



Buch Meilensteine zum Erfolg

Vera F. Birkenbihl, Alexander Christiani, Bodo Schäfer und Ulrich Strunz
mvg, 1999

Rezension

Eigentlich ist es ganz einfach. Sie müssen nur Ihre Persönlichkeit, Ihre Motivation, Ihre Finanzen und Ihre Gesundheit auf Vordermann bringen und schon platzen Sie vor Erfolg. Sie wissen nicht, wie Sie das anstellen? In diesem Buch geben Ihnen vier Experten, jeder eine Koryphäe auf seinem Gebiet, knapp, konzentriert und geballt so viele Informationen, dass Sie eigentlich gar nicht mehr anders können, als erfolgreich zu sein. Aber wenn Sie nur einen Bruchteil dessen umsetzen, was Ihnen hier in launigen Worten ans Herz gelegt wird, selbst dann werden Sie künftig wesentlich mehr Spass an Ihrem Leben haben. *BooksInShort* empfiehlt diesen Ratgeber jedem, der mehr aus sich und seinem Dasein machen möchte. Schüler können damit genauso viel anfangen wie Studenten, Eltern, Lehrer, Manager, Sportler, Alte und Junge, Männer und Frauen ...

Take-aways

- Lernen Sie aufmerksam, nicht konzentriert, das ist gehirngerecht.
- Ärger kostet Kraft, die Sie besser für wichtige Dinge Ihres Lebens nutzen.
- Wenn Ihnen etwas nicht passt, dann ändern Sie sich, nicht Ihre Umwelt.
- Arbeiten Sie an den Dingen, die Sie gut und gerne machen.
- Wenn Sie erfolgreich sein möchten, brauchen Sie eine Vision.
- Sorgen Sie dafür, dass die anderen wissen, wie gut Sie sind.
- Geld ist nicht alles, aber ohne Geld ist das meiste nichts.
- Reich ist nicht, wer viel ausgibt, sondern wer viel behält.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit, bevor Sie sich krank fühlen.
- Aminosäuren und Bio-Katalysatoren statt Alkohol und Nikotin!

Zusammenfassung

Entfalten Sie Ihr Potenzial

Gehen Sie aneln. Nicht Fische, sondern Gedanken, und nicht in fremden Gewässern, sondern in Ihrem eigenen Kopf. Ihr Gehirn beherbergt ein riesiges Wissens-Netz, das eine Fülle von Informationen enthält. Jeder Faden in diesem Netz bedeutet eine Lernerfahrung. Was machen Sie mit der täglichen Informationsflut? Sie verknüpfen sie mit dem Wissen in Ihrem Netz. Wenn Sie etwas Neues hören, suchen Sie Assoziationen. Diese Einfälle sind die Fäden in Ihrem Wissens-Netz und alles Neue klinkt sich hier automatisch ein. Sie können sich keine Fakten merken und Namen schon gar nicht? Bauen Sie sich Eselsbrücken, das ist gehirngerecht. Zimmern Sie aus einer Hand voll Wörtern, die Sie sich merken sollten, eine Story. Wenn Sie die Story in Ihrem Gedächtnis abrufen, fallen Ihnen wie von alleine die zugehörigen Wörter ein. So einfach ist das! Was lernen Sie daraus? Sie müssen gar nichts lernen, Sie müssen nur aufpassen, mitdenken. „Aufmerksamkeit“ heisst das Zauberwort für effektives Lernen. Wenn Sie konzentriert lernen, machen Sie etwas falsch.

Lassen Sie sich nicht ärgern

Sie regen sich auf, über sich und andere? Das kostet Zeit und Kraft und das, was wichtig ist im Leben, wird nicht erledigt. Was leisten Sie, wenn Sie wütend sind? Nichts. Lernen Sie Anti-Ärger-Massnahmen: Lächeln Sie 60 Sekunden lang (auch wenn es eher ein Grinsen ist), dann produziert Ihr Gehirn Freudenhormone und der Ärger verraucht. Und dann üben Sie Wohlfühl-Massnahmen: Wünschen Sie einmal am Tag allen Menschen, die Ihnen gerade begegnen, nur Gutes und danken Sie zehn Sekunden lang für alles, was Ihnen gerade einfällt, Ihre Kinder, Ihren Job, Ihre Gesundheit, den Sonnenschein ...

„Es ist eine ganz enge Gratwanderung zwischen ‚Mir geht es doch gut, ich spüre doch nichts‘ und sterbenskrank.“

Kennen Sie Ihr Energie-Modell? Die A-Energie brauchen Sie für autonome Prozesse, die B-Energien für Ihr psychologisches Überleben. C-Energien helfen Ihnen, eine Balance zu halten zwischen der Zeit „chronos“, die Sie antreibt (und nervös macht), und dem Zeitpunkt „chairos“, der Sie ruhig im Hier und Jetzt verweilen lässt. Wenn Sie arbeiten, Leistung erbringen, Tätigkeiten ausführen, dann brauchen Sie dafür D-Energien. Und für das lebenslange Lernen, das geistig-seelische Wachstum sind die E-Energien zuständig. Wer sich ärgert, verpulvert alle Energie für den B-Bereich. Ihre Evolution als intelligentes Wesen (der E-Bereich) bleibt auf der Strecke.

Gewinnen Sie Macht

Wer ist Schuld an Ihrem Dilemma? Die anderen, und Sie sind das arme Opfer? Benehmen Sie sich nicht wie ein Frosch, lösen Sie Probleme, handeln Sie, werden Sie zum Adler. Wenn Sie Verantwortung übernehmen, gewinnen Sie an Macht. Sie können die Welt nicht ändern, sondern nur Ihr eigenes Verhalten. Sie können lernen, anders zu reagieren. Dazu brauchen Sie Zielformulierungen: Beim nächsten Ärger reagiere ich ganz gelassen, ich bleibe ganz ruhig. Sie haben ja keine Ahnung, was alles in Ihnen steckt! Ihr Potenzial ist gigantisch. Leider hat die Erziehung einen ganz normalen Menschen aus Ihnen gemacht. Steuern Sie dagegen; je mehr kulturelle Einflüsse Sie zulassen, umso weiter wird Ihr Horizont. Wo liegen Ihre Stärken? Notieren Sie, was Sie gut und gerne machen. Das ist die Basis Ihres Erfolges!

Motivieren Sie sich

Sie brauchen eine Vision. Wie viele gute Vorsätze haben sich in Ihrem Leben schon in nichts aufgelöst? Wenn Sie das, was Sie sich vornehmen, auch durchsetzen möchten, müssen Sie es zu Ihrer Vision machen. Sie ist das Warum hinter Ihren Zielen, der eigentliche Sinn Ihres Lebens, das, wofür es sich lohnt zu leben. Wenn Sie eine Vision haben, puscht Sie das auf. Das bringt schon mal 80 % der notwendigen Energie. Sie haben noch keine Vision? Denken Sie nach! Und konzentrieren Sie Ihre Kräfte. Das ist Ihre Strategie.

Sie sind Experte – und keiner weiss es

Sie sind top auf Ihrem Gebiet? Sehr schön. Und wer weiss davon? Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kunden es erfahren. Sonst bekommen Sie gar nicht erst die Gelegenheit, Ihr Können an den Mann zu bringen. Verschenden Sie keine Gedanken daran, wie Sie zu den Kunden kommen. Entscheidend ist, dass die Kunden zu Ihnen kommen. Damit differenzieren Sie sich von den Besten Ihrer Branche. Welche Entscheider Ihrer Branche kennen Sie? Halten Sie Kontakt, legen Sie eine Netzwerkkartei an! Diese Leute sind Ihr wichtigstes Kapital.

Drücken Sie den richtigen Knopf

Sie laufen zu Höchstform auf, wenn man Ihnen zutraut? Sie möchten beweisen, dass Sie mindestens so gut sind wie andere? Arbeiten Sie am besten, wenn drei Telefone gleichzeitig bimmeln? Brauchen Sie einen Karriereplan, um sich so richtig ins Zeug zu legen? Suchen Sie sich Ihre Hauptmotivation, ob Anerkennung, Wettkampf, Verantwortung oder was auch immer. Schaffen Sie sich die entsprechende Umwelt. Das sind die Startknöpfe für Ihren Erfolg! Ohne mentales Training läuft nichts. Wenn Sie etwas erreichen möchten, brauchen Sie eine bildhafte Vorstellung davon. Spielen Sie Ihren inneren Film, den Film von Ihrer Zukunft immer wieder vor Ihrem geistigen Auge ab. Ausschmücken erlaubt!

Werden Sie reich

Geld macht Spass. Möchten Sie reich sein oder einfach nur glücklich und zufrieden? Vielleicht geht ja beides? Geld ist nicht alles, aber wenn es hinten und vorne fehlt, wird es zum Fixpunkt. Ihre Finanzen beeinflussen alle Bereiche Ihres Lebens, Ihren Beruf, Ihre Partnerschaft, Ihr Selbstwertgefühl ... Verdienen Sie viel? Erst, wenn Sie von den Zinsen Ihres Geldes leben können, sind Sie wirklich reich. Beschäftigen Sie sich mit Ihren Finanzen, machen Sie einen Plan, es lohnt sich! Sie haben zu wenig Geld? Dann müssen Sie handeln. Sie glauben, Sie brauchen nur die richtige Technik? Falsch, die Entwicklung beginnt im Kopf. Lernen Sie eine neue Sichtweise.

„Seelisch-geistiges Wachstum, Evolution als intelligente Wesen, darin liegt die eigentliche Aufgabe des Menschen!“

Sehen Sie Geld endlich positiv, sonst nutzen Ihnen die Techniken, wie man es verdient, wenig. Mit Geld kann man nicht nur Kriege finanzieren, sondern auch Krankenhäuser. Solange Geld für Sie etwas Negatives ist, das den Charakter verdirbt, behindern Sie sich selbst. Welches konkrete Ziel verbinden Sie mit mehr Geld? Wenn Sie glauben, dass Sie alles haben, müssen Sie sich ja nicht mehr anstrengen. Ihr Leben ist wie ein Puzzle. Wenn Sie es sinnvoll zusammensetzen möchten, brauchen Sie eine Vorlage, ein Ziel, eine Vision. Wie soll Ihr Leben in ein paar Jahren aussehen?

Geld macht glücklich – oder?

Es kommt auf Ihre Einstellung an. Würden Sie in Geld baden? Oder hat man Ihnen von klein auf beigebracht, dass Geld schmutzig ist und man nicht darüber spricht? Hilft Ihnen das? Lernen Sie, dass Geld etwas Schönes ist. Tragen Sie einen Tausender mit sich herum, mieten Sie sich einen Safe und spielen Sie ab und zu mit dem Bargeld darin! Wenn Sie mehr verdienen möchten, steigern Sie zunächst Ihr Selbstwertgefühl, schreiben Sie täglich auf, was Ihnen positiv gelungen ist. Führen Sie ein Erfolgsjournal. Und tun Sie endlich die Dinge, die Sie wirklich lieben.

„Es ist nicht schwer, eine berufliche Karriere auf biologischem Pump aufzubauen, das machen viele Menschen.“

Trauen Sie sich an Veränderungen, auch wenn sie schwierig erscheinen. Das Glück stellt sich dann automatisch ein. Wodurch werden Sie reich? Durch jede Mark, die Sie nicht ausgeben. Nennen Sie es nicht sparen, nennen Sie es „sich selbst bezahlen“. Jeden Monat, regelmässig, 10 % Ihres Verdienstes auf ein Sparkonto. Ihr Ziel: Ein Kapital, das 150-mal so hoch ist wie Ihre monatlichen Kosten. Würden Sie dieses Kapital mit nur 8 % anlegen, dann decken die Zinsen genau Ihre monatlichen Kosten. Und wenn Sie wirklich glücklich werden möchten mit all Ihrem Geld, dann übernehmen Sie Verantwortung: Erst, wenn Sie Geld weitergeben, wird aus Ihrem Leben ein Meisterwerk. Auf eine grosse Summe kommt es dabei nicht an, sondern darauf, ob sie sinnvoll angelegt ist.

Fit for fun

Mit 17 hat man noch Träume ... Und v. a. glaubt man, dass man immer so gesund und fit bleibt. Wie viel Prozent Ihrer anfangs 100-prozentigen Organfunktion haben Sie noch? Sie können mit Cholesterin, hohem Blutdruck und Rauchen 69 % davon ramponieren. Da merken Sie noch gar nichts. Aber wenn nur noch 30 % übrig sind, dann fühlen Sie sich krank. Wenn Sie Pech haben, ist es dann schon zu spät.

Tunen Sie Ihren Körper

Spitzensportler wissen längst, wie das geht. Sie beeinflussen bewusst ihre Leistungsparameter. Das können Sie aber auch! Wie viel Magnesium haben Sie im Blut? Viel macht Sie fit, dynamisch, belastbar. Zu wenig drosselt Ihre Leistung. Stress verbraucht Magnesium. Alkohol schwemmt es aus dem Körper. Reicht Ihr Hämoglobin? Es transportiert Sauerstoff in die Muskeln. Und ins

Gehirn. Kennen Sie Ihren Eiweisspiegel? Wo Eiweiss fehlt, sind die Muskeln schlaff, die Knochen spröde, das Immunsystem schlecht und die Glückshormone fehlen auch. Wenn Sie jetzt auch noch rauchen, sind Sie auf dem besten Wege zu unseren Zivilisationskrankheiten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, allmähliche Verblödung, Übergewicht. Fett macht den Körper krank. Tun Sie etwas dagegen! Verbrennen Sie das Zeug. Das funktioniert nur in den Muskeln, also bewegen Sie sie, aber richtig. Rasen Sie nicht herum, laufen Sie langsam, gleichmässig, nonstop. Aber nur wenn Sie sich im Sauerstoffüberfluss bewegen, verbrennen Sie Fett. Kaufen Sie sich einen Pulsmesser, denn nur wenn Sie sich bei Ihrem persönlich richtigen Pulswert bewegen, senken Sie Cholesterin und Triglyceride und steigern das gute HDL-Cholesterin.

Essen Sie Diamanten

Bitte nicht wörtlich. Aminosäuren (Eiweiss) und Bio-Katalysatoren (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) sind die Diamanten Ihrer Nahrung. Die sollen Sie essen. Also erstens Eiweiss, und zwar ohne Fett, und dazu Kohlenhydrate, um den Insulinspiegel anzuheben. Insulin schickt nämlich die Aminosäure Tryptophan ins Gehirn, daraus wird Serotonin und daraus wird gute Laune. Und zweitens diese Bio-Katalysatoren. Vitamine und Mineralien kennen Sie. Bleiben die Spurenelemente. Zink beispielsweise verwandelt Nahrungs-Eiweiss in Immunsystem-Eiweiss. Und wenn Sie genügend Zink haben und Eiweiss, dann schnell Ihr Testosteronspiegel nach oben und Sie haben Power ohne Ende. Selen wehrt Krebs ab und steigert Ihre innere Dynamik. Die Winner unter den Sportlern haben dreimal so viel davon im Blut wie die normalen Sportler. Viel Mangan bedeutet viel Testosteron. Mangan brauchen Sie u. a. für den Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Chrom kurbelt die Fettverbrennung an. Genug Chrom, 100 Mikrogramm täglich statt der üblichen 15, und Sie nehmen ab, ohne etwas zu tun.

Lassen Sie Ihre Nahrung am Leben!

Sie kochen Blumenkohl? Blumenkohl ist voller Vitamine. Hat aber auch ein klein wenig Dioxin. Nach dem Kochen hat nur die kleine Prise Dioxin überlebt. Und die ausgekochten Spurenelemente schütten Sie mit dem Kochwasser weg. Womit backen Sie? Von den Spurenelementen, die im Vollkornmehl noch alle da waren, sind im weissen Mehl nun wirklich nur noch Spuren übrig geblieben. Das ist zu wenig. Die Hälfte Ihrer täglichen Nahrung sollte lebendig sein! Wenn Sie rohen Fisch nicht runterkriegen, dann essen Sie wenigstens frisches Obst, Gemüse, Vollkorn ... Und lassen Sie Alkohol weg. Da wächst nicht mal eine Bohne drin. In Wasser schon und in Mineralwasser und Blümchentee auch. Wasser ist Leben. Genieren Sie sich, bei einem Geschäftsessen Mineralwasser zu bestellen? Suchen Sie sich das teuerste aus und machen Sie es zum Kult. Erwarten Sie keine Wunder. Wer jahrelang falsch gegessen hat, muss erst mal seine leeren Speicher füllen. Jahrelang. Mit Vitaminpräparaten geht das schneller. Nach sechs Wochen sind Sie so weit. Dann fangen Sie an, Leben zu essen.

Über die Autoren

Vera F. Birkenbiehl zählt zu den erfolgreichsten Autorinnen zum Thema „Persönlichkeitstraining“. Bei der Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten haben sich schon viele renommierte Unternehmen Orientierungshilfe geholt. Bei **Alexander Christiani** bekommen Spitzensportler und Top-Führungskräfte den entscheidenden Motivations-Kick. Der studierte Rechts- und Wirtschaftswissenschaftler ist die Nummer eins, wenn es um Selbst- und Mitarbeitermotivation geht. **Bodo Schäfer**, Money-Coach und Buchautor, weist den Weg zur finanziellen Unabhängigkeit. Dr. **Ulrich Strunz** hat Kernphysik studiert, als Arzt gearbeitet und stand dann bei den Ultra-Triathlon-Wettkämpfen auf dem Siebertreppchen.
