

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Selbstverwirklichung</b> .....	<b>7</b>
	Dieses Buch wird Dein Leben verändern	7
	Der einfachste Weg zum Glück	11
	Die schnellste Abkürzung zu blühender Gesundheit	23
	Das universale Rezept für Erfolg	28
<b>3</b>	<b>Selbstliebe</b> .....	<b>37</b>
	Die Magie des Umfeldes	37
	Die Voraussetzung für erfüllte Beziehungen	43
	Die Tricks für wahrhafte Freundschaften	47
	Das Mysterium der großen Liebe	51
	Das Geheimnis um Charisma	55
<b>4</b>	<b>Selbsterkenntnis</b> .....	<b>63</b>
	Das fast primitive Erfolgs-Mindset	63
	Die Konsequenz von Profession	68
	Das Wunder wahrer Erfüllung	74
	Die Kraft der Ent-Scheidung	81

	<b>Die Macht der Beschränktheit</b>	<b>89</b>
<b>5</b>	<b>Selbstüberwindung</b> .....	<b>93</b>
	<b>Das Missverständnis von „harter Arbeit“</b>	<b>93</b>
	<b>Die Wahrheit über Disziplin</b>	<b>99</b>
	<b>Die Lüge der Produktivität</b>	<b>106</b>
	<b>Das Fundament finanzieller Freiheit</b>	<b>110</b>
	<b>Das Hamsterrad der Sicherheit</b>	<b>119</b>
	<b>Die beste Investition Deines Lebens</b>	<b>123</b>
<b>6</b>	<b>Selbstbeherrschung</b> .....	<b>131</b>
	<b>Die 15 genialen Gewohnheiten sehr erfolgreicher Menschen</b>	<b>131</b>
	<b>Der schlimmste Fehler</b>	<b>134</b>
	<b>Die Gefahr der Einschüchterung</b>	<b>141</b>
	<b>Vorsicht! – Die größte Bedrohung Deines Erfolgs</b>	<b>145</b>
	<b>Die ultimativen Sünden</b>	<b>157</b>
	<b>Der einzige unaufhaltsame Wandel</b>	<b>162</b>
	<b>Ein kritisches Dilemma</b>	<b>165</b>
	<b>Eine überraschende Superpower</b>	<b>170</b>
	<b>Das Klischee des Anpackens</b>	<b>175</b>
<b>7</b>	<b>Faszinierende Erfolgslektüre</b> .....	<b>177</b>
<b>8</b>	<b>Über den Autor</b> .....	<b>181</b>

# 2

## Selbstverwirklichung

### **Dieses Buch wird Dein Leben verändern**

Ist Dein Leben so, wie Du es Dir vorstellst?

Wir alle hatten doch irgendwann diesen Traum. Diesen Wunsch, uns auf unsere ganz individuelle Art und Weise zu verwirklichen. Das Leben in vollen Zügen zu genießen und gleichzeitig unsere Ziele zu erreichen. Für manche Menschen ist das kein Traum mehr. Es ist ihre Realität. Sie führen ein selbstbestimmtes, glückliches Leben und leben ihren Erfolg. Tust Du das auch? Oder wartest Du noch auf etwas? Den perfekten Partner?

Ein besseres Einkommen? Deine Traumfigur? Verbringst Du Dein Leben mit Träumen oder arbeitest Du an Deinem Erfolg? Dabei streben wir alle nach Erfolg, Erfüllung und Zufriedenheit. Ganz gleich, was wir aus unserem Leben machen, sei es ein Unternehmen aufzubauen, Kinder zu erziehen, Deinen Traumpartner zu finden, eine Beziehung zu führen, Freundschaften aufzubauen oder einfach nur ein leckeres Essen zu kochen – bei allem, was wir tun, wollen wir erfolgreich sein. Leider ist es

in vielen gesellschaftlichen Kreisen verpönt, nach Erfolg zu streben, erfolgreich zu werden und Erfolg zu haben. Dabei ist erfolgreich zu sein die Basis für Glück, Zufriedenheit, Wohlstand und Freiheit. Wir alle wollen glücklich sein und glücklich leben. Die wichtigste Voraussetzung für Glück im Leben ist Erfolg und nur wenn wir uns diesen zugestehen, können wir auch das im Leben machen und erreichen, was uns wirklich glücklich macht. Ich war unglücklich, übergewichtig und schüchtern.

Hatte weder Erfolg noch einen Plan. Aber ich hatte Ziele. Ich wollte Erfolg, ich wollte Glück, ich wollte Erfüllung, ich wollte Gesundheit und Fitness. Ich wollte lieben und geliebt werden sowie wirtschaftlich und finanziell unabhängig sein. Möglicherweise bist Du aktuell auch in einer Situation, in der Du noch nicht zufrieden bist. Ob es Deine Karriere, Dein Beziehungsstatus oder Deine Erscheinung, eine Mischung aus verschiedenen Faktoren oder sogar jeden Lebensbereich betrifft, wie bei mir damals. Vielleicht fühlst Du Dich unsicher, planlos und von anderen abhängig – unselbstständig oder schlimmer noch: als eine Last für andere. Wenn eine dieser Beschreibungen auf Deine aktuelle Situation zutrifft, fehlt Dir ein Stück weit die Kontrolle über Dein eigenes Leben.

Unabhängig davon, wie viel oder wenig Kontrolle über Dein Leben Dir entglitten ist, Du hältst das richtige Buch in der Hand. Ein Buch, das dafür da ist, Dir die Kontrolle zurückzugeben. Ein Buch, das Dich anleiten möchte, alles zu erschaffen und zu erreichen, was Du Dir gewünscht hast und mehr. Dieses Buch möchte ein Guide sein, ein Mentor, ein Begleiter auf Deinem Lebensweg. Dieses Buch möchte Dein Leben verändern. Du erfährst in diesem Buch die Grundsätze für ein erfolgreiches Leben. Erfolg ist nach der Definition dieses Buches ein erfülltes Leben nach eigenem Standard. Für jeden bedeutet das zwar etwas anderes, es gibt jedoch einige allgemeingültige Grundsätze. Wenn Du nach diesen lebst, kannst

Du unabhängig durchs Leben gehen und basierend auf Deinen Werten Deine Entscheidungen treffen und das macht letztendlich wahren Erfolg aus! Dieses Buch zeigt Dir, worin diese Grundsätze bestehen und wie Du diesen Weg findest. Deinen Weg. Das Wissen in diesem Buch hat mir dabei geholfen, meine Ziele zu erreichen. Deswegen bin ich so überzeugt davon, dass es auch Dir helfen kann. Zu Beginn hatte ich keine Ahnung, wo und wie ich anfangen sollte, um mein Leben zu ändern, aber ich begab mich auf die Suche.

Doch wo sucht man nun am besten nach den Antworten und Wegen, die die eigenen Träume und Vorhaben Wirklichkeit werden lassen? – Schlicht bei den Menschen, die sie bereits erreicht und verwirklicht haben. Keine der Weisheiten in diesem Buch stammt von mir. Es sind die Antworten, die ich auf meiner Suche nach Erfolg in den verschiedenen Lebensbereichen fand. Teilweise sind diese Weisheiten bereits Jahrtausende alt. Ursprünglich schrieb ich dieses Buch nur für mich. Ich hatte nicht vor, es zu veröffentlichen. Es war mehr eine Art Journal, in dem ich mir Erkenntnisse und Erfahrungen sowie allgemeine Weisheiten notierte, um sie jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen und nachschlagen zu können.

Doch als ich die erste Fassung im Jahr 2016 fertiggestellte, war ich so begeistert von dieser Sammlung an Weisheiten von einigen der erfolgreichsten, wohlhabendsten und großartigsten Menschen dieses und des vergangenen Jahrhunderts, dass ich es nicht übers Herz brachte, sie nicht mit dem Rest der Welt zu teilen. Natürlich intervenierte mein Ego zunächst: NEIN! Behalte es für dich! Aber ich hatte durch Meditation bereits gelernt, nicht auf mein Ego zu hören. Vielmehr wollte ich umso mehr das Gegenteil von dem tun, wonach mein Ego gierte, je lauter es schrie. So entschloss ich mich, dieses Buch zu veröffentlichen. Ich nahm die Weisheiten, vertraute sie diesem Buch an und plötzlich begann es, ein Eigenleben

zu entwickeln. Deshalb spreche ich auch von diesem Buch, das Dir diese Weisheiten vermitteln möchte. Von diesem Buch, das Dein Leben verändern möchte. Denn dieses Buch und seine Weisheiten sind viel größer als ich. Ich war nur derjenige, der diese universellen Weisheiten sammelte, testete und diesem Buch anvertraute. Es hat mein Leben verändert. Es hat das Leben der Menschen verändert, die seine Vorversionen in den letzten Jahren bereits gelesen haben und nun möchte es auch Dein Leben verändern. Es ist ein wahrhaft magisches Buch. Autoren können ein solches Buch nicht schreiben. Ein solches Buch kann sich nur selbst schreiben – durch die Hände des Glücklichen, den diese Weisheiten gefunden haben.

Jeder Autor weiß das. Denn die universellen Erkenntnisse, die zeitlosen Lehren, die unbestreitbaren Weisheiten des Lebens – die sind niemals neu, geschweige denn dass ein Mensch sie alle allein entdecken kann. Sie wurden schon unzählige Male in jeder Epoche ausgesprochen. Daher zitiere ich in diesem Buch einige der klügsten und erfolgreichsten Menschen der Welt und bereichere deren Weisheiten um meine Erfahrung und meine Perspektive. Natürlich hätte ich auch alles aus meiner Betrachtung formulieren und vermitteln können, aber die Worte von Legenden wie Nelson Mandela, Paulo Coelho, Bruce Lee, Thomas Alva Edison, Richard Feynman, Seneca, Warren Buffett, Marcus Aurelius und vielen Weiteren treffen es perfekt auf den Punkt – besser als ich es je könnte. Auch denke ich, dass deren Erfahrungen durch ihren Lebenswandel, ihre Einstellung und Haltung Dich weit mehr inspirieren können als meine bescheidene Meinung.

Dieses Buch wird Dein Leben verändern!