



GOLDMANN
ARKANA

Buch

In dieser Jubiläumsausgabe anlässlich des 10. Jahres der »Hühnersuppen«-Serie beschreiben die Autoren bewährte Strategien, die Ihnen helfen können, das Leben so zu gestalten, wie Sie es sich erhoffen. Unabhängig davon, ob Sie finanzielle Unabhängigkeit suchen, eine bessere Partnerschaft, mehr Zeit mit der Familie verbringen wollen oder ob Sie sich einen rundum gesünderen Lebensstil wünschen, die Konzepte der Autoren sind gleichermaßen einfach wie effektiv. Finden sie heraus, wie Sie

- * Ihre Kernkompetenz steigern,
- * sich mit einem Erfolgs-Dreamteam umgeben,
- * destruktive durch produktive Gewohnheiten ersetzen,
- * Dankbarkeit in Verbindung mit deren positivem Feedback als Katalysator nutzen,
- * Ängste hinter sich lassen und so Ihre Ziele verwirklichen.

Die Mischung aus den hier vorgestellten Lebenshilfe-Strategien mit den sechzig beliebtesten Hühnersuppen-Geschichten wird Sie inspirieren, wieder aktiv zu werden und Ihrem Leben neue, positive Impulse zu verleihen.

Autoren

Jack Canfield ist einer der führenden Persönlichkeitstrainer Amerikas. Er entwickelt Programme zum Aufbau von Selbstvertrauen sowie zur Leistungssteigerung, berät Firmen und bildet Persönlichkeitstrainer aus.

Mark Victor Hansen ist Karriereberater. Er lehrt Verkaufsstrategien und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Seminare befähigen die Teilnehmer, ihre Talente im Berufs- und Privatleben optimal einzusetzen.

JACK CANFIELD
MARK VICTOR HANSEN

Das große Hühnersuppen- Lesebuch

Aus dem Englischen
von Gabriele Rübiger



GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel
»Chicken Soup for the Soul – Living Your Dreams« bei
Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, USA

5. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2005

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 der Originalausgabe Jack Canfield, Mark Victor Hansen

Published under agreement with Health Communications Inc.,

Deerfield Beach, Florida, U. S. A.

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagabbildung: Design Team München

Redaktion: Irina Mamula

Satz: Uhl + Massopust Aalen

WL • Herstellung: CZ

eISBN 978-3-641-11357-5

www.arkana-verlag.de

*Wir widmen dieses Buch all denjenigen, die mutig und
engagiert voller Leidenschaft und mit Beharrlichkeit ihren aus
dem tiefsten Inneren heraus empfundenen Träumen
gefolgt sind. Durch ihr Beispiel haben sie uns gezeigt, dass all das,
was wir uns wünschen, woran wir glauben und
was wir mit Liebe, Freude und Entschlossenheit verfolgen,
auch wahr werden kann.*

Inhalt

<i>Einleitung</i>	13
1. LEBEN SIE IHREN TRAUM	17
2. WAGEN SIE ES: TRÄUMEN SIE, SETZEN SIE SICH ZIELE	91
<i>Zusammen verwirklichten wir unseren olympischen Traum</i>	
Penny und Vicky Vilagos	93
<i>Folge deinem Traum</i>	
Jack Canfield	99
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Autorin antwortet</i>	
Jean Harper	102
<i>Meinen Weg finden</i>	
Sue Augustine	104
<i>Glennas Zielbuch</i>	
Glenna Salisbury	109
<i>Das kleine Mädchen, das sich zu wünschen traute</i>	
Alan D. Shultz	112
<i>Ein Einzelner kann etwas bewirken</i>	
Bob Proctor	117
<i>Aufrechter Stand auf einem Surfbrett in der Mitte des Lebens</i>	
Mike Gordon	123

3. GLAUBEN SIE AN SICH	127
<i>Du kannst es dir nicht leisten, an dir selbst zu zweifeln</i>	
Nora Profit	129
<i>Entmutigt?</i>	
Jack Canfield	135
<i>Der erste Verkauf eines Verkäufers</i>	
Rob, Toni und Nick Harris	137
<i>Schlagfrau</i>	
Dandi Daley Mackall	140
<i>Es gibt keine Lieferwagen</i>	
Anthony Robbins	147
<i>»Wenn ich tatsächlich etwas zu sagen hätte ...«</i>	
Susan Jeffers	152
<i>Der Professor und ich</i>	
Catherine Lanigan	154
<i>Das Vorstellungsgespräch</i>	
Nicole Jenkins	161
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Leserin antwortet</i>	
Kyle Christensen	165
<i>Tommys Autoaufkleber</i>	
Mark Victor Hansen	169
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Leserin schreibt</i>	
Stephanie Pieper	175
<i>Müllbeutel sind für Müll bestimmt</i>	
Makenzie Snyder	176
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Leserin schreibt</i>	
Jessica Lynn Burnham	185

4. ES IST NIE ZU SPÄT	187
<i>Du bist nie zu alt, um deinen Traum zu leben</i>	
Dan Clark	189
<i>Doch noch ein Lehrer</i>	
Eugene Edwards	192
<i>Wird Feuertödtin mit zwei t geschrieben?</i>	
Linda Stafford	199
<i>Es ist nie zu spät</i>	
Linda Apple	203
<i>Wie ich zum Film kam</i>	
Gunter David	208
<i>Grandma Moses und ich</i>	
Liah Kraft-Kristaine	213
5. UNTERSTÜTZUNG GIBT KRAFT:	
SIE SCHAFFEN ES NICHT ALLEIN	217
<i>Der Drive eines Champions</i>	
Jack Cavanaugh	219
<i>Halle des Ruhmes</i>	
Debra Peppers	227
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Autorin schreibt</i>	
Debra Peppers	231
<i>101 Atlantische Nächte</i>	
Jan Meek	232
<i>Die Freundlichkeit von Fremden</i>	
Mike McIntyre	241

6. ZAHLEN SIE BEREITWILLIG DEN PREIS . . .	251
<i>Ein wenig Mut geht einen langen Weg</i>	
Sandra Crowe	253
<i>Der Preis für einen Traum</i>	
Ricky C. Hunley	257
<i>Ein perfekter Lauf</i>	
Nancy E. Myer	259
<i>Träume haben einen Preis</i>	
Gene Perret	263
7. HANDELN SIE	267
<i>Wenn Träume nicht sterben</i>	
Marilyn Johnson Kondwani	269
<i>Hört her, ich bin Euer Radio-Liebender!</i>	
Jack Canfield	273
<i>Fragen, bestätigen und handeln</i>	
Claudette Hunter	277
<i>Fragen, fragen und nochmal fragen</i>	
Jack Canfield und Mark Victor Hansen	281
<i>Lauferei gleich Keksverkauf in großen Mengen</i>	
Abraham Estimada	285
<i>Wie ich durch Beten wieder zum Vater wurde</i>	
Richard Whetstone	287
<i>Warum warten? ... Einfach handeln!</i>	
Glenn McIntyre	292
<i>Der erste Schritt</i>	
Rabona Turner Gordon	299
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Autorin schreibt</i>	
Rabona Turner Gordon	301

8. ENTSCLOSSENHEIT MACHT MUT	303
<i>Ryans Leben spendender Brunnen</i>	
Susan Hreljac	305
<i>Nicht aufzuhalten</i>	
Dixie Jane Sokolik	312
<i>Das Unmögliche braucht nur etwas länger</i>	
Art E. Berg	316
<i>Wage die Vorstellung</i>	
Marilyn King	322
<i>Die Geschichte des Cowboys</i>	
Larry Winget	327
<i>Der Babytransport</i>	
LeAnn Thieman	333
<i>Die letzte Chance eines Cowboys</i>	
Dirk Johnson	340
<i>Der Tag, an dem Mutter weinte</i>	
Gerald Moore	347
<i>Die Kraft der Entschlossenheit</i>	
Burt Dubin	356
9. GEBEN SIE NIE AUF	359
<i>Beachten Sie Folgendes</i>	
Jack Canfield und Mark Victor Hansen	361
<i>Beginne am Anfang</i>	
Lola De Julio De Maci	367
<i>Botschaft der Hoffnung</i>	
David Like	372
<i>Gelegenheit</i>	
Omar Periu	375

<i>Die magischen Schlittschuhe</i>	
Barbara Underhill und Paul Martini	380
<i>Der Traum eines kleinen Mädchens</i>	
Jann Mitchell	388
<i>Neu und anders sein</i>	
Patricia Lorenz	392
<i>Danksagung</i>	399
<i>Schreiben Sie uns</i>	403
<i>Die Unterstützung von Kindern beim Leben ihrer Träume</i>	405
<i>Wer ist Jack Canfield</i>	407
<i>Wer ist Mark Victor Hansen?</i>	409
<i>Weitere Hilfsmittel zum Leben Ihres Traums</i>	413
<i>Über die Autorinnen und Autoren</i>	417
<i>Abdruckgenehmigungen</i>	439

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade ein Buch gewählt, das Ihr Leben für immer auf sehr bedeutsame Weise verändern kann. Sie halten eine Anleitung in den Händen, mit der Sie jeden Erfolg erreichen und jeden Traum verwirklichen können, der Ihnen vorschwebt – einen besseren Lebensstil, interessantere Arbeit, größere Fülle, finanzielle Freiheit, bedeutungsvollere und erfüllendere Beziehungen, einen gesünderen Körper sowie häufigere Freizeitaktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.

Wenn Sie Ihren Traum leben, ist es immer das Ergebnis von Information, Inspiration und Transpiration. Dieses einzigartige Buch beinhaltet die ersten beiden – und Sie müssen den dritten Aspekt hinzufügen. Wir vermitteln Ihnen einen Zehn-Punkte-Plan, mit dem Sie jeden Traum, den Sie haben, verwirklichen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie von Reichtum, Gesundheit, sportlichen Leistungen, Beziehungen, spirituellem Wachstum, Bildung und Erziehung, Reisen, Politik oder von gesellschaftlicher Veränderung träumen. Zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit, in der Kirche und in der größeren Gemeinschaft – es greifen immer dieselben Prinzipien und Techniken, die einen Traum wahr werden lassen.

Sie werden auch eine Auswahl an *Hühnersuppen*-Geschichten vorfinden, die Sie zu dem Glauben inspirieren,

dass alles möglich ist – und Sie werden dazu motiviert, Ihre im tiefsten Inneren empfundenen Träume in Ihre Alltagsrealität umzusetzen.

Wir sind der Überzeugung, dass das Leben Ihrer Träume so einfach ist, wie das Verbinden der Punkte bei den Rätseln, die Sie in der Sonntagszeitung finden. Wenn Sie einfach bei eins beginnen und die Punkte weiterverbinden, dann lösen Sie schließlich das Rätsel. Träume funktionieren auf die gleiche Weise. Es ist einfach eine Sache der Bewegung von einem Punkt zum anderen, so lange, bis Sie Ihren Traum verwirklicht haben.

Sie können das Leben führen, von dem Sie träumen

Wir haben über 30 Jahre damit verbracht, die erfolgreichsten Menschen Amerikas zu studieren – einschließlich derer, die weltweit als die größten Experten auf dem Gebiet des Erfolgs angesehen werden. Was wir lernten, wendeten wir auf unser eigenes Leben an. Und als Ergebnis leben wir diese Art von wunderbarem Leben, von dem die meisten Menschen meinen, es sei nur für einige wenige erreichbar. Doch wir wissen, dass jeder, der leidenschaftlich den Erfolg sucht und bereit ist, sich ihm zu widmen, die gleiche Stufe des Erfolgs erreichen kann. Wir wissen das mit derartiger Sicherheit, weil wir diese Prinzipien und Techniken in unseren Seminaren und Workshops an Hunderttausende Menschen wie Sie und ich weitergegeben haben. Wir haben gesehen, wie sie zu Starathleten wurden, phänomenale Unternehmen gründeten

und sie zum Erfolg führten, zu führenden Köpfen auf ihrem Gebiet wurden, Millionen an Reingewinn erzielten, wie Sie Traumbeziehungen mit ihren Ehepartnern und Kindern aufbauten, lebensbedrohliche Krankheiten besiegten, scheinbar unlösbare soziale Probleme bewältigten und ein glückliches Gleichgewicht zwischen Arbeit und Familie herstellten.

Es spielt keine Rolle, wo Sie leben, wie alt Sie sind, welchen Bildungsgrad Sie besitzen oder wie viel Geld Sie gerade haben. In den inspirierenden Geschichten, die dem ersten Kapitel folgen, werden Sie sehen, dass all das keine Rolle spielt. Das Einzige, was zählt, ist Ihre Bereitschaft zu entscheiden, was Sie wollen, daran zu glauben, dass Sie es bekommen können, die Erfolgsprinzipien zu lernen, sie in Ihrem Leben anzuwenden, in den harten Zeiten durchzuhalten und niemals aufzugeben. Sie können buchstäblich das Leben leben, von dem Sie träumen. Wenn Sie bereit sind, den Preis des Lernens zu zahlen, wenn Sie einige grundlegende Prinzipien verinnerlichen und anwenden und über die Zeit ein paar kraftvolle Disziplinen entwickeln.

Lesen Sie dieses Buch zweimal

Wir schlagen vor, dass Sie dieses Buch zweimal lesen – einmal, um einen allgemeinen Überblick zu erlangen und um die Inspirationen und Einblicke zu erhalten, die von den Geschichten ausgehen. Dann lesen Sie dieses erste Kapitel ein zweites Mal und beginnen mit dem Aufschreiben Ihrer Ziele, formulieren Ihre Affirmationen, nehmen sich Zeit zum

Visualisieren Ihres idealen Lebens, bilden ein Erfolgs-Dreamteam oder schließen sich einem an und nutzen all die weiteren Techniken, die wir Ihnen beibringen.

Dieses Buch gibt Ihnen ein Erfolgssystem an die Hand, das niemals fehlschlägt – wenn Sie es praktizieren. Um es erfolgreich anzuwenden, brauchen Sie das Buch nur durchzuarbeiten. Wir sind gespannt auf die neuen Möglichkeiten, die sich daraus für Sie ergeben werden. Und wir brennen auf eine Nachricht von Ihnen, wenn Sie damit begonnen haben, Ihren Traum zu leben. Bitte schreiben Sie uns und teilen Sie uns Ihre Erfolge mit. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Abenteuer und vergessen Sie nicht, den Weg ebenso wie das Ziel zu genießen!

Alles Liebe für Sie!

Jack Canfield und Mark Victor Hansen

1

Leben Sie Ihren Traum

Der menschliche Geist kann nicht lahm gelegt werden.
Wenn Sie atmen, können Sie träumen.

MIKE BROWN

In unseren Träumen möchten wir alle etwas Großartiges sein, tun oder haben. Doch die meisten von uns erzielen einfach nicht die Resultate, die ihnen vorschweben. Wir haben nicht genug Geld, Abenteuer, Erfolg oder Freude in unserem Leben. Wir müssen verstehen, dass die Größe in jedem Einzelnen von uns existiert, doch es liegt an uns selbst, sie zum Vorschein zu bringen. Tatsächlich hat jeder von uns Talent. Wir müssen lediglich lernen, wie wir unser Talent zur Anwendung bringen.

Dieses Buch ist in zehn Abschnitte unterteilt, die den zehn Strategien entsprechen, die Sie benötigen, um Ihre Träume zu verwirklichen. Jede einzelne Strategie ist ein wichtiger Bestandteil des gesamten Systems, das Sie von Ihrem derzeitigen Ausgangspunkt auf Ihre zukünftige Zielgerade bringt. Lassen Sie uns beginnen.

Schritt 1: Entscheiden Sie darüber, was Sie wollen

*Der unersetzbare erste Schritt zum Erreichen der Dinge,
die Sie vom Leben erwarten, ist dieser:
Entscheiden Sie, was Sie wollen.*

BEN STEIN, SCHAUSPIELER UND BUCHAUTOR

Um das zu erhalten, was Sie wollen, müssen Sie zuerst entscheiden, was Sie wollen. Die meisten Menschen bleiben bei diesem ersten entscheidenden Schritt stecken, weil Sie einfach keine Möglichkeit sehen, das zu erreichen, was sie wollen, und aus diesem Grund erlauben Sie sich nicht einmal, es zu wollen. Hören Sie damit auf, sich auf diese Weise selbst zu sabotieren! Das derzeitige Wissen über die Funktionsweise unseres Gehirns besagt, dass wir zuerst entscheiden müssen, *was* wir wollen, bevor unser Gehirn einen Weg finden kann, *wie* wir es bekommen.

Träumen Sie einen großen Traum

*Träumen Sie stets von Größerem, als dem, was Sie
bekanntermaßen leisten können. Streben Sie nicht nur danach,
besser als Ihre Zeitgenossen oder Vorfahren zu sein.
Versuchen Sie, sich selbst zu übertreffen.*

WILLIAM FAULKNER

Als wir beide beschlossen, das Buch *Hühnersuppe für die Seele* zu schreiben, hatten wir einen großen Traum. Wir wollten ein Buch erschaffen, das Millionen von Leben verändern sollte. Wir träumten davon, im ersten Jahr 150 000 Exemplare zu verkaufen, und am Ende des folgenden Jahres sollten es eine Million sein. Uns schwebte von Anfang an der erste Platz auf den Bestsellerlisten vor. Wir wollten so viele Leben wie möglich berühren – und einen großen Beitrag für die Welt leisten. Unser erklärtes Unternehmensziel besteht darin, Menschen in einem Umfeld aus Liebe und Freude zum Leben ihrer höchsten Visionen zu inspirieren und zu ermächtigen. Durch die *Hühnersuppe für die Seele*-Bücher wollten wir die Welt mit unseren Geschichten Schritt für Schritt heilen und verändern. Das war ein großer Traum.

Später, als wir bereits 50 Millionen Bücher verkauft hatten, beschlossen wir, unseren Traum weiter auszubauen. Wir schufen das, was wir unsere »Vision 2020« nennen – den Verkauf von einer Milliarde *Hühnersuppe für die Seele*-Bücher weltweit sowie das Aufbringen von 500 Millionen Dollar für wohltätige Zwecke bis zum Jahr 2020. Bisher sind wir bei

70 Titeln mit fast 90 Millionen verkauften Exemplaren in 39 Sprachen und einem Betrag von fast vier Millionen Dollar für wohltätige Zwecke gelangt.

Vor zwei Jahren setzten wir uns das Ziel, eine Million Bücher an einem einzigen Tag zu verkaufen. Damit wollten wir in erster Linie unser Denken erweitern. Wir erkannten, dass wir etwas an Geschwindigkeit zulegen mussten, wenn wir bis 2020 eine Milliarde Bücher verkaufen wollten. Einige Wochen darauf besuchten wir die Buchmesse in Chicago. Jack saß gerade im Bus, der die Leute zurück in ihre Hotels brachte, als er erfuhr, dass die Frau neben ihm die Einkaufsleiterin der WH Smith Stores war – der Kette, die Bücher und Zeitschriften in Flughäfen verkauft.

Als Jack ihr von unserem Ziel berichtete, eine Million Bücher an einem Tag zu verkaufen, sagte sie prompt: »Dabei kann ich Ihnen behilflich sein!« Dann half sie bei der Ausarbeitung eines komplizierten Plans zur Organisation von landesweiten Signierveranstaltungen in allen Flughafen-Buchläden. Die Tour sollte früh morgens an den Flughäfen der Ostküste losgehen – O’Hare, JFK, Newark, Philadelphia, Baltimore, Dulles, Atlanta, Miami und Orlando – und dann der Sonne folgen, zuerst in den Mittleren Westen und schließlich an die Westküste. Wir mussten eine Fluglinie als Partner gewinnen, die unter Ausnutzung der Stoßzeiten alle *Hühnersuppe*-Koautoren von Flughafen zu Flughafen flog, um auf diese Weise an einem Tag Millionen von potenziellen Käufern zu erreichen.

Wir haben dabei zweierlei beobachtet: Sobald Sie sich auf einen großen Traum festlegen und ihn wirklich verfolgen,

liefert Ihr kreativer Geist großartige Ideen zu seiner Umsetzung, und Sie selbst ziehen die Menschen an, die Sie in Ihrem Leben brauchen, um Ihren Traum wahr werden zu lassen. Große Träume inspirieren Sie und andere dazu, alles auszureizen. Also lassen Sie Ihren Träumen Ihren Absichten entsprechend freien Lauf.

Setzen Sie sich Ziele, die Ihren Horizont erweitern

Ein zusätzlicher Pluspunkt erwartet Sie, wenn Sie sich das Träumen Ihrer großen Träume erlauben: um sie zu verwirklichen, müssen Sie wachsen. Und auf lange Sicht ist das in der Tat der größte Nutzen, den Sie aus dem Verfolgen Ihrer Träume ziehen werden – die Meisterung Ihres Lebens. Es geht nicht nur um den materiellen Nutzen, der Ihnen zuteil wird (Auto, Haus, Geld), sondern darum, zu wem Sie im Laufe dieses Prozesses werden. Wie wir alle schon häufig gesehen haben, können sich die äußerlichen Symbole des Erfolgs rasch wieder verflüchtigen. Häuser brennen nieder, Unternehmen melden Konkurs an, Beziehungen enden in der Scheidung, Autos werden alt, Kleider geraten aus der Mode, der Körper wird älter, und der Ruhm schwindet – doch wer Sie sind, was Sie gelernt haben und die neuen Fähigkeiten, die Sie erworben haben, all das bleibt. Das ist die wahre Ausbeute der Erfolgreichen. Unser Freund Jim Rohn würde Ihnen raten: Setzen Sie sich ein derart hohes Ziel, dass Sie auf dem Wege dorthin zu jemandem werden, der diese Mühe wert ist.

Im Verlauf dessen, was zum *Hühnersuppen*-Phänomen

wurde, mussten wir in vielen Bereichen wachsen und unseren Horizont erweitern. Wir mussten in den Bereichen Publizieren, Marketing, PR, Rundfunk und Fernsehen dazulernen. Als unsere Belegschaft von vier auf sechzehn Mitarbeiter anstieg, haben wir uns neue unternehmerische und Management-Fähigkeiten angeeignet. Als unsere Möglichkeiten und Projekte wuchsen, war es wichtig, ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Familie zu finden. Wir mussten Berater einstellen, Kurse belegen, Konferenzen besuchen, Bücher lesen, Tonbänder hören und aus vielen Richtungen Rat einholen. Durch all dies erwarben wir wertvolle Fähigkeiten, machten lohnenswerte Erfahrungen und sammelten jede Menge Wissen. Aus diesem Grund sind wir jetzt besser und stärker.

*Seien Sie kompromisslos,
wenn Sie Ihre Ziele aufschreiben*

Denken Sie daran, dass Ihr Leben eine Geschichte ist. Schreiben Sie also Ihr eigenes Ende – und sorgen Sie dafür, dass es eintrifft!

Stellen Sie sich zu Anfang die folgende Frage: Was würde ich aus meinem Leben machen, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitere? Versetzen Sie sich in die Denkweise eines phantasievollen Kindes; die Kinder verlangen alles und jedes – ohne Angst vor Zurückweisung.

Wir haben hier einige Vorschläge für Sie, damit Sie einen Anfang finden:

1. Ich verdiene in diesem Jahr _____
2. Ich werde im nächsten Jahr _____ verdienen.
3. Ich werde in den nächsten fünf Jahren _____ verdienen.
4. Ich werde mein Idealgewicht von _____ Kilogramm halten.
5. Ich habe die folgende neue gute Gewohnheit entwickelt: _____.
6. Diese schlechten Gewohnheiten habe ich abgelegt: _____.
7. Diesen neuen persönlichen Charakterzug habe ich mir angeeignet: _____.
8. Mein Traumhaus hat _____ Quadratmeter, _____ Zimmer und _____ Badezimmer, und es befindet sich in _____.
9. Die Autos, die ich besitze, haben _____.
10. Die nächste Verbesserung an meinem Haus wird sein _____.
11. Meinen nächsten Urlaub mache ich in _____.
12. Die Kommunikation innerhalb meiner Familie verbessere ich durch _____.
13. Die Kommunikation an meinem Arbeitsplatz verbessere ich durch _____.
14. Meinen Lebensunterhalt (Berufung mit Intention) bestreite ich durch _____.
15. Zu meinen neuen Hobbys gehören _____.

16. Um mich fit zu halten, mache ich _____
_____.
17. Die neuen Fähigkeiten, die ich mir für die Arbeit
aneigne, beinhalten _____.
18. Die neuen Fähigkeiten, die ich mir für mich
aneigne, beinhalten _____.
19. Mein idealer Seelenverwandter ist _____.
20. Zur Stressreduzierung in meinem Leben
führt _____.
21. Zusätzliche Bildung, die ich mir verschaffen
möchte, besteht in _____.
22. Jeden Monat spare ich _____.
23. Jeden Monat zahle ich Beiträge in Höhe
von _____.
24. Jeden Monat investiere ich _____.
25. Das neue Finanzgebaren, das ich mir aneigne,
besteht in _____.
26. Schuldenfreiheit erlange ich durch _____
_____.
27. Ich zahle folgende Schulden ab _____
_____.
28. Ich diene meiner Gemeinschaft durch _____
_____.
29. Ich möchte, dass andere mich beschreiben
als _____.
30. Die Menschen, die ich treffen möchte,
sind _____.
31. Mein spirituelles Wachstum beinhaltet _____
_____.

32. Ich kann meinen Ehepartner/Partner, meine Eltern und meine Familie besser unterstützen durch _____.
33. Ich kann meine Freunde besser unterstützen durch _____.
34. Meine weiteren Träume sind _____.

Der Aladin-Faktor

Es gibt noch eine andere Methode, die es Ihnen erlaubt, sich über Ihre Träume und Wünsche Klarheit zu verschaffen: Stellen Sie sich vor, dass ein Geist aus einer Wunderlampe aufsteigt und Ihnen in jedem der unten aufgelisteten Bereiche Ihres Lebens drei Wünsche gewährt. Was Sie sich wünschen, ist in keiner Weise beschränkt. Entscheiden Sie, was Sie wählen möchten, und schreiben Sie es jetzt auf:

- Unternehmen und Karriere
- Finanzielle Sicherheit
- Familie und Freunde
- Gesundheit und Fitness
- Haus oder Wohnung
- Erholung und Freizeit
- Fähig- und Fertigkeiten
- Beiträge, Vermächtnis, Dienst an der Gesellschaft

Der Umgang mit Ihren Zielen

Streichen Sie Ihre Ziele nicht einfach von Ihrer Liste, wenn Sie diese erreicht haben. Schreiben sie in Großbuchstaben »Erfolg« darüber! Sie einfach durchzustreichen erinnert an eine Einkaufsliste, die lediglich abgehakt wurde. Wenn Sie dagegen ERFOLG darüber schreiben, wird Ihrem Unterbewusstsein signalisiert, dass Sie eine wirkliche Leistung vollbracht haben.

Heben Sie sich Ihre Listen auf, und werfen Sie einen Blick auf die von Ihnen vollbrachten Leistungen, wenn Sie sich einmal energielos oder entmutigt fühlen. All die siegreichen Errungenschaften werden Sie wieder zu neuen, größeren und sogar aufregenderen Erfolgen motivieren.

Die ideale Vision

Es gibt noch eine tiefgreifendere Methode zur Definition Ihrer Träume: Nehmen Sie sich – sagen wir 30 Minuten bis eine Stunde – Zeit, um ausführlich über Ihr ideales Leben in jedem der acht Bereiche zu reflektieren, die vorher genannt wurden. Wir empfehlen Ihnen, sich in einen bequemen Sessel zu setzen, entspannende Musik aufzulegen, die Augen zu schließen und sich auf jeden Bereich für einige Minuten zu fokussieren. Lassen Sie den Teil von sich, der Ihre wahren Herzenswünsche kennt, in jedem Bereich die ideale Vision kreieren.

Wenn Sie damit fertig sind, nehmen Sie sich noch einmal genauso viel Zeit und schreiben Sie alles auf, woran Sie gedacht haben – so detailliert, wie es Ihnen möglich ist. Wir schlagen auch vor, dass Sie über diese Vision mit jemandem sprechen, den Sie lieben und dem Sie vertrauen. Je mehr Sie darüber schreiben und darüber sprechen, desto klarer und glaubwürdiger wird Ihre Vision.

Schreiben Sie eine Traumliste

In unseren längeren Seminaren fordern wir die Teilnehmer auf, eine Liste mit 101 Zielen zu erstellen, die sie in ihrem Leben erreichen möchten. Erlauben Sie sich, ohne jede Begrenzung zu träumen. Schreiben Sie alles auf die Liste, was Sie irgendwann in Ihrem Leben gern tun, sein oder haben möchten.

Dann nehmen Sie sich die Zeit, um sich vorzustellen, dass Sie alle erdenklichen Ressourcen haben, die Sie zur Verwirklichung dieser Ziele benötigen – unendlich viel Geld, Zeit, Talent und Verbindungen. Das einfache Niederschreiben wird einen erstaunlichen Prozess in Gang setzen, in dessen Verlauf diese Dinge in Ihr Leben treten werden. Einer unserer Studenten schrieb eine solche Liste, legte sie in eine Schublade und vergaß sie. Ein Jahr später, als er umzog, fand er die Liste. Er hatte bereits 36 Punkte der Liste in nur einem Jahr erreicht!

Verwandeln Sie Ihre Träume in Ziele

Wenn Sie wissen, was Sie wollen, müssen Sie jeden Aspekt Ihrer Traumliste in ein messbares Ziel verwandeln. Damit meinen wir messbar in Raum und Zeit – bis wann und wie viel. Zum Beispiel: Wenn Sie uns erzählen, dass Sie mehr Geld haben möchten, dann könnten wir einen Dollar aus der Tasche ziehen und Ihnen diesen überreichen, aber Sie würden wahrscheinlich protestieren: »Nein, ich meinte viel mehr Geld – vielleicht 200 000 Dollar!« Nun, woher sollen wir das wissen, wenn Sie es uns nicht sagen? In ähnlicher Weise können Ihr Chef, Ihre Freunde, Ihr Partner, Ihr Gehirn und Gott nicht wissen, was Sie wollen, solange Sie Ihnen nicht exakt sagen, was Sie wollen und bis wann Sie es wollen.

Um zu verstehen, was wir mit »exakt« meinen, schauen Sie sich den Unterschied zwischen den folgenden »vagen Wünschen« und »klaren Zielen« an.

Sie müssen jedes einzelne Detail Ihrer Vision in ein Ziel umwandeln. Schreiben Sie eine ausführliche Liste. Wenn Sie damit fertig sind, können Sie zum nächsten Schritt der Realisierung Ihrer Träume übergehen.

Vager Wunsch

Ich hätte gern ein eigenes schönes Zuhause.

Ich möchte abnehmen.

Wir müssen die Fluktuation der Mitarbeiter reduzieren.

Ich muss meine Angestellten besser behandeln.

Klares Ziel

Ich werde bis zum Nachmittag des 30. April 2006 ein 4000 Quadratmeter großes Haus am Pacific Coast Highway besitzen.

Ich werde bis zum 1. September 2006 um 17 Uhr 185 Pfund wiegen.

Wir werden bis zum Kalenderjahr 2006 eine Mitarbeiterfluktuation von 5 Prozent erreichen.

Bis Freitag um 17 Uhr werde ich mindestens sechs meiner Angestellten für ihren Beitrag zur Abteilung meine Anerkennung aussprechen.

Fangen Sie an, indem Sie all die kleinen Dinge eliminieren, die Sie stören

Wenn Sie ernsthaft Ihre Träume leben wollen, müssen Sie anfangen, all die kleinen Dinge zu eliminieren, die Sie stören, all die kleinen Dinge, mit denen Sie sich abgefunden haben. Das kann etwas so Belangloses wie ein Riss in Ihrer Jeans sein, der genäht werden muss, oder aber etwas so Bedeutendes wie Ihr Ablagesystem, das nicht funktioniert. Mög-

licherweise gibt es auch Dinge, die Sie auf der Ebene der zwischenmenschlichen Beziehungen tolerieren – das Schnarchen Ihres Ehemanns, die Unordnung Ihres Sohnes, der seine Sportausrüstung auf dem Küchentisch liegen lässt, oder die permanente Unzufriedenheit Ihrer besten Freundin mit ihrem Chef. Alles, womit Sie sich abfinden, saugt Ihre Energie auf, macht Sie nervös und zermürbt Sie langsam. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Durchschnittsmensch etwa 60 bis 100 solcher Dinge toleriert.

Doch die Verwirklichung Ihrer Träume wird Ihnen nur sehr schwer gelingen, wenn Sie die Angewohnheit haben, diese kleinen Irritationen hinzunehmen. Sie müssen sie einfach loswerden.

Machen Sie eine Liste

Nehmen Sie sich Stift und Papier und gehen Sie nacheinander Ihr Heim, Ihr Büro, Ihre Garage und Ihren Wagen durch. Schauen Sie dabei in all Ihre Schränke und Schubladen. Wenn Sie in einem Haus leben, gehen Sie auch durch den Garten oder über den Hof. Notieren Sie alles, was Sie stört. Schreiben Sie alles auf, was Sie anders haben möchten. Nehmen Sie alles zur Kenntnis, was Sie in irgendeiner Form irritiert – die Wand, die gestrichen werden muss, die Pflanze, die stirbt, die Schublade, die klemmt, der ungeordnete Arzneimittelschrank, die Schuhe, die neu besohlt werden müssen, die chaotische Musiksammlung, das Licht in der Garage, das repariert werden muss, das Durcheinander in der

Schublade neben dem Telefon, die Fernbedienung, die nicht funktioniert – einfach alles. Gehen Sie dann zu Ihren Beziehungen über. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie, was Sie in diesem Bereich tolerieren. Schreiben Sie es auf.

Dann werben Sie ein Familienmitglied oder einen Freund, eine Freundin, die ebenfalls in ihrem Leben aufräumen möchten, sodass sie ihre Träume mit größerer Energie verfolgen und mit stärkerer Fokussierung angehen können. Verabreden Sie ein Wochenende, an dem sie an diesen irritierenden Punkten auf Ihrer Liste arbeiten. Vielleicht unterstützen Sie sich nur gegenseitig am Telefon, während jeder für sich an seiner Liste arbeitet, oder Sie bilden ein Team und arbeiten an einem Tag an Ihrer Liste und an einem anderen Tag an der Liste des oder der anderen. Belohnen Sie sich am Ende des Tages indem Sie ausgehen, ein heißes Bad nehmen oder mit einer Massage, einem Abendessen oder einem Film.

Für einige Dinge, wie das Aufräumen Ihrer Garage oder das Entwerfen eines neuen Ablagesystems, brauchen Sie möglicherweise länger als einen Tag. Planen Sie für diese Dinge im Laufe der nächsten Monate Zeit ein. Um Ihre großen Träume von finanzieller Unabhängigkeit, beruflicher Karriere und gesellschaftlichem Aufstieg in Angriff zu nehmen, müssen Sie klar Schiff machen. Verbringen Sie jede Woche Zeit damit, die kleinen Irritationen zu eliminieren, so lange, bis es Ihnen zur Gewohnheit wird, sich sofort im Augenblick ihres Entstehens damit zu befassen.

Schritt 2: Glauben Sie an sich: Nutzen Sie positive Gedanken

*Wenn Sie weiter an das glauben, woran Sie bisher geglaubt haben,
werden Sie weiter das erreichen, was Sie bisher erreicht haben.*

QUELLE UNBEKANNT

Die zweite Strategie, die Sie anwenden müssen, um Ihre Träume zu leben, besteht in der Entwicklung eines unumstößlichen Glaubens daran, dass Sie es wert sind, das zu bekommen, was Sie möchten – und daran, dass Sie dazu fähig sind, das zu erreichen, was Sie sich zum Ziel gesetzt haben.

Sie müssen schließlich jeden negativen und begrenzenden Gedanken ausschalten, Sie müssen lernen, Ihre Gedanken zu kontrollieren, und konstant eine positive Erwartungshaltung aufrechterhalten.

Kontrollieren Sie Ihre Gedanken

*Sie sind entweder der Gefangene oder
der Anführer Ihrer Gedanken.*

DENIS WAITLEY

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass dem Menschen im Durchschnitt 50 000 Gedanken pro Tag durch den Kopf gehen. Bedauerlicherweise sind viele dieser Gedanken negativ: »Ich bin nicht zum Manager geeignet... Was immer ich

auch tue, nichts gelingt mir.« Die Psychologen bezeichnen das als Opferhaltung. Diese Opferhaltung hält Sie tatsächlich gedanklich in einer Opferrolle gefangen. Es handelt sich hier um eine Form der Selbsthypnose, die Sie glauben macht, Sie seien nicht liebenswert und inkompetent.

Um Ihre Träume zu leben, müssen Sie diese Opferhaltung aufgeben und anfangen, sich selbst als Gewinner zu sehen: »Ich schaffe es... Ich weiß, dass es eine Lösung gibt... Ich bin klug und stark genug, um das zu verstehen... Alles, was ich esse, hilft mir, mein perfektes Körpergewicht zu halten.«

Sie programmieren ununterbrochen Ihr Unterbewusstsein

Ihr Unterbewusstsein ist wie die Crew eines Schiffes. Sie sind der Kapitän. Es ist Ihre Aufgabe, der Mannschaft Befehle zu erteilen. Wenn Sie das tun, nimmt die Mannschaft alles, was Sie sagen, wörtlich. Die Mannschaft (Ihr Unterbewusstsein) hat keinen Sinn für Humor. Sie folgt einfach nur blind Ihren Befehlen. Wenn Sie sagen, »Alles, was ich esse, setzt sofort auf meinen Hüften an«, versteht die Mannschaft das als einen Befehl: »Nimm alle Nahrung, verwandle sie in Fett und lagere es auf den Hüften ab.« Wenn Sie dagegen sagen: »Alles, was ich esse, hilft mir mein perfektes Körpergewicht zu halten«, wird die Mannschaft anfangen das umzusetzen, indem Sie Ihnen hilft, eine bessere Nahrungsauswahl zu treffen, öfter Sport zu treiben und das für Ihren Körper geeignete Stoffwechseltempo aufrechtzuerhalten.

Da Ihr Unterbewusstsein eine solch kraftvolle Wirkung erzeugt, müssen Sie sehr wachsam werden und Ihren Gedanken und den Worten, die Sie benutzen, sehr sorgfältig Aufmerksamkeit schenken. Leider bemerken viele Menschen nicht, dass sie sich mit negativen Gedanken umgeben. Aus diesem Grunde ist es das Beste, eine andere Person zu gewinnen – Ihren Erfolgs-Dreamteam-Partner –, die Ihnen bei der Überwachung Ihrer Sprache hilft (siehe Schritt 4). Sie können ein Signal vereinbaren, durch das Sie sich gegenseitig unterbrechen, wenn Sie die Sprache der Opfer sprechen. Einige unserer Studenten haben sich so sehr der Reinigung ihrer Sprache verschrieben, dass sie an ihrem linken Handgelenk ein Gummiband tragen, welches sie jedes Mal als kleine negative Verstärkung zur Erhöhung ihrer Aufmerksamkeit an ihr Handgelenk schnappen lassen, wenn sie etwas Negatives oder Unsinniges sagen wie: »Das kann ich nicht!«

Vor mehreren Jahren hatten wir in unseren Büroräumen die Regel eingeführt, dass jeder, der die Opfersprache sprach (»Wir werden dieses Buch nie rechtzeitig fertig bekommen!«), jeweils einen Dollar Strafe zahlen musste. Am Ende des Monats spendeten wir das eingenommene Geld einem wohltätigen Zweck, oder wir bezahlten davon unser Mittagessen. Das Ziel war erhöhte Aufmerksamkeit, nicht Bestrafung. Es funktionierte. Nach mehreren Monaten konnten wir damit aufhören, weil alle ihre negativen Sprachgewohnheiten abgelegt hatten.

Einfach löschen

Wenn Sie bemerken, dass Sie etwas Negatives und Destruktives zu sich sagen, halten Sie einfach inne und rufen Sie: »Löschen!« Das sendet eine Nachricht an Ihr Unterbewusstsein, dass Sie den Befehl, den Sie gerade durchgegeben haben, für ungültig erklären. Dann ersetzen Sie das Gesagte durch eine positive Alternative. Hier ist ein Beispiel:

»Diese letzten 20 Pfund werde ich
anscheinend einfach nicht los.« (Stopp!)
»Löschen! Ich finde einen Weg, um auch
diese letzten 20 Pfund noch loszuwerden.«

*Egal, was Sie zu mir sagen oder was Sie mir antun,
ich bin noch immer eine wertvolle Person*

Manchmal kommen die negativen und entmutigenden Worte von einer anderen Person – einem Elternteil, dem Ehepartner, einem Freund, einer Freundin, einem Klassenkameraden oder dem Chef. Hier ist es wichtig, dass wir verstehen, dass es nicht das ist, was die anderen Personen sagen, was uns ein schlechtes Gefühl vermittelt. Es ist das, was wir zu uns selbst sagen, *nachdem* sie gesprochen haben, was unser Gefühl bestimmt.

Denken Sie einmal darüber nach. Wenn jemand etwas Kritisches oder Gemeines zu Ihnen sagt, stimmen Sie ihm nicht

zu, sondern sagen Sie stattdessen innerlich zu sich selbst: *Egal, was du zu mir sagst oder was du mir tust, ich bin noch immer ein wertvoller Mensch.* Das wird den negativen Effekt der Worte, die gesagt wurden, aufheben und Ihnen erlauben, Ihre Selbstachtung und Ihr Selbstvertrauen aufrechtzuerhalten.

*Benutzen Sie Affirmationen,
um Ihr Selbstvertrauen aufzubauen*

Eines der wirksamsten Werkzeuge zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zum Aufbau von Selbstvertrauen ist die Wiederholung von positiven Aussagen, so lange, bis sie zu einem natürlichen Bestandteil Ihrer Denkweise werden. Diese »Affirmationen« löschen die negativen Befehle, die Sie all die Jahre an Ihr Unterbewusstsein gesendet haben, und ersetzen sie.

Wir schlagen vor, dass Sie eine Liste mit zehn bis zwanzig Aussagen formulieren, die Ihren Glauben an Ihren eigenen Wert und Ihre Fähigkeit, Ihre Träume zu leben, bestätigen. Hier einige Beispiele für Affirmationen:

- Ich bin es wert, Liebe, Freude und Erfolg zu erleben.
- Ich bin klug genug, um alles zu bekommen, was ich möchte.
- Ich bin liebenswürdig und begabt.
- Ich schaffe Freude, wo immer ich hingehe.
- Ich bin in der Lage, jedes Problem zu lösen, das auftaucht.
- Ich genieße vollen Erfolg bei allem, was ich tue.
- Ich löse Konflikte mit Anmut und Leichtigkeit.

- Es fällt mir leicht, mich auszudrücken.
- Ich habe all die Energie, die ich brauche, um alles zu tun, was ich tun möchte.
- Ich denke an Wohlstand und werde immer wohlhabender.
- Mein Wohlstand schafft für alle Verbesserungen und für niemanden eine Verschlechterung.
- Ich ziehe all die richtigen Menschen an.

Schritt 3: Bilden Sie Ihre Kernkompetenz aus

Jeder wird mit einer einzigartigen Reihe von Talenten und Fähigkeiten geboren – worauf wir uns als Ihre Kernkompetenz beziehen, das sind die Bereiche, in denen Sie brillant sind. Es gibt einige Dinge, die für Sie einfach sind, die Sie gern tun, und die Menschen lassen Sie wissen, dass sie daraus Wert schöpfen. Tatsächlich gelingen einigen von Ihnen diese Dinge so einfach und so gut, dass sie nahezu verlegen sind oder sich schuldig fühlen, wenn sie dafür Geld verlangen.

Unsere Kernkompetenz liegt im Bereich des Lehrens und der Motivation. Wir lieben diese Tätigkeit, machen sie gut und die Menschen sagen, dass sie dadurch etwas sehr Wertvolles von uns erhalten. Ein weiterer Bereich, in dem wir brillieren, ist das Erstellen und Schreiben von Büchern. Wir beide haben, teilweise als Koautoren, über 85 Bücher geschrieben, zusammengestellt und herausgegeben.

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Kernkompetenz zu bestimmen, und fokussieren Sie sich einen größeren Teil Ihrer

Zeit darauf. Delegieren Sie die Aufgaben, die nicht zu Ihrer Kernkompetenz gehören, an jene Menschen, die diese Aufgaben gern ausführen. Wir glauben, dass Sie durch Handeln, Tauschen oder gegen Entgelt freiwillige Hilfe für fast alles finden können, was Sie nicht selbst machen wollen, sodass Sie das tun, was Sie am besten können – und was Ihnen am Ende das meiste Geld einbringt und die größte Freude bereitet.

Wir trafen kürzlich eine Frau, die das Reisen liebt. Sie wird lebendig, wenn sie neue Orte entdeckt, und sie gibt das Gesehene gern an andere Menschen weiter. Daraus ist ihre Geschäftsidee entstanden. Sie stellt Touren zusammen und leitet Reisegruppen, die spirituelle Orte in Italien, Israel, Ägypten, Indien und Hawaii besuchen.

Als wir an dem Band *Chicken Soup for the NASCAR Soul* arbeiteten, trafen wir Hunderte von Menschen, deren Leidenschaft die Arbeit rund um das Auto war. Sie sorgten für mehr Sicherheit, höhere Geschwindigkeit oder besseres Spurhalten. Einige arbeiteten versessen an einer Idee, wie man die Boxenstopps während der Rennen schneller abwickeln und kürzer machen könnte. Das war ihre Kernkompetenz.

Was auch immer Ihre Lieblingsbeschäftigung ist, glauben Sie daran, dass Sie einen Weg finden können, um Ihre Leidenschaft zu Ihrem Lebensunterhalt zu machen. Rosie O'Donnell liebte das Fernsehsehen. Viele waren der Ansicht, sie verschwende damit ihre Zeit. Ihre Faszination für Hollywood und seine Berühmtheiten führte schließlich zu ihrer eigenen Karriere als Comedy-Frau und Talk-Show-Moderatorin. Jay Leno war in der Highschool der Klassen-

clown. Er nutzte seine Kernkompetenz, um Amerikas bekanntester Late-Night-Showmaster zu werden.

Schritt 4: Gründen Sie ein unschlagbares Erfolgs-Dreamteam

Eins der kritischsten Elemente beim Leben Ihrer Träume ist die Zugehörigkeit zu einem Erfolgs-Dreamteam. Das ist eine kraftvolle Methode zur Unterstützung Ihrer Träume und führt zu unbegrenzten Ressourcen in Ihrem Geschäfts- und Privatleben.

Was ist ein Erfolgs-Dreamteam?

Ein Erfolgs-Dreamteam besteht aus zwei oder mehr Personen, die freiwillig zusammenkommen, um ihre Energien kreativ auf eine bestimmte Absicht zu richten – das kann die Erhöhung des Einkommens sein, der Aufbau eines Unternehmens, bessere Erziehung und Ausbildung der Kinder oder das Lösen eines sozialen Problems. In einem Erfolgs-Dreamteam profitieren Sie von anderen Mitgliedern, die Ihnen mehr Kraft verleihen und all Ihre Talente, Ressourcen und Möglichkeiten aus Ihnen herausholen. Sie bilden den Auslöser dafür, dass Sie zu all dem werden, wozu Sie fähig sind, sie stimulieren und motivieren Sie. Als Teil eines Dreamteams nutzen Sie die vereinte Gedankenkraft zur Erlangung Ihrer angestrebten Resultate.



Jack Canfield, Mark Victor Hansen

Das große Hühnersuppen-Lesebuch

eBook

ISBN: 978-3-641-11357-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2013

Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Kernkompetenz steigern, sich mit einem Erfolgs-Dreamteam umgeben, destruktive durch produktive Gewohnheiten ersetzen, Dankbarkeit in Verbindung mit deren positivem Feedback als Katalysator nutzen, Ängste hinter sich lassen und so ihre Ziele verwirklichen.