



Erfolgreich aus Gewohnheit

Wie Sie auf einfache Weise Ihre Ziele erreichen

Carsten Gramatke

Erfolgreich aus Gewohnheit - Teil I

Wie Sie auf einfache Weise Ihre Ziele erreichen

Version 3, Juli 2012

© 2012 Carsten Gramatke, Birkenweg 17, 22926 Ahrensburg
Alle Rechte vorbehalten

Kontakt:
Carsten Gramatke
Tel: 0152 - 540 67 332
Email: mail@nlp-zentrum-berlin.de

www.nlp-zentrum-berlin.de

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

aus dem Talmud

Inhalt

Über Gewohnheiten	4
Mikrogewohnheiten	19
Die 4 plus 1	23
Das Armband	29
Der MotivAider	33
Anhang	43

Vorwort

Gewohnheiten bestimmen unser Leben. Es sind unsere Gewohnheiten, die darüber entscheiden, ob wir erfolgreich und glücklich sind. Und in dem wir uns für oder gegen bestimmte Gewohnheiten entscheiden, entscheiden wir uns auch für oder gegen ein bestimmtes Leben.

Im Jahr 2009 fiel mir das erste Mal ein Buch über Gewohnheiten in die Hand. Es war das Buch „*Erfolgreiche Gewohnheiten*“ von Jörg Weisner. Als nächstes las ich das Buch „*Einwandfrei*“ von Will Bowen. Das Thema begeisterte mich und ich begann, Gewohnheiten zu verändern. Ich suchte weitere Informationen im Internet und unterhielt mich mit Freunden über ihre Erfahrungen. Heute kann ich sagen, dass der Ansatz, Gewohnheiten zu verändern, einer der wirksamsten ist, die ich kenne.

Dieses Buch ist die Zusammenfassung von dem, was ich im letzten Jahr gelernt und erfahren habe. Sollten Sie sich für dieses Thema interessieren und nicht gerne dicke Bücher lesen, so ist dieses kleine Buch für Sie genau richtig.

Dieses Buch ist ein Tu-Buch - Sie können mit den Anregungen in diesem Buch Ihr Leben verbessern, indem Sie handeln.

Es gibt 2 Arten, wie Menschen gewohnheitsmäßig mit Informationen umgehen, die eine ist, sie zu *wissen* - das ist die häufigere Art - die andere ist, sie anzuwenden - das ist die erfolgreichere Gewohnheit.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches und dem kreieren Ihrer neuen Gewohnheiten.

Fehmarn im Juli 2010

Ihr Carsten Gramatke

Einleitung

In diesem Buch geht es um das Thema Gewohnheiten und wie Sie sich durch bewusst und geschickt gewählte Gewohnheiten zu einem erfolgreicherem und glücklicherem Menschen entwickeln können.

Und ich möchte gleich zu Beginn mit zwei einfachen Definitionen beginnen:

1. Gewohnheit = automatisch auf einen Reiz hin ablaufendes Denk-, Handlungs-, Wahrnehmungs- oder Emotionsmuster (Reiz -> Reaktion)
2. Erfolg = positives Ergebnis zielgerichteten Handelns

Glauben Sie, erfolgreiche Menschen setzen sich ein Ziel, erreichen es und sind erfolgreich? Nein - dauerhafter Erfolg ist immer ein fortlaufender Prozess, er ist immer ein Set erfolgreicher Gewohnheiten.

Wie wäre es, wenn Sie durch Gewohnheiten einen bedeutenden Teil Ihres zielgerichteten Handelns automatisieren könnten? Mit dieser Frage und den Antworten darauf beschäftigt sich dieses Buch.

Es ist in sechs Kapitel unterteilt:

Das Kapitel 1 behandelt ganz allgemein das Thema Gewohnheiten und lädt Sie zu einigen Übungen ein.

Kapitel 2 handelt von dem sehr interessanten Ansatz: Mikrogewohnheiten

In Kapitel 3 stelle ich Ihnen 5 Persönlichkeiten vor, die für Ihre Gewohnheiten und Ziele wichtig sind: Den Planer, den Macher, die Unterstützer, die Gegner und den Busfahrer.

Kapitel 4 ist Will Bowens Idee des ComplaintFreeWorld-Armbandes gewidmet.

Im Kapitel 5 ist dem MotivAider gewidmet, einer weiteren technischen Hilfe, die den Fokus auf der Veränderung hält.

Und am Schluss finden Sie eine Rede von Steve Jobs, in der Sie unter anderem zahlreiche erfolgreiche Gewohnheiten finden werden.

Über Gewohnheiten

Gewohnheiten sind „gespeicherte Lösungen“

Eine Gewohnheit ist „eine unter gleichartigen Bedingungen reflexhaft entwickelte Reaktionsweise, die durch Wiederholung stereotypisiert wurde und beim Erleben gleichartiger Situationsbedingungen wie „automatisch“ nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird“

www.wiktionary.org

Man sagt: „Gewohnheiten sind die Säulen deines Charakters.“ Wenn wir die Gewohnheit haben, Menschen zu misstrauen oder über unsere Krankheiten zu reden und jedem, der es (nicht) wissen will, zu erklären, warum andere für die Dinge verantwortlich sind, sagt das ebenso etwas über uns aus, wie die Gewohnheit, das Schöne im Leben zu sehen, andere zu unterstützen, mit ihnen Pläne zu machen und die Welt zum Besseren hin zu verändern.

Aber nicht nur das, worauf wir *gewohnheitsmäßig* achten und was wir denken oder sagen fällt in den Bereich der Gewohnheiten, sondern insbesondere auch das, was wir tun. Ob wir viel Zeit zu Hause im Sessel verbringen, fernsehen, rauchen und Alkohol trinken oder ob wir Sport treiben, viel trinken (nein, nicht Kaffee und Alkohol) und uns mit anderen Menschen treffen. Ob wir gewohnheitsmäßig glauben, dass wir etwas nicht können und andere uns nicht mögen oder ob wir gern Neues ausprobieren und wissen, dass wir das Leben anderer Menschen bereichern. All das und vieles mehr sind Gewohnheiten.

Es lohnt sich also, bewusster mit den eigenen Gewohnheiten umzugehen.

Gewohnheiten sind unser Autopilot, der uns einen großen Teil des Tages durch unser Leben steuert. Sie sind das, was wir tun, ohne darüber nachzudenken. Wir haben unsere Gewohnheiten irgendwann einmal erlernt und lernen immer noch mehr hinzu.

Wir können nützliche Gewohnheiten jederzeit leicht und spielerisch hinzulernen und uns negative Gewohnheiten spielerisch abgewöhnen oder verändern.

In Ihrem Leben haben Sie bereits viele Gewohnheiten erworben, viele erfolgreiche und vermutlich auch die eine oder andere änderungswerte „dumme“ Angewohnheit.

Die Gewohnheitsbilanz:

Denken Sie bitte einen Moment nach - welche positiven Gewohnheiten haben Sie bereits? Welche negativen?

... und welche 3 neue Gewohnheiten hätten Sie gern?

Gewohnheiten versus Disziplin

Viele Menschen möchten ihr Leben disziplinierter leben. Irgendwoher haben sie die Idee, dass ein Leben mit Disziplin ein erfolgreiches Leben ist. Sie spüren aber auch, dass es anstrengend ist und wenig Spaß macht. Wie so oft im Leben gibt es eine Alternative - und das sind Gewohnheiten.

Wenn Menschen ihr Leben aus der Sicht ihrer Gewohnheiten betrachten, werden sie erstaunt sein, wie diszipliniert sie sein können. Sie putzen sich jeden Abend die Zähne, gehen jeden Morgen zur Schule, Universität oder Arbeit usw..

Disziplin scheint etwas sehr Anstrengendes zu sein, das mit harter Arbeit verbunden ist. Gewohnheiten sind das nicht, die macht man einfach und wenn man sie mal vergisst, holt man sie eben nach oder hat sie einmal ausgelassen.

Macht ja nichts - Hauptsache Sie bleiben dran.

Gewohnheiten und Ziele

Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, oft „Kleinigkeiten“, die wir bereits erworben haben. Sie stammen also aus der Vergangenheit und begleiten uns in der Gegenwart. Ziele dagegen sind meistens groß und liegen in der Zukunft. Während Ziele also noch erreicht werden müssen, sind Gewohnheiten bereits Teil unseres Lebens.

Das ist ein wichtiger Aspekt. Stellen Sie sich einmal vor, Sie sollten von jemandem einschätzen, wie sein Leben in einem Jahr sein wird. Woraus würden Sie Ihre Einschätzung ableiten? Vermutlich aus seiner näheren Vergangenheit. Jemand der 3 Firmen erfolgreich groß gemacht hat, wird vermutlich weiter erfolgreich sein und vielleicht eine vierte Firma gründen. Und Jemand, der immer anderen die Schuld für sein Versagen gibt, wird auch das vermutlich weiter tun.

Ein Mensch, der viele Freunde hat und der offen und sympathisch auf andere zugeht, wird vermutlich weitere Freunde finden. Und einer, der sich vergräbt und abends allein vor seinem Computer sitzt, wird vermutlich auch in einem Jahr keinen großen Freundeskreis haben.

Natürlich kann es anders kommen. Zufälle und unvorhersehbare Veränderungen gibt es (zum Glück!) und doch werden die meisten

Menschen ihre Vergangenheit und ihre gewohnten Verhaltensweisen fortsetzen.

Was sagt das über Sie aus?

Betrachten Sie einmal Ihre letzten 30-90 Tage, was können Sie daraus für sich in einem Jahr ableiten? Und wenn Sie ehrliche Freunde haben, bitten Sie diese eine Zukunftsvorhersage für Sie zu machen, basierend auf Ihren vergangenen 30-90 Tagen. Das kann sehr erhellend sein. Wie werden sich Ihre Gesundheit und Ihre Fitness entwickeln? Wie viel werden Sie wiegen? Wie werden Sie aussehen?

Wie wird sich Ihre finanzielle und berufliche Situation, wie wird sich Ihr Einkommen entwickeln? 1.000, 5.000, 20.000 oder 50.000 Euro pro Monat? Was werden Sie arbeiten?

Wie entwickeln sich Ihre Beziehungen - Ihre Partnerschaft und Ihr Freundeskreis?

Wo und wie werden Sie wohnen?

Werden Sie Neues gelernt haben?

Und wie sieht es mit Ihrer Spiritualität in einem Jahr aus?

Wie werden Sie sich fühlen? Mit welcher Haltung gehen Sie durch Ihr Leben? Die Antworten auf diese Fragen können Sie am besten aus Ihrer näheren Vergangenheit ableiten.

Das klingt vielleicht zunächst unangenehm, so als könne man nichts ändern, das Gegenteil ist der Fall. Sie können ganz einfach nachhaltig erfolgreich sein! Denn, wenn Sie eine neue, bessere Zukunft wollen, brauchen Sie nur Ihre Vergangenheit zu verändern und das geht einfacher als es klingt.

Eine neue Gewohnheit, die Sie 30 Tage beibehalten, ist schon Teil Ihrer Vergangenheit geworden. Arbeiten Sie an Ihren Gewohnheiten und schon nach kurzer Zeit blicken Sie auf eine andere Vergangenheit zurück und auf dieser Basis gestalten Sie ihre Zukunft. Es ist so einfach!

Nochmal, wem glauben Sie eher, dass er in einem Jahr gesund und durchtrainiert vor Ihnen steht? Dem, der seit 2 Monaten jeden Morgen 15 Minuten (Tendenz steigend) joggen geht, oder dem, der Ihnen rauchend, mit einer Hand in der Chipstüte genauestens seine Ziele erzählt mit Trainingsplan und vielen Büchern über Trainingslehre im Regal?

Damit soll nichts gegen Ziele gesagt werden - ganz im Gegenteil. *Ihre Gewohnheiten sollten sich nach Ihren Werten und Zielen richten.* Der Trick ist nur, dass Ziele sich durch Gewohnheiten viel leichter erreichen lassen. Und letztlich ist eine neue Gewohnheit zu Beginn ja auch

ein Ziel. Nur eben eins, das sofort umgesetzt und dann beibehalten wird.

Falls Sie sich Gedanken über Ziele machen möchten, finden Sie zur Erleichterung darüber einige Hinweise und Informationen im Anhang.

Haltung und Verhalten

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Haltung und Verhalten zu verstehen. Unsere Haltung ist unsere geistige Einstellung - zum Leben, zu uns selbst, zu Ereignissen und zu anderen - während das Verhalten das sichtbare Tun ist. Beides sind Gewohnheiten.

Die Haltung (Glaubenssätze, Werte, Selbstbild, Spiritualität) eines Menschen strukturiert sein Verhalten. Das zu verstehen ist ganz wichtig. Es ist meist effektiver die Haltung zu ändern, als das Verhalten. Die innere Einstellung (Haltung) ist genauso, wie das äußere Verhalten nur eine Gewohnheit und kann verändert werden.

Stellen Sie sich vor, ein Mensch hat die Einstellung, dass Menschen etwas Wunderbares sind und freut sich über jeden, den er trifft. Ein anderer dagegen glaubt, dass andere ihn nicht mögen, ja das sie seine Feinde sind. Nun wollen beide sich die Gewohnheit aneignen andere anzulächeln (Verhalten). Vermutlich tut der erste es sowieso schon und es fällt ihm leicht, es zu verstärken, dem zweiten dagegen wird es schwerer fallen und es wird sich immer etwas seltsam anfühlen, solange er nicht seine Haltung verändert.

Oder nehmen Sie die Haltung, die jemand zu Fehlern einnimmt. James Cameron sagte einmal in einer Rede: *„Bei der NASA lieben sie den Satz: »Fehler sind keine Option.« Aber Fehler müssen eine Option sein (...). Kein wichtiges Unterfangen, das Innovation verlangt, war ohne Risiko. Sie müssen bereit sein, Risiken auf sich zu nehmen. Und so ist der Gedanke mit dem ich Sie heute nach Hause gehen lassen möchte: Was auch immer Sie tun, Fehler sind eine Option - aber Angst ist es nicht!“*

Eine der Grundannahmen des NLP ist: „Fehler sind Feedback“. Fehler sind weder ein Versagen noch etwas schlimmes, das niemand sehen darf, sondern Rückmeldungen auf dem Weg zum Ziel, sonst nichts. Wer bereit ist, Fehler zu machen, lernt schnell. Das ist einer der Gründe, warum Kinder so schnell lernen. Sie kennen das Konzept, dass man keine Fehler machen darf, schlicht noch nicht - das wird ihnen erst später beigebracht.

Richard Bandler sagte einmal: *„Typen, die sich nicht trauen eine Frau anzusprechen (...) haben noch nicht gelernt Zurückweisung zu genie-*

Ben. Sobald man gelernt hat, Zurückweisung zu genießen, kann man auf einmal eine Menge Neues lernen.“

Es kommt auf die Haltung an. Arbeiten Sie daher immer auch an Ihrer Haltung, ganz gleich, ob es um Gesundheit, Beruf, Beziehungen, Lernen, Spiritualität oder anderes geht. Aus der Haltung leitet sich alles ab.

Doch auch Verhaltensänderungen lohnen sich. Menschen anzulächeln, positives Feedback zu geben, Yoga zu machen oder Morgenseiten zu schreiben, sind wirksame Verhaltensgewohnheiten.

Stellen Sie sich vor...

...Sie hätten vor 3 Jahren damit begonnen alle 2 Monate eine neue erfolgreiche Gewohnheit zu prägen. Sie hätten sich vielleicht angewöhnt, mehr auf Ihren Körper zu achten, Sport zu treiben, mehr zu trinken oder gesünder zu essen, eine Fremdsprache zu lernen, jede Woche ein Buch zu lesen*, an Ihren Zielen zu arbeiten, täglich jemanden glücklich zu machen ... 18 Gewohnheiten in 3 Jahren! Stellen Sie sich vor, wo Sie heute stehen würden.

Wäre das nicht phantastisch?!

Und nun stellen Sie sich vor, Sie würden heute beginnen und alle 2 Monate eine neue erfolgreiche Gewohnheit prägen - wie sieht Ihr Leben in 3 Jahren aus?

Eine Frage

Wenn Sie sein könnten, wer Sie wollten - wer wären Sie dann?

Was würden Sie tun oder arbeiten, wie würden Sie mit Ihrem Körper umgehen, was würden Sie können oder gerade lernen, welche Freunde hätten Sie, welche Art von Beziehung würden Sie leben, wo würden Sie wohnen - wie würden Sie leben? Und vor allem, welche Gewohnheiten hätten Sie? Und welche Gewohnheiten hätten Sie *nicht* oder nicht mehr?

Halten Sie auch an dieser Stelle kurz an, und notieren Sie sich die Antwort auf die obengenannten Fragen. Notieren Sie sich mindestens sieben erfolgreiche Gewohnheiten, die Sie hätten (und heute noch nicht haben), sowie mindestens zwei einschränkende Gewohnheiten, die Sie nicht hätten (aber heute haben).

*) Sehr gute SpeedReading-Trainings finden Sie auf:

www.saphi-speedreading.de

Was ist Ihnen wichtig?

*„Arbeiten Sie nicht in Ihrem Leben –
arbeiten Sie an Ihrem Leben!“* - Michael E. Gerber

Wenn Sie sich Ihren Zielen und Gewohnheiten widmen, ist es hilfreich, wenn Sie sich zuerst darüber im Klaren werden, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Dies sind Ihre persönlichen Werte. Ist es Freiheit, Liebe, Erfolg, Gesundheit, Freundschaft, Sicherheit, Glück, Freude, Abenteuer, Sex, Familie, Klarheit, Ruhm, Leidenschaft, Zufriedenheit, Intensität, Zuverlässigkeit, Anerkennung, Mut, Entwicklung, Spiritualität, Leben, Selbstentfaltung, Hilfsbereitschaft ...? Was ist Ihnen wirklich wichtig, was ist es das Sie motiviert?

Die Werte eines Menschen leiten seine Entscheidungen, seine Ziele, sein Handeln. Erfolgreiche Menschen haben wenige und sehr klare dominante Werte. Aus ihnen leiten sie ihre Ziele, ihre Entscheidungen und ihr Handeln ab.

Die meisten Menschen kennen ihre Werte nicht und leben mehr oder weniger in den Tag hinein. Auf diese Weise fallen wesentliche Entscheidungen schwer und die einzelnen Ziele und Gewohnheiten passen nicht zueinander.

Ein weiterer Grund für mangelnde Klarheit ist der unbewusste Unterschied zwischen den gegenwärtig gelebten und den angestrebten Werten.

Wie ist es bei Ihnen? Macht es bei Ihnen einen Unterschied, wenn Sie an die Werte denken, die Sie heute leben oder an die, die Sie leben wollen? Beispielsweise könnte es sein, dass die Werte, die Sie leben möchten Abenteuer, Gesundheit, Spaß... sind, Ihre tatsächlich gelebten Werte sind aber eher Bequemlichkeit und Konstanz - weil Sie vielleicht nach der Arbeit (die Ihnen nicht wirklich Spaß macht) zu Hause vor dem Fernseher sitzen und während Sie Cola oder Bier trinken und Chips essen (was Ihnen nicht wirklich gut tut) über Ihre Lebensversicherung oder Rente nachdenken (was gar nicht aufregend ist).

Sollte es zwischen Ihren gegenwärtig gelebten und Ihren angestrebten Werten einen Unterschied geben, widmen Sie sich Ihren angestrebten Werten. Machen Sie sie ganz bewusst zur Grundlage Ihres Handelns und Entscheidens. Auf diese Weise wird ein Leben nach diesen Werten immer mehr zu einer Gewohnheit für Sie - Ihr Leben wird einfacher, erfolgreicher und gewinnt an Klarheit.

Eigene und fremde Ziele

„Wer keine eigenen Ziele hat, ist dazu verdammt, für die Ziele anderer zu arbeiten.“ - Quelle unbekannt

Haben Sie klare Ziele? Wenn nicht, ist jetzt vielleicht ein guter Moment, solche zu entwickeln oder die bestehenden klarer zu formulieren. Und wenn Sie bereits klare Ziele haben, dann ist heute vielleicht ein guter Tag dafür, zu überprüfen, ob es Ihre eigenen Ziele sind.

Viele Ziele haben wir im Laufe unseres Lebens von anderen mitgegeben bekommen. Nicht immer ist uns das bewusst. Eltern, Lehrer, Freunde, Partner, Chef und andere sagen uns freizügig und oft mit bestem Vorsatz, was wir tun sollen. Manchmal übernehmen wir diese Ziele, einige ganz unbewusst, andere vielleicht um jemandem zu gefallen, um leichter durchs Leben zu gehen, um etwas vorzugeben, was wir nicht sind oder weil wir schlicht glauben, dass die Anderen recht haben. Aber fremde Ziele machen nicht glücklich.

Es scheint so einfach und doch verläuft man sich so leicht. Der einzige Mensch, dem gegenüber Sie wirklich Rechenschaft ablegen müssen, sind Sie selber. Es ist der Mensch den Sie im Spiegel vor sich sehen. Alles ist verhandelbar, aber nicht der Weg des Menschen im Spiegel. All zu leicht versuchen wir die Erwartungen anderer zu erfüllen und verlieren dabei unseren eigenen Weg aus den Augen.

Viele Menschen leben ihr Leben nach dem Prinzip „Offenes Ende“. Dies ist ein Leben ohne eine klare eigene Richtung, von zahlreichen Einflüssen gelenkt. Sehr häufig liegt hier das Thema „mangelnder Selbstwert“ zugrunde - was im Übrigen auch nur eine Gewohnheit ist, die man ändern kann.

Stellen Sie Ihre Ziele auf den Prüfstand.

Was wollen SIE wirklich im Leben? Bitte lesen Sie erst weiter, nachdem Sie sich darüber Gedanken gemacht haben. Und denken Sie dabei an Ihre Werte.

Bleiben Sie in Bewegung

Ja, auch dieses Kapitel hat mit Gewohnheiten zu tun. Hier geht es um Sie als Mensch und um „artgerechte Haltung“!

Nicht nur Pferde, auch Menschen, sind Bewegungswesen. Und zu einem gesunden Geist und Körper gehört aus vielen Gründen auch Bewegung und Sport. Unsere Lebensweise aber – nach dem Sitzen im Büro kommt das Sitzen im Auto, gefolgt vom Sitzen vor dem Fernseher - hat sich in einer Art entwickelt, die nicht mehr artgerecht ist.

Das hat viele Auswirkungen. Der Körper wird leichter krank. Er wird nicht mehr gefordert, wir atmen nicht mehr richtig durch und Aggressionen werden nicht mehr durch Aktivität abgebaut. Das hat natürlich Auswirkungen auf den Geist. Und das ist nur ein Aspekt artgerechter Haltung.

Ein anderer Aspekt hat mit Intensität zu tun. Wir brauchen Herausforderungen, Abwechslung und Emotionen. Neurobiologisch ist nachgewiesen worden, dass unser Gehirn verkümmert, wenn wir ihm zu wenig Herausforderungen und Veränderung bieten. Dem entspricht der Satz: „Use it or lose it!“.

Damit unser Gehirn plastisch bleibt, brauchen wir Intensität. Am besten ist es, wenn wir eine neue Aufgabe erfolgreich gelöst haben, dann wird unter anderem der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Dieser regt die Gehirnzellen zur Neuverknüpfung an. Menschen, die immer das Gleiche machen oder sich keinen wirklichen Herausforderungen mehr stellen, verarmen an Dopamin und leider auch der Fähigkeit, Dopamin zu produzieren. Die Folge sind Abbauprozesse im Gehirn denen keine Aufbauprozesse gegenüber stehen.

Menschen wollen meistens Abwechslung *und* Sicherheit. Einen Ausweg aus dem Dilemma scheinen Romane, Fernsehen und Kino zu bieten. Wir können an dem (gefährlichen oder wunderbaren) Leben anderer teilhaben und können uns doch selber in Sicherheit wissen und in unseren alten Verhaltensmustern verhaftet bleiben. Das gilt in gleicher Weise für Videospiele. Aber es scheint eben nur eine Lösung zu sein – in Wirklichkeit verkümmern wir dabei im Laufe der Zeit.

Um sich wirklich lebendig zu fühlen, ist es wichtig, regelmäßig die eigene Komfortzone zu verlassen. Und je öfter Sie Ihre Komfortzone verlassen, umso besser und lebendiger werden Sie sich fühlen *und* auch immer sicherer.

Wie viele aufregende Dinge haben Sie in den letzten 4 Wochen zum ersten Mal gemacht? Was werden Sie als nächstes tun?

Der Denker und der Beweiser

„Was der Denker denkt, wird der Beweiser beweisen.“

- Robert Anton Wilson

Achten Sie auf das, was Sie denken, denn Ihr innerer Beweiser wird Ihnen beweisen, dass es wahr ist. Wenn Sie also glauben, die Welt ist voller Diebe, voller Wunder ... so werden Sie das auch bestätigt finden. Dieses Konzept kennen Sie vielleicht unter dem Namen der „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“. Wenn Sie zum Beispiel denken, das mit den neuen Gewohnheiten (oder irgendetwas anderes Packendes) klappt sowieso nicht, werden Sie bestimmt bestätigt werden. Und wenn Sie denken, „Hey, tolles Konzept“, wird Ihr Beweiser auf das achten, was funktioniert. Und nun raten Sie mal, was mehr Spaß macht ☺.

Motivation

Ohne Motivation tun wir gar nichts. Motivation braucht Emotionen. Sobald wir ein starkes Gefühl in uns auf ein Ziel hin oder von etwas Negativem weg aktivieren, machen wir uns auf den Weg. Allerdings muss das Gefühl stark genug sein, sonst bleiben wir da sitzen, wo wir gerade sind.

Es gibt zwei Sorten von Motivation, die eine nennen wir *hin-zu* Motivation und die andere *weg-von* Motivation. *Hin-zu* Motivation ist diejenige Motivation, die wir durch das Denken auf etwas hin bekommen, wie z.B. das Ziel, einen Marathon zu laufen. Dagegen entsteht *weg-von* Motivation durch das, was wir nicht mehr haben wollen. *Weg-von* motiviert sind wir, wenn wir wissen, was wir *nicht* mehr wollen, z.B. nicht mehr den ganzen Tag verträdeln. *Weg-von* Motivation hat meistens kurzfristig mehr Kraft, aber keine Richtung und kein Ziel. Man weiß ja nur, was man nicht mehr will.

Hin-zu Motivation dagegen kommt von einem klaren Ziel, hat jedoch leider oft weniger Kraft. Es ist wichtig außer dem Ziel, auch klar zu wissen, wofür Sie etwas tun wollen. Es reicht oft nicht, es eben tun oder haben zu wollen, es ist auch wichtig zu wissen wofür man es tun will. Ich wollte zum Beispiel mal jeden Morgen um 7 Uhr aufstehen und es hat mir einfach keinen Spaß gemacht. Ich stand auf, fragte mich, wofür ich so früh schon wach bin und legte mich wieder hin. Erst als ich mir wirklich klar gemacht habe, wofür ich eigentlich um 7 Uhr aufstehen will, ging es leicht und machte Spaß.

Verwenden Sie daher in Ihrer Vorstellung *weg-von* und *hin-zu* Motivation. Machen Sie sich deutlich, was Sie verlieren, wenn Sie etwas Bestimmtes in Ihrem Leben nicht verändern und machen Sie sich

bewusst, was genau sie wollen und was Sie gewinnen, wenn Sie es bekommen.

Treffen Sie eine Entscheidung

„In der Kraft, sich zu entscheiden, liegt die Kraft, die alles verändert. Und wenn du eine Entscheidung für dich triffst, dann zieh einen Schlusstrich. Zieh diesen Schlusstrich nicht in Sand, zieh ihn in Zement!“

- Tony Robbins

Die meisten Menschen würden gerne 20 Millionen Euro besitzen, einen durchtrainierten gesunden Körper haben, eine wunderbare Beziehung leben und eine Arbeit verrichten, die sie erfüllt und die ihnen viel Geld einbringt. Haben auch Sie solche Ziele?

Sind das wirklich Ziele? In den meisten Fällen sind es bestenfalls Träume oder Wünsche! Der Unterschied zwischen Wünschen und Zielen ist, dass man für Ziele etwas tut - dass man eine Entscheidung trifft und sich aktiv an die Umsetzung macht. Ziele sind unbequem, denn sie machen Arbeit und man kann an ihnen scheitern. Aber wenn Sie wirklich etwas wollen, dann treffen Sie eine Entscheidung.

Immer wieder wundern sich Menschen, dass sie ihre Ziele nicht erreichen oder ihre Gewohnheiten nicht ändern. Oft aus dem Grund, dass sie niemals eine Entscheidung getroffen haben. Es blieb beim Träumen oder Wünschen! Vergeuden Sie keine Zeit und Energie mit „nice to have“ Zielen – treffen Sie Entscheidungen!

Eine Frau fragte einmal Carlos Castaneda, was sie tun könne, um ihre Ziele zu erreichen. Er sagte zu ihr nur einen Satz: „You give yourself a command!“ Er sagte es ganz ruhig, aber seine Stimme und sein Blick ließen keinen Zweifel.

Eine Entscheidung ist ein Befehl - kein Wunsch, kein Versuchen. Es geht nicht darum, etwas zu überlegen, zu analysieren oder darüber zu meditieren. Es ist ein Ruf zum Handeln, der keine Wahl lässt.

Untersuchen Sie einmal den Unterschied zwischen Wünschen und echten Entscheidungen – wie fühlt sich eine *schlaffe* und wie fühlt sich eine *echte* Entscheidung an? Und dann treffen Sie eine echte Entscheidung.

Erhöhen Sie den Einsatz

An etwas, das keine Bedeutung oder zeitnahen Konsequenzen hat, werden wir uns nicht halten. Da hilft es, den Einsatz zu erhöhen. Toni Robbins erzählt die Geschichte dreier Frauen, die abnehmen wollen. Um ihrem Vorhaben mehr Gewicht zu verleihen, laden Sie einige Freunde zu einer Party ein. Sie haben feierlich auf einem Tisch eine Pyramide aus Hundefutter aufgebaut. Sie verkünden allen Freunden, dass diejenige von ihnen, die ihr Ziel nicht erreicht, vor den Augen der Freunde dieses Hundefutter aufessen wird. Das erhöht den Einsatz!

Einen anderen Trick wendete ein Freund von mir an, der aufhören wollte, Alkohol zu trinken. Er erzählte einer Freundin von seinem Plan und sagte ihr, er würde ihr 200 Euro geben, wenn er in den nächsten zwei Monaten Alkohol trinkt. Als er dann einige Tage später auf einer Party war und Lust hatte Alkohol zu trinken, überlegte er sich, ob ihm das Glas Alkohol wirklich 200 Euro wert wäre. Da er nicht so tief gesunken war, dass er es der Freundin nicht erzählen würde, blieb er angesichts dieses Preises für ein Glas Wein dabei, keinen Alkohol zu trinken.

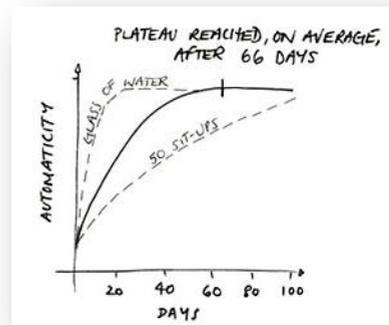
Neue Gewohnheiten prägen oder alte lassen

Die Herangehensweise zur Gewohnheitsänderung hängt davon ab, ob Sie eine neue Gewohnheit entwickeln oder eine alte sein lassen wollen. Möchten Sie eine neue Gewohnheit entwickeln, steht im Vordergrund, dass Sie sich immer wieder an die neue Gewohnheit erinnern (lassen). Möchten Sie sich dagegen von einer alten Gewohnheit trennen, ist es wichtig, dass Ihnen bewusst wird, wenn Sie diese alte Gewohnheit gerade wieder machen wollen oder gemacht haben - und dann ggf. eine Alternative wählen. Mehr dazu erfahren Sie in den späteren Kapiteln.

21 Tage

Man sagt, es dauert 21 Tage bis ein Huhn ein Ei ausgebrütet oder ein Mensch eine Gewohnheit verändert hat. Eine Veränderung kann durch eine Erkenntnis in Sekunden erfolgen, und es kann Wochen oder Monate des Übens dauern.

Ein Experiment mit Studenten hat gezeigt, dass die Prägungsdauer,



die Zeit also, bis eine neue Gewohnheit wie von allein abläuft, sehr verschieden ist. Sie hängt zum einen von der zu prägenden Gewohnheit ab, zum anderen von den jeweiligen Menschen. Kleinere Gewohnheiten, wie z.B. das morgendliche Trinken eines Glases Wasser, wurden nach 3 Wochen zur Gewohnheit. Andere Dinge, wie z.B. 50 morgendliche Sit-up's, brauchten bis zu 100 Tage ehe sie zu Gewohnheit wurden. Der Wert „21 Tage“ als Dauer zum Prägen einer neuen Gewohnheit ist eher als Metapher für eine unbestimmte, etwas längere Zeit zu sehen. In der Studie zeigte sich, dass man im Mittel von 66 Tagen, also zwei Monaten, ausgehen sollte. Die gute Nachricht ist, dass mit zunehmender Trainingszeit die Umsetzung immer leichter wird.

Natürlich fällt es leichter, eine neue Gewohnheit zu entwickeln, je mehr einem die Sache bedeutet und je besser man das Ganze vorbereitet hat.

Machen Sie ein Ritual draus

Um aus einer Handlung eine Gewohnheit werden zu lassen, ist es am besten, wenn Sie die Handlung jeden Tag ausführen, optimaler Weise sogar zur selben Zeit. So wird quasi ein Ritual daraus. Dinge, die wir nur unregelmäßig machen oder nur zweimal pro Woche werden sehr viel schwerer zu Gewohnheiten.

Gewohnheiten verkettten

Eine sehr effektive Methode ist das Verkettten von Gewohnheiten. Dabei hängen Sie einfach Ihre neue Gewohnheit an eine Bestehende dran. Beispielsweise könnten Sie an das morgendliche Zähneputzen Ihre Yogaübungen dranhängen oder Sie duschen erst, wenn Sie vorher joggen waren.

Und wenn Sie es mal vergessen?

Macht nichts! Untersuchungen haben gezeigt, dass gelegentliches Vergessen beim Aufbau neuer Gewohnheiten nicht viel ausmacht. Machen Sie einfach weiter. Viele Menschen brechen frustriert ihre Diät oder ihre Raucherentwöhnung ab, nachdem sie sich einmal außerhalb des Plans bewegt haben und beginnen dann nach einigen Monaten oder Jahren erneut, statt einfach weiter zu machen. Und denken Sie daran, wertzuschätzen, was Sie bereits erreicht haben. Wenn Sie nach 2 Wochen nicht rauchen doch mal eine Zigarette rauchen, denken Sie an das Erreichte. Machen Sie sich klar von wo Sie kommen und wo Sie dann bereits sind.

Vielleicht überlegen Sie schon vorher, wie Sie mit einem möglichen Ausbrechen vom Plan umgehen wollen. Machen Sie sich klar, dass die Veränderung von Gewohnheiten in der Übergangszeit bedeuten kann, dass man manchmal der alten Gewohnheit nachgeht – nur wird das immer seltener.

3 Phasen: Information, Strategie und Umsetzung

Das Prägen neuer Gewohnheiten, durchläuft 3 Phasen. Die Informationsphase, eine Strategiephase und die Umsetzung.

Wer mit seiner neuen Gewohnheit sofort in die Umsetzung geht, hat es in vielen Fällen, vor allem bei „größeren“ Gewohnheiten, nur unnötig schwer.

Die Informationsphase bedeutet, dass man sich mit dem Thema vertraut macht. Das kann durch Lesen von Büchern oder Internetrecherchen geschehen. Sprechen Sie mit Menschen, die bereits „Ihre“ Gewohnheit etabliert haben. Diese Phase kann kurz sein, sie sollte nur nicht ignoriert werden.

In der Strategiephase machen Sie einen Plan. Sie bereiten die Gewohnheit vor, sorgen dafür, dass es so einfach wie möglich gehen wird. Was motiviert Sie? Wo liegen Ihre Schwächen und was sind Ihre Stärken? Wie räumen Sie Hindernisse aus dem Weg? Wie gehen Sie mit Rückschlägen um? Welches Vorgehen ist für Sie von Vorteil? Gibt es Unterstützer oder Menschen, die das Gleiche erreichen wollen? Überlegen Sie sich mindestens 12 Taktiken zur Umsetzung Ihrer neuen Gewohnheit.

Möchten Sie zum Beispiel Ihr Essverhalten verändern, könnten Sie:

1. Ungünstige Nahrung aus Ihrem Haus entfernen.
2. Zehn neue Rezepte lernen.
3. Jemanden bitten, Sie in diesem Prozess zu unterstützen (z.B. gelegentlich nachfragen und motivieren).
4. Regelmäßig Freunde zum gemeinsamen (gesunden) Essen einladen.
5. Sechs geeignete Restaurants herausfinden.
6. Menschen finden, die ebenfalls gesünder essen wollen und mit Ihnen gemeinsam diesen Weg gehen (ggf. in Internetforen).
7. Anderen Menschen von Ihrem Ziel erzählen.
8. Vermeiden Sie Treffen mit Menschen oder Situationen, die Sie in der alten Gewohnheit festhalten.
9. Belohnungen festlegen.
10. Literatur zum Thema besorgen und (!) lesen.
11. NLP-Formate anwenden, um das alte Essverhalten loszulassen.
12. Gelbe Zettel oder andere Erinnerungen an die neue Gewohnheit in der Wohnung und Arbeitsstätte anbringen.

Wenn Sie Ihre neue Gewohnheit in den beiden vorherigen Phasen gut vorbereitet haben, wird Ihnen die Umsetzung deutlich leichter fallen. Wenn Sie sich in der Umsetzungsphase anstrengen müssen oder Ihr Ziel nicht erreichen, liegt der Fehler vermutlich in den ersten Phasen. Wenn Sie viel Disziplin brauchen, Sie gegen sich kämpfen und sich zwingen müssen, haben Sie hier vermutlich nicht ausreichend Energie in Ihren Plan gesteckt. Starke Anstrengung ist oft ein Hinweis auf eine ungünstige Strategie. In jedem Fall lohnt sich ein gutes Fundament aus Information und Strategie, so sind Sie für Ihren Erfolg gut vorbereitet.

Six Changes

Nehmen Sie sich vor, 6 wichtige Gewohnheiten im Jahr zu verändern oder neu zu prägen. Mehr nicht. Sie haben dann 2 Monate für jede Gewohnheit, bevor Sie die nächste Gewohnheit beginnen. Viele Menschen, die Ihr Leben, vorher nicht bewusst gestaltet haben, beginnen ihre Tage mit etlichen neuen Gewohnheiten zu füllen, verlieren schnell den Fokus und sind dann frustriert, dass es „nicht funktioniert“. Auch hier gilt: Weniger ist mehr.

Klein anfangen statt groß scheitern: Half Habits

Half Habits sind kleine Gewohnheiten. Oft neigen Menschen dazu, sich zu viel vorzunehmen und dann groß zu scheitern (besonders kann man dies ein Mal im Jahr zu Silvester beobachten).

Beginnen Sie mit kleinen Gewohnheiten und mit nur einer zurzeit! Das genügt völlig.

Timeless Habits

Viele Menschen glauben, neue Gewohnheiten brauchen extra Zeit und diese Zeit haben sie nicht. Doch diese Annahme ist bei vielen Gewohnheiten falsch. Stellen Sie sich vor, Ihre neue Gewohnheit sei, Menschen anzulächeln oder in Lösungen zu denken, statt in Problemen. Alle diese Dinge benötigen keine zusätzliche Zeit – in vielen Fällen bekommen Sie sogar Zeit geschenkt.

Oder Sie überlappen Gewohnheiten (overlapping Habits). Wenn Sie zum Beispiel regelmäßig Sport treiben z.B. Laufen, können Sie in der Zeit Hörbücher hören. So braucht die zweite Gewohnheit keine zusätzliche Zeit.

Mikrogewohnheiten

Der amerikanische Forscher und Sozialwissenschaftler BJ Fogg hat sich seit mehr als 20 Jahren mit den Feinheiten der Verhaltensänderung beschäftigt. In dieser Zeit hat er mit vielen der im vorherigen Kapitel erwähnten Ansätze experimentiert. Herausgekommen sind dabei zwei sehr nützliche Dinge:

1. ein **Verhaltensmodell**, das Ihnen gegebenenfalls hilft zu verstehen, an welcher Stelle Ihre geplanten Verhaltensänderungen vielleicht haken und Ihnen zeigt, wie Sie effektiver zum Ziel kommen.
2. die **Methode** der Mikrogewohnheiten oder "Tiny Habits", die einen ausgezeichneten Einstieg in die Welt der Gewohnheiten bietet.

Das "Fogg Behavior Model"

Gute Modelle zeichnen sich dadurch aus, dass sie möglichst einfach sind und trotzdem funktionieren. Daher gefällt mir das Fogg Behavior Model. - Es besagt, dass wir, wenn wir Verhalten betrachten und uns überlegen, warum jemand eine bestimmte Handlung ausgeführt oder unterlassen hat, drei Parameter im Blick behalten sollten:



Das lässt sich an einem einfachen Beispiel illustrieren: Stellen Sie sich vor, Sie sind irgendwo unterwegs, und auf einmal klingelt Ihr Telefon. Das ist der **Auslöser**, der Ihnen sagt "Geh ran, da will jemand was von dir." Wahrscheinlich fragen Sie sich dann, ob Sie gerade Lust dazu haben. Und je nachdem, welche Nummer oder welchen Namen Sie auf dem Display sehen, wird Ihre **Motivation**, den Anruf entgegenzunehmen, höher oder niedriger sein. Als nächstes werden Sie sich fragen, ob Sie gerade in der Lage sind zu telefonieren, das ist dann die **Befähigung**. Haben Sie genug Zeit, sind Sie auf das Gespräch vorbereitet, ist es in der Situation, in der Sie sich befinden angemessen, etc.

Solche Überlegungen bestimmen (meist unbewusst) den ganzen Tag unser Verhalten und haben großen Einfluss darauf, ob sich Gewohnheiten etablieren oder nicht.

Was hat das mit Gewohnheiten zu tun?

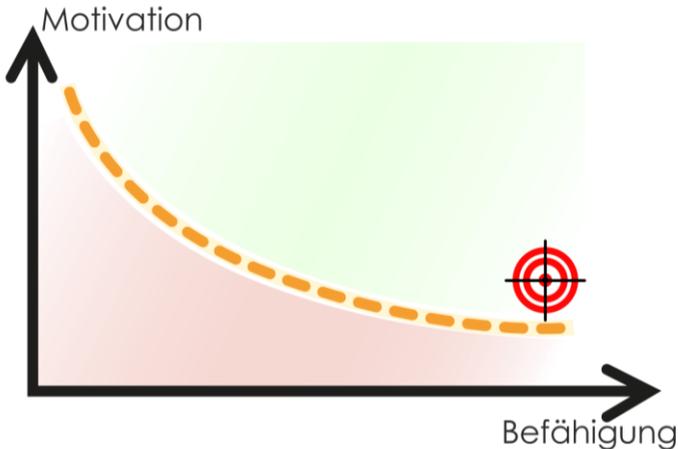
Wenn Sie sich fragen, warum Sie sich eine Sache nicht angewöhnen können, dann überlegen Sie:

- Wie kann ich meine Motivation erhöhen?
- Wie kann ich die Ausführung leichter machen?
- Habe ich Auslöser, die mich im Alltag an das gewünschte Verhalten erinnern?

Wenn es Ihnen darum geht, eine schlechte Gewohnheit abzulegen, dann können Sie diese Fragen entsprechend umdrehen.

Praktische Anwendung

Eine nützliche Beobachtung in diesem Modell ist, dass sich Motivation und Befähigung bis zu einem gewissen Grad gegenseitig ersetzen lassen. - Wenn eine Handlung mir schwierig erscheint, dann benötige ich eine hohe Motivation, und wenn sie mir leicht fällt, dann brauche ich nur sehr wenig.



Die Sache mit der Motivation

So weit, so gut... Das Dumme ist jedoch, dass unsere Motivation im Alltag häufig nicht so zuverlässig ist, wie wir uns das wünschen. Wenn ich jetzt den Entschluss fasse, im nächsten Jahr an einem Triathlon teilzunehmen, dann bin ich jetzt offenbar motiviert und brenne vielleicht geradezu für dieses Ziel. Um es zu erreichen, werde ich jedoch über einen langen Zeitraum Woche für Woche trainieren und mich vielleicht sogar fast jeden Tag dazu bringen müssen, auf dieses Ziel hinzuarbeiten. Gerade bei längerfristigen Zielen zeigt sich oft, dass mehr oder weniger häufige Motivationsausfälle auf Dauer kaum zu vermeiden sind. - Und das ist nicht nur beim Triathlon und ähnlich heroischen Vorhaben der Fall, sondern auch bei Alltagsdingen.

BJ Fogg hat daraus den Schluss gezogen, dass es doch gar nicht so dumm wäre, wenn wir uns nicht auf unsere Motivation verlassen würden sondern unsere Verhaltensänderung so gestalten, dass sie uns leicht fällt und damit Motivation keine große Rolle mehr spielt. Daraus ist der Ansatz der "Tiny Habits" oder "Mikrogewohnheiten" entstanden.

Mikrogewohnheiten

Im Grunde gibt es dabei nur drei Prinzipien zu beachten, die dafür sorgen, dass sich Gewohnheiten ohne viel Motivation oder Selbstdisziplin nahezu mühelos etablieren lassen:

1. **Einfach & klein:** Überlegen Sie sich ein neues Verhalten in "Minimalform"; es sollte maximal 30 Sekunden in Anspruch nehmen und keinerlei Widerstand in Ihnen hervorrufen.
2. **Regelmäßig:** Knüpfen Sie dieses Verhalten an einen bestehenden Auslöser - eine bereits zuverlässig bestehende Gewohnheit (Zähneputzen) oder einen täglich auftretenden externen Reiz.
3. **"Sieg":** Belohnen Sie sich innerlich jedes Mal, wenn Sie das neue Verhalten umsetzen. Sagen Sie sich "Jawohl, ich hab's gemacht! :-)" und freuen Sie sich darüber. Das hört sich ein bisschen verrückt an, und es funktioniert!

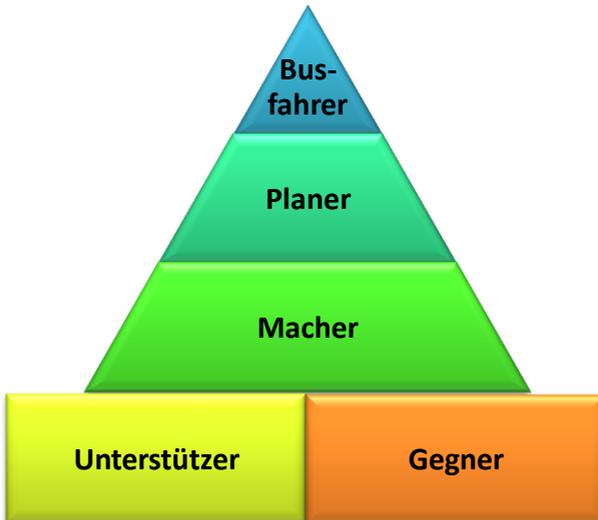
Wie heißt es so schön: "Probieren geht über studieren!" Viel wichtiger als das was hier steht, ist Ihre eigene Erfahrung. Sie können diese Methode innerhalb einer Woche ganz einfach und ohne großen Aufwand ausprobieren, wenn Sie sich [hier](#) zum kostenlosen Mikrogewohnheiten-Kurs des Habit Boot Camps anmelden.

MIKRO|GEWOHNHEITEN
MIKRO|GEWOHNHEITEN

Die 4 plus 1

Die inneren Instanzen und der Busfahrer

Hier eine weitere Betrachtung zum Thema Gewohnheiten. Wenn Sie sich etwas Neues vornehmen, werden Sie vermutlich mit folgenden inneren Instanzen Bekanntschaft machen. Mit ihnen richtig umzugehen, ist ein weiterer Schlüssel zum Erfolg. Gemeint sind der Planer, der Macher, die Unterstützer und die Gegner. Die beiden letzten gibt es in der Innen- und in der Außenwelt. Und beim Busfahrer fängt alles an...



Der Busfahrer

Der Busfahrer, das sind Sie, es ist Ihr Bewusstsein. Sie sind die Meta-Instanz. Sie legen fest, wo es in Ihrem Leben lang gehen soll.

Die Frage ist nur, wo sitzen Sie? Sitzen Sie vorn am Steuer? Oder sind Sie auf der Rückbank festgeschnallt während irgendein „Irrer“ vorne sitzt und lenkt... Ich habe diese Metapher von Richard Bandler und finde, dass sie sehr gut beschreibt, was im Leben vieler Menschen stattfindet.

Empfinden Sie sich als Gestalter Ihres Lebens oder eher als Opfer der Umstände? Fahren Sie Ihren Bus oder lassen sich fahren (vom Chef, dem Partner, von Idealen im Fernsehen, den Eltern ...).

Viele Menschen leben ihr Leben nach dem Prinzip des offenen Endes. Sie lassen sich von allen möglichen Kräften im Leben (ab)lenken und kommen dann am Ende irgendwo raus. Tun Sie das nicht! Entscheiden Sie sich für ein Leben und dann gestalten Sie es. Wir sind nicht auf dieser Welt, um gefahren zu werden - wir sind hier, um selber zu fahren! Sie fahren den Bus. Sie legen fest, wo es in Ihrem Leben lang gehen soll. Entwickeln Sie eine Vision von Ihrem Leben, welches Leben wollen Sie leben? Wer wollen Sie sein? Wie wollen Sie sein?

Damit fängt alles an! Und das Gute ist, falls Sie das Steuer eine Zeitlang abgegeben hatten, sie können es zu jeder Zeit wieder übernehmen - und am einfachsten geht das über „Neue Gewohnheiten“. ☺

Der Planer

Der Busfahrer hat eine Vision, die große Vision Ihres Lebens oder einfach die Idee einer neuen Gewohnheit. Und um die zu erreichen, braucht er eine Strategie, einen Plan.

Alles im Leben wird zwei Mal geschaffen, zuerst in der Vorstellung und dann in der Wirklichkeit. So logisch das scheinen mag, achten Sie einmal darauf, wie viele Menschen sich konkret etwas für ihr Leben, oder den Tag vornehmen. Kein Haus entsteht ohne einen Plan, und wenn doch, dann ist es kein Haus, in dem man wohnen möchte. Alles ist schief, nichts passt aneinander...

Der Planer berücksichtigt in seinem Plan: die Motivation für den Macher, den Einsatz der Unterstützer und die Umgehung der Gegner.

Der Macher

Er ist es, der, wenn alles gut geht, den Plan umsetzt. Damit der Macher etwas tut, braucht er Motivation. Motivation ist der Treibstoff für Veränderung. Und genau diese darf der Planer nicht vergessen

einzuplanen, ansonsten wird er sich vermutlich wundern, dass sein toller Plan nicht umgesetzt wird. Überprüfen Sie daher beim Planen immer Ihre Motivation - ohne sie ist der Macher kraftlos.

Die Unterstützer

Unterstützer für Ihr Vorhaben finden Sie in sich und außerhalb. Die drei wichtigsten Unterstützer sind Motivation, das Wissen, dass Sie es schaffen werden und die regelmäßige Erinnerung.

Zur **Motivation** habe ich weiter oben bereits etwas geschrieben und zu den beiden Hauptvertretern „Hin-zu“ und „Weg-von“. Aber es sind auch andere Menschen, denen Sie von Ihrem Vorhaben erzählt haben und vor denen Sie erfolgreich dastehen wollen.

Das **Wissen**, es zu schaffen, besteht zum einen aus Erinnerungen an ähnliche Dinge, die Sie bereits umgesetzt haben oder es sind Glaubenssätze, die Ihnen Kraft geben. Auch hier können es andere Menschen sein, die Sie unterstützen.

Und nun kommen wir zum **Erinnerer**. Das ist ebenso ein weites Feld. Alle Motivation ist vergebens, wenn Sie immer wieder vergessen, was Sie sich vorgenommen haben.

Der Erinnerer erinnert den Macher immer wieder daran, was er tun oder lassen wollte und unterstützt Sie so bei der Installation der neuen Gewohnheit. Wenn der Planer vergisst, den Erinnerer in seinem Plan vorzusehen, wird es auch für den engagiertesten Macher schwer.

Wenn Sie eine neue Gewohnheit prägen möchten, gerade wenn es etwas ist, das Sie den ganzen Tag über machen wollen, ist es wichtig, sich daran erinnern zu lassen. Wenn Sie sich angewöhnen wollen gerade zu gehen, andere freundlich anzusehen oder zu loben, die Schultern zu entspannen oder regelmäßig Wasser zu trinken, brauchen Sie einen kontinuierlichen Fokus. Wenn Sie Ihre Gedanken auf Ziele und Lösungen statt auf Probleme ausrichten wollen, dann brauchen Sie einen guten Erinnerer, der Sie immer wieder erinnert.

Leider ist unser Gehirn nicht dafür gemacht, immer wieder an das Gleiche zu denken, so dass unser Vorsatz schon nach kurzer Zeit von anderen Gedanken und Ereignissen verdrängt wird. Und so wird der beste Plan ohne den Erinnerer nicht oder nur sehr langsam umgesetzt!

Doch was man innen nicht hat, kann man manchmal außen finden!

Hier ein paar nützliche „Erinnerer“:

- Post-it: Kleben Sie überall gelbe Zettel hin, oder sorgen Sie auf andere Weise dafür, visuell an Ihr Ziel erinnert zu werden. Das kann auch ganz subtil geschehen. Sie können zum Bei-

spiel Dinge, die mit der neuen Gewohnheit im Zusammenhang stehen, an verschiedenen Orten so verteilen, dass sie für Sie wie Signale wirken.

Ein Beispiel ist das Wort „NIPSILD“. Wenn Sie sich angewöhnen wollen, in Lösungen zu denken anstatt in Problemen, verteilen Sie Zettel mit diesem Wort in Ihrer Wohnung oder schreiben Sie es an den Spiegel.

„NIPSILD“ bedeutet: **“Nicht In Problemen Sondern In Lösungen Denken!“**.

- Freunde: Lassen Sie sich von Ihren Freunden unterstützen. Sie können Sie an die neuen Gewohnheiten erinnern oder Sie aufmerksam machen, wenn Sie gerade dabei sind, das zu tun, was Sie lassen wollten.
- Andere Gewohnheiten: Hängen Sie einfach Ihre neue Gewohnheit an bestehende Gewohnheiten dran. Sie wollen regelmäßig Sport treiben - kein Problem! Nehmen Sie sich einfach vor nicht zu duschen ohne vorher Sport gemacht zu haben. Verbinden Sie Duschen und Sport intensiv im Geiste und Sie werden dran denken.
- Ein Armband: Es erinnert Sie an das, was Sie vorhaben und kann Ihnen deutlich machen, wenn Sie gerade wieder Ihrer alten Gewohnheit nachgegangen sind. Mehr dazu im Kapitel 3.
- MotivAider: Eine sehr elegante Art, regelmäßig an die neue Gewohnheit erinnert zu werden, übernimmt der MotivAider. Dieses kleine Gerät lässt sich auf regelmäßige Intervalle programmieren, in denen es einen unauffälligen Vibrationsalarm auslöst. Ist Ihre neue Gewohnheit z.B. zu lächeln, stellen Sie den MotivAider auf 15 Minuten - und alle 15 Minuten, wenn der Vibrationsalarm ausgelöst wird, denken Sie an Ihre neue Gewohnheit und machen Sie sie. Mehr dazu in Kapitel 4.
- Eine Uhr mit Stundenalarm. Das ist zwar nicht so flexibel und unauffällig wie der MotivAider, kann aber in vielen Fällen ebenfalls eingesetzt werden.
- Für I-Phones oder SmartPhones gibt es Software, die nach einer bestimmten Zeit Alarm auslöst. Ansonsten kann man auch einfach die verschiedenen zu Verfügung stehenden Alarmzeiten nutzen.
- Andere Tools für größere Zeitabstände sind: Zeitgesteuertes versenden von Mails (z.B. www.timecave.com) oder SMS (z.B. www.web.de oder www.freenet.de).

Die Gegner

Sie bekommen es auch mit inneren und äußeren Gegnern zu tun. Auch diese sollte der Planer berücksichtigen. Wie begegnet man ihnen am Besten oder wie umgeht man sie?

Aber von welchen Gegnern spreche ich?

Da wäre zunächst der **Verführer**. Er ist es, der Ihnen morgens sagt, wie schön es im Bett ist, wenn Sie eigentlich aufstehen wollten um an Ihrem Buch zu schreiben oder Sport zu machen. Er ist es, der Ihnen ins Ohr säuselt, dass Fernsehen oder einfach auf der Couch liegen jetzt viel schöner wäre als Lesen oder an Ihren Zielen zu arbeiten. Er ist es auch, der Ihren inneren oder äußeren Kritikern nur allzu bereitwillig recht gibt.

Neben dem inneren Verführer gibt es auch äußere. Menschen, die Sie mit verschiedenen „freundlichen“ Strategien davon abhalten wollen, das zu tun, was Sie tun wollen. Berücksichtigen Sie die Verführer in Ihrer Planung und überlegen Sie schon vorher, was Sie tun werden, wenn Ihr Verführer Sie von Ihren Zielen abbringen will. Sie kennen ihn - kommen Sie ihm zuvor!

Sie können auch das neue Verhalten vorprägen. Hier ein Beispiel: Sie wollen morgens früh aufstehen aber das fällt Ihnen schwer. Dann trainieren Sie das Aufstehen zunächst als Trockenübung. Lassen Sie das Rollo runter, stellen Sie sich den Wecker auf in drei Minuten und legen Sie sich ins Bett. Wenn es drei Minuten später klingelt, springen Sie mit einem guten Gefühl aus dem Bett. Wiederholen Sie das mindestens 7-mal hintereinander. Damit prägen Sie schon einmal Ihr neues Verhalten.

Als zweites kommt der **Kritiker**. Die meisten Menschen haben einen inneren Kritiker. Das ist eine innere Stimme, die Ihnen mal öfter, mal seltener, sagt, dass Sie etwas nicht können, es besser nicht machen sollten, am besten aufgeben usw.. Wenn Sie z.B. mit dem Rauchen aufhören wollen, oder vielleicht weniger essen möchten und dann doch mal eine rauchen oder Ihre Diät nicht einhalten... dann ist er sofort da und wird Ihnen (gemeinsam mit dem Verführer) sagen, dass Sie es nicht schaffen, dass Sie zu schwach sind und es sowieso nur eine Schnapsidee war.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit dem Kritiker und seinen Einwänden umzugehen. Die Schlechteste ist ihm zu glauben. Die Beste ist ihn zum Mitstreiter zu machen, indem Sie sich z.B. freundlich mit ihm unterhalten und ihm eine *neue* Aufgabe geben.

Funktioniert das nicht, können Sie ihn zumindest schwächen, indem Sie ihn anweisen, Sie zukünftig mit SIE anzusprechen. Lassen Sie sich von Ihrem inneren Kritiker siezen. Sie werden sehen, dass er damit sehr viel weniger Macht über Sie hat.

Und: Bedenken Sie auch die äußeren Kritiker. Menschen, die Ihnen sagen wollen, dass Sie es sowieso nicht schaffen werden. Diesen Menschen erzählen Sie am besten gar nichts von Ihren Plänen – wozu auch?

Unterhalten Sie sich einmal mit Ihren inneren Instanzen.

Genauso wie mit Personen können Sie sich mit Ihren inneren Instanzen unterhalten und ihnen zuhören, wie sie sich miteinander unterhalten. Das ist zunächst möglicherweise etwas ungewöhnlich, kann aber sehr erhellend sein. Manchmal wird dann mit einem Mal klar, warum der Macher nicht auf den Planer hört oder der Kritiker das Vorhaben immer wieder sabotiert.

Das Armband

„Sich zu beklagen, ist wie schlechter Atem. Wir bemerken ihn, wenn er aus dem Mund eines anderen kommt, aber wir bemerken ihn nicht, wenn er aus unserem eigenen Mund kommt.“ - Will Bowen

Die Idee

Pfarrer Will Bowen träumte nicht nur von einer besseren Welt... als er 2006 sein Projekt *AComplaintFreeWorld* startete, veränderte er sie.

Ihm war aufgefallen, dass sich viele Menschen in seiner Gemeinde immer wieder beschwerten, beklagten oder schlecht über andere sprachen. Sie taten in der Regel jedoch wenig, um die Dinge, über die sie sich beschwerten, zu ändern. Sich zu beklagen war in manchen Kreisen sogar wie ein Wettbewerb. Jemand sagte etwas Negatives und ein anderer sagte, was noch schlimmer sei und wieder ein anderer wusste etwas, was das Ganze übertreffe...

Er hatte gerade mit einigen Mitgliedern der Kirchengemeinde ein Buch gelesen, in dem es darum ging, dass Gedanken Wirklichkeit erschaffen. Er dachte: Wenn Menschen sich immer wieder auf das konzentrieren, was sie stört, anstatt auf das, was sie erreichen wollen, so werden sie auch immer mehr davon bekommen. Und je mehr sie davon bekommen, umso mehr werden sie sich immer weiter darauf konzentrieren...

Er setzte sich das Ziel, diesen Kreislauf zu unterbrechen. Er wusste nur noch nicht wie.

Er brauchte etwas, was die Menschen darauf aufmerksam machte, wenn sie schlecht redeten. Es dauerte nicht lange und er hatte die Lösung gefunden und... er bestellte die ersten 500 lila Silikonarmbänder.

Ein Armband

Die Grundidee ist einfach und doch so wirkungsvoll.

Jeder, der wollte, bekam ein (lila) Silikonarmband. Und wann immer der Träger dieses Armbandes sich beklagt, beschwert, jammert, nörgelt, klatscht oder tratscht, wechselte er das Armband auf das andere Handgelenk. Das Ziel ist es, das Armband 21 Tage am gleichen Handgelenk zu tragen.

Im Mittel braucht ein Mensch zur Erreichung



dieses Ziels 4 bis 8 Monate und wechselt das Armband zu Beginn 10 bis 40x am Tag. Und es geht hier nur um das, was man laut sagt, nicht um das, was man denkt.

So begann die Geschichte vor 3 Jahren und inzwischen haben über 7 Millionen Menschen auf der Welt dieses Armband getragen und viele tragen es noch immer. Sein Projekt, die Welt zu einer besseren Welt zu machen, hat begonnen!

Wie geht das jetzt genau?

In seinem Buch *Einwandfrei* gibt Will Bowen folgende Anleitung:

- *Beginnen Sie damit, dass Sie das Armband am rechten oder linken Handgelenk tragen.*
- *Sobald Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich beklagen, sich beschweren, jammern, tratschen oder kritisieren, streifen Sie das Armband über das andere Handgelenk und die Zeit (die 21 Tage) beginnt von vorn.*
- *Wenn Sie hören, wie sich eine andere Person, die ein solches Armband trägt, beklagt, können Sie sie darauf aufmerksam machen, dass sie nun das Armband über das andere Handgelenk streifen muss; aber in diesem Fall müssen Sie zuerst einen Wechsel vornehmen! Denn Sie beschweren sich über deren Beschwerde...*
- *Halten Sie durch. Es kann viele Monate dauern, bis Sie es auf 21 Tage in Folge bringen. Im Durchschnitt sind es vier bis acht Monate.*

Und entspannen Sie sich. Wir reden hier nur über laut geäußerte Klagen, Beschwerden, Nörgeleien, Kritiken und Tratschereien. Es zählt, wenn die Worte über Ihre Lippen kommen. Sie beginnen von vorn. Wenn Sie sie nur denken, zählt es nicht. Doch werden Sie merken, dass sich im Verlauf dieses Prozesses auch gedankliche Klagen und Beschwerden verflüchtigen. (Will Bowen „Einwandfrei“)

Und wie unterstützt das Armband?

Das Armband hat mehrere Funktionen.

1. Durch das Wechseln auf den anderen Arm, wird Ihnen deutlich, dass Sie etwas gemacht haben, was Sie sich abgewöhnen wollten und so können Sie es nicht mehr übersehen - durch die Handlung wird es unübersehbar.

Will Bowen schreibt, dass die meisten Menschen von sich selber meinen, sie seien sehr positiv und dann sehr überrascht sind, wie oft

sie zu Beginn das Armband wechseln. Ohne das Armband hätten sie ihr Verhalten nicht erkannt und es auch nicht geändert.

2. Es hat die Erinnerungsfunktion und erinnert Sie durch sein bloßes Dasein daran, dass Sie etwas ändern wollen.

3. Die Prägung der neuen Gewohnheit wird spielerisch erreicht und das nimmt dem Ganzen den Ernst und die Anstrengung. Trotzdem bleiben Sie bei Ihrem Vorhaben.

4. Und zu guter Letzt hilft es dabei, mitzubekommen, wie viele Tage Sie sich schon nicht mehr beklagt haben.

Eine weiterentwickelte Version des Silikonarmbandes ist ein YuKon-Armband von Teno. Hier haben Sie einzelne Kugeln für jeden Tag / jede Woche, die Sie aufziehen können. Das Armband kostet allerdings deutlich über 100 Euro.

Es gibt allerdings auch die Möglichkeit mit verschiedenfarbigen Silikonarmbändern zu arbeiten. Nehmen Sie einfach nach einer Woche ein Armband in einer anderen Farbe.

Worauf wir achten wird Wirklichkeit

Vor den Toren der Stadt saß ein alter Mann. Und jeder, der in die Stadt hinein wollte, musste an ihm vorbei gehen.

Ein Fremder hielt an und fragte den Alten:

„Sag mir, Alter, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, fragte der Alte zurück.

„Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit und es ist mir schwer gefallen weiterzuziehen.“

„So etwa sind die Menschen auch in dieser Stadt.“

Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann.

Auch er fragte: „Sag mir doch, Alter, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, fragte wieder der Alte.

„Schrecklich. Sie waren gemein, unfreundlich, keiner half dem anderen, ich war froh endlich weiterzuziehen.“

„So, fürchte ich, werden sie auch hier sein.“

Will Bowen schreibt: *„Unsere Worte zeigen auf, was wir denken, und unsere Gedanken erschaffen unser Leben. Ich habe noch nie jemanden getroffen, der sich für einen negativen Menschen hält. Und mir ist keiner bekannt, der es wirklich mitbekommt, wenn seine Gedanken mehr destruktiv als konstruktiv sind. Für andere mag dies aufgrund*

der Äußerungen der betreffenden Person ganz offensichtlich sein, sie selbst aber hört es nicht. Möglicherweise beklagt sie sich ständig - ich gehörte auch zu dieser Kategorie von Mensch -, aber die meisten, mich eingeschlossen, halten sich für positiv, fröhlich, optimistisch und zuversichtlich gestimmte Wesen.

Um unser Leben neu erschaffen zu können, müssen wir unbedingt unseren Geist beherrschen. Die lilafarbenen Complaint-Free-Armbänder helfen uns bei der Einsicht, wo genau auf dem Spektrum von positivem und negativem Ausdruck wir angesiedelt sind. Und wenn wir dann immer und immer wieder, ein ums andere Mal, das Armband hin und her wandern lassen, fangen wir schließlich an, unseren Worten Beachtung zu schenken. Dies führt dazu, dass wir auch mehr Notiz von unseren Gedanken nehmen. Und wenn wir unsere Gedanken wahrnehmen und Acht auf sie geben, können wir schließlich unser Leben verändern und es je nach Wahl umgestalten.“

Und was geht noch

Verwenden Sie das Armband auch um andere Gewohnheiten zu verändern. Egal ob es um Worte, Sätze oder Gedanken geht, die Sie nicht mehr sagen oder denken wollen oder um Handlungen, die Sie nicht mehr tun wollen.

Ein paar Beispiele für weitere Armbandanwendungen:

- Füllwörter und „Ähh...“ abgewöhnen
- Bestimmte Worte aus dem Wortschatz streichen, wie z.B.: aber, soll, muss, Problem, versuchen
- Sprache schärfen: Gewöhnen Sie sich an, klar zu sagen, was Sie wollen
- Selbstabwertung lassen: „Das ist doch nichts besonderes!“, „Bestimmt schaff ich das wieder nicht!“
- Nicht mehr die Verantwortung abgeben: „Ich bin nicht verantwortlich.“ oder „Das ist zu schwer.“
- Negative Handlungen wie Naseboren, Nägelkauen... abgewöhnen
- Neue Handlungen angewöhnen z.B.: Jeden Tag zwei Komplimente machen - oder - zwei Menschen ansprechen und sie nach etwas befragen.

Der MotivAider

Lassen Sie sich erinnern!

Während das Armband vor allem eingesetzt wird um alte Verhaltensweisen aufzugeben, ist der MotivAider Ihr Erinnerer zur Prägung neuer Gewohnheiten. Er erinnert Sie zuverlässig an Ihren neuen Vorsatz.

Wie funktioniert der MotivAider?

Wissen Sie noch? Uns fehlt ein innerer Erinnerer – eine Instanz, die uns stets unsere neue Gewohnheit bewusst macht. Der MotivAider übernimmt die Funktion des automatischen äußeren Erinnerers. Und das geht so: Sie legen Ihre neue Gewohnheit fest z.B. vermehrt positiv und lösungsorientiert zu denken und stellen den MotivAider auf 30 Minuten. Alle 30 Minuten, wenn der Vibrationsalarm ausgelöst wird, überprüfen Sie, was Sie gerade gedacht haben und verändern es gegebenenfalls. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass es genügt, den MotivAider zu sehen und Sie denken positiver und lösungsorientierter. Und nach wenigen Wochen ist der MotivAider gar nicht mehr wichtig, da Sie die neue Gewohnheit verinnerlicht haben.

Außerdem können Sie sich auf andere Dinge konzentrieren, denn das Erinnern übernimmt dezent der MotivAider.



Ankern

Ankern ist ein Begriff aus dem NLP und bezeichnet eine Technik, mit der man gezielt einen Reiz mit einer Reaktion zusammenbringt. Für unsere Zwecke geht es darum, das Vibrieren des MotivAiders (der Reiz) mit dem, woran Sie erinnert werden möchten (die Reaktion), zusammenzubringen.

Und das funktioniert so:

1. Denken Sie möglichst intensiv an das, woran Sie erinnert werden wollen. Es kann auch ein Gefühl sein.
2. Aktivieren Sie dann das Vibrieren des MotivAiders.
3. Wiederholen Sie den Prozess mehrere Male.

Wann immer Sie danach das Vibrieren spüren, werden Sie automatisch daran denken und es fühlen.

Oder wollen Sie sich etwas abgewöhnen?

Manche Gewohnheiten können Sie sich mit dem MotivAider leichter abgewöhnen als mit anderen Techniken.

Rauchen zum Beispiel. Machen Sie sich eine Liste, was Rauchen für Sie an Nachteile bringt und eine weitere mit den Vorteilen des Nichtrauchens, dem neuen Lebensgefühl, dem Selbstbild... Stellen Sie den MotivAider auf ein geeignetes Intervall (z.B. 20 Minuten) und denken Sie bei jedem vibrieren an die Nachteile des Rauchens und Vorteile des Nichtrauchens. Ein Freund von mir hörte so ohne jede Schwierigkeiten innerhalb von zwei Tagen mit dem Rauchen auf.

Was geht noch mit den MotivAider?

Mit dem MotivAider können Sie Ihr Denken, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Handeln verändern oder ob Sie eine Affirmation durch den Tag begleiten soll oder Sie lernen wollen, anderen Menschen freundlicher zu begegnen. Oder wie wäre es mit der folgenden Frage: „Was kann ich dazu beitragen, das Leben (die Welt) schöner zu machen?“

Sie können ebenso an Ihrer Wahrnehmung arbeiten, indem Sie sich zum Beispiel alle 20 Minuten fragen, was ist jetzt gerade „schön“. Der MotivAider kann Sie bei Ihrer Zielfokussierung unterstützen. Lassen Sie sich zum Beispiel alle zwei Stunden an die Frage erinnern: „Was kann ich jetzt zur Erreichung meines Ziels beitragen?“

Möchten Sie anderen beim Reden in die Augen sehen oder Ihre Schultern entspannen, vielleicht mehr lächeln, deutlicher sprechen, eine Atemtechnik erlernen...?

Gut einsetzbar ist er auch, um eine Gedanken- oder Tätigkeitsbilanz aufzustellen. Eventuell wollen Sie wissen, womit Sie den Tag über Ihre Zeit verbringen. Dann stellen Sie den MotivAider auf ein geeignetes Intervall und schreiben jeweils auf, was Sie zu dem Zeitpunkt getan oder gedacht haben. Hier könnte der Zufallszeitmodus hilfreich sein, da sich das Gehirn schnell an feste Intervalle gewöhnt.

Meditieren Sie? Kennen Sie das, Sie wollen Ihren Geist zentrieren oder zu einem bestimmten Thema meditieren und dann kommen Sie, ohne es zu merken, von Ihrem Vorhaben ab... Stellen Sie einfach den MotivAider auf 5 Minuten und legen Sie ihn neben sich. So bekommen Sie alle 5 Minuten einen sanften Hinweis auf Ihr Vorhaben.

Eine weitere Möglichkeit: Halten Sie gelegentlich Vorträge und bekommen die Zeit nicht mit? Dann stellen Sie den MotivAider so ein, dass er Ihnen 3x in Ihrer Präsentationszeit ein Signal gibt.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind, wie Sie sehen, unbegrenzt.

Steve Jobs Rede an der Stanford University 2005

Im Folgenden habe ich Ihnen eine Übersetzung der Rede von Steve Jobs zur Abschlussfeier der Studenten in Stanford 2005 aufgeschrieben. Vielleicht finden Sie hier einige Anregungen für neue erfolgreiche Gewohnheiten.

„Ich fühle mich geehrt, heute mit euch hier zu sein, bei eurer Abschlussfeier an einer der besten Universitäten der Welt. Um die Wahrheit zu sagen, ich habe nie einen Hochschulabschluss gemacht und gerade bin ich näher an einem Hochschulabschluss als je zuvor. Heute will ich euch drei Geschichten aus meinem Leben erzählen. Das ist alles. Keine große Sache. Nur drei Geschichten.

Die erste Geschichte handelt vom Verbinden der Punkte

Ich ging nach sechs Monaten vom Reed College ab, blieb dort aber für etwa 18 weitere Monate als Gast, bevor ich wirklich ganz gegangen bin. Aber, warum bin ich ausgeschieden?

Es begann noch bevor ich geboren wurde. Meine biologische Mutter war eine junge, unverheiratete Studentin und sie entschied sich, mich zur Adoption frei zu geben. Sie war sehr davon überzeugt, dass ich von Leuten mit einem Universitätsabschluss adoptiert werden sollte. So wurde alles dafür arrangiert, dass ich bei der Geburt von einem Anwalt und seiner Frau adoptiert werden würde. Doch genau als ich auf die Welt kam, entschieden sie sich in letzter Minute, dass sie lieber ein Mädchen hätten. So wurden meine Eltern, die auf der Warteliste standen, mitten in der Nacht angerufen und gefragt: „Wir haben hier eine unerwartete Geburt eines Jungen. Wollen sie ihn?“ Sie sagten: „Natürlich.“

Meine leibliche Mutter fand später heraus, dass meine Mutter nie eine Universität absolviert und mein Vater nie die High School abgeschlossen hatte. Sie weigerte sich die Adaptionspapiere zu unterschreiben und willigte erst einige Monate später ein, als meine Eltern versprochen hatten, dass ich irgendwann zur Universität gehen würde. Das war der Beginn meines Lebens.

Und 17 Jahre später ging ich tatsächlich zur Uni. Aber naiv, wie ich war, habe ich ein College ausgesucht, das fast so teuer war, wie Stanford und alle Ersparnisse meiner aus der Arbeiterschicht stammenden Eltern wurden für meine Universitätsgebühren ausgegeben.

Nach sechs Monaten konnte ich den Wert darin nicht mehr sehen. Ich hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen wollte und keine Ahnung, wie die Universität mich darin unterstützen würde dieses herauszufinden. Und hier stand ich nun und gab all das Geld aus, das meine Eltern in ihren Leben gespart hatten. So entschied ich mich, die Schule zu verlassen und darauf zu vertrauen, dass alles gut gehen würde. Das war damals ziemlich beängstigend, aber zurückblickend war es eine der besten Entscheidungen, die ich jemals getroffen habe. Von der Minute, als ich ausschied, konnte ich aufhören die Pflichtkurse zu besuchen, die mich nicht interessierten und mit denen zu beginnen, die mir interessant erschienen.

Es war nicht alles Sonnenschein. Ich hatte kein Zimmer im Wohnheim mehr und so schlief ich auf dem Boden im Zimmer eines Freundes. Ich sammelte Cola-Flaschen, um mir für die fünf Cent Pfand Lebensmittel zu kaufen und ich ging jeden Sonntagabend sieben Meilen durch die Stadt für eine gute Mahlzeit in der Woche am Hare Krishna Temple.

Ich liebte es. Und vieles von dem, in das ich hineinstolperte, indem ich meiner Neugier und meiner Intuition folgte, stellte sich später als unbezahlbar heraus. Lasst mich ein Beispiel geben: Das Reed College bot zu jener Zeit eine der besten Kalligraphie-Kurse im Land an. Quer durch den Campus war jedes Poster, jedes Schild auf jeder Schieblade wunderschön von Hand mit kalligraphischer Schrift versehen. Weil ich abgegangen war und ich keine regulären Kurse besuchen musste, entschied ich mich für einen Kalligraphie-Kurs, um zu lernen, wie man das macht. Ich lernte über Serif und San Serif Schriftarten, über die unterschiedlichen Abstände zwischen den verschiedenen Buchstabenkombinationen; über das, was großartige Typografie großartig macht. Es war wunderschön, historisch gewachsen und künstlerisch ausgetüftelt, in einer Art und Weise, wie sie Wissenschaft nicht einfangen kann und ich fand es faszinierend.

Nichts von all dem hatte auch nur den Hoffnungsschimmer einer praktischen Anwendung in meinem Leben. Aber zehn Jahre später, als wir den ersten Macintosh-Computer entworfen haben, kam das alles zu mir zurück. Und wir bauten es alles in den Mac ein. Es war der erste Computer mit wunderschöner Typografie. Wenn ich niemals diesen Kurs im College besucht hätte, hätte der Mac nie verschiedene Schriftarten oder Proportionalschrift gehabt. Und da Windows den Mac einfach kopierte, ist es wahrscheinlich, dass kein PC diese Schriften hätte. Wäre ich niemals ausgeschieden, so wäre ich niemals in diesen Kalligraphie-Kurs gegangen und PC's würden nicht die

wunderschönen Schriftarten haben, die sie haben. Natürlich war es nicht möglich in die Zukunft blickend diese Punkte miteinander zu verbinden, während ich noch an der Universität war. Aber es war sehr sehr klar, als ich zehn Jahre später zurückblickte.

Nochmal, du kannst die Punkte nicht verbinden, wenn du nach vorne blickst. Du kannst die Punkte nur verbinden, wenn du zurück blickst. So musst du daran glauben, dass sich die Punkte irgendwie in der Zukunft verbinden werden. Du musst an etwas glauben – deinen Bauch, Schicksal, Leben, Karma oder was auch immer. Denn daran zu glauben, dass am Ende sich die Punkte verbinden werden, gibt dir die Zuversicht deinem Herzen zu folgen. Auch wenn es dich vom wohl ausgetretenen Pfad wegführt – und das macht den ganzen Unterschied.

Meine zweite Geschichte ist über Liebe und Verlust

Ich hatte Glück – Ich fand ziemlich früh im Leben, was ich geliebt habe. Woz und ich starteten Apple in der Garage meiner Eltern als ich 20 war. Wir arbeiteten hart und in zehn Jahren wuchs Apple von uns beiden in der Garage zu einem zwei Milliarden Dollar Unternehmen mit mehr als 4000 Mitarbeitern heran. Wir hatten gerade unser bestes Produkt geschaffen, den Macintosh, ein Jahr bevor ich 30 wurde. Und, dann wurde ich gefeuert. Wie kann jemand gefeuert werden, von dem Unternehmen das er gegründet hatte? Naja, als Apple wuchs, stellten wir jemanden ein, von dem ich glaubte, er wäre sehr talentiert darin, das Unternehmen mit mir zu führen. Für etwa das erste Jahr liefen die Dinge gut. Aber als unsere Visionen für die Zukunft sich zu unterscheiden begannen, kam es zu einer Auseinandersetzung. Während wir diese hatten, war die Chefetage auf seiner Seite. Und so war ich mit 30 draußen. Und sogar ziemlich öffentlich raus geworfen. Das, was das einzige Ziel meines erwachsenen Lebens war, war nun vorbei und verwüstet.

Für einige Monate hatte ich keine Ahnung, was ich tun sollte. Ich hatte mich gefühlt, als hätte ich die vorangegangene Generation von Unternehmer in Stich gelassen, als hätte ich die Stafette fallen lassen, genau als diese mir übergeben wurde. Ich hatte mich mit David Packard und Bob Noyce getroffen und versucht, mich zu entschuldigen, dass ich das alles so schlimm vermässelt hatte. Ich war ein ziemlich öffentlicher Versager und ich überlegte sogar aus der Gegend weg zu ziehen. Aber etwas begann langsam in mir zu dämmern - ich liebte immer noch das was ich tat. Der Verlauf mit Apple hatte das kein

bisschen verändert. Ich war gefeuert aber meine Leidenschaft war immer noch da. Und so entschied ich mich von Neuem zu beginnen. Ich hatte es damals nicht gesehen, aber es stellte sich heraus, dass von Apple gefeuert zu werden das Beste war, was mir je passieren konnte. Der Druck, erfolgreich zu sein, war ersetzt worden durch die Leichtigkeit, wieder ein Anfänger zu sein, weniger sicher in allem. Es befreite mich, um eine der kreativsten Phasen in meinem Leben zu beginnen. Während der nächsten fünf Jahre startete ich eine Firma namens NeXT, eine andere Firma namens Pixar und verliebte mich in eine wundervolle Frau, die meine Frau werden wollte. Pixar entwickelte den ersten computeranimierten Film der Welt, Toy Story, und ist jetzt das erfolgreichste Animationsstudio der Welt. In einer bemerkenswerten Wendung der Dinge, kaufte Apple NeXT und ich war zurück bei Apple und die Technologie, die wir bei NeXT entwickelt haben, ist nun das Herz von Apples gegenwärtiger Renaissance. Und Laurene und ich haben eine wundervolle Familie zusammen. Ich bin mir ziemlich sicher, nichts von dem wäre jemals geschehen, wenn ich nicht bei Apple gefeuert worden wäre. Es war bitter schmeckende Medizin, aber ich schätze der Patient brauchte sie. Manchmal trifft dich das Leben mit einem Ziegelstein auf den Kopf. Verliere nicht deinen Glauben. Ich bin überzeugt, dass das einzige, was mich weitermachen ließ, war, dass ich geliebt habe, was ich tat. Ihr müsst finden, was ihr liebt. Und das ist genauso wahr in Bezug auf eure Arbeit als auch für eure Liebespartner. Eure Arbeit wird einen großen Teil eures Lebens ausfüllen und der einzige Weg, wirklich erfüllt zu sein, ist das zu tun, wovon Ihr glaubt, dass es eine großartige Arbeit sei. Und der einzige Weg großartige Arbeit zu tun, ist zu lieben, was ihr tut. Wenn Ihr es bis jetzt nicht gefunden habt, sucht weiter und bleibt nicht stehen. Und es ist, wie es mit allen Herzensangelegenheiten ist, Ihr werdet es wissen, wenn Ihr es gefunden habt. Und wie jede große Beziehung wird es mit dem Lauf der Jahre besser und besser. Und daher: Bleibt aufmerksam, bleibt nicht stehen!

Meine dritte Geschichte handelt vom Tod

Als ich 17 war, las ich ein Zitat, das ungefähr so klang: „Wenn du jeden Tag so lebst, als wäre es dein letzter, wirst du höchstwahrscheinlich irgendwann recht haben.“ Es hatte mich tief beeindruckt und seit damals habe ich über 33 Jahre lang, jeden Morgen in den Spiegel geschaut und mich selbst gefragt: „Wenn heute der letzte Tag in meinem Leben wäre, würde ich dann das tun wollen, was ich mir heute vorgenommen habe?“ Und wann immer die Antwort für zu viele

Tage hintereinander „nein“ lautete, wusste ich, ich muss etwas verändern.

Mich zu daran zu erinnern, dass ich bald tot sein könnte, ist das wichtigste Hilfsmittel, das mir geholfen hat, die großen Entscheidungen in meinem Leben zu treffen. Denn fast alles - alle äußeren Erwartungen, der ganze Stolz, die ganze Angst vor Peinlichkeit und Scheitern – diese Dinge verschwinden einfach im Angesicht des Todes und es bleibt nur das, was wirklich wichtig ist. Sich zu erinnern, dass man sterben wird, ist der beste Weg, den ich kenne, um der Falle zu entgehen zu glauben, man hätte etwas zu verlieren. Du bist vollkommen nackt. Es gibt keinen Grund, nicht der Stimme deines Herzens zu folgen.

Ungefähr vor einem Jahr wurde bei mir Krebs diagnostiziert. Ich hatte eine Untersuchung um 7:30 Uhr am Morgen und es war deutlich ein Tumor auf meiner Bauchspeicheldrüse zu sehen. Ich wusste nicht mal was eine Bauchspeicheldrüse ist. Der Arzt sagte mir, dass diese Art des Krebses fast sicher unheilbar sei und dass ich damit rechnen solle, dass ich nicht mehr länger als drei bis sechs Monate zu leben habe. Mein Arzt riet mir nach Hause zu gehen und meine Angelegenheiten in Ordnung zu bringen, womit Ärzte meinen, man soll sich vorbereiten zu sterben. Es bedeutet zu versuchen, deinen Kindern all das zu sagen, wovon du dachtest, du hättest die nächsten zehn Jahre Zeit - in nunmehr nur wenigen Monaten. Es bedeutet, dass alles geklärt sein soll, damit es später so leicht wie möglich für deine Familie sein wird. Es bedeutet, dich zu verabschieden.

Ich lebte den ganzen Tag mit dieser Diagnose. Später am Abend hatte ich eine Biopsie, wo sie mir ein Endoskop in den Hals gesteckt haben, durch meinen Magen in die Eingeweide, wo sie mit einer Nadel einige Zellen von dem Tumor entnommen haben. Ich war betäubt, aber meine Frau, die dabei war, erzählte mir, dass, als sie sich die Zellen unter dem Mikroskop ansahen, die Ärzte zu weinen begannen, weil es sich herausstellte, dass dies eine sehr seltene Form von Bauchspeicheldrüsenkrebs war, der mit einer Operation heilbar ist. Die Operation wurde durchgeführt und zum Glück bin ich wieder gesund.

Das war meine nahste Begegnung mit dem Tod und ich hoffe das wird in den nächsten Jahrzehnten so bleiben. Das durchlebt zu haben, gibt mir die Möglichkeit, Euch mit mehr Gewissheit sagen zu können, dass der Tod ein nützliches aber rein geistiges Konzept ist: Niemand will sterben. Selbst Menschen, die in den Himmel kommen wollen, wollen nicht sterben um dorthin zu gelangen. Und dennoch ist der Tod das

Schicksal, das wir alle teilen. Niemand ist jemals entkommen. Und das ist so, wie es sein sollte, denn der Tod ist sehr wahrscheinlich die beste Erfindung des Lebens. Er ist der Anwalt für Veränderung im Leben. Er räumt das Alte weg, um Platz zu machen für das Neue. Gerade jetzt seid Ihr das Neue, aber eines Tages, nicht sehr weit in der Zukunft, werdet Ihr langsam zum Alten werden und weggeräumt werden. Tut mir leid, dass ich so drastisch bin - aber es ist einfach die Wahrheit.

deine Zeit ist begrenzt, also verschwende sie nicht damit, das Leben eines Anderen zu leben. Lasse dich nicht von Dogmen einfangen, welche ein Leben nach den Denken anderer Leute bedeuten. Lass nicht den Lärm anderer Meinungen deine eigene innere Stimme zum verstummen bringen. Und das Allerwichtigste, habe den Mut, deinem eigenen Herzen und deiner Intuition zu folgen. Irgendwie wissen sie bereits, was du wirklich werden willst. Alles andere ist zweitrangig.

Als ich jung war, gab es eine wunderbare Publikation, genannt „The Whole Earth Catalog“, welches eine der Bibeln meiner Generation war. Es war gegründet von einem Mann namens Stewart Brand nicht weit von hier im Menlo Park und er belebte es mit seiner poetischen Art. Das war in den späten 60ern, bevor es PC´s und desktop publishing gab. Es wurde alles mit Schreibmaschinen, Scheren und Polaroid-Kameras gemacht. Es war eine Art Google in Paperbackformat 35 Jahre bevor Google auftauchte: es war idealistisch, voll von hilfreichen Tools und großartigen Gedanken.

Stewart und sein Team brachten mehrere Aktualisierungen vom „The Whole Earth Catalog“ heraus, bis sie ihre letzte finale Version herausbrachten. Es war Mitte der 70-er und ich war in eurem Alter. Auf der Rückseite der letzten Version war die Photographie von einer Landstraße am frühen Morgen zu sehen, die Art von Landstraße, an der man als Anhalter stehen würde, wenn man abenteurerlustig wäre. Darunter schrieben sie die Worte: „Bleibe hungrig, bleibe verrückt!“ Es war ihre Abschiedsnachricht als sie aufhörten. „Bleibe hungrig, bleibe verrückt!“ Und dass wünschte ich mir immer für mich selbst. Und jetzt, da Ihr euer Studium abschließt und neu beginnt, wünsche ich euch dasselbe.

Bleibt hungrig! Bleibt verrückt!
Vielen Dank an euch alle.“

Das englischsprachige Video finden Sie unter:
www.youtube.com/watch?v=UF8uR6Z6KLc

Schlusswort

*„Am Ende unseres Lebens
bereuen wir nicht die Dinge, die wir getan haben,
wir bereuen die Dinge, die wir nicht getan haben!“*

Ich hoffe Sie haben in diesem Buch einige Anregungen für Ihr Leben gefunden. Lassen Sie mich zum Schluss noch ein kurze Zusammenfassung geben. Im Grunde ist es ganz einfach ;-)

1. Seien Sie sich klar über das, was Sie in Ihrem Leben wirklich wollen (Ihr Lebensgefühl und Ihre Werte) und leiten Sie daraus *Ihre* Ziele und Gewohnheiten ab.
2. Treffen Sie *echte* Entscheidungen. Keine Wünsche, kein Versuchen, keine Ausreden. Denken Sie an Castaneda: „You give yourself a command!“
3. Machen Sie einen Plan.
4. Bleiben Sie dran und lassen Sie sich unterstützen. Von Freunden, Zetteln, Armbändern, MotivAider... Es lohnt sich!

Sie fahren den Bus. Geben Sie niemand anderem das Steuer oder die Verantwortung für Ihr Leben. Es gibt nur einen Menschen, dem gegenüber Sie Rechenschaft ablegen müssen und das sind sie selbst.

Ich wünsche Ihnen ein schönes und intensives Leben.
Bleiben Sie hungrig! Bleiben Sie verrückt!

Anhang

Kategorien für Ziele und Gewohnheiten

Wenn Sie über Ziele (in 6, 12, 60 Monaten) nachdenken, können die folgenden Bereiche Ihnen Anregungen geben:

- Gesundheit / Fitness
- Beziehungen / Familie, Freunde, Partner
- Finanzielle Freiheit / Beruf
- Lernen und Entwicklung
- Spiritualität
- Emotionen
- Wohnen
- Ihr Beitrag zu einer besseren Welt

Eine andere Struktur ist, was wollen Sie:

- Haben (Besitzen)
- Tun (Verhalten)
- Können (Fähigkeiten)
- Wissen
- Sein
- Beitragen

Bevor Sie über Ihre Ziele nachdenken, rufen Sie sich Ihre Werte in den Sinn und vergegenwärtigen Sie sich das Lebensgefühl, das Sie in diesem Leben haben möchten. Daraus leiten Sie dann Ihre Ziele ab. Und denken Sie daran, ein (Lebens-)Ziel ist erst dann groß genug, wenn es Ihnen ein bisschen Angst macht.

Ziele erreichen

Auch wenn dieses Buch nicht im klassischen Sinne von Zielen handelt, sondern von Gewohnheiten, möchte ich doch ein paar Worte zur Zielerreichung sagen.

Indem Sie sich die richtigen Gewohnheiten konstruieren und angewöhnen, werden Sie Ihre Ziele leichter erreichen und je „besessener“ Sie von Ihrem Ziel sind, umso eher werden Sie es erreichen. Und verfolgen Sie keine Ziele, die nicht zu Ihren Werten passen, diese Ziele sind vermutlich nicht Ihre und das kostet Kraft und bringt keine Erfüllung.

Napoleon Hill beschreibt bereits vor fast 100 Jahren eine Zielerreichungsstrategie in sechs Schritten, die noch immer gilt:

1. Formulieren Sie Ihr Ziel konkret. Was *genau* wollen Sie erreichen, woran werden Sie erkennen, dass Sie es erreicht haben?
2. Überlegen Sie, welche *Gegenleistung* sind Sie bereit für dieses Ziel zu erbringen. Was wird Ihre Zielerreichung sie „kosten“?
3. Bestimmen Sie den Zeitpunkt für die Zielerreichung. Wann wollen Sie Ihr Ziel erreicht haben?
4. Erarbeiten Sie sich einen Plan. Was brauchen Sie und was werden Sie tun, um das Ziel zu verwirklichen? Machen Sie sich unverzüglich an die Arbeit. Ziele, die man später einmal angehen will, werden in vielen Fällen nie verwirklicht!
5. Schreiben Sie sich Ihr konkretes Ziel, Ihren Einsatz, den Termin und Ihren Plan auf.
6. Lesen Sie diese schriftliche Formulierung jeden Tag zwei Mal durch - einmal morgens, einmal abends. Lesen Sie nicht nur Ihr Ziel, sondern *sehen*, *hören* und *fühlen* Sie es. Arbeiten Sie es ggf. weiter aus. Machen Sie sich das zur *Gewohnheit* und Sie werden Ihr Ziel erreichen!

Bücher

- Will Bowen „Einwandfrei“
- Jörg Weisner „Erfolgreiche Gewohnheiten“

Links

- www.habitbootcamp.com
- www.acomplaintfreeworld.org
- www.zenhabits.net
- www.6changes.com

Bezugsquelle MotivAider und Armbänder

- www.21dc.de

Über mich



Das Thema Gewohnheiten und Veränderung fasziniert mich seit vielen Jahren. Ich glaube fest daran, dass Menschen alles erreichen können, was Sie erreichen wollen, wenn sie bereit sind, zu tun was dafür notwendig ist.

Als ich vor einigen Jahren NLP kennenlernte, erhielt ich einen Schlüssel für erstaunlich einfache, schnelle und erfolgreiche Veränderungsstrategien. Ein Werkzeug (und in Wirklichkeit ist es weit mehr), welches ich seit dem immer wieder für mich und andere einsetze und jedem wünsche, es kennenzulernen.

Ich habe viele Jahre die Produkt- und Technologie-Entwicklung eines weltweit tätigen Technologieunternehmens geleitet. Während dieser Zeit, sowie in meinen Trainings und Coachings, beobachtete ich viele Strategien im Umgang mit Veränderungen. Ich konnte erfahren, wie manche Menschen andere für ihr Leben verantwortlich machten, während andere Menschen die Verantwortung für sich übernahmen und sich auf den Weg machten, das Leben zu leben, welches sie leben wollen.

Vor einigen Jahren bin ich meiner Liebe zum NLP gefolgt und habe mich in Berlin als Trainer und Coach selbständig gemacht. Für mich ist es ein Geschenk Menschen in ihren Veränderungsprozessen mit meinen Produkten, Trainings und Coachings zu begleiten. Ich freue mich, etwas von dem, was ich in meinem Leben lernen durfte, nun an andere weitergeben zu können.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch gefallen hat und einige der Gedanken darin Sie weiterbringen werden auf Ihrem Weg.

Ihr Carsten Gramatke

P.S.: Teilen Sie mir gern Ihre Erfahrungen und Erfolge im Umgang mit Gewohnheiten mit. Ich bin interessiert an Ihren Geschichten und Fragen. Schreiben Sie mir eine eMail an: mail@nlp-zentrum-berlin.de

Danksagung

Ich möchte dieses Buch nicht beenden ohne mich vorher bei drei Menschen zu bedanken.

Liebe Sakira, liebe Katharina, lieber Alex, ohne die Gespräche mit Euch, Eure Anregungen und Korrekturen, wäre dieses Buch nicht zu dem geworden, was es nun ist.

Es ist schön, mit Euch befreundet zu sein!

Die Webseiten von Sakira, Katharina und Alex sind:

www.saphi-speedreading.de

www.pferdemomente.de

www.habitbootcamp.com



NLP Zentrum

Berlin



NLP Ausbildungen im NLP-Zentrum Berlin

Sie möchten wissen, wie NLP und persönliche Veränderung wirklich funktionieren? Finden Sie es heraus und lernen Sie NLP im NLP-Zentrum Berlin bei Carsten Gramatke, dem Gründer von NLPedia und Autor dieses Buches.

Teilnehmerstimmen seiner Trainings

„Carsten Gramatke ist einfach großartig - kompetent, einfühlsam, humorvoll, flexibel.“

„Ich war schon auf einigen NLP-Trainings. Nirgendwo sonst habe ich eine solch tiefe Veränderung in mir selbst gespürt, wie in diesem Training!“

„Carsten begeistert und inspiriert einfach durch sein unglaubliches fachliches Wissen und Können, was er schmackhaft und witzig verpackt serviert.“

„Nirgendwo, wie in deinen Seminaren, habe ich so detailliertes Wissen, genaue Erklärungen, herausragende Übungen und persönliches Feedback bekommen!“

„Welch eine Bereicherung!“



Weitere Informationen: www.nlp-zentrum-berlin.de



THE WEALTHYMIND™
PROGRAM
Change your beliefs, change your life.



Verändere deine Glaubenssätze und dein Leben verändert sich!

Geld macht nicht glücklich? Erfolg haben immer die anderen? Geld verdirbt den Charakter? Wohlstand muss man sich verdienen? Für Geld muss man hart arbeiten?

Das sind nur einige der einschränkenden Glaubenssätze, die viele Menschen tagein, tagaus mit sich herumtragen. Ob in der Kindheit geprägt oder unbewusst von Freunden oder Kollegen übernommen – diese Glaubenssätze üben einen großen Einfluss auf uns aus: Sie bestimmen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen, wie wir unser Leben gestalten, was wir uns zutrauen und in unserem Leben erwarten.

Was hält Sie von einem glücklichen und erfüllten Leben, von Geld, Erfolg und Wohlstand ab? Finden Sie es heraus und verändern Sie es!

Das Wealthy Mind Programm wurde in den USA entwickelt und ist für alle geeignet, die das Drehbuch ihres Lebens selbst schreiben wollen. Schwerpunkt dieses Trainings ist die Arbeit an Glaubenssätzen in Bezug auf Geld, Erfolg und Wohlstand. In diesem Programm lernen Sie Techniken und Methoden kennen, mit denen Sie einschränkende Denkweisen erkennen und für immer ändern können.

Weitere Informationen: www.thewealthymind.de

SpeedReading



Wie anders könnte Ihr Leben sein,

- ★ wenn Sie ein Buch in wenigen Stunden statt in Tagen zu Ende lesen?
- ★ wenn Sie Begrenzungen durchbrechen, die Sie in der Vergangenheit zurückgehalten haben?
- ★ wenn Sie neue Ansätze kennenlernen, um durch SpeedReading eine ganz neue Lebensqualität zu erreichen, die nur auf Sie warten?

Was bringt dir ein SpeedReading – Workshop?

1. Sie steigern Ihre Lesegeschwindigkeit und Ihr Verständnis beim normalen Lesen, um schneller auf dem Laufenden zu bleiben und die wesentlichen Informationen mit Leichtigkeit zu erfassen. Durch flüssige, aktive und effiziente Lesemethoden, wird es Ihnen möglich, Ihr Lesesum in deutlich kürzerer Zeit zu bewältigen.
2. Sie nutzen die Funktionskapazität Ihres Gehirns wesentlich besser und bekommen Zugang zu Ihrem Potential.
3. Sie können diese Fähigkeiten, des schnellen Wahrnehmens und Lernens, über das Lesen hinaus in Ihren Alltag integrieren und die neu gewonnene Freizeit mit für Sie wichtigen Dingen füllen.

Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite www.saphi-speedreading.de.

*“Wir sind das, was wir wiederholt tun.
Exzellenz ist keine einzelne Handlung
sondern eine Gewohnheit!”*

Wenn Sie die Lektüre dieses Buches dazu inspiriert hat, Ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen, dann ist die Betrachtung der eigenen Gewohnheiten ein sinnvoller erster Schritt.

das **HABIT BOOT CAMP**



Wenn Sie sich dabei Unterstützung wünschen, dann ist das Habit Boot Camp für Sie die richtige Anlaufstelle.

Und der nächste Schritt?

MIKRO | **GEWOHNHEITEN**

Lassen Sie sich auf ein einwöchiges Experiment ein und melden Sie sich zu unserem kostenlosen Emailkurs “Mikrogewohnheiten” an. Dann werden Sie wahrscheinlich wieder einmal erlebt haben, wie wichtig es ist, die Dinge auch zu tun, statt einfach nur darüber zu lesen.

Also: wir erwarten Sie im Habit Boot Camp!

<http://mikrogewohnheiten.com>

In dem ersten Viertel seines Buches *The E-Myth* schreibt Michael E. Gerber: „*Arbeiten Sie nicht in Ihrer Firma – arbeiten Sie an Ihrer Firma!*“ und im letzten Viertel: „*Arbeiten Sie nicht in Ihrem Leben – arbeiten Sie an Ihrem Leben!*“ und genau das ist das Motto unter dem dieses Buch steht.

Arbeiten Sie an Ihrem Leben! Gewöhnen Sie sich an, so zu denken, zu handeln und zu fühlen, dass Sie das im Leben erreichen, was Sie erreichen wollen!

**Weitere Informationen zu meinen Produkten
und Seminaren finden Sie auf:**

www.nlp-zentrum-berlin.de

und

www.theWealthyMind.de