

*Was immer du tun kannst  
oder wovon du träumst,  
fang damit an.  
Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.*

*Johann Wolfgang von Goethe*





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort Dr. Strunz .....	8
Vorwort des Autors .....	9

### Kapitel 1: Einleitung

1.01 Hallo, ich bin Paul .....	11
1.02 Wie nutze ich dieses Buch optimal? .....	14
1.03 Die 72-Stunden-Regel .....	16

### Kapitel 2: Ein optimaler Start in den Tag

2.01 Aller Anfang geht mit .....	20
2.02 Starten Sie mit einem Lächeln in den Tag .....	21
2.03 Don't worry, be happy .....	23
2.04 So verändere ich meine schlechte Stimmung .....	24
2.05 Die Macht der Motivation .....	27
2.06 Jetzt ist mein bester Tag .....	35
2.07 Freude verhindert Schmerzen .....	36

### Kapitel 3: Meine Gedanken bestimmen mein Leben

3.01 Alles eine Frage der inneren Einstellung .....	40
3.02 Die Gedanken sind frei .....	42
3.03 Es gibt keine Grenzen .....	46
3.04 Mein Verstand bringt mich um den Verstand .....	48
3.05 Mein Unterbewusstsein .....	51
3.06 Wir können nur ernten, was wir säen .....	54
3.07 Ich kann, was ich will .....	57
3.08 Erfolge folgen .....	60
3.09 Zufall fällt dir zu .....	64
3.10 Meine »lieben« Gewohnheiten .....	66
3.11 Darum werde ich mein Leben ändern .....	69
3.12 Schicksal bedeutet Chance .....	72
3.13 So gehe ich mit meinen Niederlagen um .....	74
3.14 Probleme sind Herausforderungen .....	77
3.15 Ich genieße meine Erfolge .....	79



## **Kapitel 4: Das Gesetz der Dankbarkeit**

4.01 Die Macht der Dankbarkeit .....	82
4.02 Dafür bin ich heute dankbar .....	84
4.03 Lassen Sie los .....	87
4.04 Loslassen heißt auch annehmen können .....	89

## **Kapitel 5: Die Macht der Entscheidung**

5.01 Es liegt allein in meiner Hand .....	92
5.02 Ich stehe zu meinen Entscheidungen .....	93
5.03 Darum sollten Sie sich sofort entscheiden .....	96
5.04 Keine Angst vor dem Versagen .....	98

## **Kapitel 6: Auf das Timing kommt es an**

6.01 So habe ich mehr Zeit .....	102
6.02 Die Zeit nehme ich mir .....	104

## **Kapitel 7: Ordnung ist das halbe Leben**

7.01 So schaffe ich Ordnung in meinem Leben .....	106
7.02 Ich vermeide Perfektionismus .....	107

## **Kapitel 8: Zielmanagement**

8.01 Die Macht der Ziele .....	110
8.02 So setze ich meine »guten« Vorsätze in die Tat um .....	111
8.03 Ich bin der Manager meines Lebens .....	113
8.04 Die richtige Zielprogrammierung .....	116
8.05 Pauls Pate .....	118
8.06 Die Verträge sind geschlossen .....	121

## **Kapitel 9: Kommunikation im Alltag**

9.01 Warum Freundschaften so wichtig sind .....	124
9.02 Was meine Freunde von mir erwarten können .....	126
9.03 Das erwarte ich von meinen Freunden .....	127
9.04 Mein innerer Dialog .....	129
9.05 Autosuggestion .....	131



## **Kapitel 10: In der Komfortzone lässt es sich komfortabel leben**

10.01 Die Komfortzone .....	134
10.02 Die Wachstumszone .....	136
10.03 Das ist meine Komfortzone .....	138
10.04 So erweitere ich meine Komfortzone .....	141
10.05 Gehen Sie die totale Verpflichtung ein .....	143

## **Kapitel 11: Mein innerer Schweinehund**

11.01 Es grüßt der innere Schweinehund .....	146
11.02 Schluss mit faulen Ausreden .....	148
11.03 So überwinde ich den inneren Schweinehund .....	150

## **Kapitel 12: Ich lebe ohne Sorgen**

12.01 Ärger macht mich nur noch ärger .....	154
12.02 Mein Anti-Ärger-Programm .....	156
12.03 Sorgen entsorgen .....	159
12.04 Das »bewegt« mich .....	163

## **Kapitel 13: Pauls Tagebücher**

13.01 Pauls Tagebuch .....	166
13.02 Pauls Traumbuch .....	167
13.03 Pauls Danke-Tagebuch .....	170
13.04 Pauls Wunschbuch .....	171
13.05 Pauls Gewohnheitstest .....	171

## **Kapitel 14: Was ich noch zu sagen hätte**

14.01 Sagen ist nicht tun .....	174
14.02 Quellenverzeichnis .....	176



## Vorwort

von »Fitnesspapst« Dr. med. Ulrich Strunz

Wer kennt sie nicht, die kleinen »Baustellen«, die man im Alltag gern mal so vor sich herschiebt: den unbeantworteten Brief eines guten, aber schon zu lange vernachlässigten Freundes, den Stapel unerledigten Papierwusts auf dem Schreibtisch, den überfüllten Kleiderschrank oder Keller, den man längst ausmisten wollte, die schon länger nicht mehr regelmäßig benutzten Sportschuhe und den damit vernachlässigten Kampf gegen das eine oder andere Pölsterchen, das unangenehme Gespräch mit dem Chef, die wichtige Entscheidung, die man schon lange mit sich herumträgt ...

Und wir alle kennen die Entschuldigungen, die man findet, um sich diesen Problemen nicht stellen zu müssen: Es ist nicht der passende Zeitpunkt, ich habe im Moment so viel anderes zu tun ...

Aber je länger man das Tätigwerden hinausschiebt, desto größer wird die Zahl der unerledigten »Baustellen«, und die eigene Unzufriedenheit wächst. Dies führt zu zusätzlichen Belastungen, Stress und Frust im ohnehin oft schon schwierigen Alltag.

Als Dirk Schmidt mir sein Manuskript übersandte und mich bat, ein Vorwort zu schreiben, sagte ich spontan zu. Ich lernte ihn bei einem Besuch in meiner Praxis als Marathonläufer kennen und war sofort von seinem positiven, gewinnenden Wesen, seinem Optimismus und Enthusiasmus begeistert. Mittlerweile verbindet uns eine langjährige Freundschaft und das gemeinsame Bestreben, den Menschen aus ihrem tristen Alltag herauszuhelfen, in ihnen den Spaß am Leben zu wecken und ihnen so ein positives Lebensgefühl zu vermitteln. Lassen Sie sich anstecken von der Kraft und Energie des Tigers. Den ersten Schritt haben Sie bereits getan, indem Sie in diesem Buch lesen. Gehen Sie auch den zweiten Schritt. Ein gesundes und glücklicheres Leben wartet auf Sie.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihr Ulrich Strunz



## Vorwort des Autors

Der englische Dichter Joseph Addison meint: **»Lesen ist für den Geist das, was Gymnastik für den Körper ist.«**

Viele von Ihnen kennen mich in der Tat nur als Seminartrainer, der vor Ihnen »herumturnt« und sein Wissen ausbreitet. Immer öfter wurde die Bitte an mich herangetragen, dieses Wissen auch in gedruckter Form einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen. Ich habe lange überlegt, weil mein Thema sich nicht so einfach in Worte kleiden lässt, wie es auf der Bühne den Anschein hat. Leben ist Bewegung, und das lässt sich noch immer am besten in einem Seminar erLEBEN. Dennoch wage ich jetzt den Spagat zwischen Altbewährtem und Neuem und freue mich, Sie nun auch als meine Leser begrüßen zu dürfen.

Ich habe in diesem Werk die wichtigsten Aussagen aus meinen Seminaren zusammengefasst und mich dabei auf das Wesentliche konzentriert. Das war auch bitter nötig. Ich wollte kein Kompendium für die Ewigkeit schaffen, sondern in einfachen Worten, untermalt mit vielen Beispielen, kurze und prägnante Eindrücke vermitteln, damit Sie sich schnell auf den neuesten Stand bringen können.

Meine Anregungen sollen Sie auf Ihrem Weg zum Erfolg begleiten. Wobei ich den Begriff des Erfolgs nicht auf »mein Haus, mein Auto, meine Jacht« reduziere. Ich schließe mich der Definition des amerikanischen Philosophen Ralph Waldo Emerson an:

**»Oft und viel lachen; die Achtung intelligenter Menschen und die Zuneigung von Kindern g winnen; die Anerkennung aufrichtiger Kritiker verdienen und den Verrat falscher Freunde ertragen; Schönheit bewundern, in anderen das Beste finden; die Welt ein wenig besser verlassen, ob durch ein gesundes Kind, ein Stückchen Garten oder einen kleinen Beitrag zur Verbesserung der Gesellschaft; wissen, dass wenigstens das Leben eines anderen Menschen leichter war, weil du gelebt hast. Das bedeutet, nicht umsonst gelebt zu haben.«**



Übrigens, dieses Buch ist kein Bildband, sondern eine Arbeitshilfe. Mit anderen Worten: Nutzen Sie es, lesen Sie, schreiben Sie darin, notieren Sie Ihre Einfälle und markieren Sie mit einem Textmarker wichtige Stellen. Kurzum: Nutzen Sie es als Arbeitsbuch. Dann werden Sie Ihre Ziele und Ihren Erfolg noch schneller erreichen.

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie einen grauen Punkt. Ich nenne ihn »Punktgenau«. Wie der Name schon sagt, bringe ich damit die Quintessenz aus dem Kapitel auf den Punkt. Das soll Sie aber nicht davon abhalten, das ganze Kapitel zu lesen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich übrigens nur männliche Substantivformen, darüber hinaus hat das keine Bedeutung.

Nun wünsche ich Ihnen beREICHernde Erkenntnisse beim Lesen und Anwenden.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Dirk Paul Schmidt

Düsseldorf, im Frühjahr 2007  
[www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com)

# KAPITEL 1

## EINLEITUNG

*Aller Eifer, etwas zu erreichen, nutzt freilich gar nichts,  
wenn du das Mittel nicht kennst,  
das dich zum erstrebten Ziel trägt und leitet.*

*Cicero*





## 1.01 Hallo, ich bin Paul

In der fünfteiligen Serie »Der Motivator« zeigte mich ein großer deutscher Fernsehsender in Aktion. Ob ein Fußballverein, der niemals gewinnt, ein Langzeit-Single, der keine Freundin findet, oder die Chaos-WG, sie alle hatten ein Problem. Ihre Gedanken kreisten unabänderlich um dieses Problem, ohne es wirklich zu lösen. In Zusammenarbeit mit dem TV-Sender nahm ich mich dieser Probleme an. Die Zuschauer konnten in fünf Beiträgen verfolgen, wie ich den Betroffenen bei der Lösung ihrer Probleme half. Wir suchten nach der Ursache, erarbeiteten Lösungsvorschläge und entwickelten Strategien zur Zielerreichung. Obwohl die Probleme unterschiedlicher nicht sein konnten, stellte ich bei den Betroffenen dennoch viele Gemeinsamkeiten fest. Das war die Geburtsstunde zu diesem Buch »Paul der Motivator«. Der Name ist nicht rein zufällig entstanden, sondern Teil meines Namens Dirk Paul Schmidt.

Paul ist das Gegenteil von unserem »inneren Schweinehund«. Pauls Denken und Handeln sind im Gegensatz dazu lösungs- und zielorientiert. Er ist der geborene Optimist. Paul gibt niemals auf, getreu seinem Motto: **»Du musst immer einmal mehr aufstehen, als du hingefallen bist.«** Selbst in ausweglosen Situationen findet er immer wieder die richtige Lösung. Paul zeigt den Menschen, wie sie glücklicher und gelassener ihren Tagesablauf gestalten können. Paul gibt konkrete Tipps, wie sie mit Problemen, Stress und Niederlagen besser umgehen können.

**Paul ist der »Tiger« in unserem Herzen**, der die Begeisterung und das Glück in unserem Leben erhöht. Er ist stets gut gelaunt und hoch motiviert. Seine herzliche Art rüttelt jeden Menschen wach und fordert ihn zum eigenen Handeln auf.

Für Paul steht nicht die schnelle »Hau-Ruck-Methode« im Vordergrund. Sein Bestreben zielt auf eine nachhaltige und langfristige Verhaltensänderung. Das geht nur, indem die angestrebten Ziele in den Übungen auch erfahrbar gemacht werden. Nicht nur auf der sogenannten kognitiven Ebene, sondern vor allem auch körperlich und emotional. Paul lässt Sie ei-



nen Vertrag mit sich selbst schließen. In diesem Vertrag werden Ziele und die Schritte zur Zielerreichung fixiert. Für den Vertrag wird zusätzlich ein Mentor oder Pate benannt, der Sie in Ihren Bemühungen unterstützt.

Ob Lösung eines konkreten Problems, private oder berufliche Umorientierung, Leistungssteigerung, neue Aufgaben, Suche nach Perspektiven, Paul baut Ihnen eine Brücke. Von der aktuellen Situation zu dem Zustand, den Sie anstreben. Gemeinsam mit Ihnen wandelt er Probleme in positive Ziele um. Sie lernen mit Ihrer Zeit so umzugehen, dass sie Ihnen nicht davonrinnt. Sie erfahren, wie sich schwierige Gespräche stressfrei meistern lassen, wie Sie sich selbst motivieren und wie Sie Ihre selbst gesetzten Grenzen überschreiten können.

Paul sieht seine Aufgabe darin, Menschen bei der Entfaltung ihres vollen Potenzials zu unterstützen. Eigenverantwortlich, aktiv und mit viel Spaß. Sein besonderes Interesse gilt dabei grundlegenden Instrumenten und Strategien, die helfen, das Beste aus den eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und die wahren Ziele und Wünsche zu verwirklichen.

Paul hat nur eine Bitte an Sie: Üben Sie sich in Geduld. Bekanntlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Alles braucht seine Zeit, bis die ersten Ergebnisse sichtbar werden. Ansonsten könnte Ihnen das passieren, was dem einen Samen passierte:

Es steckten einmal zwei Kirschkerne nebeneinander im Boden. Der erste Kern sprach: »Ich will wachsen! Ich will meine Wurzeln tief in die Erde senden, ich will als kleines Pflänzchen die Erdkruste durchbrechen und dann kräftig wachsen. Ich will meine Blätter entfalten, Blüten treiben und mit ihnen die Ankunft des Frühlings feiern. Ich will die Sonne spüren, mich vom Wind hin- und herwehen lassen und den Morgentau auf mir spüren. Im Herbst möchte ich Menschen mit meinen Früchten beglücken. Ich will die schönsten Kirschen des Landes produzieren. Ich will wachsen!« Und so wuchs der Kirschkern zu einem kräftigen Kirschbaum heran. Der zweite Kern sprach: »Es ist hier so dunkel und so bitterkalt. Ich fürchte mich. Wenn ich meine Wurzeln in den Boden sende, weiß ich



nicht, was mich dort in der Tiefe erwartet. Schon jetzt spüre ich viel Wasser an meinen Wurzelnenden. Wenn ich wachse, befürchte ich, dass es mir wehtut oder dass mein Stamm Schaden nehmen könnte, wenn ich versuche, die Erdkruste zu durchbrechen. Ich weiß auch nicht, was dort oben über der Erde auf mich lauert. Es kann so viel geschehen, wenn ich wachse. Selbst wenn ich groß und stark bin, kann mich ein einziger Sturm zu Fall bringen. Nein, ich bleibe lieber hier und warte, bis es sicherer ist.« Und so blieb der Kern in der Erde und wartete. Eines Morgens kam eine Maus vorbei und grub ein Loch in den Boden. Dabei störte sie der Kirschkern, den sie daraufhin aus dem Boden kratzte. Nun war er seiner Umwelt schutzlos ausgeliefert. In der Gluthitze der Sonne verdörnte er innerhalb weniger Stunden.

Alles in der Natur ist auf Wachstum ausgerichtet. Wer die Zeit anhalten möchte, nicht weiterwachsen möchte, wird untergehen. Das ist die zentrale Botschaft. In diesem Buch wird Paul Ihnen viele Anregungen geben, wie Sie weiterwachsen können, um den Herausforderungen unserer Zeit viel leichter zu begegnen.



**PUNKTGENAU**

*Welches Ziel möchte ich heute erreichen?*



**PAULS MOTIVATIONSTIPP**

*Wenn dein Verlangen groß genug ist, etwas in deinem Leben zu verändern, wirst du heute die Kraft haben, es zu tun.*

## 1.02 Wie nutze ich dieses Buch optimal?

Paul will Sie keinesfalls belehren. Paul ist Ihr persönlicher Coach, der Ihnen dabei hilft, nicht nur Ihr Talent zu entdecken, sondern insbesondere es auch einzusetzen. Sagen ist bekanntlich nicht tun, deshalb ist es so wichtig, dass Sie das Gelernte anwenden, getreu Pauls Motto: **Nicht warten – starten.**



Es ist ihm besonders wichtig, dass Sie ins Handeln kommen. Die Essenzen aus diesem Buch sind nur etwas wert, wenn Sie in die Hände spucken und das Wissen sofort umsetzen. Dabei kommt es keinesfalls darauf an, alle hier vorgestellten Anregungen umzusetzen. Betrachten Sie dieses Buch als einen Supermarkt der Möglichkeiten. Hier wie dort nehmen Sie nur das, was Ihnen wirklich gefällt. Alles, was ein Supermarkt bietet, kaufen zu wollen, auf diese Idee käme wohl keiner. So ist es auch mit diesem Buch. Es geht nicht um Quantität, sondern ausschließlich um Qualität. Viel wichtiger, als alle Tipps nur halbherzig umzusetzen, ist es, sich den einen oder anderen Tipp herauszupicken und alles daranzusetzen, diesen gewinnbringend einzusetzen. Das meint Paul, wenn er von Qualität spricht. Es ist wie mit den Sonnenstrahlen. Breit gestreut wärmen sie und richten keinen Schaden an. Gebündelt über ein Brennglas bringen sie Holz zum Brennen. Nur in der Konzentration zeigt sich der wahre Meister! Je genauer Sie Ihre Anstrengungen auf ein Ziel ausrichten, desto leichter werden Sie es erreichen.

Stellen Sie sich einen Piloten vor, der mit seiner Maschine in den Himmel abheben will. Er hat nur ein Ziel: die Maschine in die Luft zu bringen. Er wird deshalb kaum auf die Idee kommen, im selben Moment für die Sicherheit der Passagiere zu sorgen und nachzuschauen, ob die Tische hochgeklappt wurden und jeder angeschnallt ist. Auch wird er nach dem Erreichen der Flughöhe wohl kaum den Getränkewagen durch den Gang schieben. Das ist nicht seine Aufgabe. Seine Aufgabe ist es, die Maschine sicher von A nach B zu fliegen. Dieser Aufgabe widmet er sich voll und ganz. Deshalb wird er während des Startvorgangs den Schalthebel auch auf volle Kraft stellen und nicht auf halben Schub, wohl wissend, dass sein Flieger so kaum den »Hintern« hochbekommen würde.

Egal wie die Umstände auch sein mögen, der Pilot wird immer volle Leistung bringen. Selbst die horrenden Treibstoffkosten halten ihn nicht davon ab. Er würde nie auf die Idee kommen, wegen dieser Kosten nur mit halbem Schub zu starten, um Kerosin zu sparen. Schade nur, dass viele diesem Beispiel nicht folgen. In ihrer Euphorie beginnen sie die Dinge oft nur halbherzig und hören bereits auf halbem Weg wieder auf. Nur wer auf »vol-



le Leistung« setzt, kann, wie ein Flugzeug, zu großen Erfolgen aufsteigen. Das ist auch die zentrale Botschaft dieses Buches: Wenn Sie eine Veränderung bewirken möchten, dann ist es wichtig, dass Sie immer 100 Prozent Leistung bringen.



### PUNKTGENAU

*Ich lege mir Papier und Bleistift zurecht, um wichtige Gedanken, die mir während des Lesens kommen, aufzuschreiben.*



### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Das kleine Wort ich will ist mächtig, spricht's einer still und leis. Die Sterne reißt's vom Himmel, das kleine Wort ich will.*  
Johann Wolfgang von Goethe

## 1.03 Die 72-Stunden-Regel

»Man kann ein Eisen nur schmieden, solange es heiß ist«, lehrt ein bekanntes Sprichwort. Je länger der Schmied wartet, desto mehr Kraft muss er aufwenden, um sein Ziel zu erreichen. Am Ende wird aber alle Kraft nicht mehr ausreichen, das Eisen zu formen. Mit dem Wissen aus diesem Buch verhält es sich ähnlich. Wenn Sie innerhalb von **72 Stunden** nach dem Lesen dieses Buches oder einzelner Kapitel begonnen haben, die Erkenntnisse umzusetzen, haben Sie eine 99-prozentige Chance auf Erfolg. Danach sinkt die Chance rapide, am Ende sogar gegen null.

Es gilt in den ersten drei Tagen so etwas wie einen Grundstein zu legen. Sie allein entscheiden dabei, um welchen Grundstein es sich handelt. Bei dem einen kann es eine Weiterbildung sein, der andere möchte gerne einen neuen Job, ein anderer wiederum träumt seit Jahren von einem Urlaub in Amerika. Nach einer Umfrage des Buchhändlers Amazon lesen 93 Prozent der Deutschen im Urlaub ein Buch. Die Männer allerdings richten ihre Augen



lieber auf das Strandgeschehen als auf Bücher. Ein erklärtes Ziel könnte z. B. sein, dass Sie dieses Buch von Anfang bis Ende lesen, egal ob zu Hause oder im Urlaub.

Was auch immer es sein mag, von nichts kommt bekanntlich nichts. Es reicht eben nicht aus, nur zu wünschen. Man muss die Dinge in die Hand nehmen. Was so einfach und doch so logisch klingt, ist für viele Menschen eine schier unüberwindbare Hürde. Es gehört wohl zu unserem Wesen, sich um bestimmte Dinge so lange zu drücken, bis sie uns erdrücken. Kein Wunder, wenn der Körper rebelliert und sich psychosomatische Probleme einstellen. Statt also zum x-ten Mal irgendetwas von sich zu schieben bzw. aufzuschieben, greift man zum Stift und trägt sich für einen bestimmten Tag im Kalender ein Stichwort ein. Dieses Stichwort steht für die zu erledigende Aufgabe.

Also, was werden Sie als Erstes ins Kalenderblatt eintragen? Was wollen Sie in den nächsten Tagen unbedingt in Angriff nehmen? Was immer es ist: Beginnen Sie innerhalb von 72 Stunden, Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Übrigens, bei Eurodisney, dem Freizeitpark von Walt Disney in Paris, werden neue Mitarbeiter drei Tage (also 72 Stunden) eingewiesen, selbst wenn der Job nur vier Wochen dauert. Womit einmal mehr bewiesen ist, dass die ersten drei Tage die wichtigsten sind.

**PUNKTGENAU**

*Was werden Sie in den nächsten 72 Stunden konkret anfangen?*

**PAULS MOTIVATIONSTIPP**

*Zeit ist Geld – darum nutze die Zeit.*



**DIESE SEITE IST NUN LEER!  
WAS TUN???**

Vielleicht Bild von PAUL über die ganze Seite?? Wenn ja, welchen Paul??

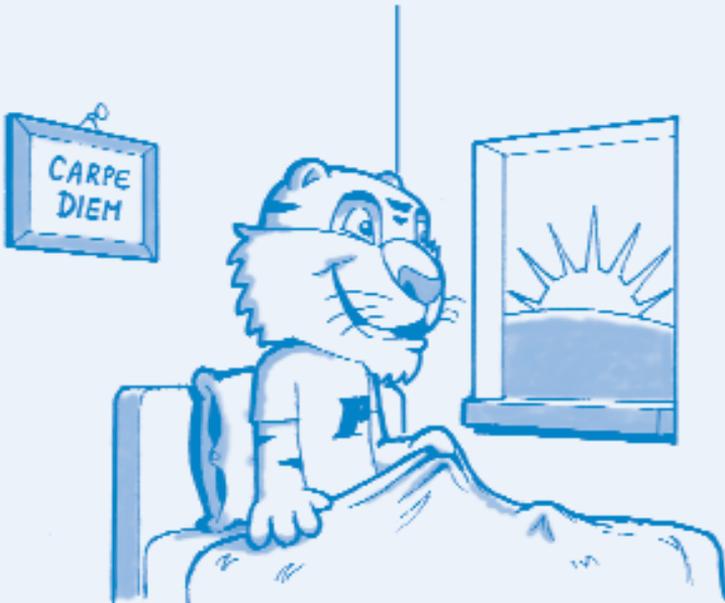
Oder einen »weisen« Spruch?

# KAPITEL 2

## EIN OPTIMALER START IN DEN TAG

*Erfolgreich zu sein, setzt zwei Dinge voraus:  
klare Ziele zu haben und den brennenden Wunsch,  
sie zu erreichen.*

*Johann Wolfgang von Goethe*





## 2.01 Aller Anfang geht mit

**»Jeder Tag ist ein kleines Leben, jedes Erwachen und Aufstehen eine kleine Geburt, jeder frische Morgen eine kleine Jugend«,** sagte Arthur Schopenhauer. Mit jedem Aufwachen beginnt ein neues Leben. Was gestern war, ist für immer vorbei, was morgen kommt, ist Fiktion. Sie können keine einzige Sekunde zurückholen, keine Sekunde vorleben. Die Tür zum Gestern ist endgültig geschlossen, die zum Morgen noch verschlossen. Alles Jammern über verlorene Chancen bringt Sie keinen Schritt weiter. Jetzt ist der richtige Augenblick, Ihr Leben zu verändern. Seien wir ehrlich: Was haben Sie sich nicht schon alles in die Hand versprochen? Was haben Sie davon tatsächlich getan bzw. umgesetzt? Es gibt keine Meisterschaft im Aufstellen von Vorsätzen, und das ist auch gut so. Es ist besser, nur einen Vorsatz für den Tag zu fassen und diesen auch umzusetzen, als zehn Vorsätze zu fassen, von denen nicht einer umgesetzt wird. Dabei müssen es weder heroische Vorsätze noch besondere oder ausgefallene Ziele sein. Schon der Wunsch, morgens fünf Minuten eher aufzustehen, um sich körperlich zu betätigen, ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Ziel. Vor allen Dingen ist es ein Ziel, das auch erreichbar ist. Nicht erreichte Ziele bauen in uns das Gefühl des Versagens auf, und das ist alles andere als förderlich. Also setzen Sie sich nur ein Tagesziel, das Sie an diesem Tag auch wirklich erreichen können und wollen. Jedes erreichte Ziel wird Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Im Buddhismus erzählt man sich immer wieder eine Geschichte, die ausdrückt, wie wichtig das Leben im Hier und Jetzt ist. Einige Schüler gingen zu ihrem Meister. Sie wollten wissen, warum er immer so glücklich, zufrieden und ausgeglichen sei. Sie wären gern so wie er. Der Meister sagte zu ihnen: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich mich setze, dann setze ich mich. Wenn ich esse und trinke, dann esse und trinke ich.« Die Schüler schauten sich verdutzt an, weil sie mit dieser Antwort nichts anfangen konnten. Einer nahm seinen ganzen Mut zusammen und sagte zum Meister: »Meister, was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, gehen, essen und trinken. Doch wir sind nicht glücklich. Was also ist dein Geheimnis?« Der Meister wiederholte das soeben Gesagte. Über diese Antwort



waren die Schüler leicht verärgert. Sie waren im Begriff zu gehen, als der Meister sagte: »Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst und trinkt auch. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen und trinken werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. Das Leben findet immer nur im Jetzt statt. Lasst euch auf diesen Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.«



#### PUNKTGENAU

*Mit welchen positiven Gedanken werde ich ab sofort den Tag beginnen?*



#### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Wenn dein Verlangen groß genug ist, etwas in deinem Leben zu verändern, wirst du heute die Kraft haben, es zu tun.*

## 2.02 Starten Sie mit einem Lächeln in den Tag

Wie auch immer Sie die Nacht verbracht haben, ob Sie gut oder schlecht geschlafen haben oder ob Sie sprichwörtlich mit dem falschen Bein aufgestanden sind, begrüßen Sie sich morgens im Spiegel mit einem Lächeln. Ihr Gehirn reagiert sofort und schüttert Wohlfühlhormone aus. Sie fühlen sich gleich besser. Je mehr Sie lächeln, desto entspannter werden Sie. Kein Wunder. Ein ernstes Gesicht aktiviert 65 Muskeln, ein lächelndes nur zehn. Sie sehen, Überanstrengung lohnt nicht. Allein das Hochziehen der Mundwinkel wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Schon auf eine einzige Lachminute folgt eine Körperentspannung von 45 Minuten. Sogenannte »Lachexperten« (Sie lachen, aber es gibt Wissenschaftler, die sich mit dem Phänomen des Lachens berufsbedingt beschäftigen) empfehlen, jeden Tag mindestens 15 Minuten zu lachen, weil dadurch



auch das Immunsystem angeregt wird. Antikörper, die der Körper zum Schutz vor Bakterien und Viren braucht, werden neu gebildet. Lachen hat also mindestens drei positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper: Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und zudem bringt der Hormonschub Glücksgefühle. Wer das Leben von der heiteren Seite sieht, findet genügend Möglichkeiten, einmal mehr zu lachen. So lache ich auch an verregneten Tagen, weil ich weiß, dass es auch dann regnet, wenn ich mich darüber aufrege. Das ist dem Regen so etwas von egal. Ich habe festgestellt, dass alles ein wenig leichter geht, wenn ich diese Regentage und andere »unangenehme« Dinge mit Humor nehme.

»**Lächle und die Welt lächelt zurück**«, lehrt eine Redensart. Das mögen die ach so aufgeklärten Menschen unserer Zeit nicht wirklich glauben. Sie können sich nicht vorstellen, dass die Gesetze zwischenmenschlicher Kommunikation so einfach funktionieren sollen. Wenn auch Sie zu diesen Zweiflern gehören, empfehle ich Ihnen einen Urlaub in den Bergen. Wenn Sie ganz allein sind, dann schreien Sie doch lautstark einige Botschaften in Richtung Berg, wie z. B. »Du bist ein Blödmann!« oder »Du bist ein Versager!« oder »Das schaffst du nicht!« Müßig zu fragen, wie das Echo klingen wird, oder? Es bedarf erst einer solchen Übung, um sich klarzumachen, dass wir immer das bekommen, was wir aussenden, gleichgültig, ob es uns gefällt oder nicht. Wenn Sie wollen, dass die Menschen freundlich zu Ihnen sind, dann seien Sie freundlich zu den Menschen. Lächeln Sie, und das Echo wird nicht lange auf sich warten lassen. Natürlich funktioniert die »Echo-Übung« auch in die andere Richtung: »Ich gebe mein Bestes!«, »Ich mag mich!«, »Heute ist mein bester Tag!«



### PUNKTGENAU

*Wie oft habe ich heute schon gelacht?*



### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Ein Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.*



## 2.03 Don't worry, be happy

Kennen Sie die negative Botschaft »Das schaffst du nicht«, die uns von Kindesbeinen an mit auf den Weg gegeben wird? Ein Leben lang hören wir, dass wir noch zu klein, zu unwissend, zu dämlich etc. sind. Kein Wunder, dass die meisten Menschen Angst vor ihrer eigenen Courage haben und buchstäblich erfolglos dahinvegetieren. Wenn auch Sie zu den Menschen gehören, die tagein, tagaus das Gefühl haben, Erfolg habe nur etwas mit Glück zu tun und nicht mit der richtigen Einstellung, irren Sie gewaltig. Glück hat die gleiche Sprachwurzel wie gelingen. Mit anderen Worten: Nur dann, wenn Sie etwas tun, können Sie Ihr Leben dauerhaft zum Positiven verändern. Viele Menschen suchen heute das Glück weniger im Tun als im passiven Konsumieren, und da ist es schwer zu finden. Schon in der Bibel lesen wir: **»... wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder.«** Als Erwachsene haben wir die Leichtigkeit des Kindseins vergessen und uns in Abhängigkeiten geflüchtet, die krank machen. Mehr denn je gilt, so wie die Kinder durch spielerische Aktivitäten herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist und Spaß macht. Denn Spaß ist das Tor zum Freisein und damit zu vielen Glücksmomenten. Wir sind heute so konditioniert, dass alles, was Spaß macht, nur am Wochenende stattzufinden hat. Unter der Woche haben wir mit ernster Mine unseren Pflichten nachzugehen. Wer sich so verhält, wird sein Leben nicht genießen können. Eine Studie des University College London kommt zu dem Ergebnis, dass Menschen, die glücklich sind, einen höheren Gehalt an körpereigenen »Schlüsselhormonen« haben als diejenigen, die weniger positiv durchs Leben gehen. Danach haben glückliche Leute ein gesünderes Herz-Kreislauf-System und sogar ein geringeres Risiko, an Diabetes zu erkranken. Beschließen Sie, dass der heutige Tag ein glücklicher Tag für Sie wird. Ihre Gesundheit dankt es Ihnen.

Ein Cowboy saß mit seinem Sohn am Lagerfeuer. Verträumt schauten sie in den Sternenhimmel, das Feuer knisterte und in der Ferne hörte man das laute Heulen der Kojoten. Nach einer Weile sagte der Vater zu seinem Sohn: »Weißt du, wie ich mich an manchen Tagen fühle? Es ist, als ob da zwei Kojoten in meinem Herzen permanent kämpfen würden. Der eine



von ihnen ist grantig, rachsüchtig, aggressiv und hinterhältig. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft, ruhig und mitfühlend. « Der Sohn fragte: »Welcher der beiden gewinnt den Kampf um dein Herz?« »Der Kojote, den ich füttere«, antwortete der Vater und trank seinen Kaffee.



### PUNKTGENAU

*Welche lebensbejahenden Gedanken habe ich für den heutigen Tag?*



### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Glück kommt von gelingen, deshalb hilft das Glück dem Tüchtigen.*

## 2.04 So verändere ich meine schlechte Stimmung

»Und der Clown, der muss lachen, auch wenn ihm zum Weinen ist, und das Publikum sieht nicht, dass eine Träne fließt«, heißt es in dem Lied »Theater« von Katja Ebstein. Der Clown als Synonym für den ewig gut gelaunten, immer glücklichen und lachenden Menschen. Das allerdings ist in der Tat nur Theater. Den ewig glücklichen Menschen gibt es im realen Leben nicht. Stimmungsschwankungen gehören zum Leben wie die tägliche Morgenhygiene. Gründe dafür gibt es Tausende. Die Angst vor einem klärenden Gespräch oder eine bevorstehende Prüfung kann unsere Gefühle genauso durcheinanderwirbeln wie neue Herausforderungen. Leben heißt Veränderung. Nur was sich verändert, kann sich entwickeln. Kein Mensch würde auf die Idee kommen, abgestandenes Wasser zum Kaffeekochen zu benutzen. Nur fließendes Wasser ist frisch. Veränderungen sichern unser Überleben. Während Sie diese Zeilen lesen, sterben Milliarden von Zellen in Ihrem Körper, die sofort durch neue ersetzt werden. Das sichert Ihnen ein Leben bis ins hohe Alter. Aber auch die veränderten Lebensbedingungen tragen dazu bei. Hätten die Menschen An-



fang des letzten Jahrhunderts den technischen Fortschritt für beendet erklärt, gäbe es heute wohl kaum ein Handy. Und doch gibt es Menschen, die wollen keine Veränderungen, sie wollen, dass alles so bleibt, wie es ist. So auch der Leiter eines US-Patentamtes, C. H. Duell, der 1899 meinte: »Alles, was erfunden werden kann, ist erfunden worden.« Wir wissen, dass er nicht recht hatte. Dass es uns heute so gut geht, ist das Ergebnis eines dynamischen, sich ständig verändernden Prozesses. Ohne diesen Prozess sähe die Welt viel schlechter aus. Dennoch haben wir alle mehr oder weniger Angst vor Veränderungen, auch wenn wir diese durchaus als positiv empfinden. Es ist wichtig, dass Sie sich diesem Prozess stellen, indem Sie Ihre Sorgen und Ängste ernst nehmen, statt sie zu unterdrücken. Unterdrückte Sorgen gleichen einem unter Dampf stehenden Kessel, dessen Deckel fest verschraubt ist. Irgendwann ist der Druck so groß, dass einem der Kessel buchstäblich um die Ohren fliegt. So weit darf es nie kommen. Durch konstruktive Aktivitäten lässt sich ein Gegengewicht aufbauen, um Ängste und Sorgen zu überwinden. Oft sind es die einfachsten Dinge, die die größte Wirkung zeigen. Wenn auch Sie, aus welchen Gründen auch immer, wieder einmal Trübsal blasen, dann gehen Sie ins Licht! Nutzen Sie insbesondere das natürliche Licht, wann immer Sie die Möglichkeit dazu haben. Wenn Sie sich schlapp, abgeschlagen und müde fühlen, sollten Sie sich viel an der frischen Luft bewegen, auch wenn das Wetter, wie so oft, nicht mitspielt. Merke: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung! Selbst an dunklen Wintertagen strahlt die Sonne mit bis zu 1500 Lux durch die Wolkendecke. In Ihrer Wohnung beträgt die durchschnittliche Lichtintensität nur 500 Lux. BeWEGung ist der beste WEG zu mehr Leichtigkeit und positiver Lebenseinstellung. Zu dieser Erkenntnis gelangen immer mehr Forscher. In einer US-Studie der Duke-Universität haben die Wissenschaftler sogar festgestellt, dass regelmäßiger Sport das beste Mittel gegen trübe Gedanken ist.<sup>2</sup> Wer bisher tatenlos mit Bier und Chips in der Hand die Fernsehstunde verbrachte, findet selten den richtigen inneren Antrieb, etwas zu verändern. In diesen Fällen empfehle ich gern, sich einen Hund anzuschaffen. Hunde zwingen Sie zum Handeln, spätestens dann, wenn Gassi gehen angesagt ist. In solchen Momenten gibt es keine Ausreden mehr. Dadurch helfen Haustiere, Stress abzubauen. So nebenbei tun sie dann sogar etwas für Ihren Körper,



wie eine Studie mit NASA-Mitarbeitern gezeigt hat. Spaziergänge mit dem Hund haben nämlich einen entscheidenden Einfluss auf die Figur. Die Hundebesitzer sind schlanker und gesünder als die Kollegen, die keinen vierbeinigen Freund haben.

Oder Sie probieren es mit Nordic Walking, wenn es mit einem Hund aufgrund bestimmter Räumlichkeiten eher problematisch ist. Diese Art der Fortbewegung ist, wenn man so will, die neue Zauberformel für Ausdauer, Gesundheit und eine Topfigur. Sie trägt zur Gewichtsreduzierung bei, fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und die körpereigenen Abwehrkräfte. Keine andere Sportart aktiviert mehr Muskeln. Beim Radfahren werden nur 35 Prozent der Muskeln trainiert, beim Joggen ist es bereits die doppelte Menge und beim Nordic Walking werden rund 90 Prozent aller Muskeln bewegt, das sind rund 700! Diese Sportart ist nicht nur wegen ihrer Effektivität empfehlenswert, sondern insbesondere auch wegen der Einfachheit und der Schnelligkeit. Nordic Walking bringt den Körper in kürzester Zeit in Bestform ohne große Anstrengung.

Bewegung ist überdies ein Turbolader fürs Gehirn. Zu diesem Ergebnis kommt der renommierte Kardiologe Prof. Dr. Wildor Hollmann vom Kölner Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin in einer Studie.<sup>3</sup> Hierzu lud er Probanden zu kognitiven Tests ein, ließ sie vier Monate dreimal wöchentlich walken und überprüfte anschließend erneut die Leistungsfähigkeit ihres Gehirns. Das Ergebnis war verblüffend. Sie hatten sich um 50 Prozent verbessert. Die Erklärung: Wer sich bewegt, schickt 100 Prozent mehr Sauerstoff ins Gehirn als unbewegliche Menschen. Bewegung lässt sogar neue Gehirnzellen wachsen und verstärkt so das neuronale Netz, die sogenannte Datenautobahn, im Kopf. Die Studie bewies auch, dass die Anzahl der Blutgefäße zunimmt, das Gehirn besser durchblutet wird und Fettablagerungen in den Hirngefäßen verschwinden. Drei Mal 30 bis 60 Minuten Sport die Woche garantieren optimalen Datentransfer, das Gehirn ist hochmotiviert.

Wer seit Jahren keinen Sport getrieben hat, wird sich selten mit Begeisterung an etwas Neues, Unbekanntes heranwagen. Wer aber nicht an Herz-



verfettung, Depressionen oder Bluthochdruck erkranken will, muss sich bewegen. Dabei reicht es nicht, nur anzufangen, man muss auch durchhalten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Verhalten so lange trainieren, bis es Ihnen gewissermaßen ins Blut übergeht. Neueste wissenschaftliche Studien besagen, dass eine Tätigkeit zur Gewohnheit wird, wenn wir sie 21 Tage lang wiederholt haben. Dabei ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Fortschritte und Ihre Gefühle täglich niederschreiben. So haben Sie eine realistische Chance, dass auch Ihr Unterbewusstsein an diesem Schöpfungsprozess beteiligt ist. Je mehr Sie Ihr Unterbewusstsein in Ihre Vorhaben einbinden, desto stärker wird es sich mit Ihnen verbünden.



#### PUNKTGENAU

*Welche positiven Veränderungen habe ich heute an mir beobachtet?*



#### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Froh zu sein, bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König.*

## 2.05 Die Macht der Motivation

»Ring frei zur sechsten Runde«, heißt es im sechsten Film für den fast schon legendären Sylvester Stallone, besser bekannt als Rocky. Mit 60 Jahren wollte er es noch einmal wissen. In einem Alter, in dem sich die Mehrheit der Menschen langsam aufs Rentenalter vorbereitet, gab er noch einmal richtig Gas, trainierte wie ein Besessener, um wieder, diesmal wohl zum letzten Mal, in den Ring zu steigen. Wer die Biografie dieses Ausnahmeschauspielers kennt, weiß um seinen starken Willen. Aus bescheidenen Anfängen brachte er es zum Weltruhm. Dabei sah es am Anfang gar nicht danach aus. Kein Produzent interessierte sich für das Drehbuch zum ersten Rocky-Film, das Stallone übrigens selbst geschrieben hatte. Die großen Filmemacher lehnten ab, weil Stallone die Hauptrolle selbst spielen wollte. Sie sahen nicht auf seinen durchtrainierten Körper. Sie fanden,



dass er für diese Rolle einfach nicht groß genug war. Außerdem war sein Gesicht durch die Lähmung eines Muskels entstellt. Die Produzenten waren der Meinung, dass so ein Gesicht einfach nicht auf eine Filmleinwand passte. Obwohl er das Geld dringend benötigte, war er nicht bereit, dafür auf seinen Traum, selbst vor der Kamera zu stehen, zu verzichten. Jeder andere hätte an dieser Stelle schon aufgegeben bzw. eingelenkt und einen Vertrag zu schlechteren Bedingungen akzeptiert, nicht so Sylvester Stallone. Er kämpfte und fand schließlich einen Produzenten. Dem ersten Film folgten fünf weitere. Dieser Erfolg war nur möglich, weil Stallone ein klares Ziel vor Augen hatte. Er wollte diesen Film. Jede Ablehnung spornete ihn an, weiterzumachen, durchzuhalten und sich in Geduld zu üben, wie schon ein japanisches Sprichwort lehrt: **»Die Geduld nicht verlieren, auch wenn es unmöglich erscheint, das ist Geduld.«**

Neben der Geduld kommt es auf die richtige Einstellung an. Nur dann, wenn Sie sich etwas vorstellen können, haben Sie die Möglichkeit, es auch zu erreichen. Wie wollen Sie etwas erreichen, wenn Sie es sich nicht vorstellen können? Nur wenn Sie eine klare Vorstellung von dem haben, was Sie sich wünschen, werden Sie Mittel und Wege finden, dorthin zu kommen. Die Wissenschaft lehrt uns, wie wichtig die richtige Einstellung und der damit verbundene Glaube ist, es schaffen zu können. »Alles entscheidet sich im Kopf«, sagt auch der Neurobiologe Professor Dr. Gerald Hüther von der Universität Göttingen.<sup>4</sup> »Ist das Gehirn hoch motiviert, ist jeder von uns zu persönlichen Höchstleistungen fähig«, so seine Diagnose. Nichts motiviert unser Gehirn mehr zu neuen Ideen und kreativem Denken als Neugierde und die Lust auf neue Eindrücke und Erlebnisse. Die Neugierde ist letztlich die Gier nach Neuem. Albert Einstein soll einmal gesagt haben: »Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.« Ich halte das für eine glatte Untertreibung, dennoch trifft es zu. Wäre Einstein nur hochintelligent, aber nicht neugierig gewesen, hätte er niemals seine bahnbrechenden Studien erstellen können.

Ich habe bereits an anderer Stelle gesagt, dass unser Leben ein sich ständig verändernder Prozess ist. Stillstand ist Rückschritt. Nur wer entschlossen nach vorne geht, wird seinem Ziel immer näher kommen. Je aufge-



schlossener, desto leichter. Wichtig ist, sich von alten Vorstellungen zu lösen und den Zeitgeist zu akzeptieren. Ein guter Bekannter von mir wollte als Krankenpfleger arbeiten. Seine Eltern aber ermahnten ihn, doch erst einmal einen vernünftigen und bodenständigen Beruf zu erlernen, damit er etwas »Sicheres« hätte. Deshalb wurde er Schriftsetzer. Das war vor 30 Jahren. Heute gibt es diesen Beruf nicht mehr. Es wird Sie kaum überraschen, dass mein Bekannter heute als Krankenpfleger arbeitet. Sie sehen an diesem Beispiel aus meinem Umfeld, dass viele Menschen in ihrer Vorstellung nach Sicherheit gefangen sind. Sie bleiben lieber stehen, als dass sie mutig und entschlossen weitergehen. Leben ist ein dynamischer Prozess. »Panta rei«, alles fließt, lehrte bereits Heraklit vor mehr als 2000 Jahren. Stillstand ist ein schleichender Tod, wie mein Beispiel aus der Arbeitswelt deutlich zeigt. Deshalb ist es so wichtig, sich immer wieder neue Ziele zu setzen, neugierig zu bleiben und seine Gier nach Neuem auszuleben. Dazu noch einmal Prof. Dr. Hüther : »Indem wir uns aufregenden Erfahrungen stellen, fördern wir die Flexibilität des Gehirns, wir erweitern es quasi durch die Aktivierung neuer neuronaler Netze.« Prof. Hüther verspricht, dass wir durch diese Haltung sogar noch belohnt werden. Das Gehirn reagiert mit der Ausschüttung von Botenstoffen.

Es ist nicht wichtig, woher Sie kommen und was Sie bisher erlebt haben. Wichtig ist einzig, dass Sie bereit sind, Herausforderungen anzunehmen und diese bestehen zu wollen. Mit dieser Einstellung wird es immer leichter. Der amerikanische Topmanager Norman R. Augustine sagt dazu: **Die Motivation ist das Zünglein an der Waage. Im Sport setzt man sie manchmal mit »geistiger Zähigkeit« gleich, wie könnte man sonst die zahlreichen Vorfälle in jeder Saison erklären, bei denen eine Mannschaft eine andere verdienstermaßen besiegt, doch ein paar Wochen später vom Verlierer niedergerungen wird? Fast immer schlägt die Motivation das große Talent.**

»Denken Sie positiv« ist eine der zentralen Botschaften aus der Metaphysik. Leider inzwischen so abgedroschen, dass viele sie nur noch als esoterischen Nonsens abstempeln. Man muss ihnen diese Haltung nachsehen, weil mit diesem Begriff von selbst ernannten Experten noch immer viel Hokus-



pokus getrieben wird. Ob Wunderheiler, die sich dieses Begriffs bemächtigen, oder selbst ernannte Gurus. Diese Form des Wunderdenkens lehne ich ab, weil Veränderungen nie von außen kommen. Nur wer sich verändern möchte, also von innen heraus, wird etwas ändern können. Deshalb bin ich mir absolut sicher, dass nur positives Denken zu einer besseren Lebenseinstellung führen wird. Wobei ich hier ganz klar eine Grenze ziehen möchte. Positives Denken hat nichts mit »piep piep piep, wir haben uns alle lieb«-Denken zu tun. Wir sind es selbst, die durch dieses Denken Probleme verhindern oder aber lösen können. Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Fahrrad einen Waldweg entlang. Vor sich erkennen Sie eine auf dem Weg liegende zerschlagene Bierflasche. Wenn Sie nun positives Denken gänzlich falsch verstanden haben, treten Sie weiterhin in die Pedale und fahren bewusst über die Scherben im festen Glauben, dass Ihrem Reifen schon nichts passieren wird. Zwei Meter weiter werden Sie eines Besseren belehrt. Der Reifen ist platt. Ihr Verhalten war falsch, nicht aber das positive Denken. Anders ausgedrückt: In dem Moment, in dem Sie das Problem auf sich haben zukommen sehen, hätten Sie richtig reagieren müssen. Sie hätten die Stelle umfahren müssen oder vom Fahrrad steigen, um die Scherben zur Seite zu räumen. Nachfolgende Radfahrer hätten es Ihnen gedankt. Es kommt immer darauf an, das Richtige zu tun. Positives Denken ist also nichts anderes, als sich einem Problem oder einer Herausforderung zu stellen, um dann in aller Ruhe an einer Lösung zu arbeiten. Diese Lösung wird Ihnen einfallen, weil unser Gehirn im stressfreien Zustand zu größter Leistung fähig ist. Positives Denken verhindert natürlich auch trübe Gedanken, wie z. B. »Typisch ich, warum musste mir das passieren?« oder »Tausend Mann im Fußballstadion, wer bekommt den Ball an den Kopf? Ich!« Wenn wir uns darauf verständigen können, dass positives Denken nichts anderes ist, als die täglichen Herausforderungen des Lebens besser zu meistern, haben wir schon viel erreicht. Diese Einstellung wird Ihnen helfen, jetzt auch andere Ziele leichter zu erreichen. Wenn Sie ein klares Ziel vor Augen haben, eine Vision, die Sie als inneres Wunschbild in sich tragen, werden Sie es durch positives Denken viel leichter und vor allen Dingen auch schneller erreichen. »Der Wille, sich anzustrengen, um etwas zu erreichen, entsteht im Belohnungskreislauf des Gehirns, wo Neuronen den Glücksstoff Dopamin ausschütten, der uns zum Handeln antreibt«, sagt Hirnforscher Hüther.



## SIE WERDEN IHRE ZIELE ERREICHEN, WENN SIE EIN PAAR EINFACHE REGELN BEACHTEN:

### 1. »GLAUBE AN DEINE GRENZEN UND SIE GEHÖREN DIR.«

Dieses Zitat aus der »Möwe Jonathan« kennt inzwischen wohl jeder. Es gibt keine Grenzen. Die Grenze ist nur in Ihrem Kopf. Das ist die zentrale Botschaft. Wer zu früh Grenzen bei sich akzeptiert oder nur kleine Ziele definiert, schwächt seinen Willen. Menschen mit einem ausgesprochenen Leistungswillen orientieren sich immer nach oben, an den Erfolgreichen, nie nach unten.

### 2. KRISE ALS CHANCE

Es gibt keine Erfolge ohne Rückschläge. Erfolgreiche Menschen kalkulieren Niederlagen ein, halten aber an ihren Visionen und Zielen fest. Sie messen ihren Niederlagen keine große Bedeutung bei. Schon gar nicht gehen sie davon aus, versagt zu haben. Hoffnung und der feste Wille, diese Ziele zu erreichen, sind ihre ständigen Begleiter.

### 3. ERFAHRUNG MACHT KLUG

Wer nicht arbeitet, macht auch keine Fehler. Wer viel arbeitet, macht viele Fehler! Nein, auf diese einfache Formel lässt sich die Welt nicht reduzieren. Tatsache ist aber, dass jeder, der etwas in Bewegung setzt, Fehler macht. Das ist nicht weiterhin tragisch. Wer allerdings einen Fehler zweimal macht, sollte sein Verhalten überdenken. Es gilt, aus seinen Fehlern zu lernen, sie als eine Art Wegweiser zu sehen und nicht als persönliche Niederlage. Ganz wichtig: Akzeptieren Sie Ihre Fehler. Stehen Sie dazu, dann haben Sie auch die Kraft, diese Fehler zu beheben.

### 4. ZWISCHEN DER THEORIE UND DER PRAXIS LIEGT DIE REALITÄT

Weiter oben habe ich ausgeführt, dass Sie eine klare Vorstellung von dem haben müssen, was Sie wollen. Je größer Ihre Ziele, desto größer die Herausforderung. Kein Ziel kann hoch genug sein. Auch Blinde können den Mount Everest besteigen. Es kommt aber darauf an, sich realistische Ziele zu setzen. Gerhard Schröder hat als Student am Si-



cherheitszaun des Bonner Kanzleramtes gerüttelt und lautstark geschrien: »Ich will hier hinein!« Hinter vorgehaltener Hand sprach man nach seiner Wahl zum Kanzler davon, dass er immer öfter gesagt haben soll: »Ich will hier raus.« Vielleicht einer der Gründe, warum er die Bundestagswahl vorzog. Sie sehen, so kann es gehen. »Rein in die Kartoffeln, raus aus den Kartoffeln«, lautet eine bekannte Redensart. Ein Student, der sich anschickte, Kanzler der Republik zu werden, hatte auch schon damals etwas Skurriles. Aber die Vision lehrt, dass eben nichts unmöglich ist. Das Verhalten des Herrn Schröder lehrt aber auch, dass erreichte Ziele nicht immer einhergehen mit einem Glücksgefühl. Deshalb ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen und sich gedanklich damit zu beschäftigen, welche Gefühle mit dem Erreichen des Ziels verbunden sind. Es wäre doch sehr tragisch, etwas zu erreichen auf Kosten der Freude.

### 5. DER WEG IST DAS ZIEL

Ich möchte noch einmal an den vorherigen Punkt anknüpfen. Gerhard Schröder wurde ja nicht direkt zum Kanzler gewählt. Er war davor einige Jahre niedersächsischer Ministerpräsident. Mit einem klaren Ziel vor Augen war er sich nicht zu »schade«, immer wieder kleine Zwischenstopps einzulegen. Letztlich war es diesem Umstand zu verdanken, dass er überhaupt eine Chance auf das Kanzleramt hatte. Halten auch Sie fest an Ihren großen Zielen, legen Sie aber immer wieder Zwischenstopps ein. Kein Autofahrer würde auf die Idee kommen, die Strecke von Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen in einer Fahrt und ohne Pausen zurückzulegen (von einigen übernachtigten Lkw-Fahrern einmal abgesehen). Der vorausschauende Autofahrer plant seine Fahrt gewissenhaft und legt immer wieder Zwischenstopps ein, um neu aufzutanken. Sich selbst und natürlich sein Auto. Etappenziele haben den großen Vorteil, dass ein großes Ziel häppchenweise erreicht wird. Jeder Zwischenstopp geht somit auch einher mit dem guten Gefühl, wieder einen Teil des Weges erfolgreich bewältigt zu haben. Dadurch wird das Selbstbewusstsein positiv beeinflusst. Darüber hinaus belohnt unser Gehirn sich selbst für erbrachte Leistungen mit einem tiefen Glücksgefühl.



## 6. ICH WERDE ES SCHAFFEN!

Je größer unsere Leidenschaft, desto schneller erreichen wir unsere Ziele. Der amerikanische Psychologe Dean Keith Simonton ist davon überzeugt, dass Leidenschaft unser Motivationszentrum aktiviert. Seine Studien zeigen: Je häufiger wir im Leben mit Begeisterung und Herzblut bei der Sache sind, desto besser können wir Niederlagen wegstecken und auch steinige Wege bis zum Ziel durchhalten.

Diese Aufzählung ist nicht willkürlich, sie spiegelt das Verhalten erfolgreicher Menschen eindrucksvoll wieder. Das wusste bereits der römische Philosoph und Kaiser Marc Aurel, der vor rund 2000 Jahren lebte: **»Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.«** Das liest sich leicht, doch wie sieht es in der Realität aus? Erfolge zu feiern ist einfach. Aber wie gehen wir mit unseren Niederlagen um? Wer, so wie ich, regelmäßig mit Leistungssportlern arbeitet, weiß um die Bedeutung dieser Frage. Nirgendwo sonst liegen Sieg und Niederlage so dicht beieinander. Deshalb brauchen Sportler ein hohes Maß an Disziplin, um insbesondere »schwere« Zeiten leichter zu überstehen. Ein Sportler, der eines meiner Seminare besuchte, brachte es auf den Punkt: **Verlieren gehört zum Siegen dazu. Wer nicht verlieren kann, wird auf Dauer kein Sieger.**

Als der beste Rennfahrer aller Zeiten, Michael Schumacher, Ende 2006 in den »vorzeitigen«, wenngleich verdienten Ruhestand ging, wurde es den Verantwortlichen im Rennsport angst und bange. Plötzlich fehlte die Leitfigur. Doch das Leben kennt nur Wachstum. Lücken werden sofort geschlossen. Wenn etwas aufgegeben wird, dann wird nur der Platz frei für etwas Neues. Als Mitte März 2007 die Rennsaison eröffnet wurde, quasi die Stunde null ohne Michael Schumacher, war ich nicht überrascht, als sich die Zeitungen tags darauf mit Superlativen fast schon überschlugen. Die Rede war von einem bis dahin völlig unbekanntem englischen Rennfahrer, Lewis Hamilton, der als Dritter ins Ziel ging. »Der Tiger Woods auf Rädern«, überschrieb eine Zeitung ihren Bericht. »Er ist ein Genie und hat alles, was man braucht, um Weltmeister zu werden«, schwärmte Sir Stirling Moss, der bis heute als bester britischer Rennfahrer gilt. »Er ist



der beste Neuling aller Zeiten, so etwas habe ich jedenfalls noch nicht gesehen«, sagte der dreimalige Weltmeister Niki Lauda. Die renommierte englische Tageszeitung »The Times« rechnete schon hoch, dass Hamilton für die Werbebranche Gold wert ist und bald sogar Michael Schumacher oder Fußball-Ikone David Beckham in den Schatten stellen dürfte. Dieses Rennen in Melbourne war für den 22-Jährigen das erste in der Formel 1. Umso erstaunlicher das Ergebnis. Aber es zeigt, wozu Menschen in der Lage sind, wenn sie hart an sich arbeiten und ein klares Ziel vor Augen haben. Als Zwölfjähriger sprach der Brite den damaligen McLaren-Teamchef Ron Dennis am Rande einer Preisverleihung an. Dieser Mut des kleinen Knirpses ist beachtlich, zumal er versprach, eines Tages für die Formel 1 zu fahren. Ron Dennis soll darauf gesagt haben: »Gut, wenn du die Kartmeisterschaft gewinnst, dann komm wieder.« Ein Jahr später stand Hamilton erneut vor ihm: »Mister Dennis, ich habe die Meisterschaft gewonnen!« Von da an ließ ihn der McLaren-Boss nicht mehr aus den Augen.

Haben Sie den Mut, Ihren Weg zu gehen. Lassen Sie sich nie von Ihren Zielen abbringen, egal was die Menschen um Sie herum von Ihnen denken mögen. Der Neurowissenschaftler Solomon Snyder von der John Hopkins University in Baltimore nennt es das »Prinzip der Dreistigkeit«. Menschen, die erfolgreich werden wollen, haben den Mut, sich über Konventionen hinwegzusetzen. »Es geht nicht darum, eine originelle Idee zu haben, sondern auch um die Erkenntnis, dass diese Idee wirklich wichtig ist«, sagte Snyder in einem Interview.



### PUNKTGENAU

*Was motiviert mich am meisten?*



### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Es gibt keine Garantie dafür, dass man ein Ziel zu einer bestimmten Zeit erreicht. Aber es gibt eine Garantie dafür, dass man Ziele, die man sich nie gesteckt hat, nie erreicht.*

*David McNally*



## 2.06 Jetzt ist mein bester Tag

»Carpe diem«, mahnten die Lateiner. Das bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben, den Augenblick zu genießen und weder an das Gestern noch an das Morgen zu denken. Diese »Übung« ist aber alles andere als einfach. »Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute«, lehrt eine Redensart. Es ist tatsächlich einfacher, alles auf morgen zu schieben, als jetzt aktiv zu werden. Das wusste auch der russische Schriftsteller Anton Tschechow. In seinem Theaterstück »Drei Schwestern« beschreibt er das Lebensgefühl der Morgen-Menschen, also Menschen, die immer morgen etwas ändern wollen, nur nicht jetzt:

***Die Gegenwart ist widerlich, aber, wenn ich an die Zukunft denke, wird alles so gut! Es wird einem so leicht, so unbeengt ums Herz; und in der Ferne geht ein Licht auf, ich sehe Freiheit, ich sehe mich und meine Kinder sich befreien von Müßiggang, von Schnaps, von Gänsebraten mit Sauerkohl, vom Nachmittagsschläfchen und von dieser elenden Tagedieberei ...***

In der Tat wühlen viele Menschen mit einer gewaltigen Leidenschaft in ihrer Vergangenheit, um sich dann jeden Tag aufs Neue zu bemitleiden, wie schlecht es ihnen doch geht. Andere wiederum hoffen auf ein besseres Leben, statt aktiv zu werden. Wer jeden Tag in Selbstmitleid zergeht, erntet am Ende auch nur Leid! Wie die Saat, so die Ernte. Wer nur trübsinnige Gedanken »sät«, wird kaum Lebensfreude ernten. Dabei sind die Dinge wirklich einfach. Natürlich, was geschehen ist, ist geschehen und kann auch nicht mehr geändert werden. Was gesagt wurde, kann auch nicht wieder zurückgenommen werden. Diese »Naturgesetze« wird wohl niemand ernsthaft in Frage stellen. Dennoch wollen sich viele damit nicht abfinden. Oft hängen sie tagelang ihren negativen Gedanken nach, weil sie in ihrer Wut jemanden beleidigt haben. Alles Grübeln wird nichts nützen, was passiert ist, ist passiert. Jetzt heißt es, nach vorne zu schauen und aus den Fehlern der Vergangenheit zu lernen.

Wer zu unkontrollierten Wutausbrüchen neigt, sollte immer daran denken, dass eine Wunde zurückbleibt. Es ist, als würden Sie einen Nagel in



die Wand schlagen und ihn gleich darauf mit der Zange herausziehen. Sie werden sehen, dass zwar der Nagel verschwunden ist, das Loch, die »Wunde«, jedoch bleibt. Das gilt auch für die Gefühle unserer Mitmenschen.

Ich stelle mir das Leben in der Mitte von zwei Räumen vor, die durch eine Tür getrennt sind. Der eine Raum ist das Gestern, der andere Raum das Morgen, und die Türschwelle ist das Jetzt, der Augenblick! Mit anderen Worten: Die Tür zum Gestern ist für immer geschlossen, die Tür zum Morgen noch geschlossen. Gestern ist vorbei, morgen eine Illusion. Nur das Jetzt zählt, und nur jetzt kann ich mein Leben beeinflussen. Egal, was gestern war und was morgen kommen wird. Nur jetzt kann ich aus den Erfahrungen der Vergangenheit die richtigen Entscheidungen für morgen treffen. Selbst Konfuzius resümierte: **Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln: erstens durch Nachdenken, das ist der edelste, zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste, drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.**



### PUNKTGENAU

*Was werde ich heute besser machen als gestern?*



### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Wissen, das nicht mit jedem Tag zunimmt,  
nimmt mit jedem Tag ab.*

## 2.07 Freude verhindert Schmerzen

Es gibt ein unbestechliches Gesetz, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Nach diesem Gesetz ernten wir das, was wir säen. Klingt irgendwie logisch, und doch wollen es die meisten nicht glauben. Aber fragen Sie einmal einen Landwirt, was er säen wird, wenn er im Spätsommer Kartoffeln ernten möchte. Er wird wohl kaum Weizen aussäen. Dieses unbestechliche Naturgesetz funktioniert auf allen Ebenen. Auch bei uns Menschen.



Anders ausgedrückt: Wir selbst sind die Verursacher unseres Schicksals. Mir ist schon klar, dass den meisten diese Antwort missfällt, weil sie ihnen zu unbequem ist. Sie räumt nämlich auf mit der Vorstellung, andere seien schuld am eigenen Schicksal. Es ist so herrlich bequem, anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben. Die Eltern, die Lehrer in der Schule, der Chef am Arbeitsplatz, sie alle wollen uns angeblich nur schaden. Dumm, wer das glaubt. Das Gesetz von Ursache und Wirkung funktioniert minutiös wie die Braunschweiger Atomuhr. Unbestechlich und sekundengenaue. Wer das versteht, wird erkennen, dass nur Eigenverantwortung die Lösung aller Probleme ist. In dem Moment, in dem Sie erkennen, dass Sie für alles in Ihrem Leben die Verantwortung zu übernehmen haben, werden Sie merken, wie der Schmerz des Versagens von Ihnen fällt und Lebensfreude einzug hält. Es liegt einzig bei Ihnen, ob Sie gut oder schlecht drauf sind. Wenn es Dinge oder Umstände in Ihrem Leben gibt, die Sie kaputt machen und Ihnen sogar Schmerzen zufügen, dann liegt es nur an Ihnen, diesen Zustand zu ändern. Wer sonst, wenn nicht Sie? Solange Sie Verantwortung von sich schieben, haben Sie keinen Grund, sich über das unbefriedigende Ergebnis zu beschweren.

Achten Sie insbesondere auf Ihren Körper. Er ist ein Spiegelbild Ihrer Seele. Beide sind untrennbar miteinander verbunden. Sobald der Körper rebelliert, rennen die meisten zum Arzt, lassen sich gegen ihre Schmerzen und Leiden Medikamente verschreiben und wundern sich, dass es ihnen danach auch nicht viel besser geht. Die Schmerzen werden so lange unterdrückt, wie die Wirkung der Medikamente anhält. Ein Teufelskreislauf. Wie viel Leid könnte verhindert werden, wenn sich die Kranken ernsthaft mit ihrer Krankengeschichte auseinandersetzen und hinterfragen würden, warum es ihnen schlecht geht. Das zu erkennen, ist sehr wichtig und hilft, das Leiden zu beseitigen. Ich möchte Ihnen an einem ganz einfachen Beispiel verdeutlichen, worum es bei dieser Feststellung im Kern geht. Ein Mensch, der dauernd unter Druck steht, dem es schwer fällt, sich zu entspannen oder loszulassen, leidet häufig unter Bluthochdruck ohne organische Ursache. Dabei reflektiert das Herz-Kreislauf-System nur den Druck, unter dem der Mensch steht. Wie nicht anders zu erwarten, verschreibt der Arzt Betablocker und rät, die ganze Sache



zukünftig etwas ruhiger anzugehen. Richtiger wäre es aber, sich grundsätzlich zu fragen, was einen so unter Druck setzt, dass sich bereits körperliche Leiden bemerkbar machen. Darin liegt die Lösung des Problems. Wer diese krankmachenden Faktoren nicht beseitigt, wird bis ans Ende seiner Tage Betablocker einnehmen. Noch einmal: Sie allein haben es in der Hand, Schmerzen zu vermeiden, indem Sie etwas ändern. Oft hilft auch nur eine veränderte Sichtweise.

Nicht die Situation verursacht Schmerzen, sondern nur unsere Einstellung dazu. Wenn Sie etwas hassen, dann geben Sie negativen Energien einen Raum. Aus der Physik wissen wir, dass ein System sich verstärkt, je mehr Energie ihm zugeführt wird. Je mehr Sie hassen, desto größer wird Ihr Hass. Sie können nur ernten, was Sie säen. Umgekehrt funktioniert es genauso. Je mehr Sie etwas lieben, desto stärker wird die Liebe.

Wenn Sie Schmerzen vermeiden wollen, dann führt der Weg dorthin nur über Ihre innere Einstellung. Der erste Schritt zur Veränderung ist deshalb die Annahme Ihrer Situation ohne Wehklagen. Es geht nicht darum, die Situation zu lieben, sondern ausschließlich darum, sie zu akzeptieren. Das Wichtigste aber ist, niemals negative Gefühle einzubringen. Das ist schon alles. Je weniger negative Gefühle, desto bedeutungsloser wird die Situation für Sie. Wenn etwas bedeutungslos ist, dann wird es sich schon bald auflösen und der Weg zur Veränderung ist frei.



### PUNKTGENAU

*Welche »offenen Wunden« müssen bei mir noch heilen?  
Was werde ich jetzt sofort anpacken?*



### PAULS MOTIVATIONSTIPP

*Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden,  
kannst du etwas Schönes bauen.*

*Erich Kästner*