

Lebst du noch nicht dein Traum-Leben und bist nicht so erfolgreich, wie du es eigentlich sein möchtest?

Dann ist dieses Buch für dich. Es hilft dir, deine Werte, Visionen und Ziele herauszufinden, zu definieren und gezielt zu erreichen. Du wirst mehr Freude im Leben haben und glücklicher sein. Dies steigert dein Energie-Level, den Durchhaltewillen und deine Effizienz. Denn diese Eigenschaften brauchst du, um erfolgreich zu sein.

Wirklicher und nachhaltiger Erfolg kann sich nur einstellen, wenn du glücklich bist und Dinge verfolgst, die dir Spass machen. Wenn du Erfolg nur durch Geld definierst, aber Beschäftigungen nachgehst, die dir keinen Spass machen, und dich in einem Umfeld bewegst, das dich nicht inspiriert, wirst du irgendwann einen hohen Preis dafür zahlen.

Es wird der Punkt in deinem Leben kommen, an dem du alles hinterfragst, du in ein Burn-out rutschst oder dir Vorwürfe machst, wieso du deine wertvolle Lebenszeit mit Dingen vergeudet hast, die dich nicht glücklich gemacht haben.

Dieses Buch soll dir helfen, «echten» Erfolg zu haben. Bist du glücklich, motiviert und von unterstützenden Menschen umgeben, wird auch das Geld nicht auf sich warten lassen. Ausserdem macht das Leben einfach mehr Spass!

Auf den folgenden Seiten wirst du herausfinden, was dein «Warum» ist und «wie» du es erreichen kannst. Und zwar so, dass du genug Einkommen generierst, um dein erträumtes Leben zu verwirklichen.

Ich zeige dir verschiedene Methoden, mit denen du dich selbst besser kennlernst und möglichst effizient deine Ziele verfolgen kannst.

Erfolg beginnt mit deinem Warum

In 8 Schritten zum Leben, das du dir
erträumst.

von Christian Grundlehner

© 2020 Christian Grundlehner

1. Auflage

Autor: Christian Grundlehner

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreie 42, 22359 Hamburg

ISBN:

978-3-347-03940-7 (Paperback)

978-3-347-03941-4 (Hardcover)

978-3-347-03942-1 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Gestalte dein Leben selbst!	1
Einführung	2
Meine Geschichte	2
Warum ich dir das erzählt habe	13
Lass' uns loslegen!.....	15
8 Schritte zum Erfolg.....	16
Schritt 1: Woran viele scheitern.....	17
Eigenverantwortung.....	18
Du hast die Wahl.....	18
Der Einfluss deiner Vergangenheit.....	20
Lasse deine Vergangenheit hinter dir	22
Vergeben ist der Start in dein neues Leben	22
Was macht glücklich und gesund?.....	23
Was macht das Leben aus?	25
Du bist ein Macher, kein «Sollter»!.....	28
5 Why-Methode	29
Das Zentrum deines Lebens.....	33
Was liebe ich?.....	35
Worin bin ich gut?	35
Was braucht die Welt?.....	40
(Wie) werde ich dafür bezahlt?.....	42
Finde heraus, was dich wirklich antreibt	46
Schritt 2: Finde deine Bestimmung	48
Übung 1: Was in dir brannte (und immer noch brennt).....	49
Übung 2: Der Grund	54
Übung 3: Gruppieren	55
Übung 4: Klarheit	58
Die 8 Lebensbereiche.....	63
Soziales und Gesellschaft	63
Persönlichkeit.....	63
Hobbys und Freizeit.....	64
Finanzen.....	64

Arbeit und Karriere.....	64
Gesundheit und Fitness.....	64
Beziehungen und Partnerschaft	65
Lebenssituation.....	65
Skizziere deine Zukunft.....	66
Finde deine Passion	70
10 Ideen für deine Leidenschaften.....	70
Deine Top 5	72
Deine Passion greifbar machen	75
Die Rede zu deinem 100. Geburtstag	82
Schritt 3: Die Vision Wirklichkeit werden lassen	86
Die Gesetze des Universums	89
Wie Gedanken funktionieren.....	93
Konditioniere dein Unterbewusstsein.....	94
Dein neues Leben visualisieren	96
Die innere Welt bestimmt die äussere Welt	97
Suche dir Idole.....	98
Deine Werte	99
Du willst immer das, was du nicht hast.	105
Das Gegenüber verstehen	107
Frage nach einer Lösung.....	109
Verlasse deine Komfortzone.....	111
Mach' dein Ding.....	113
Führe Tagebuch	115
Sei dankbar	116
Ängste.....	118
Die Angst überwinden	121
EFT Tapping.....	122
Erfolg in allen Lebensbereichen	126
Soziales und Gesellschaft	126
Persönlichkeit	127
Hobbys und Freizeit.....	127
Finanzen.....	128
Arbeit und Karriere.....	129

Gesundheit und Fitness	130
Beziehungen und Partnerschaft	134
Lebenssituation	135
Was du für den Erfolg brauchst	137
Schritt 4: Ziele setzen	139
3-Jahres-Ziele.....	141
12-Monats-Planung.....	148
Der Aktionsplan.....	154
Schritt 5: Fokus.....	155
Die Feinde des Fokus.....	157
Verkaufe deinen Fernseher	157
Konsumiere keine Tagesnachrichten	158
Fokussiere dich auf Dinge, die du magst.....	159
Optimaler Einsatz von Arbeitshilfen	165
Konzentration auf das Eine.....	167
Gute Ideen und Vergessenes.....	169
Störfaktoren reduzieren.....	170
Unvorhergesehene Anfragen oder Aufgaben	170
Telefonanrufe.....	170
Störungen «entfliehen»	170
Büro oder nicht Büro	173
Rückzugsorte in deinem Bürogebäude	173
Homeoffice	174
Coworking	174
Bibliotheken.....	175
Restaurants und Bars	175
Der Fremdsteuerung Herr werden	176
Missverständnisse	180
Eingeschränkter Fokus.....	181
Relevantes Wissen aufsaugen.....	182
Schritt 6: Energie	183
Bewegung macht's.....	186
Aufstehen	187
Wecker ausser Reichweite	187

Aufwach-Lampe verwenden.....	188
Genug schlafen	188
Freue dich auf jeden Tag	188
Ein geeignetes Frühstück	189
Morgenstund' hat Gold im Mund.....	190
Der Nachmittag hat auch Gold im Mund	192
Energie durch Ausgeglichenheit.....	193
Physischer Zustand	194
Mentale Stärke	195
Emotionale Stabilität	195
Spiritualität	196
Was Energie mit Effizienz zu tun hat	196
Erhöhe deine Energie.....	199
Schritt 7: Der Faktor Zeit.....	200
Effizienz und Effektivität	201
Gewohnheiten	204
Bewusstsein und Akzeptanz	208
Routinen ändern die Gewohnheit	209
Wie du Rückschritte vermeidest.....	214
Zeitfresser	216
Zeitfresser eliminieren	216
Praxis-Tipps.....	219
Multitasking.....	221
Zeitver(sch)wendung	222
Gespräche beenden, die sich im Kreis drehen.....	223
Kürzere Meetings.....	225
Das Pareto-Prinzip	227
Die ideale Woche.....	231
Zeitplanung	232
Grobplanung	234
Wochenplanung	235
Plane deinen nächsten Tag.....	236
Plane dein Privatleben wie die Geschäftstermine.....	237
Die häufigsten Fehler bei der Zeitplanung	237

Beispiel eines Tagesplans	239
Richtig Priorisieren	242
Das Eisenhower-Prinzip	245
Die «Rück-Delegation»	247
Eat that Frog.....	247
Getting Things Done.....	248
Erfasse alle Einfälle!	248
Sortieren.....	249
Plan or Do	249
Kategorisieren.....	251
Inbox Reset	252
Aufgaben prüfen	252
Die Idee der 43 Fächer.....	253
Physische Ablage.....	258
Digitale Ablage.....	258
Kalender synchronisieren	259
Zusammenfassung	259
Der Erfolgs-Planer	260
Schritt 8: Kreiere dein Erfolgs-System.....	261
Deine nächsten Schritte	263
Herzlichen Glückwunsch!.....	265

***«Du wirst den Rest deines Lebens in deiner
Zukunft verbringen. Deshalb gestalte dein Leben
so, dass du dich auf die Zukunft freust.***

***Änderst du nichts an deinem Leben, wird deine
Gegenwart die Zukunft sein.»***

Christian Grundlehner

Quellenangaben und Ressourcen

Da sich viele Quellen-Angaben, speziell digitale, immer wieder ändern, gehe ich in diesem Buch sparsam damit um. Vielmehr möchte ich diese aktuell halten. Deshalb ist eine Übersicht mit Quellen und Ressourcen die in diesem Buch eingeflossen sind, unter **www.deinwarum.com** abrufbar.

Bei spezifisch erwähnten Büchern findest du die Quelle in der entsprechenden Fussnote.

Gestalte dein Leben selbst!

Denkst du, du kannst nicht erfolgreich sein?

Denkst du, du hast es nicht verdient, erfolgreich zu sein?

Glaubst du, Erfolg ist Glück?

Lässt du dir dein Leben von anderen vorgeben, oder nimmst du es selbst in die Hand?

Solche Fragen und Gedanken hat fast jeder. Leider. Sie werden uns über die Jahre durch unser Umfeld ins Unterbewusstsein «eingepflanzt». Nicht böswillig und unbewusst. Es sind limitierende Glaubenssätze, die wir tief in uns tragen.

Die Erkenntnisse von führenden Persönlichkeiten und Wissenschaftlern in diesem Gebiet gehen alle in dieselbe Stossrichtung:

- Ein «glücklicher Zufall» ist das Ergebnis von Vorbereitung und dem richtigen Fokus.
- Glücklich sein ist kein Endzustand, sondern ein Prozess, respektive eine Lebenseinstellung.
- Ab einem bestimmten Level macht mehr Geld nicht glücklicher.
- Erfolg hat nichts mit der Schulbildung zu tun!

Nimm also dein Leben in deine eigene Hand und lebe das Leben, das du dir bislang nur erträumt hast!

Einführung

Meine Geschichte

In der Zeit, zu der ich an diesem Buch arbeite, bin ich Mitte dreissig, verheiratet mit der besten Frau, die ich mir vorstellen kann, und Vater von zwei Kindern im Vorschulalter. Ich bin glücklich. Meistens. Aber manchmal habe ich wahrscheinlich zu viel Zeit, um nachzudenken. Darüber, was meine Bestimmung im Universum ist und welchen Fussabdruck ich hinterlassen soll.

Auf der Suche nach Antworten fand ich unzählige Methoden, die mich dabei unterstützten, meine Bestimmung zu formulieren. Aus den besten Vorgehensweisen und Übungen wurde ein Prozess, den jeder durchlaufen kann. Da ich überzeugt bin, dass auch du mit diesen Übungen deinen persönlichen Zielen näher kommst, möchte ich meine Erfahrungen mit dir teilen. Dabei ist meine Hoffnung, dass sie auch dir helfen, deinem Leben den Schubs in die richtige Richtung zu geben.

Als Kind wusste ich genau, was ich werden will und was mich interessiert. Ich habe jede freie Minute am Computer gesessen. Das Internet steckte in den Kinderschuhen und war ein Spielplatz für Nerds wie mich.

Hartnäckig kämpfte ich mich durch Hindernisse, um meine Vision einer Karriere in der Informatik zu verfolgen und irgendwann IT-Leiter in einer grossen Firma zu sein. Ich war auf dem besten Weg, mein

Ziel zu erreichen, als über die Jahre diese konkrete Stimme immer leiser wurde und ich nicht mehr wusste, in welche Richtung ich mein Leben steuern soll.

Ich hatte alle meine bisherigen Ziele erreicht und hätte in meiner beruflichen Karriere den nächsten Schritt gehen können.

Wir hatten alles, was man sich so vorstellt. Gute Jobs, ein neues, bar bezahltes Auto, ein schönes Häuschen, eine gute Rentenversicherung und ein Segelschiff, mit dem wir schöne Stunden auf dem Bodensee verbrachten.

Doch als Mann Ende zwanzig, der vor Kurzem Papa geworden war und dem gleich mehrere Bekannte weit vor dem Erreichen des Rentenalters durch Herzinfarkte oder Unfälle ums Leben gekommen waren, stellte sich mir die Sinnfrage des Lebens.

Wieso bin ich hier? Was ist meine Aufgabe in unserem Universum? Was kann ich tun, um ein guter (oder besser: der beste) Papa zu sein?

Glücklicherweise ist meine Frau Jessica für jede noch so verrückte Idee zu haben. Deshalb liebe ich sie und habe sie wohl auch geheiratet. Wer sonst verbringt seine Flitterwochen im kalten und regnerischen Herbst in Hamburg.

So machte ich ihr eines Tages den Vorschlag, herauszufinden, was die Welt sonst noch zu bieten hat. Ausserhalb unseres kleinen Häuschens in der kleinen Schweiz. Was gibt es da draussen, in der weiten Welt, sonst noch?

Natürlich waren wir immer wieder im Urlaub im Ausland. Aber wenn du zwei oder vielleicht drei Wochen irgendwo hin in die Ferien fährst, erlebst du das Land als Tourist und verpasst die wirklich spannenden Dinge. Du hast keine Zeit, dich auf das Land und die Leute einzulassen. Dein Flieger steht bereits wieder bereit für den Flug in deinen Alltag.

So entstand der Plan, unser bisheriges Leben aufzugeben und einen Neustart zu wagen. Mit möglichst wenigen Verpflichtungen und ohne Altlasten, die uns in unserem neuen Leben beeinflussen.

Gesagt, getan. Unser Wunsch, einmal mit dem Segelschiff die Welt zu entdecken, sollte Realität werden. Wir haben kurz die wichtigsten Punkte überschlagen und dann guten Mutes unsere Jobs und die Wohnung gekündigt, unseren Hausrat verkauft und den Rest entsorgt. Von der Entscheidung bis zum Start unseres Abenteuers vergingen etwas mehr als 12 Monate. In dieser Zeit haben wir alles organisiert und unser Schiff hochseetauglich ausgerüstet.

Unsere Familien waren nicht begeistert. Hatten wir doch unsere kleine Tochter dabei, das erste Grosskind in der Familie. Es war aber unser Leben und ein Herzenswunsch. Wir haben uns nicht hereinreden lassen und endlich unser Leben gelebt.

Offenbar hat unser Vorhaben interessiert. Denn nach einem Zeitungsinterview kam eine Anfrage des Schweizer Fernsehens. Wenn schon die Komfortzone verlassen, dann richtig. Wir hatten keine Ahnung vom Fernsehen und Medienarbeit. Wir sagten uns: Wenn das öffentliche Interesse so gross zu sein scheint und unser Projekt zur

8 Schritte zum Erfolg

Teil 1: Woran viele scheitern

Was hält dich zurück, das Leben zu leben, das du dir wünschst? Wieso bist du nicht so glücklich, wie du es gern sein würdest?

Teil 2: Finde deine Bestimmung

Finde heraus, worin du gut bist, was du gern tust und was du wirklich willst.

Teil 3: Die Vision Wirklichkeit werden lassen

Jetzt weißt du, was du möchtest, was deine Passion ist und wie dein «perfektes Leben» aussieht. Doch wie kannst du das nun erreichen?

Teil 4: Ziele setzen

Definiere konkrete (Zwischen-)Ziele, um deine Vision in die Tat umzusetzen.

Teil 5: Fokus

Hier schauen wir uns an, wie du den Fokus behalten kannst, um deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Teil 6: Energie

Ohne Energie wirst du es kaum schaffen, deine Ziele umzusetzen.

Teil 7: Der Faktor Zeit

Deine Tage haben genauso viele Minuten, wie die Tage jedes anderen Menschen. Hier schauen wir uns an, wie du diese Zeit am produktivsten nutzt.

Teil 8: Kreiere dein Erfolgs-System

Um erfolgreich deine Ziele zu erreichen und die Vision umzusetzen, benötigst du dein persönliches Erfolgs-System.

Schritt 1:

Woran viele scheitern

Was hält dich zurück, das Leben zu leben, das du dir wünschst?

Wieso bist du nicht so glücklich, wie du es gern sein würdest?

Eigenverantwortung

Das beste Leben, das du dir vorstellen kannst (oder ein noch besseres), beginnt bei dir. Du bestimmst, was in deinem Leben geschieht. Man nennt dies: «Eigenverantwortung».

Für sich und sein Leben selbst verantwortlich zu sein, ist eine mentale Herausforderung: «Ich kann doch nicht für alles, was mit mir und um mich herum geschieht, die Verantwortung übernehmen!».

Aus diesem Grund verstecken sich die meisten Menschen hinter Gesetzen, sozialen Regeln und geben allem anderen die Schuld, wenn sie nicht das bekommen, was sie wollen.

Ich bin zu jung, zu alt, zu unsportlich, zu wenig gebildet, habe zu wenig Geld, bin in der falschen Familie aufgewachsen und so weiter.

Eigenverantwortung zu übernehmen und nicht die Lösung oder Fehler bei anderen zu suchen, ist der erste Schritt zu deinem Wunsch-Leben.

Du hast die Wahl

Eines der wichtigsten Merkmale, das uns Menschen von Tieren unterscheidet, besteht darin, dass wir denken können und immer die Wahl haben. Wir sind frei in unseren Entscheidungen und haben immer eine Wahl.

Du hast diese Aussage bestimmt schon oft gehört und immer gedacht: «Das stimmt aber gar nicht. Ich werde dauernd fremdgesteuert und habe keine andere Möglichkeit!»

Das stimmt. Wir alle unterliegen Ereignissen, auf die wir keinen oder nur wenig Einfluss haben. Du kannst durch Fremdverschulden oder einfach nur durch Pech verletzt werden. Du verlierst, obwohl du gute Arbeit ablieferst, deinen Job. Oder du steckst im Stau fest und kommst zu spät zu einem wichtigen Termin.

Für alle diese Fälle kannst du nichts. Sie sind das Ergebnis aller Wechselwirkungen im Universum. Aber darum geht es hier nicht.

Tiere sind – so wie einst unsere frühen Vorfahren – hinsichtlich ihres Funktionierens und Tuns vorprogrammiert. In der Natur haben alle Lebewesen offensichtlich die Aufgabe, das Überleben der eigenen Spezies zu sichern. Ihr Leben besteht aus Überleben: Nahrung suchen und verarbeiten, sich erholen und sich fortpflanzen. Tiere können nicht frei entscheiden, was sie tun. Ihre Gene und ihr Umfeld, in dem sie gross werden, steuern ihr Verhalten. Eine Meeresschildkröte kann nicht entscheiden, die Welt zu entdecken und aus ihrem Leben auszuberechnen. Sie pflanzt sich fort und kommt für das Eierlegen wieder an den Ort zurück, an dem sie selbst aus ihrem Ei geschlüpft ist.

Wir Menschen sind da anders. Wir können für jede Situation frei entscheiden, wie wir damit umgehen. Die Situation an sich können wir nicht ändern, aber unseren Umgang damit bestimmen.

Egal wie eingeschränkt unsere Situation gerade ist, solange wir denken können, können wir selbst entscheiden, wie wir mit der Situation umgehen und was wir daraus machen.

Du kannst dich also selbst bemitleiden, anderen (oder auch dir) die Schuld zuschieben und dich bis ans Lebensende schlecht fühlen. Oder du überlegst, wie du das Beste aus der Situation herausholen kannst und vielleicht sogar einen Weg hinaus findest.

Der Hauptgrund dafür, dass wir gerne anderen die Schuld geben und Selbstverantwortung zu leben anstrengend ist, liegt in unserer Vergangenheit.

Der Einfluss deiner Vergangenheit

Du bist das Produkt deiner Vergangenheit. Das ist logisch. Aber vielen ist nicht bewusst, was das bedeutet. Daher werde ich hier etwas ausführlicher:

Du bist das Ergebnis all der Einflüsse, Überzeugungen und Entscheidungen, die du in deiner Vergangenheit durchlebt hast. Und nicht nur das: Sogar die Einflüsse, Überzeugungen und Entscheidungen deiner Eltern und Grosseltern haben sich in deinem Leben manifestiert.

Du hast von ihnen bestimmte Geninformationen vererbt bekommen und bist in deren Umfeld hineingeboren.

Ich will damit nicht sagen, dass du nichts dafür kannst, wer du heute bist. Aber in vielerlei Hinsicht wurdest du «vorprogrammiert».

Kennst du die Weisheit, dass sich jeder den Partner sucht, der seinem entsprechenden Elternteil ähnlich ist?

Vielleicht denkst du jetzt: «So ein Quatsch!». Aber überlege genau. Gibt es allenfalls doch ähnliche Charakterzüge zwischen deinem Partner und deinem entsprechenden Elternteil?

Ich glaube, es ist in vielen Fällen etwas Wahrheit dabei. Wir ziehen Ähnliches an.

Es ist nämlich so: Du wirst zum Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Das gilt in jungen Jahren für die engere Familie. Später vielleicht eher für deinen Freundeskreis und deine Lehrer, dann für dein berufliches Umfeld.

Deshalb ist es so schwierig, aus einem bestehenden Leben auszubrechen. Bist du in eine Familie von Sozialhilfebezügern geboren, wohnst du mit hoher Wahrscheinlichkeit in einem Quartier ebensolcher und hast ebensolche Freunde. Umgekehrt gilt das genauso. Bist du in eine reiche Familie geboren, bist du von erfolgreichen und vermögenden Menschen umgeben und gehst auf eine gute Schule. Wie unterschiedlich die Tischgespräche, Werte und Überzeugungen zwischen diesen zwei Welten sind, kannst du dir bestimmt vorstellen.

Wenn du in deinem Leben nicht dort bist, wo du gerne wärst und das Gefühl hast, mithilfe des bestehenden Umfeldes kommst du nicht weiter, suche dir neue Bekanntschaften und Freunde.

Ganz wichtig: verbringe so wenig Zeit wie irgendwie möglich (am besten gar keine) mit «toxischen» Mitmenschen. Das sind diejenigen,