen, auf jede Art und Weise. Sieh' das Gute in anderen.

"Friends are angels who lift us to our feet when our wings have trouble remembering how to fly."

### **LOVE ACCORDING TO KIDS**

A group of professional people posed the following question to a group of 4 to 8 year-olds: "What does love mean?" The answers they got were broader and deeper than anyone could have imagined:

"Love is that first feeling you feel before all the bad stuff gets in the way." (Charlie, age 5)

"When my grandmother got arthritis, she couldn't bend over and paint her toenails anymore. So my grandfather does it for her all the time, even when his hands got arthritis too. That's love." (Rebecca age 8)

\* "When someone loves you, the way they say your name is different. You know that your name is safe in their mouth." - Billy - age 4

\* "Love is when a girl puts on perfume and a boy puts on shaving cologne and they go out and smell each other." - Karl - age 5

\* "Love is when you go out to eat and give somebody most of your French fries without making them give you any of theirs." - Chrissy - age 6

\* "Love is when someone hurts you. And you get so mad but you don't yell at them because you know it would hurt their feelings." - Samantha - age 6

\* "Love is what makes you smile when you're tired." - Terri - age 4

\* "Love is when my mommy makes coffee for my daddy and she takes a sip before giving it to him, to make sure the taste is OK." - Danny - age 7

\* "Love is when you kiss all the time. Then when you get tired of kissing, you still want to be together and you talk more. My mommy and Daddy are like that. They look gross when they kiss." - Emily - age 8

\* "Love is what's in the room with you at Christmas if you stop opening presents and listen." - Bobby - age 5

\* "If you want to learn to love better, you should start with a friend who you hate."  
Nikka - age 6

\* "Love is hugging. Love is kissing. Love is saying no" Patty - age 8

\* "When you tell someone something bad about yourself and you're scared they won't love you anymore. But then you get surprised because not only do they still love you, they love you even more." - Matthew - age 7

\* "There are two kinds of love. Our love. God's love. But God makes both kinds of them." - Jenny - age 4

\* "Love is like a little old woman and a little old man who are still friends even after they know each other so well." - Tommy - age 6

\* "During my piano recital, I was on a stage and scared. I looked at all the people watching me and saw my daddy waving and smiling. He was the only one doing that. I wasn't scared anymore." - Cindy - age 8

\* "My mommy loves me more than anybody. You don't see anyone else kissing me to sleep at night." - Clare - Age 5

\* "Love is when mommy gives daddy the best piece of chicken." - Elaine - age 5

\* "Love is when mommy sees daddy smelly and sweaty and still says he is handsomer than Robert Redford." - Chris - age 8

\* "Love is when your puppy licks your face even after you left him alone all day." Mary Ann - age 4

\* "I know my older sister loves me because she gives me all her old clothes and has to go out and buy new ones." - Lauren - age - 4

\* I let my big sister pick on me because my Mom says she only picks on me because she loves me. So I pick on my baby sister because I love her." Bethany - age 4

\* "Love cards like Valentine's cards say stuff on them that we'd like to say ourselves, but we wouldn't be caught dead saying." - Mike - age 8

\* "When you love somebody, your eyelashes go up and down and little stars come out of you." - Karen - age 7

\* "You really shouldn't say 'I love you' unless you mean it. But if you mean it, you should say it a lot. People forget." - Jessica - age 8

## **WER WEIß WOZU ES GUT IST**

Eine kleine Geschichte für liebe Menschen!!! Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause einer wohlhabenden Familie zu verbringen. Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln, im Gästezimmer des Haupthauses auszuruhen. Anstelle dessen bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller. Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten, sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und

reparierte es. Als der jüngere Engel fragte, warum, antwortete der ältere Engel: "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen." In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau. Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten, mit ihnen geteilt hatten, ließen sie die Engel in ihrem Bett schlafen, wo sie gut schliefen. Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklimmte, fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen. Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr alleiniges Einkommen gewesen war, lag tot auf dem Feld. Der jüngere Engel wurde wütend und fragte den älteren Engel, wie er das habe geschehen lassen können? "Der erste Mann hatte alles, trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie hatte wenig, und du ließest die Kuh sterben." "Die Dinge sind nicht immer das, was sie zusein scheinen", sagte der ältere Engel. "Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten, bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand steckte. Weil der Eigentümer so von Gier besessen war und sein glückliches Schicksal nicht teilen wollte, versiegelte ich die Wand so, dass er es nicht finden konnte. Als wir dann in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen, kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen. Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen." Manchmal ist das genau das, was passiert, wenn die Dinge sich nicht als das entpuppen, was sie sollten. Wenn du Vertrauen hast, musst du dich bloß darauf verlassen, dass jedes Ergebnis zu deinem Vorteil ist. Du magst es nicht bemerken, bevor ein bisschen Zeit vergangen ist... Manche Leute kommen in unser Leben und gehen schnell... Manche Leute werden Freunde und bleiben ein bißchen... wunderschöne Fußabdrücke auf unseren Herzen hinterlassend... und wir sind ziemlich ähnlich, weil wir eine Freundschaft geschlossen haben!! Gestern ist Geschichte. Das Morgen ein Mysterium. Das Heute ist ein Geschenk. Darum heißt es auch: Präsent. Ich denke, das ist etwas Besonderes...Lebe und genieße jeden Moment... Dies ist keine Generalprobe!

## APHORISMEN

"Niemand drängt Dich in eine neue Lebensanschauung. Du entscheidest Dich dafür!"  
(UNBEKANNT)

"Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit."  
ALBERT EINSTEIN

"Ich habe einfach die Energie genommen, die man zum Schmollen braucht, und einige Bluesstücke geschrieben."  
DUKE ELLINGTON

"Ohne Disziplin gibt es überhaupt kein Leben."  
KATHARINE HEPBURN

"Wenn Du weißt, wie etwas geht, ist Deine Vision zu klein."  
(UNBEKANNT)

"Gibt es einen Unterschied zwischen Theorie und Praxis? Es gibt ihn. In der Tat!"  
(WERNER MITSCH)

"Selbst wenn Du auf dem richtigen Weg bist, wirst Du überfahren, wenn Du nur so dasitzt."  
(WILL ROGERS)

"Was ist der Sinn des Lebens? Leben ist. Es kommt nicht mit einer Bedeutung."  
(HARRY PALMER)

"Wir können alles erreichen, was wir wollen – wenn wir nur lange genug dabeibleiben."  
(HELLEN KELLER)

"Abenteuer beginnen erst, wenn Du in den Wald kommst. Dieser erste Schritt ist ein Akt des Vertrauens."  
(MICKEY HART, Schlagzeuger von Grateful Dead)

"Schöpfung ist nur das Übertragen in eine Form von dem, was bereits existiert."  
(SHRIMAD BHAGAVATAN)

"Zweifellos werden wir zu dem, was wir uns vorstellen zu sein."  
(CLAUDE M. BRISTOL)

"So wie der Appetit mit dem Essen kommt, so kommt die Inspiration mit der Arbeit." (IGOR STRAWINSKY)

"Man muß eine Aufgabe vor sich sehen, und nicht ein geruhames Leben." (LEW NIKOLAJEWITSCH TOLSTOI)

"Der Sinn lässt sich nicht vorschreiben, und er ist nirgends, wenn er nicht überall ist." (CLAUDE LÉVI-STRAUSS)

"Lerne zu wünschen, dass alles genauso geschieht, wie es sich ergibt." (EPIKTET)

"Du mußt das tun, von dem Du glaubst, dass Du es nicht tun kannst." (ELEANOR ROOSEVELT)

"Wenn wir überrascht sind und staunen, beginnen wir zu verstehen." (JOSÉ ORTEGA Y GASSET)

"Die Welt der Realität hat Grenzen. Die Welt der Vorstellung ist grenzenlos." (JEAN-JACQUES ROSSEAU)

"Jemand, der gibt, dämpft das Streben nach Reichtum." (JIDDISCHES SPRICHWORT)

"Wenn du deine Überzeugungen änderst, werden sich deine Erfahrungen ändern." (HARRY PALMER)

Uns belastet oder bestimmt nur das, was wir nicht wertschätzen. Im Umfeld von Wertschätzung werden Begehren und Widerstand zu Wissen." (HARRY PALMER)

"It takes a long time to become young." (PABLO PICASSO)

"Wir lernen, indem wir tun. Denn auch wenn wir glauben, etwas zu wissen, haben wir doch erst dann Gewißheit, wenn wir es versucht haben." (SOPHOKLES)

"Die Welt tritt zur Seite, um jeden vorbeizulassen, der weiß, wohin er geht." (DAVID STARR JORDAN)

"Der ganze Trick beim Geld ist, das man welches hat." (STUART WILDE)

"Man kann niemals das Innere einer Tasse ohne das Äußere benutzen. Das Innere und das Äußere gehören zusammen. Sie sind eine Einheit." (ALLAN WATTS)

"Wenn Menschen die Freiheit haben, das zu tun, was ihnen gefällt, dann ahmen sie gewöhnlich einander nach." (ERIC HOFFER)

"Unser Schicksal wird gestaltet durch unsere Gedanken und unsere Taten. Wir können den Wind nicht umleiten, aber wir können die Segel entsprechend setzen". (UNBEKANNT)

"Success is the ability to go from failure to failure, without losing your enthusiasm." (WINSTON CHURCHILL)

"Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muß sie die Treppe hinunterboxen. Stufe für Stufe." (MARK TWAIN)

"Es sind nicht die Dinge sondern unsere Ansichten von den Dingen, die unser Handeln steuern." (EUKLID)

"Ich schlängle mich so durch." (Verbreitete Redewendung in Zaire)

"Schwerer werden. Leichter sein." (PAUL CELAN)

"There is no way to happiness. Happiness is the way." (BUDDHA)

"Ich habe schlimme Sachen durchgemacht, von denen einige auch tatsächlich eingetreten sind." (MARK TWAIN)

"Wir halten uns niemals an die Gegenwart. Wir nehmen die Zukunft voraus, da sie zu langsam

kommt, gleichsam um ihren Lauf zu beschleunigen. Und wir rufen die Vergangenheit zurück, um sie aufzuhalten." (PASCAL)

"Lehne es nicht ab, das Negative zur Kenntnis zu nehmen. Weigere Dich lediglich, Dich ihm zu unterwerfen." (N.V. Peale)

"Erfahrung ist nicht das, was mit einem Menschen geschieht. Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was mit ihm geschieht." (ALDOUS HUXLEY)

"Man lernt nichts kennen. Ausser, man liebt es." (GOETHE)

"Die größte Entdeckung meiner Generation ist, dass ein Mensch sein Leben ändern kann, indem er seine Einstellung ändert." (WILLIAM JAMES)

"Ist der Geist bereit. Dann sind die Dinge bereit." (SHAKESPEARE)

"Fortschritt ist nur möglich, wenn man intelligent gegen die Regeln verstößt." (BARLOG)

"Ein Gedanke, der nicht zu einer Handlung führt, ist nicht viel, und eine Handlung, die nicht von einem Gedanken ausgeht, ist überhaupt nichts." (GEORGES BERNARDOS)

"Sei du das Neue, das du in der Welt zu sehen wünschst." (MAHATMA GHANDI)

"Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, aber meistens strebt es zu viel und zielt zu wenig". (Günter Radtke )

"Man muß es so einrichten, daß einem das Ziel entgegenkommt". (Theodor Fontane )

"Wer seine Ziele nicht an den Sternen festmacht, kommt nicht mal auf den Kirchturm". (Patrick Swayze)

"Wenn die Türen der Wahrnehmung gereinigt würden, würde uns alles erscheinen, wie es ist – endlos." (WILLIAM BLAKE)

"Erwartungen werden im Verhältnis zu deinen ehrlichen Bemühungen erfüllt." (HARRY PALMER)

"Alles beginnt mit der Sehnsucht".  
Autor: Nelly Sachs (1891-1970), eigtl. Leonie Sachs, dt.-schwed. Dichterin

"Erst der Enthusiasmus, dann erst der Fleiß".  
Autor: Stefan Zweig (1881-1942), östr. Dichter

"Wer mit Anerkennung knausert, spart am falschen Ort".  
Autor: Dale Carnegie (1888-1955), eigentl. Dale Carnegie, amerik. Rhetoriklehrer u. Unternehmensberater

"Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen,  
Wenn es nicht aus der Seele dringt/ Und mit urkräftigem Behagen/  
Die Herzen aller Hörer zwingt".  
Autor: Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), dt. Dichter

"In Dir muß brennen, was Du in anderen entzünden willst".  
Autor: Aurelius Augustinus (354-430), Bischof u. Kirchenlehrer

"Wer etwas bewirken will, muß große Worte finden".  
Autor: Kurt Masur (\*1927), dt. Musiker, 1970-97 Kapellmeister Gewandhaus-Orchester, Leipzig, s. 1990 Leiter New Yorker Philharmoniker

"Das Ziel weicht ständig vor uns zurück. Genugtuung liegt im Einsatz, nicht im Erreichen. Ganzer Einsatz ist ganzer Erfolg".  
Autor: Mahatma Gandhi (1869-1948), ind. Rechtsanwalt, Führer d. ind. Befreiungsbewegung

"Der Schlüssel zum Erfolg sind nicht Informationen. Das sind Menschen".  
Autor: Lee Iacocca (\*1924), amerik. Topmanager, b. 1992 Chairman Chrysler Corp.

"Ein fleißiges Mühlrad friert nicht ein".  
Autor: Aus Japan

"More pepper, less paper".  
Autor: Helmut O. Maucher (\*1927), dt. Topmanager, 1980-2000 Gen.-Dir. Nestl,

"Führung heißt, dadurch erfolgreich sein, daß man seine Mitarbeiter erfolgreich macht".  
Autor: Helmut Wohland, dt. Topmanager, Chef MAN-Roland Druckmaschinen

"Man muß die Menschen kennen, um sie führen zu können".  
Autor: Rudolf von Bennigsen-Foerder (1926-89), dt. Topmanager, Vorstandsvors. Veba AG

"Ohne Leidenschaft gibt es keine Genialität".  
Autor: Theodor Mommsen (1817-1903), dt. Historiker

"Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen."  
(ARISTOTELES)

"Es gibt drei Wege des Lernens. Durch Nachdenken, das ist der edelste. Durch Erfahrung, das ist der bitterste. Und durch Nachahmung, das ist der leichteste."  
(KONFUZIUS)

"Wir können nicht verhindern, dass die Vögel der Sorge über unserem Kopf kreisen. Doch es liegt an uns zu entscheiden, ob sie Nester bauen dürfen." (ARABISCHES SPRICHWORT)

"Glaube ans Gelingen, und du wirst wahrscheinlich Recht behalten. Glaube an dein Scheitern, und du wirst mit Sicherheit recht behalten." (HENRY FORD)

"Wer sich darüber Sorgen macht, was seine Freunde von ihm denken, wäre erstaunt, wenn er wüßte, wie selten sie es tun." (UNBEKANNT)

"Halte Dir jeden Tag dreißig Minuten für Deine Sorgen frei, und in dieser Zeit mache ein Nickerchen." (ABRAHAM LINCOLN)

”Du kannst dich den ganzen Tag ärgern, verpflichtet bist Du jedoch nicht dazu.”  
(UNBEKANNT)

”Wenn Du an Dir nicht Freude hast – die Welt wird Dir nicht Freude machen.” (PAUL HEYSE)

”Die beste Zeit ein Problem anzupacken, ist die Zeit vor seiner Entstehung.” (R. FREIMANN)

”Erst der Enthusiasmus, dann erst der Fleiß”.  
(Stefan Zweig)

”Für angenehme Erinnerungen muss man im Voraus sorgen.” (PAUL HÖRBINGER)

”Eine Sache lernt man, indem man sie macht.”  
(CESARE PAVESE)

## NEUSTART

**88.** Die Sommerpause ist vorbei. Und die Motivationsmaschine begibt sich mit Flugnummer 88 wieder auf die virtuelle Startbahn. Ich begrüße die 142 Mitreisenden aus der Vergangenheit und acht neue Passagiere.

Von den 142 Mitreisenden hatten sich immerhin 57 (40%) an der Fragebogenaktion beteiligt. Aus dem Feedback ergibt sich nun im folgenden Quartal eine andere Start-Frequenz. Denn 24 möchten die DMM nur 2 mal wöchentlich, 6 nur 1 mal wöchentlich. 21 sind weiterhin mit einer täglichen Landung einverstanden. 6 haben sich einer Meinung enthalten. Also wird die Motivationsmaschine in Zukunft unregelmäßiger zu Kurz- und Langstreckenflügen starten. (Kurz- bzw. längere Beiträge)

Angela Lilienthal aus Hamburg hat einen Sitzplatz beim nächsten Zielmanagement in Hamburg am 9. + 10.11.01 gewonnen. Herzlichen Glückwunsch.

**89.** Anschnallen. Los geht's:

”Wer die Menschen behandelt, wie sie sind, macht sie schlechter. Wer die Menschen behandelt, wie sie sein könnten, macht sie besser.” Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter 1749 – 1832

**90.** Der Wochenstarter:

”Kein Unglück ist in Wirklichkeit so groß wie unsere Angst.” Franz Werfel, österr. Schriftsteller

**91.** Der Wochenender:

”Was uns im Leben am meisten Not tut, ist ein Mensch, der uns zu dem zwingt, was wir können.” Ralph Waldo Emerson, amerikanischer Dichter und Philosoph

**92.** Der Wochenstarter:

”Die wertvollste Fähigkeit, die ein Mensch sich aneignen kann, ist die Fähigkeit, die Dinge zu tun, die er tun muss, wenn sie getan werden müssen, ob es ihm gefällt oder nicht.” THOMAS HUXELY, englischer Naturwissenschaftler

Wenn Sie von heute an immer genau das tun, was getan werden muss, ist Ihr Erfolg bereits so gut wie gesichert. Wenn Sie darüber hinaus alles dann tun, wenn es getan werden muss, werden Sie noch mehr Erfolg haben. Und dabei ist das einzige entscheidende Kriterium: Sie tun alles, was getan werden muss, ob Sie gerade Lust dazu haben oder nicht. Wenn Sie diese Regel zum obersten Gesetz Ihres Lebens erheben und ab sofort danach leben, wird sich Ihr weiteres Leben als ein einziges Erfolgserlebnis gestalten.” (aus dem Hörbuch: ”Kopmeyers Erfolgsstrategien”)

**93.** Der Wochenender:

”Nur auf das Ziel zu sehen, verdirbt die Lust am Reisen.” FRIEDRICH NIETZSCHE

**94.** Der Wochenstarter:

”Deine Grundsätze sind für dich wichtiger als Geld oder Erfolg.” KONFUZIUS

**95.** Der Wochenender:

”Ich kann doch nur motivieren, indem ich neue Wege und Möglichkeiten zeige, indem ich eine Vision erläutere und meine Sehnsucht nach Neuem mit meinen Leuten teile”.  
(DER SPIEGEL) (28.11.)

Peter Littmann, deutscher Industriemanager.

**96.** Der Wochenstarter:

”Der Geist lebt vom Zufall, aber er muss ihn ergreifen.” ELIAS CANETTI

**97.** Der Wochenender:

”Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens.” COCO CHANEL

**98.** Der Wochenstarter:

”Der Erfolg bietet sich meist denen, die kühn handeln; nicht denen, die alles wägen und nichts wagen wollen.” HERODOT

**99.** Der Wochenender:

”Alles Fertige wird angestaunt, alles Werdende wird unterschätzt.” FRIEDRICH NIETZSCHE

**100.** Der Wochenstarter:

”Besäße der Mensch Beharrlichkeit, so wäre ihm fast nichts unmöglich.” CHINESISCHER SPRUCH

**101.** Der Wochenender:

”Enten legen ihre Eier in Stille. Hühner gackern dabei wie verrückt. Was ist die Folge? Alle Welt ißt Hühnereier”. HENRY FORD

**102.** Der Wochenstarter:

”Denke lieber an das, was du hast, als an das, was dir fehlt.” MARC AUREL

**103.** Der Wochenender:

”Auf hundert Besserwisser gibt es nur einen Bessermacher.” William Faulkner

**104.** Der Wochenstarter:

”Was immer an Freude ist in der Welt, entspringt dem Wunsch, andere glücklich zu sehen. Und was immer an Leid ist in der Welt, entspringt dem Wunsch, nur selbst glücklich zu sein.” SHANTIDEVA

**105.** Der Wochenender:

”Manchmal ist es so, dass wir irgend etwas für die Wahrheit halten. Aber wenn wir uns zu fest daran klammern, werden wir uns der echten Wahrheit nicht mehr öffnen können, selbst wenn sie persönlich an unsere Tür klopfen sollte.” BUDDHA

**106.** Der Wochenstarter:

”Ton knetend formt man Gefäße. Doch erst ihr Hohlraum, das Nichts, ermöglicht die Füllung. Das Sichtbare, das Seiende, gibt dem Werk die Form. Das Unsichtbare, das Nichts, gibt ihm Wesen und Sinn.” LAO TSE

**107.** Der Mittwochs-Philosoph:

”Handeln bedeutet, gegenüber deinen eigenen Gedanken – den guten wie den schlechten – wahrhaft aufmerksam zu sein, in die wahre Natur aller Gedanken zu schauen, weder die Vergangenheit zu verfolgen noch die Zukunft einzuladen, weder ein Anhaften an freudige Erfahrungen zuzulassen noch sich von traurigen Ereignissen überwältigen zu lassen. Wenn man so vorgeht, versucht man, den Zustand der großen Ausgewogenheit zu erreichen und in ihm zu verweilen; ein Zustand, in dem alles – gut und

schlecht, Friede und Verzweiflung – leer ist von  
wahrer Identität.” DUDJOM RINPOCHE

**108.** Der Wochenender:

”Säen ist nicht so beschwerlich als ernten.”  
GOETHE

**109.** Der Wochenstarter:

”Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist.”  
ARABISCHES SPRICHWORT

**110.** Der Mittwochs-Philosoph:

”Der Buddha sagte: ”Du bist, was du warst; du  
wirst sein, was du tust.” Padmasambhava wird  
noch deutlicher: ”Wenn du dein vergangenes  
Leben kennenlernen willst, schau deine  
gegenwärtige Lage an; wenn du dein zukünftiges  
Leben erkennen willst, schau deine  
gegenwärtigen Handlungen an.” SOGYAL  
RINPOCHE

**111.** Der Wochenender:

”Doch das ist ewig wahr: Wer nichts für andere  
tut, tut nichts für sich.” GOETHE

## BEITRÄGE VON PASSAGIEREN DER MOTIVATIONS MASCHINE GESENDET:

### Von Henny Bernstädt, Berlin:

”Die Albernheit ist ein Protest gegen die festgefügte und stumpfsinnige Ordnung der Welt, ein Aufstand der menschlichen Seele gegen das Gefängnis, das sie sich selbst gebaut hat”.

Peter Bamm

### Von Silke Mühlenstedt, Hamburg:

Ich tu was mir gefällt und schwimm damit in Geld!  
von mir selbst

Nicht weil die Dinge schwierig sind wagen wir sie nicht, sondern weil wir sie nicht wagen sind sie schwierig. Seneca

Ich rücke vor in den Kreis der Gewinner!

Lebe, wie du, wenn du stirbst, wünschen wirst gelebt zu haben.

Man entdeckt neue Länder nicht, ohne dass man sich damit einverstanden erklärt hat, das Ufer für sehr lange Zeit aus den Augen zu verlieren.

André Gide

Fürchte Fehler nicht, es gibt keine.  
Miles Davis

Es ist eine komische Sache mit dem Leben; wenn wir nur das Beste akzeptieren, dann bekommen wir es sehr oft. Somerset Maugham

Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.  
Albert Einstein

Wir lernen etwas zu tun, **indem** wir es tun. Es gibt keine andere Möglichkeit. John Holt, Pädagoge

Lernen ist Bewegung von Moment zu Moment.  
J. Krishnamurti

Das Leben schwindet oder weitet sich aus im Verhältnis zu dem eigenen Mut. Anaís Nin

Die Befriedigung der eigenen Neugier ist eine der grössten Quellen von Glück. Linus Pauling

Vertraue dieser stillen, kleinen Stimme, die sagt: "Das könnte funktionieren und ich werde es versuchen." Diane Mariechild

Ziele nach dem Mond. Selbst wenn du ihn verpasst, wirst du zwischen den Sternen landen. Les Brown

Wir können der Angst nicht entkommen. Wir können sie lediglich in einen Begleiter verwandeln, der uns bei allen aufregenden Abenteuern begleitet. Gehe ein Risiko pro Tag ein - eine kleine kühne Tat, bei der du dich grossartig fühlen wirst, sobald du sie erst einmal unternommen hast. Susan Jeffers

Wahres Leben wird gelebt, wenn kleine Änderungen eintreten. Leo Tolstoi

Geld wird kommen, wenn du das Richtige tust. Mike Phillips

Es gibt Risiken, die einzugehen du dir nicht leisten kannst und es gibt Risiken, die nicht einzugehen du dir nicht leisten kannst. Peter Drucker

Schau und du wirst es finden - was nicht gesucht wird, das wird unentdeckt bleiben. Sophokles

Wenn die Seele etwas erfahren möchte, dann wirft sie ein Bild der Erfahrung vor sich nach aussen und tritt in ihr eigenes Bild ein. Meister Eckhart

Eliminieren Sie etwas Überflüssiges aus Ihrem Leben. Brechen Sie mit einer Gewohnheit. Tun Sie etwas, was Sie verunsichert. Piero Ferucci

Wenn ich zwischen zwei Übeln wählen muss,  
dann probiere ich immer gerne dasjenige aus, das  
ich vorher nicht ausprobiert habe.  
Mae West

Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine  
Energie eine Anregung, die durch dich in  
Handlungen umgesetzt werden, und da es dich  
über alle Zeit hinweg nur einmal gibt, ist dieser  
Ausdruck einzigartig. Und wenn du ihn blockierst,  
wird er niemals durch ein anderes Medium  
existieren und verlorengehen. Martha Graham

Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.  
Albert Camus

Aufrichtige Anfänge beginnen in uns, sogar dann,  
wenn wir durch äussere Gelegenheiten auf sie  
aufmerksam werden. William Bridges

Der Zufall ist immer kraftvoll. Lass deinen Haken  
immer ausgeworfen; im Teich werden dort Fische  
sein, wo du sie am wenigsten erwartest. Ovid

Zu wissen was du willst, anstatt demütig zu dem  
Ja und Amen zu sagen, von dem dir die Welt  
vorschreibt, dass du es wollen sollst, bedeutet,  
dass du deine Seele lebendig gehalten hast.  
Robert Louis Stevenson

Jedesmal, wenn du nicht deiner inneren Führung  
folgst, spürst du einen Verlust an Energie, einen  
Verlust an Macht, ein Gefühl von spiritueller  
Totenstarre.

Zweifellos werden wir zu dem, was wir uns  
vorstellen zu sein. Claude M. Bristol

Jedesmal, wenn wir in irgendeiner Form sagen:  
Es werde!, denn geschieht etwas.  
Stella Terril Mann

Gehe vertrauensvoll in die Richtung Deiner  
Träume! Führe das Leben, das Du Dir  
vorgenommen hast. Wenn Du Dein Leben

vereinfacht, werden auch die Gesetze des Lebens einfacher. Henry David Thoreau

Machen Sie Ihr eigenes Wiederentdecken zur ersten Priorität in Ihrem Leben. Robin Noowood

Das jüngere Selbst - das so bockig und störrisch sein kann wie ein mürrischer Dreijähriger - lässt sich nicht durch Worte beeindrucken. Wie ein Einwohner Missouris möchte es herumgezeigt werden. Um sein Interesse zu wecken, müssen wir es mit angenehmen Bildern und angenehmen Empfindungen verführen - es sozusagen zum Essen ausführen und mit ihm tanzen. Nur auf diese Weise kann das tiefe Selbst erreicht werden. Starhawk, Theologin

Worte sind eine Form des Handelns, fähig Änderungen herbeizuführen. Ingrid Bergmann

Was vor uns liegt und was hinter uns liegt ist unbedeutend, verglichen mit dem, was **in** uns steckt. Ralph Waldo Emerson

Wir spielen das Leben. Louis Armstrong

Am Anfang gehören alle Gedanken der Liebe. Später gehört dann alle Liebe den Gedanken. Albert Einstein

Wolltest du einen Apfelkuchen von Grund auf selbst machen, müßtest du erst einmal das Universum erschaffen. Carl von Ossietzky

Erkennen heißt: Alle Dinge zu unserem Besten verstehen.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

**Von Detlev Dorendorf, Hamburg:**

"Der Hund bellt, die Karawane zieht vorbei"  
ARABISCHES SPRICHWORT

**Von Frank Stöckel, Hamburg:**

"Verlange nicht, dass das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst. Sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht, und dein Leben wird heiter dahinströmen."  
EPIKTET

**Von Thilo von Heydekampf, Hamburg:**

"Verflucht nicht die Welt, denn sie hat fast nichts mit dem zu tun, was hier geschieht." NAGIB MACHFUS (ägyptischer Dichter)

**Von Hans-Christian Blunk, Hamburg:**

"Leistung allein genügt nicht. Man muss jemanden finden, der sie anerkennt." Lothar Schmidt

"Mit Menschen, die nach anderen Zielen streben, kann man keine gemeinsamen Pläne machen."  
Konfuzius

"Wo der Einzelne nur an sich denkt, wird die Gesamtheit niemals vorwärts kommen." Jakob Bofhart

"Junge Leute haben auch heute noch Respekt vor dem Alter. Allerdings nur noch beim Wein und beim Whiskey." Truman Capote

"Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen." Anton Bruckner

"Zweck einer Diskussion ist nicht der Sieg, sondern der Gewinn." Joseph Jaubert

"Wer wird schon ohne Aussicht auf Gewinn früh aufstehen wollen." Chinesisches Sprichwort

"Denken ist wichtiger als Wissen." Hans-C. Blunk

**Von Wilfried Nagel, Hamburg:**

Du gehst auf eine Party und siehst ein attraktives Mädchen auf der anderen Seite des Raumes.  
Du gehst zu ihr und sagst: "Hallo, ich bin großartig im Bett, wie wär's mit uns?"

### **Das nennt man Direct Marketing.**

Du gehst auf eine Party und siehst ein attraktives Mädchen auf der anderen Seite des Raumes. Du gibst einer Freundin einen Zehnmarkschein. Sie steht auf und sagt: "Hallo, mein Freund dort hinten ist großartig im Bett, wie wär's?"

### **Das ist Werbung.**

Du gehst auf eine Party und siehst ein attraktives Mädchen auf der anderen Seite des Raumes. Du gibst zwei Freundinnen von Dir einen Zehnmarkschein, damit sie sich in Hörweite des Mädchens stellen und darüber sprechen, wie großartig Du im Bett und wie heiß Du bist.

### **Das nennt man Public-Relations.**

Du gehst auf eine Party und siehst ein attraktives Mädchen auf der anderen Seite des Raumes. Du erkennst sie wieder. Du gehst zu ihr rüber, frischst ihre Erinnerung auf und bringst sie zu Lachen und Kichern. Und dann wirfst Du ein: "Hallo, ich bin großartig im Bett, wie wär's mit uns?"

### **Das ist Customer Relationship Management**

Du gehst auf eine Party und siehst ein attraktives Mädchen auf der anderen Seite des Raumes. Du ziehst Deine tollen Klamotten an, läufst herum und spielst Mr. Beschäftigt. Du setzt Dein bestes Lächeln auf, läufst herum und spielst Mr. Sympathisch. Du frischst Deinen Wortschatz in Deinem Gedächtnis auf und spielst Mr. Höflich. Du unterhältst Dich mit sanfter und weicher Stimme, Du öffnest die Tür für alle Frauen, Du lächelst wie ein Traum, Du verbreitest eine Aura um Dich herum, Du spielst Mr. Gentleman und dann gehst Du zu dem Mädchen und fragst: "Hallo, ich bin großartig im Bett, wie wär's mit uns?"

### **Das ist Hard Selling.**

Du gehst auf eine Party und siehst ein attraktives Mädchen auf der anderen Seite des Raumes. SIE

KOMMT HERÜBER und sagt: "Hallo, ich habe gehört, dass Du großartig im Bett bist, wie wär's mit uns?"

**Nun, DAS, sehr geehrte Damen und Herren, ist die KRAFT DER MARKE.**

**Von Kai Schindelhauer, Hamburg:**

Einem Mann namens Gerhard gefällt eine Frau namens Susanne. Er fragt sie, ob sie ins Kino gehen will. Sie sagt ja, und beide verbringen einen sehr lustigen Abend. Ein paar Tage später lädt er sie zum Abendessen ein, und sie haben wieder viel Spaß. Fortan treffen Sie sich regelmäßig. Und nach einiger Zeit trifft sich keiner von beiden mit irgendetwas anders mehr. Eines Abends, als sie nach Hause fahren, schießt ein Gedanke durch Susannes Kopf. Und, ohne richtig drüber nachzudenken, spricht sie ihn aus: "Ist Dir klar, dass wir uns mit dem heutigen Abend seit genau 6 Monaten treffen?"

Stille.

Susanne kommt die Stille sehr laut vor. Sie denkt: "Oje, ob es ihn nervt, dass ich das gesagt habe? Vielleicht fühlt er sich durch unsere Beziehung eingeschränkt, oder er fühlt sich von mir in eine Pflichtrolle gedrängt" Und Gerhard denkt sich "Wow, 6 Monate." Und Susanne denkt sich: "Moment, ich bin gar nicht sicher, ob ich so eine Art Beziehung will. Manchmal hätte ich lieber mehr Freiraum. Ich werde Zeit brauchen, mir zu überlegen, ob ich so weiter machen will. Ich meine, wo führt uns das hin? Wird es immer so weiter gehen, oder schreiten wir auf eine Ehe zu? Vielleicht sogar auf Kinder? Darauf, unser restliches Leben miteinander zu verbringen? Bin ich bereit, diese Verpflichtung einzugehen? Kenne ich diesen Menschen überhaupt? Und Gerhard denkt sich: "Hm, das heißt, es war ... mal sehen ... Februar, als wir anfangen, uns zu treffen, das war gleich nachdem ich das Auto beim Service hatte. Das heißt ... wie ist der Kilometerstand? Au weia! Die Karre ist überfällig für einen Ölwechsel!"

Und Susanne denkt sich: "Er ist besorgt. Ich sehe es in seinem Gesicht. Vielleicht war mir nicht ganz klar, wie er die Sache sieht. Vielleicht will er mehr von unserer Beziehung mehr Intimität, eine tiefere Bindung. Vielleicht hat er sogar schon vor mir, gespürt, dass ich mich zu sehr zurückhalte. Ja, das ist es. Deswegen spricht er so selten über seine Gefühle. Er hat Angst, zurückgewiesen zu werden."

Und Gerhard denkt sich: "Die sollen sich auf jeden Fall noch einmal das Getriebe ansehen. Ist mir völlig egal, was diese Deppen sagen, die Schaltung funktioniert noch immer nicht richtig. Und diesmal können sie es auch nicht aufs kalte Wetter schieben. Wir haben 30 Grad, und das Ding hier schaltet sich wie ein Lastwagen von der Müllabfuhr. Und ich habe diesen inkompetenten Gaunern 1200 Mark bezahlt".

Und Susanne denkt sich: "Er ist sauer. Ich kanns ihm nicht übel nehmen. Ich wärs auch. Ich fühle mich so schuldig, ihm das anzutun, aber ich kann nichts für meine Gefühle. Ich bin einfach unsicher."

Und Gerhard denkt sich: "Wahrscheinlich werden sie sagen, es gibt nur 90 Tage Garantie, diese Säcke!"

Und Susanne denkt sich: "Wahrscheinlich bin ich viel zu idealistisch, und warte auf einen Ritter auf einem weissen Pferd, während ich hier neben einem superlieben Menschen sitze. Einem Menschen, mit dem ich gern zusammen bin, um den ich mich wirklich Sorge und der sich wirklich um mich sorgt. Einem Menschen, der wegen meiner selbtherrlichen Schulmädchenfantasien leiden muss".

Und Gerhard denkt sich: "Garantie? Die reden von Garantie? Können sie haben, ich nehme ihre Garantie und stecke sie ihnen in ..."

"Gerhard", sagt Susanne laut. "Was?" sagt Gerhard erschrocken.

"Bitte quäl dich nicht so", sagt sie, während sich ihre Augen mit Tränen füllen. "Vielleicht hätte ich niemals .. Oh Gott, ich fühle mich so ..."

(Sie verstummt, schluchzt).

"Was?" sagt Gerhard.

"Ich bin so dumm", schluchzt Susanne, "Ich meine, ich weiß, dass es nie einen Ritter geben wird. Es ist so dumm. Weder einen Ritter noch ein Pferd."

"Es gibt kein Pferd?", fragt Gerhard.

"Du denkst auch, dass ich dumm bin, oder?", sagt Susanne.

"Nein!", sagt Gerhard, froh, endlich eine richtige Antwort zu haben.

"Die Sache ist die ... es ist einfach so ... ich brauche ein wenig Zeit", sagt Susanne.

(Es entsteht eine 15sekündige Pause, in der Gerhard versucht, so schnell er kann mit einer sicheren Antwort aufzuwarten. Endlich fällt ihm etwas ein, das funktionieren sollte.)

"Ja", sagt er.

(Susanne, tief bewegt, berührt seine Hand)  
"Oh Gerhard, denkst du wirklich so darüber?" fragt sie.

"Worüber?" fragt Gerhard.

"Über ein wenig mehr Zeit" sagt Susanne.

"Oh", sagt Gerhard, "Ja."

(Susanne dreht sich zu ihm und sieht ihm tief in die Augen, wodurch er schrecklich nervös darüber wird, was sie als nächstes sagen wird, besonders,

wenn darin ein Pferd vorkommen sollte. Endlich spricht sie.)

"Danke, Gerhard", sagt sie.

"Ich danke Dir:", sagt Gerhard

Dann bringt er sie nach Hause, wo sie sich auf ihr Bett legt, eine von Konflikten geschüttelte, gequälte Seele, und bis in den Morgen weint.

Gerhard fährt nach Hause, holt sich eine Tüte Chips, dreht den Fernseher auf und wird schnell von der Wiederholung eines Tennismatches zwischen zwei Neuseeländern, von denen er noch nie was gehört hat, in den Bann gezogen. Eine leise Stimme irgendwo in seinem Kopf sagt ihm, dass heute in dem Auto höchstwahrscheinlich etwas wirklich wichtiges passiert ist, aber er ist sicher, dass er niemals verstehen würde, was das war, also beschliesst er, nicht weiter darüber nachzudenken.

Am nächsten Tag wird Susanne ihre beste Freundin anrufen, vielleicht sogar noch eine, und mit ihr 6 Stunden lang über die ganze Sache reden. In sorgfältiger Detailarbeit werden sie alles was sie sagte, und auch alles was er sagte, analysieren, jedes Wort, jeden Ausdruck, jede Geste, um Nuancen in der Bedeutung des Gesagten zu finden und um jede mögliche Variante durchzugehen. Das ganze wird sich wochenlang, wenn nicht monatelang hinziehen, ohne jemals in einer plausiblen Schlussfolgerung zu enden, aber auch, ohne jemals langweilig zu werden.

Irgendwann während dieser Zeit wird Gerhard, während eines Squashmatches mit einem Freund, der sie beide kennt, kurz innehalten und fragen "Peter, hat Susanne mal ein Pferd gehabt?".

Und das ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen.

**Von Iris Rohmann, Köln:**  
Die Einladung

Ich will nicht wissen, wie du deinen  
Lebensunterhalt verdienst.

Ich möchte wissen, wonach du dich sehnst, und  
ob du es wagst,  
davon zu träumen, deinem Herzenswunsch zu  
begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.

Ich möchte wissen, ob du riskieren wirst, dich zu  
blamieren

weil du liebst, weil du träumst, und weil das Leben  
ein Abenteuer ist.

Ich will nicht wissen, welche Planeten mit deinem  
Mond in Konjunktion stehen,

ich möchte wissen - ob du das Innerste deines  
eigenen Kummers kennst, und ob seine  
Täuschungen dich für die Wahrheit geöffnet  
haben, oder ob du dich zusammengezogen hast,  
aus Angst vor erneutem Kummer...

Ich möchte gern wissen: Kannst du mit Schmerz  
sein –

Meinem oder deinem –

Ohne ihn zu verbergen oder loswerden zu wollen  
oder irgendwo festzumachen?

Ich möchte wissen: Kannst du mit Freude sein –  
Deiner oder meiner –

kennst du den Tanz der Wildheit,  
darf Ekstase dich füllen von den Fingerspitzen bis  
zu den Zehen

ohne daß du dich zur Vorsicht ermahnst, zum  
Realismus

und ohne daß du dich daran erinnerst,  
daß menschliche Art beschränkt sei?

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die  
du erzählst, wahr ist.

Ich möchte wissen, ob du ehrlich mit dir selbst  
sein kannst –

selbst wenn es bedeutet,  
einen anderen zu enttäuschen.

Ob du die Anklage des Verrates auf dich nehmen  
kannst,

ohne deine eigene Seele zu verraten.

Ich möchte wissen, ob du treu sein kannst  
und deshalb vertrauenswürdig.

Ich möchte wissen, ob du die Schönheit siehst,

auch wenn nicht jeder Tag schön ist –  
ob du dein Leben aus der göttlichen Quelle  
empfangen weißt.  
Ich will wissen, ob du mit dem Scheitern leben  
kannst –  
Deinem oder meinem –  
und doch am Ufer des Sees stehen wirst, dem  
Silbergesicht des Mondes zurufend: JA!  
Es kümmert mich nicht, wo du lebst oder wieviel  
Geld du hast.  
Ich frage dich: Kannst du nach einer Nacht voll  
von Gram und Schmerz aufstehen,  
müde und ausgewrungen bis auf die Knochen –  
und das tun, was für die Kinder notwendig ist?  
Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie du  
hierher gekommen bist.  
Ich will von dir wissen, ob du mit mir mitten ins  
Feuer gehst  
ohne zurückzuschrecken.  
Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit  
wem du gelernt hast.  
Ich möchte wissen, was dich von innen trägt,  
wenn alles andere wegfällt.  
Ich möchte wissen, ob du mit dir alleine sein  
kannst –  
Und ob du die Gesellschaft schätzt,  
die du dir selbst in diesen leeren Momenten bist.

Oriah Mountain Dreamer

### **Vom Dalai Lama, Indien:**

Beachte, dass grosse Liebe und grosser Erfolg  
immer mit grossem Risiko verbunden sind.

Wenn du verlierst, verliere nie die Lektion.

Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor  
anderen und übernimm Verantwortung für deine  
Taten.

Bedenke: Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein grosser Glücksfall.

Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.

Lasse niemals einen kleinen Disput eine grosse Freundschaft zerstören.

Wenn du feststellst, dass du einen Fehler gemacht hast, ergreife sofort Massnahmen, um ihn wieder gut zu machen.

Verbringe jeden Tag einige Zeit allein.

Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.

Bedenke, dass Schweigen manchmal die beste Antwort ist.

Lebe ein gutes, ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du es noch einmal geniessen können.

Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben.

In Auseinandersetzungen mit deinen Lieben sprich nur über die aktuelle Situation. Lasse die Vergangenheit ruhen.

Teile dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit, Unsterblichkeit zu erlangen.

Gehe sorgsam mit der Erde um. Begib dich einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist.

Bedenke, dass die beste Beziehung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.

Messe deinen Erfolg daran, was du für ihn aufgeben musstest.

Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.

### **Literatur-Empfehlungen aus dem Rusch-Verlag:**

1. "Der Schlüssel zu wahrer Führungsstärke" von Denis Waitley

Der Schlüssel zu wahrer Führungsstärke liegt darin, dass Sie Ihren Mitarbeitern zuhören und danach den Weg frei machen, damit sich Ihre Mitarbeiter selbst führen können. Das Geheimnis heisst Ermächtigung. Der Hauptanreiz ist echte Zuwendung und Anerkennung.

Die fünf wichtigsten Worte, die eine Führungspersönlichkeit sprechen kann, lauten: "Ich bin stolz auf Sie." Die vier wichtigsten Worte sind: "Was meinen Sie dazu?" Die drei wichtigsten Worte sind: "Können Sie bitte...?" Die zwei wichtigsten Worte sind: "Danke schön." Und das eine, allerwichtigste Wort ist: "Sie!" (oder "Du")

"Nur wer handelt, kann gewinnen" von Denis Waitley

2. Springen Sie über die Schatten der Bequemlichkeit" von Orison Swett Marden

Ein ernsthaftes Hindernis auf dem Weg zur Selbstbefreiung ist die Zaghaftheit und Unentschlossenheit. Tausende von jungen Menschen lassen sich durch diesen Mangel an Selbstvertrauen davon abhalten, das aus sich zu machen, wozu sie eigentlich fähig sind. Sie fürchten sich vor dem Widerstand in ihrer nächsten Umgebung, sie wollen nicht als anspruchsvoll und selbstsüchtig erscheinen. Eigentlich aber ist diese Unentschlossenheit ein Zeichen mangelnden Mutes, ein Risiko einzugehen. Oder sie spüren, dass ihnen Wissen und Fähigkeiten abgehen, um eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen, und sind nicht bereit oder haben nicht die Willenskraft, Opfer zu bringen, um die Lücken zu schliessen.

So hoffen sie auf Wunder oder dass eine geheimnisvolle Macht sie mit einem Zauberstab berühren werde, sie befreien und ihnen Zuversicht und Selbstvertrauen eingeben werde. Später im Leben fühlen wir uns gern als "zu alt", um noch Risiken einzugehen. Wir haben uns eingewöhnt in

einen bequemen Rhythmus, den wir früher als "Alltagstrott" noch verflucht haben. Sättigt und bequem geworden, lehnen wir uns zurück, und unsere kühnsten Träume führen uns lediglich noch zum Kühlschrank, aus dem wir gleich ein erfrischendes Pils holen werden, wenn der Fernsehfilm durch den nächsten Werbeblock unterbrochen wird...

"Wer sich viel zutraut, wird viel leisten" von Orison Swett Marden

Gesetzt ich verliere dich  
und habe dann zu entscheiden  
ob ich dich noch einmal sehe  
und ich weiß:  
Das nächste Mal  
bringst du mir zehnmal mehr Unglück  
und zehnmal weniger Glück

Was würde ich wählen?

Ich wäre sinnlos vor Glück  
dich wiederzusehen  
(Erich Fried)

## **Literaturliste aller bisher verwendeten Bücher:**

Der Napoleon Hill Jahresplan: 365 Schritte zum Lebenserfolg, (MVG Verlag, Landsberg am Lech, 2000)

Die Kabbala des Geldes. Einsichten aus jüdischer Spiritualität. Aus der Reihe: "honest business", Rabbi Nilton Bonder (Bern: Fischer Media, 1999)

Geld – fließende Energie, Stuart Wilde (Sphinx Verlag, Basel, 1993),

Alles kein Problem, Richard Carlson (Knaur, München, 1998)

Das LOLA-Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt, René Egli (Editions d'Olt, Oetwil a.d.L., 1996)

FISH. Ein ungewöhnliches Motivationsbuch, Lundin, Stephen C. (Wirtschaftsverlag Ueberreuter, Wien/Frankfurt 2001)

Breaking The Cycle Of Birth & Death, Gourasana (Miracle of Love, San Diego, 1996)

Die Faszination des Ziels, Bernd Wildenmann. (Luchterhand Verlag GmbH, Neuwied/Kriftel (Taunus), 2001)

Ayurveda im Business, (Gesundheitstraining für Körper, Persönlichkeit und Unternehmen) Franz-Theo Gottwald, Wolfgang Howald. (mvg Verlag, München/Landsberg am Lech, 1995)

"Weck den Sieger in dir", (In 7 Schritten zu dauerhafter Selbstmotivation) Alexander Christiani. (Gabler Verlag, Wiesbaden, 2000)

Denke nach und werde reich. Die 13 Gesetze des Erfolges, Ariston Verlag, Kreuzlingen/München 200)

"Alles ist möglich. Strategien zum Erfolg," Jürgen Höller, (Econ Taschenbuch Verlag, München, 2000)

"Jenseits der Grenzen. Die 10 Gesetze für ein erfolgreiches Leben," Jürgen Höller, (Inline-Verlag, Gochsheim, 1999)

"Zielgerichtet zum Erfolg. So erreichen Sie im Beruf, was Sie wollen." Hardy Bouillon, (Verlag moderne Industrie, Landberg am Lech, 2000)

"Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens". Stephen R. Covey, (Heyne Campus, Frankfurt, 1999)

"Noch erfolgreicher. 102 praktische und sofort umsetzbare Tipps." Alex S. Rusch, (Wirtschaftsverlag Ueberreuther, Wien/Frankfurt: 2000)

Handbuch für das Dritte Jahrtausend, Ron Smothermon M.D., (Context Verlag 1991) >

Tattva Viveka. Forum für Wissenschaft, Philosophie und spirituelle Kultur. Nummer 16, Seite 7.