

Thomas Haak



Frauen können mehr als Man(n) denkt

**Die 17 Geheimnisse erfolgreicher Frauen
für ein selbstbestimmtes Leben in Glück,
Harmonie und Wohlstand**



Thomas Haak

Frauen können mehr, als Man(n) denkt

Die **17 Geheimnisse erfolgreicher Frauen** für ein selbstbestimmtes Leben in Glück, Harmonie und Wohlstand

© Thomas Haak

Inhalt

Prolog mit Anmerkungen des Autors

Mit 17 hat man noch Träume

Ab vierzig haben erfolgreiche Frauen keine Lust mehr

Die 17 Geheimnisse erfolgreicher Frauen

1. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen rennen davon
2. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen leben in einer Dreiecksbeziehung
3. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen müssen immer
4. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen schalten ihren Verstand aus
5. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen entsorgen stetig
6. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lieben Trennungen
7. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lassen sich gern einladen
8. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind neidisch
9. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lehnen Dankbarkeit ab
10. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind nicht perfekt
11. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind gläubig
12. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind verschwenderisch
13. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen haben Probleme
14. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen basteln gerne
15. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen kommen eher
16. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sprechen über ihre Tagebucheintragungen
17. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lieben die Regel

Erfolgreiche Frauen empfehlen zu guter Letzt

Prolog

„Sobald sich der Geist eines Menschen einen neuen Horizont erschlossen hat, kehrt er nie mehr in seinen vorherigen Zustand zurück.“

Oliver W. Homes (1809-1894)
US-Arzt und Schriftsteller

Als – männlicher – Autor dieser Ausgabe begrüße ich Sie ganz herzlich in der Welt der Motivation. Sie fragen sich mit Sicherheit, wie ein Mann dazu kommt, einen Report für Frauen zu schreiben. Ist das etwa ein „Frauerversteher“ und ist er damit anders als all die anderen Männer? Oder ist er vielleicht ein Trainer, der wie ein Eunuch handelt – er weiß wie es geht, kann es aber nicht? Bevor Sie weiter spekulieren – nichts von dem entspricht mir. Ich bin Autor, Ghostwriter und Geldtrainer. In dieser Eigenschaft berate ich seit mehr als 20 Jahren auf Honorarbasis, und damit ohne Produktvermittlung, Rat suchende Menschen in allen Geldangelegenheiten. Während dieser Jahre stellte ich fest, dass tatsächlich 90 Prozent aller monetären Entscheidungen von Frauen getroffen wurden. Selbst wenn Paare zu mir in die Beratung kamen, wartete das „starke Geschlecht“, bis die Frau „ihren Segen“ dazu gab.



Mit den Jahren wuchs mein Kundenpotenzial, und immer öfter kamen Rat suchende vermögende Frauen zu mir, die ihr Geld weder geerbt noch gewonnen hatten. Sie hatten dafür sehr hart gearbeitet und nun wollten sie das Beste für ihr Geld. Natürlich war es mir möglich, neutrale Empfehlungen auszusprechen. Umgesetzt haben die Frauen diese Empfehlungen eigenständig. Auch das schafften sie dann spielend. Deshalb interessierte es mich, wie es möglich war, dass einige Frauen ganz offensichtlich eine Art goldenes Händchen besaßen in allem, was sie taten. Hartes Arbeiten allein konnte ja wohl kaum der Grund für ihren Reichtum sein. Schließlich arbeitet auch eine Raumpflegerkraft hart und länger als acht Stunden, schafft damit aber kaum ein Nettogehalt von 1000 Euro im Monat.

Es musste also etwas anderes sein, außer Bildung, soziale Stellung und Arbeitszeit, was für den Reichtum dieser Frauen verantwortlich war. Also machte ich mich auf die Spurensuche. Was lag näher, als meine Kundinnen danach zu fragen, wie sie zu ihrem Reichtum gekommen waren. Je mehr Frauen ich fragte, desto mehr Gesetzmäßigkeiten entdeckte ich.

Daneben entdeckte ich leider etwas, was uns Männer eigentlich die Schamesröte ins Gesicht steigen lassen müsste. Auch nach 60 Jahren demokratischer Bundesrepublik gibt es noch immer erhebliche Unterschiede zwischen Mann und Frau, natürlich auf

sozialer Ebene. Anders ausgedrückt: Frauen stehen viel öfter auf der Verliererseite als wir Männer.

Schauen Sie mal hier:

1. Frauen und Mütter beziehen im Durchschnitt nur rund die Hälfte des Betrages aus der gesetzlichen Rentenversicherung im Vergleich zu Männern.
2. 42 Prozent aller Frauen haben keine private Vorsorge fürs Alter getroffen.
3. Rund 60 Prozent der staatlichen Hilfeempfänger einer Grundsicherung (= Sozialhilfe für Rentner) sind Frauen.
4. In der Regel sind die Rentenversicherungen auf den Ehemann ausgestellt. Im Falle einer Scheidung bekommt nur er die lebenslange Rente ausgezahlt. Die Gattin erhält bestenfalls nur die Hälfte des in der Ehe angesparten Deckungskapitals.
5. Beim Ausgleich im Scheidungsfall gehen Frauen bei betrieblichen und privaten Rentenansprüchen in der Regel leer aus.
6. Frauen verdienen durchschnittlich fast ein Drittel weniger als Männer. Deshalb ist auch ihr Rentenanspruch sehr gering.
7. 86 Prozent aller Teilzeitstellen, die häufig einen geringeren Verdienst als eine Vollzeitstelle mit sich bringen, sind zu rund 80 Prozent mit Frauen besetzt.

Na ja, und für die restliche Missstimmung sorgt dann die Gesellschaft, die den Frauen heute vorwirft, sich nicht genügend um den Nachwuchs gekümmert zu haben, weshalb Deutschland langsam aber sicher vergeist. Überdies sollen sie dann noch die Rolle des Kitts übernehmen, um der auseinanderdriftenden Gesellschaft Einheit zu gebieten.

Bezogen auf diese Situation gibt es einen entscheidenden Unterschied zwischen Mann und Frau. Die Gesellschaft billigt den Männern zu, dass sie sich voll und ganz auf ihre berufliche Karriere konzentrieren dürfen, der Rest ist Frauensache! Die Familie hat sich dieser Struktur unterzuordnen. Basta! Schließlich ist das starke Geschlecht für die Versorgung zuständig. So weit das typische, noch heute weit verbreitete Klischee. Für die „treu sorgende“ Ehefrau bleiben nur Heim und Herd, Kindererziehung sowie die Pflege alter und kranker Familienmitglieder. Wehe ihr, sie möchte darüber hinaus einen Beruf ausüben. Dann hat sie gefälligst dafür zu sorgen, dass alles reibungslos klappt wie am Schnürchen. Das erwarten ihr Mann und natürlich der Arbeitgeber, der von ihr den gleichen Arbeitseinsatz und Ehrgeiz einfordert wie von seinen männlichen Arbeitskolle-



gen. Dafür darf sie dann beim Lohn deutliche Abstriche in Kauf nehmen. Schließlich ist sie ja „nur“ eine Frau. Im Schnitt verdient sie für die gleiche Arbeit durchschnittlich 30 Prozent weniger als ihre männlichen Arbeitskollegen.

Angesichts dieser Situation verwundert es nicht, dass immer öfter Frauen unter dem „Burn-out-Syndrom“ leiden. Sie schaffen es einfach nicht, ob der vielen Aufgaben für die nötige Regeneration zu sorgen. Überdies stehen sie ständig unter „Strom“, weil das alte Rollenmuster (sich um andere zu kümmern) mit der neuen Situation (erfolgreich sein im Beruf) permanent kollidiert. Reiben sie sich dann noch an Nebensächlichkeiten, entsteht ein ungeheurer psychischer Druck. Selbst in diesen Momenten erkennen Frauen nicht die dahinter stehende Botschaft, die eines körperlichen Warnsignals. Statt sich zurückzunehmen und für die dringend gebotene Ruhe zu sorgen, fangen sie an, mit sich zu hadern. In diesem Zustand werten sie ihre Erschöpfung als persönliche Niederlage, weshalb sie dazu neigen, die Schuld dafür bei sich zu suchen.

Diesen Druck kann Ihnen auch dieses Buch nicht nehmen. Diesen Anspruch erhebt es auch gar nicht. Letztlich ist alles eine Frage des Bewusstseins. Veränderungen können nie von außen kommen, sie müssen von innen heraus entstehen. Insofern kann dieses Buch nur eine Brücke bauen und Ihnen die Informationen liefern, die für ein erfolgreiches Leben wichtig sind. Deshalb war es mir ein Bedürfnis, erfolgreiche Frauen zu befragen, wie sie die täglichen Herausforderungen meistern. Die wichtigsten Anregungen finden Sie in diesem Buch.

Erfolgreiche Frauen, so viel sei für den Augenblick verraten, ignorieren niemals ihre eigenen Belastungsgrenzen, sie sorgen für Ausgleich und Ruhephasen und leben damit, nicht in allem, was sie tun, perfekt zu sein. Darüber hinaus halten sie sich nicht für unersetzbar, weshalb es ihnen ein Leichtes ist, auch andere „Götter“ neben sich zu dulden. Nicht Feind, sondern Freund, das ist ihre Devise in allen Lebenslagen. Deshalb sind erfolgreiche Frauen MeisterINNEN im Delegieren, und geht dabei etwas schief, übernehmen sie die volle Verantwortung. Somit lassen sie keine Schuldgefühle aufkommen, weil sie wissen, dass die, die arbeiten, Fehler machen. Es sind Menschen und keine Maschinen.

Auch Sie werden mit der richtigen Einstellung fast alles erreichen, was Ihnen wichtig ist. Ihre Ziele sind dabei so individuell wie Ihr Fingerabdruck, nicht aber die Gesetzmäßigkeiten, mit denen Sie diese Ziele erreichen können. Diese Gesetze gelten für alle, also für Frauen wie für Männer. Deshalb ist es überhaupt nicht vermessen, wenn ich als Mann einen Report über erfolgreiche Frauen schreibe.

Die Welt ist letztlich immer das, was wir von ihr denken. Jeder sieht die Welt so, wie er sie sehen will. Somit gibt es mehr als 6 Milliarden Welten und jeder ist für sich verantwortlich, für sein Handeln wie für sein Denken gleichermaßen. In dem Augenblick, wo Sie einen Schuldigen suchen, der für Ihre Situation verantwortlich ist, machen Sie sich zu einem Opfer. Wer Opfer ist, kann niemals Schöpfer sein. Opfer verharren in ihrer Stellung und handeln nicht, sie jammern nur. Schöpferisch tätige Menschen bewegen sich, wollen vorankommen, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen. Hindernisse, die sich ihnen in den Weg stellen, werden zur Seite geräumt, um das erklärte Ziel zu erreichen.

Was Ihnen bis heute passierte, ist das Produkt Ihres bisherigen Denkens. Die Art und Weise, wie Sie denken, hat Ihre Welt geprägt. Sind Sie mit dieser Welt zufrieden, ist alles in Ordnung. Sind Sie es nicht, sollten Sie Ihr Denken ändern, dann ändert sich auch Ihre Umwelt. Was so einfach klingt, ist wohl die schwierigste Aufgabe im Leben eines Menschen. Dennoch führt daran kein Weg vorbei. Man muss diesen Weg gehen, um ein selbstbestimmtes Leben leben zu können.

Ihr Denken hat auch immer etwas mit Ihrem Selbstwertgefühl zu tun. In dem Augenblick, wo Sie davon überzeugt sind, dass Sie es wert sind, zum Beispiel sehr viel Geld zu besitzen, werden Sie es auch erhalten. Sie sind sich dann bewusst, dieses Geld besitzen zu dürfen (= Selbstbewusstsein). Menschen mit einem zu geringen Selbstbewusstsein aber können sich eben nicht vorstellen, jemals reich zu werden. Sie arbeiten oft nur zu Tariflöhnen, übersehen die Botschaften des Lebens und verpassen eine gute Chance nach der anderen. Die Verwunderung ist groß, wenn sich der Reichtum dann nicht in ihrem Leben einstellt. Ihr Einkommen hängt aber unmittelbar mit Ihrem Selbstbewusstsein zusammen. Wenn Sie sich Ihrer Leistung und Ihrer Fähigkeiten wirklich bewusst sind, sind Sie auch in der Lage, sich und damit den Wert Ihrer Leistung bestmöglich zu verkaufen. Jeder Angestellte verkauft sich als Produkt gegenüber dem Arbeitgeber. Damit entscheidet jeder für sich, ob er ein Markenprodukt ist oder unter einer Billigmarke rangiert (= Hausmarke zum kleinen Preis). Deshalb gilt: „Erkenne dich selbst“. Definieren Sie Ihren Selbstwert (= wie viel sind Sie wert?).



„Ein jeder Mensch hat rechtmäßigen Anspruch auf Achtung von seinen Mitmenschen, und wechselseitig ist er dazu auch gegen jeden anderen verbunden.“

Immanuel Kant

Ihr Selbstbewusstsein hat also einen maßgeblichen Einfluss auf Ihren Erfolg. Letztlich ist es sogar bestimmend für Erfolg oder Misserfolg. Wenn Sie das einmal verstanden haben und anfangen, diese Erkenntnisse umzusetzen, werden Sie sehen, dass sich die Dinge in Ihrem Leben sehr viel besser und leichter fügen werden, als Sie bis dahin geglaubt haben. Denn wer sich seiner bewusst ist, wird immer die Umstände, Reaktionen und vor allen Dingen die Menschen in sein Leben ziehen, die er dann gerade braucht. Das funktioniert auf allen Ebenen des Lebens und nicht nur im Angestelltenverhältnis. Auch ein Selbstständiger wird, wenn er ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein hat, immer die Kunden bekommen (oder finden?), die er gerade braucht. Im weitesten Sinne kann man also unterstellen, dass der finanzielle Erfolg eines Unternehmens nur davon abhängig

ist, wie stark das Selbstbewusstsein seiner Führungskräfte und seiner Angestellten ausgeprägt ist. Somit gibt es eine klare Botschaft: Ändern Sie Ihre Einstellung, also die Stellung, die Sie bisher verteidigt haben, und die Welt wird Ihnen zu Füßen liegen.

Passen Sie aber auf! Folgen Sie nicht blind irgendwelchen Methoden, die Ihnen mehr Erfolg versprechen. Dieser Schuss kann im Wortsinn nach hinten losgehen, wie ein Beispiel beweist. Stellen Sie sich einen Versagertyp vor. Was immer er anpackt, es geht buchstäblich in die Hose. Eines Tages fasst er den Entschluss, erfolgreich zu werden. Dazu bestellt er im Internet fünf Esoterik-Bücher, die ihn lehren sollen, erfolgreich zu werden. Weil sein Bankkonto noch nicht ganz leer geräumt ist, kauft er sich gleich noch die passende CD mit dem vielversprechenden Titel „Du bist motiviert und erfolgreich“. Der Paketbote hat noch nicht das Haus verlassen, da rupft er die CD aus der Verpackung, knallt sich aufs Bett, packt die CD in den CD-Player, setzt die Kopfhörer auf und hört nun stundenlang Erfolgsbotschaften: „Ich bin motiviert und erfolgreich. Ich bin motiviert und erfolgreich. Ich bin motiviert und erfolgreich. Ich bin motiviert und erfolgreich.“ Können Sie sich vorstellen, was nach kurzer Zeit passiert? Richtig, dieser Kandidat ist motiviert und wird erfolgreich. Er wird der erfolgreichste motivierte Versager aller Zeiten! Ob er sich darüber freut? Wohl kaum. Das Problem liegt darin, dass die negativen Programme, Glaubenssätze und Überzeugungen nicht gelöscht, sondern noch verstärkt werden. Um im positiven Sinne erfolgreich zu werden, müssen die alten „Daten“ gelöscht und gegen neue ersetzt werden. Erst dann darf man zu den Erfolgs-CDs greifen. Motivieren können Sie sich nur immer von innen heraus, niemals von außen.

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass dieser Report Ihnen keine Predigten hält; er möchte Sie auch nicht auf ein bestimmtes Verhalten festlegen. Ich möchte Einsichten vermitteln, die Sie, wenn Sie wollen, eins zu eins in die Praxis umsetzen können, um so motivierter und erfolgreicher Ihre Ziele und auch Ihre finanzielle Freiheit zu erreichen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun viel Erfolg beim Vermehren der gewonnenen Einsichten.

Thomas Haak

Bevor wir uns in die Welt der erfolgreichen Frauen begeben, würde ich gern noch einen kleinen Test mit Ihnen durchführen. Dieser Test, so einfach wie genial, zeigt Ihnen, welche Einstellung bei Ihnen überwiegt. Sehen Sie mehr Chancen als Probleme? Wenn Sie Lust haben, sich auf diesen Test, der nur wenige Sekunden dauert, einzulassen, dann bitte ich Sie, jetzt die nächste Seite aufzuschlagen und mir zu sagen, was Sie dort sehen (natürlich nur im Geiste). Sobald Sie für sich festgestellt haben, was Sie dort erkannt haben (und nur dann), blättern Sie auf die nächste Seite. Okay? Dann los – und lassen Sie sich überraschen.

•

Testauflösung

Und, was haben Sie gesehen? Wahrscheinlich einen schwarzen Punkt, so wie die meisten. Nur die wenigsten erkennen ein weißes Blatt. Dabei nimmt es mehr Raum ein als der kleine schwarze Punkt. Dieser kleine schwarze Punkt fesselt uns, nimmt uns gefangen, und zwar so stark, dass wir das Drumherum nicht mehr wahrnehmen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Ist es nicht so im Leben, dass kleinere Alltagsärgernisse uns so stark vereinnahmen, dass wir das Gute im Leben nicht mehr wahrnehmen? Wir fokussieren uns auf die kleinen Ärgernisse und vergessen das Leben. Wäre es nicht gesünder, angenehmer und besser, sich auf das große Ganze zu konzentrieren und kleinere Probleme und Ärgernisse einfach auszublenden? Wenn Sie Ihren kleinen Finger auf den schwarzen Punkt legen, sehen Sie nur noch ein weißes Blatt.

Ein kleines Problem ist wie ein Bleistift. Hält man ihn zu nahe ans Auge, dann füllt er das ganze Blickfeld aus und verdeckt alles andere. Aus normaler Sehweite betrachtet, kann man seine tatsächliche Größe erkennen und abschätzen. Schmeißen Sie ihn dagegen auf den Boden, so wird seine wahre Bedeutung offenbar – er ist nichts weiter als ein kleines Stück Holz und völlig unbedeutend. So sollten Sie auch mit Ihren Problemen umgehen, sie sind nur eine kleine Unebenheit auf dem Wege zur Ewigkeit. Also niemals mit der „Vogel-Strauß-Politik“ an die Lösung Ihrer Probleme gehen, denn wer heute den Kopf in den Sand steckt, knirscht morgen mit den Zähnen. Ein Problem ist nur dann eins, wenn Sie es als solches annehmen. Ein jedes Problem ist gleichzeitig die Chance zu wachsen oder Millionen zu verdienen.

Wenn Sie sich schon einmal einen DVD-Player gekauft haben, dann werden Sie in aller Regel dazu auch eine Bedienungsanleitung bekommen haben. Diese Anleitung ist wichtig, damit Sie wissen, wie Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Heute werden selbst Spielsachen mit kleineren Bedienungsanleitungen ausgeliefert. Wie aber steht es um uns Menschen? Wir Menschen werden immer noch ohne Bedienungsanleitung in dieses Leben hineingeboren. Nicht ganz! Wenn uns das Leben helfen will, dann brauchen wir keine Bedienungsanleitung. Das Leben schickt uns dafür Probleme. Diese Probleme sind nichts anderes als Wegweiser. Ist das nicht außergewöhnlich praktisch?

Sie brauchen nicht erst umständlich in Unterlagen zu wälzen und nach dem richtigen Kapitel zu suchen. Es geht einfacher. Sie erhalten direkt vom Leben das Kapitel „aufgeschlagen“, um zu lernen. Die Herausforderung besteht nun darin, das Problem als etwas Konstruktives zu erkennen. Wenn Sie ein Problem nur als Problem und nicht als Chance sehen, sind Ihre Augen blind für die eigentliche Information, die hinter diesem Problem steht.

Mit 17 hat man noch Träume

„Die Stärke der Frauen rührt aus der Tatsache her, dass die Psychologie sie nicht zu deuten vermag. Männer kann man analysieren. Frauen nur anbeten!“
Oscar Wilde

Mit 17 hat man noch Träume, sang Peggy March in den 70er-Jahren:

Mit 17 hat man noch Träume, da wachsen noch alle Bäume in den Himmel der Liebe. Mit 17 kann man noch hoffen, da sind die Wege noch offen. In den Himmel der Liebe. Doch mit den Jahren wird man erfahren, dass mancher der Träume zerrannen. Doch wenn man jung ist, so herrlich jung ist, wer denkt, ja, wer denkt schon daran?“

Diese Zeilen fielen mir spontan ein, als ich die Ergebnisse einer Studie¹ las. Unter Federführung von Prof. Dr. Jutta Allmendinger vom Wirtschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, wurden im Auftrag der Frauenzeitschrift „Brigitte“ Frauen zwischen 17 und 29 sowie 27 und 29 Jahren u.a. nach ihren Zielen befragt. Das Ergebnis überrascht mich nicht wirklich, denn die jungen Frauen von heute sind

unabhängig, zielstrebig und selbstbewusst

und sie haben große Ziele:

Sie wollen Geld verdienen, aber auch Kinder bekommen.



Dieses Ergebnis ist für mich keinesfalls Frauenspezifisch. Auch Männer wollen Geld verdienen und Führungsaufgaben übernehmen. Sie können zwar keine Kinder bekommen, doch Vater sein wollen sie gern. Insofern hätte es wohl keine Studie gebraucht, um zu diesem Ergebnis zu kommen. Viel wichtiger als Studien sind konkrete Empfehlungen, wie sich Wunsch und Realität verbinden lassen. In diesen Zeiten, wo die Bischöfe über die Nachteile von Kindergarten & Co. lamentieren, Mütter noch immer Nachteile im Job hinnehmen müssen, dabei deutlich weniger verdienen als Männer und jeden

Tag volle Leistung am Arbeitsplatz bringen müssen, obwohl die Kleinen des nachts keine Auge zugemacht haben, heißt es, optimistisch zu bleiben und nie den Mut zu verlieren. Das kostet Kraft, viel Kraft.

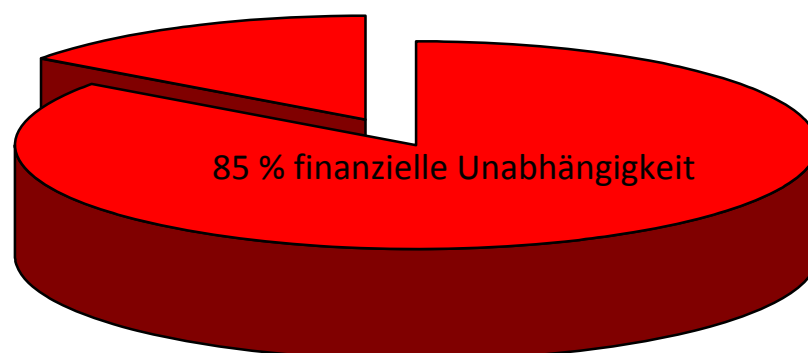
Frauen haben häufig die besseren Noten, sind oft besser ausgebildet als Männer und kriegen trotzdem weniger Gehalt, obwohl sie die gleiche Arbeit verrichten. In der EU belegt Deutschland mit dieser Situation sogar den letzten Platz. Darüber kann ich nur mit dem Kopf schütteln. Denn zwei aktuelle Studien ergaben, dass Firmen mit einem vergleichsweise hohen Frauenanteil im Management profitabler seien und mehr Gewinne erwirtschafteten als andere². Manch einer mag sich ob dieser Situation an Goethe erinnern: „*Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube*“. Es wird sich mir nie ganz erschließen, warum solche eindeutigen Ergebnisse nicht zur Kenntnis genommen werden. Unternehmer wären gut beraten, mehr auf die Power der Frauen zu setzen, statt am alten festzuhalten.

Überdies fehlt es sehr häufig an der Unterstützung innerhalb der Partnerschaft. Männer wünschen sich „starke, unabhängige und zielstrebige“ Frauen. Doch soll der Mann z.B. im Haushalt mithelfen, zurückstecken oder ihr einfach nur den Rücken freihalten, wendet sich das Blatt. Dann hat sich die Frau den Wünschen des Mannes unterzuordnen, schließlich ist er der „Herr im Haus“. Insofern überrascht auch nicht das Ergebnis der Vorwerk-Familienstudie. Vier von fünf Hausfrauen, von denen es mehr als 15 Millionen gibt, fühlen sich in ihrer Arbeit nicht genügend gewürdigt. Aber auch sonst haben es Frauen in unserer Gesellschaft nicht leicht. Zum einen sollen Kinder her, zum anderen werden Frauen schief angeschaut, wenn sie nicht berufstätig sind. Die unterschiedlichen Anforderungen in Job, Familie und Partnerschaft auszuhalten kosten Kraft. Viel Kraft. Deshalb unterstütze ich die Forderung junger Frauen, endlich eine

neue Balance zwischen Arbeit und Leben

zu finden. Bedauerlich finde ich nur, dass diese Frauen Geld als das Maß aller Dinge sehen. In der Tat ist für sie ihre finanzielle Unabhängigkeit wichtiger und erstrebenswerter als ein Partner fürs Leben (gilt natürlich auch für Lebensabschnittsbegleiter).

Das ist jungen Frauen im Leben wichtig:



(Quelle: Wirtschaftszentrum Berlin für Sozialforschung)

Bei einer so deutlich dem Geld zugewandten Einstellung komme ich nicht umhin, an die Weisheit der Cree-Indianer zu erinnern:

„Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen ist, werdet ihr feststellen, dass man Geld nicht essen kann.“

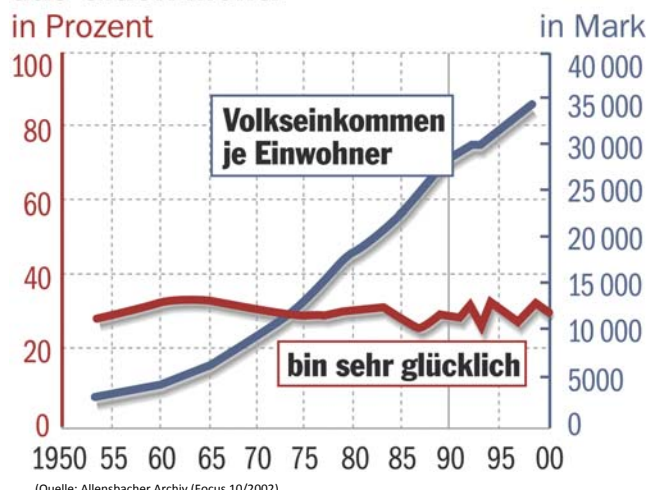
Ich will damit keineswegs an die Umweltproblematik oder die Klimaveränderung erinnern. Geld ist emotionslos und alles andere als beständig. Es unterliegt der Willkür in einer von Männern beherrschten Finanzwelt (wobei es mir eine Herzensangelegenheit ist, darauf hinzuweisen, dass einer der ältesten und erfolgreichsten Investmentfonds in Deutschland (Fondak) seit Jahren von einer Frau gemanagt wird! Anleger konnten sich während 50 Jahre über durchschnittliche Renditen von fast 11 Prozent p.a. erfreuen).

Geld ist und bleibt wichtig. Gerade in heutiger Zeit. Wer wollte das bestreiten. Doch Geld darf niemals zum Lebensmittelpunkt werden. Geld ist nur ein Mittel zum Leben, mehr nicht. Richard Gere, der Traummann aller Schwiegermütter in spe, stellte fest:

„Nirgends gibt es so viel Glanz und Reichtum wie in Beverly Hills. Und nirgends so viel Bedarf an Therapien.“

In der Tat sind reiche Menschen nur wenig zufriedener als andere. Das hat der amerikanische Psychologe Michael Argyle herausgefunden. In seiner Studie befragte er 100 Millionäre mit einem Vermögen von jeweils mehr als 125 Millionen US-Dollar sowie 100 zufällig ausgewählte Amerikaner. Die Supermillionäre schätzten sich zu 67 Prozent glücklich, die zufällig ausgewählten Menschen zu 62 Prozent. Eine Untersuchung des Allensbacher Instituts belegt zudem, dass der Lebensstandard seit 1950 deutlich gestiegen ist, nicht aber das Glücksgefühl.

Der Lebensstandard steigt, das Glück nicht.



Der Trip in die Welt des Geldes und des Erfolges ist nur selten von Herzlichkeit und einem freundlichen Miteinander geprägt. Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken, nach einem langen Flug in einer fremden Stadt gelandet zu sein, ohne begrüßt zu werden? Viele Ihrer Mitreisenden werden herzlichst in die Arme geschlossen, nur Sie stehen allein auf „weiter Flur“. Selbst im Hotelzimmer wartet niemand auf Sie, der Sie jetzt in den Arm nimmt und einfach glücklich ist, dass Sie da sind. Es ist auch niemand an Ihrer Seite, um Sie tröstend in den Arm zu nehmen, wenn ein Geschäft nicht den gewünschten Erfolg hatte. Oder ist jemand da, mit dem Sie in privater Atmosphäre auf Ihren Erfolg anstoßen können?

Ja, so kann es gehen in der großen weiten Welt des Geldes. Dabei sind sanfte Berührungen extrem wichtig. Jede Berührung bringt unser Gehirn auf Hochtouren. Es werden Stoffe freigesetzt, die z.B. vor Stress schützen, das Immunsystem stärken und natürlich den Menschen glücklicher machen. Berührungen sind für uns Menschen so wichtig wie die Luft zum Atmen. Kostenlos und unbegrenzt verfügbar und sofort anwendbar, denn Streicheln müssen Sie nicht lernen. Sie tun es automatisch in genau der Geschwindigkeit, bei der die größte Menge des Glückshormons Oxytocin³ ausgeschüttet wird, und genau das

können Sie sich mit keinem Geld der Welt kaufen.

Es geht nicht darum, gegen die böse Welt da draußen vorzugehen und Ihnen Geld, Erfolg und Karriere auszureden. Es geht darum, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten beherzt und vor allen Dingen entspannt Ihre weiblichen Vorzüge einzusetzen und bei all den Wünschen das Leben nicht zu vergessen. Leistung um jeden Preis macht Sie nur unglücklich, denn:

„Die Karrierefrau ist ein Mythos, ersonnen von der Markenindustrie.“

Das hat nichts mit Ihnen zu tun. Sie dürfen Mensch sein, mit allen Schwächen und Stärken. Erfolgreiche Frauen sind Mensch geblieben, sie zweifeln, kämpfen, freuen sich, leiden, weinen, fallen hin, stehen wieder auf, verlieben sich, trennen sich. Anders ausgedrückt:

Erfolgreiche Frauen sind keine ständigen Siegerinnen.

Sie werden genauso vom Schicksal getroffen und müssen Niederlagen hinnehmen, wie alle anderen auch. Doch gehen sie mit dem Unvermeidlichen anders um als der Durchschnitt, der sich oft schon von kleinen Rückschlägen einschüchtern lässt.

Die Welt braucht keine Überfrauen. Sie braucht Menschen wie Sie und ich, die bereit sind, sich den Herausforderungen zu stellen, den Mut haben, Widerstände zu überwinden und wissen, dass es nur einen wichtigen Zeitpunkt gibt im Leben: Jetzt!

Ich wünsche mir, dass Sie den Mut haben, selbstbewusst Ihr Leben in die Hand zu nehmen und es nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Lassen Sie sich dabei inspirieren von den erfolgreichen Frauen. Denn: Sie haben es verdient!

Ab 40 haben erfolgreiche Frauen keine Lust mehr

„Wir wollen nicht wissen, was Gesundheit ist, wir wollen lieber gesund sein als erkennen, was Gesundheit ist.“

Aristoteles

... auf halbe Sachen, denn dazu haben sie in den letzten Jahrzehnten zu viel durchgestanden. „Je älter man wird, desto näher kommen die Einschläge“, hörte ich dieser Tage eine Frau seufzen. In der Tat werden mit zunehmendem Alter auch unsere Erfahrungen immer größer, im negativen wie aber auch im positiven Sinne. Besonders in der Lebensmitte beginnen wir Bilanz zu ziehen. In den meisten Fällen ist das Ergebnis dieser Bilanzanalyse ernüchternd, um nicht zu sagen sehr frustrierend.

Die jugendlichen Träume sind wie Seifenblasen geplatzt, das Ferienhaus in der Normandie haben andere gekauft, am „stählernen“, braungebrannten, intelligenten und gut aussehenden Ehemann sind die Jahre ebenfalls nicht spurlos vorbeigezogen, überdies verbringt er seine freie Zeit lieber mit Freunden auf dem Sportplatz, Urlaubsreisen in ferne Länder endeten auf heimischen Campingplätzen an Badeseen im 4-Mann-Zelt. Das geplante Eigenheim existiert nur noch auf dem Papier, angesichts dürftiger Einnahmen, weil eine Kollegin den so begehrten Chefposten ergatterte und damit um ein Vielfaches mehr verdient. Und der Blick in die Rentenkasse dokumentiert eindrucksvoll, dass auch im Rentenalter nicht mehr viel zu erwarten ist. Angesichts dieser desaströsen Entwicklung verwundert es mich nicht, dass Sängerinnen mit ihren Liedertexten so viel Erfolg haben:



„... und heute Abend habe ich Kopfwegh, wenn du sagst, komm doch her“,
(Ireen Sheer)

oder

„... heut` verkauf ich meinen Mann, wer ihn haben will, der kann. Mönnerschlussverkauf bei ebay zum Sonderangebot.“
(Ireen Sheer)

oder

„... dann heirate doch dein Büro, du liebst es doch sowieso.“
(Katja Ebstein)

Allerdings lehrt eine alte Redensart: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Kluge Frauen können das bestätigen. Sie wissen, dass nicht nur die Männer an ihrem Schicksal schuld sind. Eine solche selbstkritische Analyse fällt den meisten Frauen sehr schwer. Zu leicht ist es, mit dem Finger auf andere zu zeigen und ihnen für diese ohnmächtigen Entwicklungen buchstäblich die Schuld in die Schuhe zu schieben. Wer sich mit dieser Einstellung mehr recht als schlecht durchs Leben „mogelt“, muss sich nicht wundern, wenn die Umwelt entsprechend reagiert und es nur noch Vorwürfe hagelt:

- *„Ich habe dir ja gleich gesagt, dass du dich mehr anstrengen musst.“*
- *„Warum musstest du dich so früh verlieben, heiraten und Kinder kriegen? Jetzt bekommst du die Quittung dafür.“*
- *„Warum hast du dich nicht mehr angestrengt? Ist doch kein Wunder, dass andere dir den Job vor der Nase weggeschnappt haben.“*
- *„Warum kommst du mit dem Haushaltsgeld nicht aus? Du hast dich und damit auch deine Finanzen nicht im Griff. Deshalb wird nichts mehr aus dir. Du kannst froh sein, dass du mich/uns hast.“*

Solche und andere negativen Botschaften verschlimmern die Situation. Es entsteht eine Art Teufelskreis und der Eindruck, man sei nur noch auf der Welt, um anderen zu gefallen! Das alles sind für mich selbstgewählte Leiden. Niemand hat das Recht, über Sie zu verfügen. Sie sind Sie und ich bin ich! Wir alle haben nur dieses eine Leben und damit ein Recht darauf, es zu l(i)eben. Deshalb gilt:

Sie sind eben nicht auf der Welt, um anderen zu gefallen!

Sie sind auf der Welt, um zu leben, und zwar so, wie Sie es möchten. Natürlich im Rahmen vertretbarer Gesetzmäßigkeiten und Ihrer Möglichkeiten.

Schon die schwedische Sängerin Gitte sang so treffend:

„Ich sage nie mehr vielleicht. Ich schrei' hinaus was ich fühl'. Und setze alles auf's Spiel. Ich will mehr. Ich will mehr. Ich will alles. Nie mehr bescheiden und stumm. Nie mehr betrogen und dumm. Nein! Ich will alles. Ich will alles. Und zwar sofort. Eh' der letzte Traum in mir zu Staub verdorrt. Ich will leben. Will mich geben. So wie ich bin. Und was mich kaputt macht,nehm' ich nicht mehr hin. Niemand speist mich ab. Niemand macht mich satt. Zu lang hab' ich verzichtet. Und mich selber klein gemacht. Ich will alles. Ich will alles. Sperr' mich nicht ein. Ich will nie mehr zu früh zufrieden sein.“

Oh ja, das sagt sich schnell, doch es umzusetzen, fällt vielen schwer, viel zu schwer. Deshalb belassen sie lieber „alles beim Alten“, getreu dem Grundsatz: Da weiß man wenigstens, was man (Frau) hat. Wenn auch Sie diese Einstellung vertreten, dann sollten Sie diesen Report zur Seite legen und weiterhin mit Ihrem Schicksal hadern. Verdient haben Sie dann nur eines: mein Mitleid! Wenn Sie aber etwas verändern möchten, wovon ich ausgehe, dann beginnt jetzt für Sie der Rest von Ihrem – erfolgREICHen – Leben. Es wird WUNDERbar.

Ihre Bereitschaft, Veränderungen zuzulassen, ist die wesentliche Grundlage für ein besseres Leben. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind. Sie können zu jeder Zeit ein neues Leben führen. Aus der Motivationspsychologie weiß man, dass 80 Prozent der Motivation auf die Vision zurückgehen. Wer weiß, warum er etwas tun möchte und darin einen Sinn sieht, bringt auch die notwendige Energie auf. Wie wir dieses Ziel dann erreichen, darüber entscheiden letztlich nur die restlichen 20 Prozent.

Willkommen in der Realität!

Mit Sicherheit nutzen auch Sie das Internet und haben in diesem Zusammenhang schon mal etwas von der Parallelwelt „Second Life“ gehört, also das zweite Leben. Seit 2003 ist es möglich, sich hier ein neues Leben zu basteln! Immerhin nutzen rund 11 Millionen Menschen diese Plattform rund um die Uhr. Ich stelle fest, dass 11 Millionen Menschen Gefallen daran finden, ein anderes Leben zu führen. Ich frage mich nur, warum sie nicht den Mut aufbringen und diese Veränderung Realität werden lassen, statt sie in einer virtuellen Internet-Welt auszuleben.



Gut, die Antwort ist eigentlich klar. Denn in Second Life ist alles ganz anders. Hier kann jeder den Sinn seines Lebens definieren und Ziele festlegen. Dabei spielen Herkunft und derzeitiger sozialer Status keine Rolle. Es gibt auch keine Diäten für einen schöneren Körper. Der lässt sich via Mausclick nach eigenen Vorstellungen kreieren, ohne etwas dafür tun zu müssen. Mit jedem Mausclick „erfindet“ man sich selbst. In Second Life kann man sich nach Herzenslust tummeln sowie tun und lassen, was einem Spaß macht. Ganz ohne reale Konsequenzen. Aus der grauen Eminenz im Hintergrund wird die Karriere-Powerfrau mit eigenem Sekretär, Büro auf der Vorstandsetage und einem schwarzen Porsche vor der Traumvilla mit Blick auf den See. Schöne heile Welt, doch leider nur virtuell.

Second Life bietet den Vorteil, sich eine Welt vorzustellen, in der es sich lohnt zu leben. Da unser Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig ist, kann Second Life eine Art Brücke bilden, um aus der virtuellen Welt eine reale Welt zu schaffen. Denn wir Menschen sind alle Schöpfer. Alles in der Welt ist nur entstanden, weil es zuvor erdacht wurde. Was immer Sie heute in Ihren Händen halten, konnte nur entwickelt werden, weil ein anderer die

Idee dazu hatte. „Es ist der Geist, der die Welt bewegt“, wusste schon Antoine de Saint-Exupéry. Insofern sind die Träume, die in Second Life ausgelebt werden, Botschaften Ihres Unterbewusstseins. Es zeigt Ihren Wunsch, in einer anderen Welt leben zu wollen. Das ist durchaus verständlich, denn

Frauen können mehr, als Man(n) denkt.

Als Traum- und Wunschdeuter ist Second Life unschlagbar, doch für Veränderungen im Leben reicht es eben nicht aus, bewegungslos vor dem Rechner zu hocken und hier in eine irrealer Welt einzutauchen. Nur Bewegung ist Leben. Bewegung ist dabei weit mehr, als die Computermouse von links nach rechts zu schieben. Bewegung ist aufstehen und losmarschieren. Dabei ist es völlig egal, wie alt Sie sind. Es kommt nur auf das TUN an!

„*Unser Gehirn ist wie Knetgummi*“, sagt der Pionier der Bewegungsneurologie, Prof. Dr. Wildor Hollmann⁴. In jeder Sekunde verändern sich nämlich Gehirnstrukturen, weil das menschliche Hirn eine ungeheure Plastizität aufweist. In einem Interview⁵ mit der Zeitung „Die Zeit“ sagt Prof. Zieglgänsberger: „Heute wissen wir, dass sich auch ein erwachsenes Gehirn ständig umformt. Für uns Hirnforscher ist dies eine wahnsinnig aufregende Zeit, als wären wir gerade dabei zu begreifen, dass die Erde keine Scheibe ist.“ Darauf hat körperliche Aktivität einen extremen Einfluss, und zwar zu jeder Zeit und in jedem Alter. Sport entfacht im Gehirn ein molekulares Feuerwerk. Durch ein Experiment konnte der Neurologe Scott Small von der Columbia-Universität in New York diese bahnbrechende Erkenntnis nachweisen. Small ließ Probanden drei Monate lang trainieren. Mit Hilfe eines Hirnscanners wurde anschließend festgestellt, dass sich bei allen Sportlern neue Blutgefäße in der Gedächtnisporde des Hippocampus gebildet hatten. Damit konnten zum ersten Mal Trainingseffekte direkt im menschlichen Gehirn gemessen werden. Bei körperlicher Aktivität kommt es im Gehirn zu einer vermehrten Durchblutung, und die verursacht eine Reihe von Stoffwechselvorgängen. Deutsche Wissenschaftler stellten sogar fest:

„Das Gehirn ist das am besten veränderbare Organ des Menschen.“

Interessant ist dabei das Ergebnis, dass körperliche Aktivität das Gehirn besser trainiert als geistige. Dazu sagt Kirk Erickson von der University of Illinois in Urbana: „Schwimmen, Radfahren, Joggen, Tanzen – all das verbessert die kognitiven Leistungen.“ Deshalb sind erfolgreiche Frauen ständig in Bewegung. Kirk Erickson empfiehlt, drei Mal in der Woche 45 Minuten spazieren zu gehen, um die positiven Effekte zu nutzen. Wer es etwas härter mag und Ausdauersport betreibt, schafft noch bessere Resultate, weil dadurch die so genannten exekutiven Funktionen gestärkt werden. Darunter fallen das Setzen von Zielen, das Planungsvermögen, das Arbeitsgedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Dazu Hirnforscher Prof. Dr. Ernst Pöppel⁶: „Wer sich bewegt, bleibt geistig fit“. Anders ausgedrückt:

Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern wollen – bewegen Sie sich!

Vor 200 Jahren mussten die Menschen in Ermangelung anderer Fortbewegungsmöglichkeiten zu Fuß gehen. Der Mensch heutiger Zeit hat dieses „Spaziergehen“ einfach

verlernt. Das scheint in dieser Zeit der grenzenlosen Mobilität etwas Überflüssiges zu sein. Gehen und damit Bewegung wird zunehmend als unnötige Zeit- und Kraftverschwendung gesehen. Eine törichte Einstellung, wie Forscher jetzt beweisen konnten.

„Ich habe mich verrannt“, sagen wir, wenn ein Gedanke uns vom Thema abbringt und dadurch der Fortgang eines Projektes verhindert wird. Interessant ist in diesem Zusammenhang zu beobachten, dass die „verlorenen“ Gedanken zurückfinden ins Gleichgewicht, sobald der Betroffene hin und her geht und dabei den Blick fest auf den Boden richtet. Es scheint eine Art Ritual zu sein, das die Nervenzellen im Hirn offensichtlich wieder zum „richtigen“ Schwingen bringt. Hirnforscher sind sich indes sicher, dass es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Gehirn gibt. Unter der Bezeichnung „dynamical brain“ fassten die Experten ihre Erkenntnisse zusammen. Danach erzeugen unsere Nervenzellen ihre elektrischen Impulse in einem auffälligen Gleichtakt. Dieser Gleichtakt, der Wahrnehmung, Erinnerung und Denken überhaupt erst ermöglicht, wird durch den Rhythmus des Gehens stimuliert.

Unsere Kultur setzt leider viel zu schnell Bewegung mit körperlicher Bewegung gleich. Doch Bewegung ist auch geistige Bewegung, der in heutiger Zeit eine besondere Bedeutung zukommt. Allerdings lieben die Menschen Bequemlichkeit, weshalb sie schnell auf „ausgetretenen“ Pfaden wandern, ohne darüber nachzudenken, ob es auch noch andere Wege oder Möglichkeiten gibt. Damit stehen sie Tieren in nichts nach. Vom kleinsten Floh bis hin zum größten Tier, dem Elefanten, wie ein Experiment beweist. Flöhe haben die Angewohnheit, in die Luft zu springen. Experten wollen nachgewiesen haben, dass sie bis zu einem halben Meter hoch springen können. Flohzirkusbetreiber bedienen sich einer List, um diese Tiere für ihre Zwecke einzuspannen. Dazu sperren sie die kleinen Krabbler in eine geschlossene Dose. Die Höhe der Dose ist davon abhängig, wie hoch die Tiere später springen sollen. Nehmen wir an, sie sollen im Flohzirkus nur noch 10 cm springen, dann werden sie in ein 10 cm hohes Glas mit geschlossenem Deckel gesetzt. Jetzt möchten die Tiere natürlich höher springen als 10 cm, deshalb knallen sie in schöner Regelmäßigkeit mit ihrem „Dickschädel“ gegen den Deckel. Weil das auf Dauer mehr schadet als nutzt, ändern die Flöhe ihr Verhalten und springen nur noch bis knapp unterhalb des Deckels. Nach einiger Zeit kann der „Zirkusdirektor“ den Deckel abnehmen, weil er weiß, dass sie selbst bei geöffnetem Glas nicht mehr herauspringen. Sie haben sich daran gewöhnt, nicht höher als 10 cm zu springen.



Wann sind Sie zuletzt über Ihren Schatten gesprungen?

Auch Elefanten verhalten sich ähnlich. Warum, glauben Sie, rennen Elefanten nicht weg, wenn man sie an dem kleinen Strick festbindet? Sie haben mit Sicherheit schon gesehen, wie die Elefantentreiber diese riesigen und vor allen Dingen starken Tiere an einem

einfachen Band führen. Mit einem Ruck könnte sich der Elefant befreien. Doch er rennt nicht davon. Schon kurz nach seiner Geburt wurde sein hinterer Fuß in schwere Eisenketten gelegt, sodass er in seiner Bewegung eingeschränkt war. Natürlich versuchte er sich zu befreien, indem er immer wieder an der Kette zog, bis die Haut sogar aufplatzte und blutete. Er lernte, dass er, sowie er angebunden war, sich nicht mehr frei bewegen konnte. Jeder Versuch, sich aus dieser misslichen Lage zu befreien, fügte ihm ungeheure Schmerzen zu.

Dieses Programm ist für ewig in seinem Kopf gespeichert, sodass jetzt nur ein einfaches Seil reicht, um ihm das Gefühl zu geben, angebunden zu sein.

Wann haben Sie zuletzt die Fesseln Ihrer Umwelt abgelegt?

Vieles, natürlich nicht alles, ist aus der Tierwelt auf uns Menschen übertragbar. Auch wir verhalten uns nicht anders und halten an lieb gewonnenen Gewohnheiten fest, aus Angst, uns selbst zu schaden. Manche Ehe besteht schon seit Jahren nur noch auf dem Papier, und dennoch leben beide weiterhin, gleichsam wie Bruder und Schwester, zusammen, aus Angst vor dem Alleinsein. Dabei starren sie auf die anderen Ehepaare, die allesamt doch viel glücklicher sind. Irrtum, wie sich jetzt herausstellt. Die Autorin Martina Rellin schreibt in ihrem Buch „Die Wahrheit über meine Ehe“, dass es überall gleich ist. Sie warnt sogar⁷:

„Wenn die beste Freundin eine perfekte Ehe zeigt, glauben Sie ihr nicht, hinter der glücklichen Fassade sieht die Ehe garantiert normal aus.“

Andere Frauen haben vielleicht weniger Eheprobleme, dafür aber halten sie während Jahrzehnte hindurch an ihrem schlecht bezahlten Arbeitsplatz fest aus Angst vor Arbeitslosigkeit. All diese Verhaltensweisen sind antrainiert. Kein Kind kommt mit diesem Gefühl der Ohnmacht zur Welt. Das Gegenteil ist der Fall und evolutionär auch gar nicht anders vorstellbar. Krabbelnde Kinder wollen eines Tages aufrecht gehen. Ist die Zeit reif, entwickeln sie eine unglaubliche Energie, dieses Ziel zu erreichen. Obwohl jeder Mensch diese Erfahrung gemacht hat, fehlt uns heute die Erinnerung daran. Wer aber kleine Kinder bei diesem Prozess beobachtet, wird sehen, dass sie dutzendfach hinfallen, aber immer wieder aufstehen. Sie bleiben nicht liegen. Das Wort Angst scheinen sie bis hierher nicht zu kennen. Ein Erwachsener würde nach dem dritten Hinfallen liegen bleiben, weil er zum einen immer mehr Schmerzen spürt und zum anderen sich plötzlich die Gefahren ausmalt, die damit verbunden sind, es erneut zu versuchen. Deshalb ist es so gut, dass wir vieles in den ersten zwei Lebensjahren lernen. Mit dem ausgebildeten Verstand wäre eine ähnliche Entwicklung kaum noch möglich. Aber es bedeutet auch:

Was wir gelernt haben, können wir auch wieder ändern!

95 Prozent unseres Verhaltens bestehen aus Gewohnheiten. Viele sind sehr nützlich und hilfreich, weil sie uns helfen, den Alltag leichter zu meistern. Andere hindern uns daran, uns weiterzuentwickeln. Schlimmer noch, sie pressen uns in eine Art Schablone,

die vorgibt, wie wir uns innerhalb einer Gesellschaft zu verhalten haben. Die Mathematik hat sich darauf verständigt, dass $1 + 1 = 2$ ergibt. Ob es stimmt, ist dabei unerheblich. Nur weil sich vor langer Zeit Menschen auf diese „Formel“ geeinigt haben, heißt es noch lange nicht, dass sie auch richtig ist.

Immer öfter decken Wissenschaftler „frühere“ Irrtümer auf. So musste auch ich unzählige Male als Kind den grässlichen Spinat fast schon herunterwürgen, weil es landauf, landab hieß, Spinat sei eine der gesündesten Gemüsearten überhaupt. Schließlich sollte es zehn Mal mehr Eisen enthalten als jedes andere Gemüse. Ein Irrtum, wie wir heute wissen. Im Jahre 1890 untersuchte der Baseler Forscher Gustav von Bunge den Spinat. Seine Analysen ergaben, dass 100 Gramm Spinat etwa 35 Milligramm Eisen enthalten sollten. Das war in der Tat ein sehr hoher Wert. Bedenkenlos übernahm die Fachwelt dieses Forschungsergebnis, sehr zum Leidwesen ganzer Generationen heranwachsender Kinder. Später stellte sich heraus, dass der Schweizer Forscher getrockneten und pulverisierten Spinat untersuchte. Frischer Spinat besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Deshalb enthalten 100 Gramm davon nur etwa 3,5 Milligramm Eisen. Man hatte das Komma falsch gesetzt. Es dauerte 40 Jahre, um diesen Irrtum aufzuklären. Doch in den Köpfen der Menschen ist das neue Ergebnis ganz offensichtlich noch nicht angekommen. Noch immer glauben die meisten, Spinat sei eisenhaltiger als alle anderen Gemüsesorten.

Alles in der Welt ist auf Wachstum und Veränderungen ausgelegt. Was heute noch gilt, kann morgen überholt sein. Wie sagte schon Kaiser Wilhelm II: „Ich glaube nicht an das Auto, ich setze weiterhin auf das Pferd“. Wir Menschen hören ab einem bestimmten Alter auf, körperlich zu wachsen, leider bei vielen auch der Geist. Man kann nur persönlich wachsen, erfolgreicher werden und selbstbewusster, wenn man bereit ist, den berühmten-berühmten Blick über den Tellerrand zu wagen und sich den Veränderungen des Lebens zu stellen. Das kostet allerdings nicht nur viel Kraft, es ist überdies auch noch sehr schmerzhaft. Neues zu wagen und Altes hinter sich zu lassen, das ist alles andere als einfach. Aber eben nicht unmöglich. Es ist nie zu spät.

„Halten Sie sich fern von denjenigen, die versuchen, Ihren Ehrgeiz herabzusetzen. Kleingeister tun das immer, aber die wirklich Großen geben Ihnen das Gefühl, dass auch Sie selbst groß werden können.“

Mark Twain

Natürlich können wir die Zeit nicht zurückdrehen. Auch bringt es nichts, Zeiten nachzutrauern und seine Wunden wegen der verpassten Chancen zu lecken. Jeden Tag ergeben sich neue Wunder und Chancen, die es zu nutzen gilt. Vorausgesetzt, Sie hören nicht auf Dummschwätzer, die auf Sie negativ einreden und mehr Probleme denn Chancen sehen. Sie verhalten sich wie die italienischen Frösche.

Eine Gruppe von italienischen Fröschen hatte sich zum Ziel gesetzt, die Spitze eines hohen Turms zu erreichen. Dieses Ereignis wollten sich zahlreiche Zuschauer nicht entgehen lassen und so versammelten sich einige hundert Frösche am Tag der Entscheidung am Fuße des Turms. Das Rennen konnte beginnen. Doch von den Zuschauern glaubte

niemand wirklich, dass es möglich sein würde, dass die Frösche die hohe Turmspitze erreichen könnten. Alles, was man hören konnte, waren Rufe wie: „Ach, wie anstrengend“, „Das schaffen die nie“, „Der Turm ist viel zu hoch“, „Die werden nie ankommen“ etc. Angesichts dieser negativen Zurufe resignierten die Frösche schon nach den ersten Metern. Außer einem, der kraftvoll weiterkletterte. Auch ihm riefen die Zuschauer hinterher: „Gib auf, das schaffst du nicht“. Doch der Frosch hörte nicht auf und kletterte unbeirrt weiter, und mit enormem Kraftaufwand erreichte er als Einziger die Turmspitze. Die Zuschauer klatschten frenetisch Beifall, während die anderen Frösche auf ihn zuzingen, sowie er wieder festen Boden unter seinen Schenkeln hatte. Sie wollten von ihm wissen, wie er diese großartige Leistung vollbringen konnte. Es stellte sich heraus, dass der Gewinner TAUB war.

Die Moral der Geschichte: Hören Sie niemals auf Leute, welche die schlechte Angewohnheit haben, immer negativ und pessimistisch zu sein. Sie stehlen Ihnen die schönsten Wünsche und Hoffnungen, die Sie in Ihrem Herzen tragen. Unterschätzen Sie nie die Macht der Worte. Stellen Sie sich einfach taub, bevor Sie auf das Geschwätz der Besserwisser hören, die Ihnen erzählen wollen, dass Sie es nie schaffen werden, Ihren Traum zu leben. Schon haben Sie Ihre Ruhe. In diesem Zustand können Sie Schritt für Schritt an die Verwirklichung Ihrer Pläne gehen.



Die 17 Geheimnisse erfolgreicher Frauen

1. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen rennen davon

„Das wahre Glück baut sich jeder nur dadurch, dass er sich durch seine Gefühle unabhängig vom Schicksal macht.“

Wilhelm von Humboldt

Erfolgreiche Frauen wissen, dass ihre Gewohnheiten und Programme ihre Komfortzone definieren, in der sie sich sicher fühlen. „... Nimm gleich den von nebenan, denn der ist bei der Bundesbahn ... Da hast du doch deine Sicherheit. Denk doch mal an die schöne Pension bei der Bundesbahn ...“, so heißt es in dem Lied „Ich will ´nen Cowboy als Mann“ von der Sängerin Gitta. Selbst in der Musik, die uns Menschen von den Sorgen des Alltags ein wenig ablenken sollte, findet sich der Wunsch nach Sicherheit. Diese Sicherheit ist vielen heilig. Deshalb bewegen wir uns meistens – und viele Menschen ein Leben lang – nur in dieser Komfortzone. Diese Zone umgibt uns wie ein Käfig. Hier fühlen wir uns wohl, geborgen und vor allen Dingen sicher. Denn wir glauben, hier die Lebensumstände zu kennen. So wissen wir, wie unser Leben funktioniert. Wir haben auf alle Fragen eine Antwort. Fragen nach dem Warum, Wozu, Wieso, Wo, Wann, Wie, Was etc. pp. können so einfach beantwortet werden.

Sicherheit wird letztlich dadurch bestimmt, was uns vertraut ist, eben durch das, was wir gewohnt sind. So wissen ArbeitnehmerINNEN, wie viel Geld sie im Monat verdienen. Sie wissen, was Ihr Ehemann nach Hause bringt. Sie wissen um die monatlichen Kosten für Haus, Hof und Haushalt. Damit haben sie eine verlässliche Größe, mit der sie rechnen können. Das schafft Sicherheit. Aber genau hier liegt das größte Problem. Es schafft Sicherheit, aber keine Harmonie. Ich sehe in diesem Verhalten die Hauptursache, warum so viele Menschen so unzufrieden sind und sich irgendwann einmal die Frage stellen:

Hallo Leben! War das schon alles?

Nein! Natürlich nicht. Allerdings entdeckt niemand das wahre Leben, wenn er nicht bereit ist, seine Komfortzone zu verlassen. Erfolgreiche Frauen wissen, dass dadurch kein persönliches Wachstum stattfindet. Deshalb rennen, ja man muss schon sagen, verlas-



sen sie fluchtartig ihre Komfortzone und wechseln in die Wachstumszone! Sie wissen, dass ihre Erfolge außerhalb der Komfortzone liegen.

In der Komfortzone zu verharren, heißt immer die Zukunft aufs Spiel zu setzen. Herausforderungen sind nur zu meistern durch Vertrauen in sich selbst. Man(n) (Frau) muss sich buchstäblich etwas trauen. Die Entscheidung, von einer Zone in die andere zu wechseln, gehört sicher zu den schwierigsten im Leben, wie eigentliche jede EntSCHEIDUNG. Sie sehen, ich schreibe Teile des Wortes in großen Buchstaben, denn eine Entscheidung zu treffen, bedingt zwangsläufig, sich zu trennen, sich im Wortsinn zu SCHEIDEN. Man muss sich also von einer Sache trennen (scheiden), um eine andere Sache gewinnbringend anzugehen. Man lässt also immer etwas zurück und weiß dabei nie, was die Zukunft bringt. Doch es gibt keinen anderen Weg zum Erfolg. Der Erfolg erwartet klare Entscheidungen. Ein deutliches Ja oder ein klares Nein, das ist das Vokabular der Erfolgreichen. Dazwischen gibt es nichts. Schließlich wird auch keine Frau ein bisschen schwanger.

Trotz dieser Erkenntnisse verharren die meisten Frauen in der Komfortzone. Nicht nur aus Sicherheit, sondern im Besonderen auch aus Bequemlichkeit. Aus unserem Verhalten entwickelt sich eine Routine, die es uns gestattet, ohne großes Nachdenken Dinge schnell abzuwickeln. Wir entlasten dadurch unseren Kopf, den wir dann wieder für andere Dinge benötigen können. Ohne diese Routine würden wir den Alltag nicht mehr meistern können. Allerdings birgt die Routine die Gefahr in sich, dass wir mitunter gar nicht mehr wissen, was wir tun. Wer weiß schon, in welcher Richtung er zuerst den Schnürsenkel umschlagen muss, um seine Schuhe zu schnüren? Wissen Sie, ohne nachzudenken, wie Sie Messer und Gabel halten? Sie wissen es ganz bestimmt, wenn Sie es tun. Sie greifen routiniert zum Besteck, sobald das Essen auf dem Tisch steht. Keine Sekunde werden Sie daran zweifeln, das Richtige zu tun.

Die meisten Arbeitsunfälle passieren deshalb nicht durch Unwissenheit, sondern durch Routine. Die Betroffenen gaben später zu Protokoll, dass sie die erforderlichen Handlungen über Jahre vollzogen hatten, ohne noch nachdenken zu müssen. Sie gaben sich anderen Gedanken hin und vergaßen darüber die „routinierten“ Arbeitsschritte. Mit unserer Einstellung zum Leben verhält es sich ähnlich. Statt darüber nachzudenken, ob das Leben noch weitere interessante Herausforderungen parat hält, halten viele an ihrem alt bekannten Leben fest, auch wenn sie es sich schön reden müssen. Das dadurch entstehende Desinteresse führt zwangsläufig in eine Schieflage. Routiniert wird der Alltag bewältigt, ohne Höhen und Tiefen. Die Lebensfreude bleibt immer öfter auf der Strecke.

Reizt es Sie, Neues zu entdecken? Dann fangen Sie jetzt an, denn

„alles entscheidet sich im Kopf“,

sagt auch der Neurobiologe Professor Dr. Gerald Hüther von der Universität Göttingen⁸.

„Ist das Gehirn hoch motiviert, ist jeder von uns zu persönlichen Höchstleistungen fähig“, so seine Diagnose. Nichts motiviert unser Gehirn mehr zu neuen Ideen und kreativem Denken als Neugierde und die Lust auf neue Eindrücke und Erlebnisse:

Neugierde ist letztlich die Gier nach Neuem.

Albert Einstein soll einmal gesagt haben: „*Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.*“ Ich halte das für eine glatte Untertreibung, dennoch trifft sie zu. Wäre Einstein nur hochintelligent, aber nicht neugierig gewesen, hätte er niemals seine bahnbrechenden Studien erstellen können. Deshalb ist es so wichtig, die Komfortzone zu verlassen und sich im Wortsinn auf zu neuen Ufern zu wagen. Was immer Sie sich wünschen, mehr Geld, mehr Freiheiten, mehr Gesundheit, mehr Leben, mehr Wellness, mehr Kinder, mehr Freude, etc. pp., Sie werden es nur erreichen, wenn Sie den ersten Schritt wagen. Das ganze Universum ist so aufgebaut und nicht anders. Es funktioniert nach der sehr einfachen Regel:

Wenn = Dann

Wenn Sie den ersten Schritt tun, dann kommen die Gelegenheiten, die Sie benötigen, um Ihre Ziele zu erreichen. Andersherum funktioniert es nicht, ein Dann = Wenn kennt das Universum nicht, oder sind Sie so töricht und stehen vor Ihrem heimischen Kamin mit den Worten:

Wenn du mir Wärme gibst, dann gebe ich dir Holz?

Funktioniert nicht, oder? Trotz dieser einfachen Erkenntnis verhalten sich die meisten Menschen so irrational und wundern sich dann, wenn die Erfolge ausbleiben.

Sicher kennen Sie auch den amerikanischen Bestseller „Denke nach und werde reich“ von Napoleon Hill. Weltweit haben Millionen Menschen diesen Ratgeber für mehr Geld gelesen. Leider liegt mir keine Statistik vor, wie viele Menschen durch das Lesen dieses Buches wirklich Millionäre geworden sind. Aber auch ohne Zahlenmaterial kann ich mir vorstellen, dass die Zahl der Millionäre nicht signifikant gestiegen ist. Es ist immer leichter, ein Erfolgsbuch zu lesen und sich dann an das nächste zu wagen, als das neu erworbene Wissen anzuwenden. Und genau hier liegt das Problem. Jede Veränderung ist zunächst mit Anstrengungen und Schmerzen verbunden. Wer z.B. Fahrradfahren lernen möchte, wird mehr als einmal auf die Nase fallen. Wer die Karriereleiter nach oben erklimmen möchte, wird öfter die Firma wechseln müssen. Damit lässt man sich immer wieder auf neue Bedingungen ein, die nicht unbedingt nach jedermanns Geschmack sind. Aber um dem großen Ziel, Führungskraft zu werden, näher zu kommen, sind auch hier schmerzhaft Veränderungen erforderlich.



Für mich gibt es zwei Arten von Menschen: Opfer und Schöpfer. Das Opfer beklagt sich über mangelnde Möglichkeiten, während der Schöpfer jede Chance beim Schopfe packt und handelt. Zu welcher Gruppe gehören Sie?

Sie sind Opfer, wenn Sie sich über die Klimaveränderung auf diesem Planeten beklagen – getreu dem Motto: Schuld sind immer die anderen, verändern kann ich ja nichts. 80 Prozent der Menschen in Deutschland scheinen so zu denken. Nur 20 Prozent denken anders, das sind die Menschen, die Öko-Strom beziehen, also Schöpfer! Erkennen Sie den Unterschied? Eigentlich müsste doch jeder Mensch ein Interesse daran haben, dass es unserer Mutter Erde bald schon wieder besser geht, oder? Wieso, so frage ich auch Sie, kann es denn sein, dass noch nicht einmal die Hälfte der Haushalte ihren Strom aus regenerativen Energiequellen bezieht? Warum? Ganz einfach: Weil es immer noch leichter ist, die Umstände zu beklagen, statt seinen Allerwertesten in Bewegung zu setzen und die Dinge zu verändern, letztlich zum Wohle aller.

Gehören Sie dazu?

Was immer Sie planen, Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass Sie in allem, was Sie tun, frei sind. Sie sind aber nicht frei in der Wahl der damit verbundenen Konsequenzen. So haben Sie z.B. die Freiheit, von einem Turm dreißig Meter in die Tiefe zu springen. Die Freiheit aber, ob Sie danach noch gemütlich spazieren gehen, haben Sie nicht mehr. Sie werden nach diesem Sprung mit Sicherheit im Krankenbett oder aber auf der Bahre liegen. Ich weiß, ein solch drastisches Beispiel ist nicht nach jedermanns Geschmack. Mir geht es auch nur darum, den Unterschied zwischen Freiheit und Konsequenz herauszustellen. Viele Menschen tun das Falsche und meinen, es sei das Richtige, und in allem, was sie tun, steht Sicherheit an erster Stelle. Sie haben noch nicht erkannt, dass nur noch eines gilt:

Sicher ist, dass nichts mehr sicher ist!

Diese Erkenntnis ist bitter, aber sie kommt nicht aus heiterem Himmel. So haben Sie jetzt die Chance, etwas zu verändern. Wenn nicht jetzt, wann dann?

2. Geheimnis: Frauen leben in einer Dreiecksbeziehung

*„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist unbedeutend,
verglichen mit dem, was in uns steckt.“*

Ralph Waldo Emerson

Eine Studie des deutschen Gewerkschaftsbundes stellt fest, dass jeder dritte Arbeitnehmer in Deutschland mit seiner Arbeit unzufrieden ist. Dafür mag es viele Gründe geben, doch den Hauptgrund für diese Unzufriedenheit sehe ich in der Trennung von Arbeit und Leben.

Man hat den Eindruck, dass jedwede Lebensfreude am Arbeitsplatz nichts zu suchen hat und nur Bestandteil nach Feierabend oder am Wochenende ist. Arbeit ist nur noch Mittel zum Zweck, weil man ja irgendwie über die Runden kommen muss. Wer so denkt, kann unmöglich glücklich sein. Wer mit diesen und anderen Botschaften wie

- erst die Arbeit, dann das Vergnügen,
- Arbeit ist kein Zuckerschlecken,
- Lehrjahre sind keine Herrenjahre,
- sei dankbar, dass du in diesen unsicheren Zeiten überhaupt einen Arbeitsplatz hast,



aufwächst, kann unmöglich ein gutes Gefühl zu seiner Arbeit entwickeln. Anders ausgedrückt: Mehr als 40 Stunden in der Woche, und das oft mehr als 40 Jahre, verbringen die meisten an ihrem Arbeitsplatz in grauer, trister, nervtötender Atmosphäre. Kein Wunder, dass sie dann am Wochenende ausrasten und „Flat-Rate-Partys“ besuchen, um durch Alkohol den angestauten Frust der vergangenen Arbeitswoche herunterzuspülen. Andere öffnen ihr Ventil, indem sie sich ein Gummiseil um die Hüfte binden und kopfüber hunderte von Metern in die Tiefe springen. „Bungee-Springen“ ist ja so befreiend.

Erfolgreiche Frauen stehen dieser Entwicklung nur kopfschüttelnd gegenüber. Für sie ist ihr Beruf Berufung und nicht nur ein Mittel zum Geldverdienen. Ihnen ist ihre Gesundheit viel mehr wert als das viele Geld, das sich verdienen lässt, wenn man „seine Seele verkauft“. Erfolgreiche Frauen wissen, dass wir in einer sich immer schneller verändernden Welt leben. Schon lange sind die „guten alten Zeiten“ vorbei, in denen der einmal gewählte Beruf bis zum Rentenalter ausgeübt werden kann. Die wichtigste Frage erfolgreicher Frauen lautet daher auch:

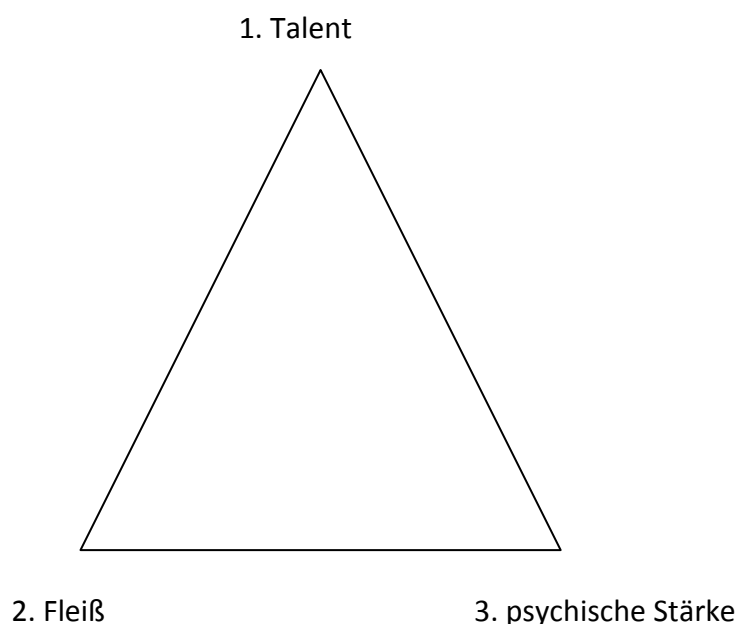
Welchem (Be)RUF soll ich JETZT folgen?

Was heute war, kann morgen schon überholt sein. Berufe wie „Stenotypistin“ oder „das Fräulein vom Amt“ sind ob der rasant fortschreitenden Technik schon längst Geschichte. Mehr denn je kommt es darauf an, Veränderungen zu erkennen und danach zu handeln. Erfolgreiche Frauen wissen, wenn sie einen Kirschkern in die Erde legen und diesen

Samen regelmäßig gießen, wird daraus, mit etwas Geduld, ein ausgewachsener Kirschbaum. Sie grämen sich dann nicht darüber, dass es ein Kirschbaum und kein Apfelbaum geworden ist. Denn wenn sie Äpfel gewollt hätten, dann hätten sie mit ziemlicher Sicherheit auch einen Apfelkern in den Boden gesät. Das Gesetz von Aktion gleich Reaktion gibt ihnen immer genau das, was sie wollen.

Wer den falschen Beruf wählt und damit die „falsche Saat“ legt, darf sich dann auch nicht wundern, wenn die Ernte nicht wie gewünscht ausfällt. Zur inneren Zufriedenheit ist es unbedingt notwendig, einer erfüllenden Arbeit nachzugehen, in der man voll und ganz seine Talente zum Ausdruck bringen kann.

Erfolgreiche Frauen wissen um diese Dinge, weshalb sie in einer Dreiecksbeziehung leben und handeln:



Sie sind auf der Welt, um sich zu verwirklichen, und nicht, um anderen zu gefallen. Obwohl ich mir da nicht ganz sicher bin. Schließlich gibt es viele interessante Models, bei denen ich den Eindruck habe, dass sie nur auf der Welt sind, um uns Männern (die Frauen mögen es mir nachsehen) zu gefallen. Ich denke dabei an Heidi Klum, Eva Padberg oder Claudia Schiffer. Aber auch diese Models tun letztlich das, was ihrem Talent entspricht: sich talentiert zur Schau stellen, um damit Millionen zu verdienen (und natürlich Millionen (vornehmlich) Männer zu entzücken).

Die meisten Menschen würden auf die Frage „Warum arbeiten Sie?“ unisono antworten: „Ich muss Geld verdienen“. Daran gibt es in der Tat auch nicht viel auszusetzen, schließlich ist ein Leben ohne Geld in unserer Zivilisation nicht mehr möglich. Dennoch darf Geld nie im Mittelpunkt stehen. Was ist das für ein Leben, wenn man im Schweiß seines Angesichts nur deshalb arbeitet, um Geld zu verdienen, getreu dem Motto: *„Besser ein paar Schweißperlen auf der Stirn als gar keinen Schmuck.“* Leben ist Freude, und zwar immer und zu allen Zeiten. Es kann und darf nicht sein, dass sich die Lebensfreude nur auf die Abendstunden zu Hause beschränkt, während sie morgens quasi an der Stechuhr abgegeben wird, um Dienst nach Vorschrift zu leisten.

Wer nicht motiviert ist, schafft nicht nur weniger, sondern trägt auch dazu bei, dass das Gesamtbild nicht stimmt. Interessant finde ich in diesem Zusammenhang eine Studie⁹ des amerikanischen Glücksforschers mit dem unaussprechlichen Namen Mihaly Csikszentmihalyi. Er befragte Tausende von Freiwilligen: Wie fühlen Sie sich? Was tun Sie gerade? Die Antworten waren überraschend. Am glücklichsten waren die Befragten nicht beim Sonnenbaden oder Nichtstun, sondern bei einer ernsthaften Beschäftigung. Dabei gibt es immer wieder Momente, in denen man ganz und gar die Zeit vergisst und in seiner Aufgabe aufgeht. Diese Momente, die der Forscher als Flow bezeichnet, entstehen, wenn eine Arbeit freiwillig verrichtet wird, die als Herausforderung empfunden wird, aber zu bewältigen ist.

Daher meine Frage an Sie: Welchem (Be)RUF folgen Sie? Folgen Sie dem Ruf Ihres Herzens und tun Sie genau das, was Ihnen Spaß macht, oder folgen Sie dem Ruf Ihres Geldbeutels und arbeiten nur fürs Geld? Es ist relativ einfach herauszufinden, wo Ihre Berufung in diesem Leben liegt. Immer dann, wenn Sie glauben, dass Sie Ihre Arbeit auch dann noch tun möchten, wenn Sie dafür kein Geld bekommen würden, immer dann haben Sie Ihre Berufung entdeckt. In diesem Zustand sind Sie immer in der Lage, das Beste zu geben. Dann fällt es auch nicht schwer, sich auf seinem Fachgebiet weiterzubilden, Fachzeitschriften zu lesen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Wenn Sie ein Arbeitsgebiet beherrschen und dort immer die neuesten Erkenntnisse einbringen, entwickeln Sie sich automatisch zu einem echten Spezialisten. Je spezialisierter Sie auf Ihrem Gebiet sind, desto größer ist Ihr Marktwert. Schon Goethe wusste: „In der Konzentration zeigt sich der wahre Meister.“

Es ist völlig unmöglich, in unserer arbeitsteiligen Welt alles zu können und alles zu wollen. Das funktioniert nicht mehr. Nehmen Sie ein Beispiel aus dem Einzelhandel. Wohin würden Sie eher gehen, wenn Sie eine besondere Schraube benötigen? Zu dem Krämer um die Ecke, der fast alles hat, oder eher zu einer Eisenwarenhandlung? Der Krämer hat vieles, aber nur oberflächlich. Der Eisenwarenhändler hat nur Schrauben, Werkzeuge und Beschläge, dafür aber in allen erdenklichen Ausführungen.



Daher gilt: Je breiter Sie sich orientieren, desto oberflächlicher wird Ihr Wissen. Das mag zwar für den ersten Eindruck beim Chef noch reichen, doch wenn es wirklich hart auf hart kommt, gewinnt letzten Endes der Angestellte mit dem tieferen Fachwissen, weil er die Nuancen besser kennt. Das gilt auch für Ihren Arbeitgeber. Wenn ein Kunde eine bestimmte Lösung wünscht, dann ist nicht nur der Preis entscheidend, sondern vor allen Dingen, wie gut jemand die gestellte Aufgabe lösen kann. Wenn Sie sich bisher in die Breite entwickelt haben, dann sollten Sie beginnen herauszufinden, auf welchem Fachgebiet Sie heute schon gut sind. Stellen Sie ferner fest, ob Sie das Fachgebiet auch wirklich mögen. Danach sollten Sie beginnen, sich auf diesem Feld weiterzuentwickeln. Es erfordert eine gehörige Portion Mut, plötzlich die so angeblich sichere Entwicklung der breiten Basis (nach allen Seiten für alles offen) aufzugeben, um nur noch in eine Richtung zu marschieren.

Wobei ich dringend davor warne, jetzt in Hektik zu verfallen. Sie brauchen Geld, um zu überleben. Deshalb dürfen Sie zunächst nicht Ihre Einkommensquelle aufs Spiel setzen. Von heute auf morgen etwas verändern zu wollen, was in den letzten 30 Jahren nicht in Angriff genommen wurde, ist töricht. Nur wenn Sie Schritt für Schritt Neues aufbauen, schaffen Sie den Übergang von der „gehassten“ in die „geliebte“ Arbeit. Sollten Sie keine entsprechenden Angebote finden, dann schaffen Sie sich ein Ventil, um Ihren Frust zu verarbeiten. Bleiben Sie auch hier wieder zunächst in Ihrem „Brotberuf“ und engagieren Sie sich zusätzlich in einem Ehrenamt, in dem Sie zum einen Ihr Talent ausleben können und zum anderen einen Sinn in Ihrer Tätigkeit sehen. Das wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.

Frauen, die ihrem Leben einen Sinn geben, sind weniger anfällig gegenüber schlechten Nachrichten. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass diese Frauen eine Art Schutzzone aufgebaut haben, die eben negative Einflüsse abfedert. Was nicht heißt, dass diese Frauen keine Angst bzw. Depressionen kennen. Auch sie wissen um diese Gefühle, können aber damit wesentlich besser umgehen und beweisen mit ihrem Stehvermögen, dass es durchaus mal hart kommen kann, aber sie bereit sind, sich zu widersetzen. Darüber hinaus schaffen sie es, immer wieder in die Stille einzukehren. Dadurch haben sie gelernt, störende und schlechte Gedanken nicht wirklich an sich heranzulassen. Somit bleibt Raum für konstruktive Gedanken, die aus der Tiefe des Unterbewusstseins auftauchen und für eine bessere Gemütsverfassung sorgen. Dadurch entstehen wiederum neue, aufbauende Gedanken und Gefühle.

3. Geheimnis: Frauen müssen immer

*„Besser glauben als grübeln.“
Spanisches Sprichwort*

Nichts auf dieser Welt kann Sie davon abhalten, genau das zu bekommen, was Sie haben wollen. Die Begrenzung liegt einzig in Ihrem Kopf, und genau dort muss auch die Veränderung stattfinden. Das sagt sich schnell, ist aber alles andere als leicht.

Immerhin arbeiten mehr als 70 Billionen Zellen (= 70.000.000.000.000) im menschlichen Körper. Jeden Tag sterben 600 Milliarden Zellen in jedem menschlichen Körper, aber ebenso viele Zellen werden täglich neu gebildet und reibungslos wieder in das System eingefügt. Jede Sekunde führt der Körper etwa 10^{30} chemische Operationen durch. Die 10^{28} Atome, die den Körper bilden, kommen und gehen und bauen unser Gewebe und unser Blut immer wieder neu. Damit haben Sie den Beweis: Sie sind wahrlich in jeder Sekunde ein neuer Mensch!



Experten haben ausgerechnet, dass unser Körper innerhalb von 2,5 Jahren komplett erneuert wird. Immer wieder, bis zum bitteren Ende. Dabei ist er weder restauriert noch erweitert und schon gar nicht modernisiert. Er ist komplett neu, so wie ein Auto, das frisch vom Band rollt. Somit haben Sie also alle 2,5 Jahre eine neue Leber, genauso wie eine neue Niere, Augen, Mund, Nase, Ohren etc. pp. Als medizinischer Laie habe ich keinen Grund, diese wissenschaftlich nachgewiesenen Erkenntnisse in Zweifel zu ziehen. Ich frage mich aber, warum sich unser Körper immer wieder neu „erfindet“ bzw. aufbaut, die Gedanken aber unverändert bleiben. Auch werden ja wohl ganz offensichtlich bestehende Krankheiten mitgenommen. Wieso nutzt der Körper nicht die Möglichkeit, beim Austausch der Zellen diese „alten“ Krankheiten und Gedanken gleich mit zu entsorgen und gegen neue frische, lebensbejahende auszutauschen? Auf diese Frage wird es wohl nie eine Antwort geben, sodass es nur bei Vermutungen bleibt.

Ich vermute, dass der Körper irgendwo zwischen Gehirn und Bauch eine Art „Speicher“ hat, in dem alles festgeschrieben und gespeichert wird, ein Leben lang. Nein, nicht ein Leben lang, sondern so lange, bis der Mensch erkennt, dass er auf diesen Speicher zugreifen kann. Es ist ihm damit möglich, die hier hinterlegten Informationen und Daten zu löschen, so wie bei einer Festplatte in einem Computer.

Vereinfacht ausgedrückt unterteilt sich der geistige Bereich eines Menschen in drei Teile, und zwar in das Bewusstsein, das Unterbewusstsein und das Überbewusstsein. Das Bewusstsein hilft uns bei der täglichen Entscheidungsfindung und sorgt dafür, dass sich der menschliche Körper in seiner Umwelt bewegen kann. Es nimmt nur einen sehr kleinen Teil ein. Etwa so viel wie die Spitze eines Eisberges, die aus dem Wasser ragt. Der weitaus größere Teil, das so genannte Unterbewusstsein, liegt im Verborgenen, so wie auch der größere Teil des Eisberges unter Wasser liegt (etwa fünf Sechstel seines gesamten Volumens liegen unterhalb der Wasseroberfläche). Das Unterbewusstsein ist allwissend. Es ist im Wesentlichen mit der Wiederholung erlernter Verhaltensweisen befasst. Darüber hinaus speichert es riesige Datenmengen. Haben wir etwas gelernt und es möglicherweise öfter angewendet, verschwindet es im Unterbewusstsein, ist aber jederzeit abrufbar. Das Überbewusstsein dagegen ist, wenn Sie so wollen, die Verbindung zum Universum.

Wer in seinem Leben etwas signifikant verändern möchte, muss also an die tieferen inneren Schichten seines Bewusstseins. Es gibt keinen anderen Weg und leider auch kein Werkzeug, mit dem sich dieser Schritt einfach vollziehen lässt. Der Weg führt immer über unsere Gedanken, die allmächtig sind. Ob sich die folgende Situation wirklich so abgespielt hat, weiß ich nicht. Ist aber auch nicht so wichtig. Viel wichtiger ist die davon ausgehende Botschaft.

Juri Gagarin war der erste Mensch im Weltall. Als er nach seinem Flug sicher auf der Erde landete, schwärmte er von der tollen Aussicht: „Ich habe den Himmel gesehen, das Weltall, andere Planeten. Aber Gott habe ich nicht gesehen.“ Darauf soll ein Medizinprofessor aufgesprungen sein und geschrien haben: „Du Narr, ich habe hunderte Mal an menschlichen Gehirnen operiert, aber noch nie einen Gedanken gesehen.“

Ist die Aussage des Professors nicht wunderbar? Mir läuft es noch immer kalt den Rücken herunter, wenn ich so etwas von einem – man möge mir diesen Ausdruck nachsehen – Schulmediziner höre. Da sieht man das menschliche Wunderwerk in seiner ganzen Pracht vor sich liegen, aber das, was es eigentlich ausmacht, die Gedanken, die kann keiner sehen, geschweige denn berühren. Und doch würde kein Mensch auf dieser Erde daran zweifeln, dass es eben die Gedanken sind, die den Menschen ausmachen, und nicht die Materie. Ja, wir Menschen sind wahrlich ein Wunderwerke und damit in der Lage, Dinge zu tun, die sich unserem Verstand entziehen.

„Wunder geschehen. Ich hab's gesehen. Wir dürfen nur nicht an das glauben, was wir sehen. Wunder geschehen“, so sang einmal meine Lieblingssängerin Nena. Und sie hat Recht. Ich habe weiter oben gefragt, warum körperliche Veränderungen nicht automatisch neue Gedanken hervorbringen? Nun wissen Sie es. Sie sind mit dem WUNDERbaren Geschenk der gedanklichen Freiheit und des freien Willens ausgestattet worden. Was immer Sie denken, Sie denken es, weil Sie es so wollen. Dabei haben Sie über die Lebensjahre Gedankenmuster entwickelt, die Ihnen möglicherweise nicht mehr gefallen. Das ist zwar eine bittere Erkenntnis, aber nicht die Schuld eines Dritten.

Die entscheidende Botschaft lautet daher: Sie können Ihr Denken zu jeder Zeit ändern, wenn Sie zwei Voraussetzungen erfüllen:

1. Sie wollen es wirklich.
2. Sie üben sich in Geduld.

Wenn Sie es wirklich wollen, dann müssen Sie Kann-Dinge in Muss-Dinge verwandeln. Allein dieser Schritt wird Ihre Gedankenwelt kolossal verändern. Wenn Sie z.B. zur Miete wohnen, dann zahlen Sie dafür einen monatlichen Mietzins. Ich gehe davon aus, dass Sie diese Zahlung jeden Monat pünktlich erledigen und keinen Mietrückstand haben. In diesem Fall droht Ihnen ja ohnehin die Kündigung. Wie aber verhält es sich, wenn ich Sie darum bitten würde, in den nächsten zwei Wochen zwei Kilo Körpergewicht abzunehmen? Die meisten Menschen würden hier sicherlich einige Probleme haben, dieser Anforderung nachzukommen. Das liegt in der Natur der Sache. Ihre Wohnungsmiete müssen Sie zahlen. Abnehmen (also Diät) können Sie. Und genau

darin liegt ein Problem. Dinge, die erledigt werden müssen, gehen einfach und funktionieren fast immer. Dinge, die erledigt werden können, werden in der Regel nicht bis zum Ende durchgezogen, weil können immer nur freiwillig ist. Das Nichterreichen des Ziels zieht in diesem Fall keine ernsthaften Konsequenzen nach sich. Dagegen ist bei *Muss-Dingen* mit Schwierigkeiten zu rechnen, wenn diese nicht erreicht werden. Deshalb geht es im Leben immer darum, Kann-Dinge in Muss-Dinge umzuwandeln. Oft sind kleinere Rituale vonnöten, um die Veränderungen einzusteuern.

Als meine Kinder, Zwillinge, noch jung waren, habe ich mit ihnen eine Beerdigung vollzogen. Ich ließ sie mehrfach Folgendes auf je einen Zettel schreiben: „Ich kann nicht.“ Etwas irritiert schauten mich meine Kinder an. Dennoch schrieben sie die Zettel mit. Nachdem das geschehen war, nahm ich ihre Zettel und packte zusammen in einen Umschlag. Danach gingen wir in den Garten. Die Kinder gruben ein Loch und legten den Briefumschlag hinein. Wir schütteten dann das Grab zu. Seit diesem Tag wissen die Kinder, dass „Ich kann nicht“ gestorben ist und beerdigt wurde. Seit dieser Zeit können meine Kinder fast alles, was man von ihnen alters-

mäßig erwarten kann, denn „Ich kann nicht“ lebt bekanntlich nicht mehr. Überlebt hat: Ich kann! Diese Übung hat nicht nur einen symbolischen Charakter. Alles, was unsere gesamten Sinne anspricht und fordert, brennt sich förmlich in unser Gedächtnis, sodass wir uns immer und zu allen Zeiten daran erinnern. Insofern dürfen Sie die Bedeutung solcher Rituale nicht unterschätzen. Sagen ist bekanntlich nicht tun. Niemals werden Sie Veränderungen in Ihrem Leben spüren, wenn Sie es nicht tun. Immer wieder treffe ich auf Frauen, die mir sagen, dass sie ja gern etwas verändern würden, aber es bei ihnen nicht funktioniert. Sie haben alles versucht, leider ohne Erfolg. Das wundert mich nicht.



Denn wer etwas versucht, wird nie etwas erreichen. Haben Sie schon mal versucht, einen Ball zu werfen? Sehen Sie, es geht nicht. Wie will man versuchen, einen Ball zu werfen? Entweder werfen Sie einen Ball oder Sie werfen ihn nicht. Diese Entscheidung hat doch nichts mit einem Versuch zu tun, sondern ist nur das Ergebnis von Ja oder Nein.

Erfolgreiche Frauen wissen, was sie müssen, nämlich Kann-Dinge in Muss-Dinge verwandeln. Ein Leben lang!

4. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen schalten ihren Verstand aus

„Anderen Menschen einen Rat zu geben, das sei das dümmste Handwerk. Es rate sich ein jeder selbst.“

Goethe

Sie haben im vorherigen Kapitel von der wunderbaren Kraft Ihrer Gedanken erfahren. Diese Gedanken erreichen nicht immer auf dem direkten Weg ihren Bestimmungsort, wie z. B. das Unterbewusstsein. Sie müssen leider noch eine Passage durchkreuzen, bevor es dann in die tieferen Schichten menschlichen Bewusstseins geht. Diese Passage indes wird von einem übermächtigen „Wachmann“ versperrt, der nach Gusto entscheidet, wer durchgelassen wird und wer nicht. Dieser Wachmann hat auch einen Namen. Er heißt Verstand!

Erfolgreiche Frauen wissen, dass auf ihrem Weg zum Erfolg der Verstand der größte Bremser ist. Er ist ein wahrer „Erfolgverhinderer“. Sie können noch so viele positive Gedanken säen, am Ende wird ihr Verstand sie mit „seiner“ Gegenwart konfrontieren und ihnen einzureden versuchen, dass sie es nie und nimmer schaffen können, weil die Umstände so schlecht sind. Er wird ihnen z.B. zurufen: *„Schau dich doch um. Wie willst du erfolgreicher werden, mit der Schulbildung, mit dem Wissen und der Erfahrung? Vor dir stehen hundert andere Frauen mit viel größerem Talent und du schickst dich an, sie hinter dir zu lassen? Du Närrin.“* Immer und immer wieder schleudert der Verstand jedem veränderungswilligen Geschöpf diese negativen Botschaften buchstäblich um die Ohren. Wohl dem, der mehr auf seine Gefühle achtet. Das ist der einzige Weg zur Freiheit. Immer wieder auf das Bauchgefühl zu achten, das ist der richtige Weg. Wer nur auf den Verstand hört, wird am Ende enttäuscht. Sind auch Sie enttäuscht von der bisherigen Entwicklung in Ihrem Leben? Dann packen Sie jetzt den Stier bei den Hörnern und beenden Sie diese Enttäuschung, denn merke:



Enttäuschung = En(t)de der Täuschung

Wie Ihr Verstand Sie bisher täuschte, verdeutlicht dieses Experiment, zu dem ich Sie jetzt einladen möchte. Sicher tragen Sie eine Armbanduhr. Bitte schauen Sie jetzt nicht auf das Ziffernblatt. Experten sagen, dass wir im Durchschnitt rund 100 Mal am Tag auf die Uhr schauen. Somit schauen auch Sie innerhalb eines Jahres rund 37.000 Mal auf Ihre Armbanduhr (Zahl gerundet).

Ich möchte Sie jetzt bitten, folgende Fragen zu beantworten (ohne dass Sie dabei auf das Ziffernblatt schauen):

- Welche Farbe hat das Ziffernblatt?
- Sind Zahlen auf dem Ziffernblatt?
- Gibt es einen Sekundenzeiger?
- Welche Farbe hat der Minutenzeiger?
- Wie wird die Datumanzeige dargestellt?
- Sind die Stundenzahlen markiert?

Wie viele Fragen konnten Sie richtig beantworten? Ich bin mir sicher, dass es nicht viele sind. Die zentrale Botschaft aus diesem kleinen Experiment ist schnell erklärt: Obwohl Sie bis zu 37.000 Mal im Jahr auf Ihre Uhr schauen, kennen Sie sie nicht genau. Das zeigt, wie schnell wir uns täuschen lassen, sorry, wie sehr sich unser Verstand täuschen lässt. Obwohl „er“ zigtausend Mal im Jahr aufs Ziffernblatt schaut, weiß er in einer wichtigen Situation nichts.

Angesichts dieser „traurigen“ Feststellung frage ich Sie:

Warum sollen Sie ausgerechnet Ihrem Verstand glauben, wenn er Ihnen einzureden versucht, dass Sie keinen Erfolg haben?

Als Frau bringen Sie die besten Voraussetzungen mit, den Verstand „zu umschiffen“. Erfolgreiche Frauen wissen das. Deshalb hören sie viel stärker auf ihren Bauch als auf ihren Verstand. Frauen haben ein X-Chromosom mehr als Männer, weshalb ihre Intuition besser ausgebildet ist. Man weiß heute, dass dieses zusätzliche X-Chromosom bei Frauen etwas mit ihrer Gebärfähigkeit zu tun hat. Es ist erwiesen, dass Mutter und Säugling nonverbal kommunizieren, auch nachts, wenn vermeintlich alles schläft. Diese intuitive Gabe ist, wie gesagt, im zusätzlichen X-Chromosom hinterlegt. Es behält diese Fähigkeit ein Leben lang, vorausgesetzt, die Mutter fordert die Intuition laufend heraus. Wenn nicht, dann verkümmert diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter. Deshalb „trainieren“ erfolgreiche Frauen ihre Wahrnehmung, indem sie bei allen wichtigen Entscheidungen auf ihren Bauch hören.

In amerikanischen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Entscheidungen, die aus dem Bauch heraus getroffen wurden, in fast allen Fällen, nämlich 98 Prozent, richtig waren, wenn der Mensch die Signale aus dem Bauch richtig deutete. Ein mulmiges Gefühl signalisiert danach immer, dass Gefahr im Verzug ist. Glücksgefühle dagegen bestätigen den Entscheider in seiner Meinung. Entscheidungen, die ohne Rücksicht auf dieses Bauchgefühl und damit nur aus dem Kopf heraus getroffen wurden, trafen in nur 70 Prozent ins Ziel. Hier wird deutlich, wie wichtig unser Gefühl in allen Lebenslagen ist. Es gibt mehrere Erklärungen, warum der Bauch mehr kann als gemeinhin angenommen. Unser Verstand, also das Bewusstsein, registriert etwa neun Eindrücke pro Sekunde. Unser Unterbewusstsein dagegen registriert in derselben Zeit 500 (!) Eindrücke. Das Besondere daran ist, dass alle Eindrücke lebenslang als Bilder abgespei-

chert werden. Dadurch entsteht eine gewaltige Menge an Fakten und Informationen. Genau daraus formt unser Unterbewusstsein die innere Stimme, die auch als 6. Sinn bezeichnet wird. Unser Unterbewusstsein ist also in der Lage, trotz der exorbitanten Datenmenge alle wichtigen Informationen zur Entscheidungsfindung im Bruchteil einer Sekunde zu vergleichen, um uns das Ergebnis in der gleichen Zeit zur Verfügung zu stellen. Die Lösung erfahren Sie über Ihre innere Stimme, die sich über Ihren Bauch äußert. Darüber kommuniziert das Unterbewusstsein mit Ihnen. So unglaublich es auch klingen mag, aber wir Menschen denken nicht nur mit dem Gehirn, sondern auch mit dem Bauch.

5. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen entsorgen stetig...

„Lächle in deinem Innern. Das Äußere wird dann für sich selbst sorgen. Versuche es heute.“

Thomas Haak



... ihre Sorgen! Erfolgreiche Frauen wissen, dass „Leben“ rückwärts gelesen „Nebel“ ergibt. So wie der Nebel die Dinge im Unklaren lässt und oft nur schemenhaft Umrisse erkennbar sind, so ist auch das Gestern eine Nebelwand in der Unendlichkeit des Seins. Das Morgen in unserem Leben ist ebenfalls nur eine Schwade aus Nebel. Mehr nicht. Nur bruchstückhaft können Sie erahnen, was morgen sein wird. So können Sie letztlich nur im Hier und Jetzt erkennen, was jetzt vor Ihnen liegt. Jetzt können Sie handeln. Nicht morgen. Morgen ist der Tag, an dem die meisten mit dem Rauchen aufhören wollen. Morgen

ist eine Illusion. Morgen gibt es nicht. Wann trinken Sie Ihr erstes kostenloses Bier, wenn Ihnen der Wirt jeden Tag aufs Neue sagt: Morgen gibt's Freibier? Nur heute, für diesen einen Tag, loslassen von der Unabänderlichkeit der Vergangenheit. Von den Sorgen um die Zukunft, die niemand kennt. Wenn wir heute und immer wieder nur für heute die Entscheidung treffen, dem Tag in jedem Augenblick unser Bestes zu schenken, zu leben, zu lieben, zu lachen, Probleme zu lösen, statt sie zu beklagen - dann haben wir den Schlüssel zum Tor des Glücks gefunden.

Sorgen liegen nicht in der menschlichen Natur. Diese sind antrainiert und die Folge langjähriger Erfahrungen. Doch kein Leben wird besser, je mehr man sich sorgt. Das Gegenteil ist der Fall. Je größer die Sorgen, desto geringer die Lebensfreude. Sorgen entstehen, weil die Angst auftaucht, schlechte Erfahrungen, die unwiderruflich abgespeichert sind, könnten sich wiederholen. Statt Chancen sehen die Betroffenen nur noch Probleme. Es baut sich somit eine schier unüberwindbare Hürde auf, die jeden Versuch, etwas positiv zu verändern, im Keim erstickt.

Statt sich mutig den Veränderungen zu stellen, verkriechen sich sorgenvolle Menschen. Sie verhalten sich wie ein Autofahrer, der keine klare Sicht nach vorne hat und trotzdem fährt. Die Windschutzscheibe lässt keine Blicke durch. Deshalb schaut er in den Rückspiegel, um daraus ein Modell für die Weiterfahrt zu entwickeln. Sie können sich an einer Hand ausrechnen, dass das Auto spätestens in der nächsten Kurve im Graben liegt.

Gefühle lassen sich nicht planen. Sie können einen Tag, eine Woche, einen Monat oder ein ganzes Leben planen. Nie aber Ihre Gefühle. Gefühle entstehen immer im Hier und

Jetzt. Sorgenvolle Menschen indes planen mit Sorgen den Tag für morgen, der aber noch gar nicht existiert. Die Probleme würden um ein Vielfaches weniger, wenn es gelänge, die Gefühle aus den Planungen herauszunehmen. Und genau das ist möglich, je mehr Sie sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Sind Sie jetzt hier im vollen Bewusstsein und lesen jetzt diese Zeilen? Lesen Sie wirklich diese Zeilen und lassen sich auch nicht ablenken? Kann es sein, dass Sie Ihren mit Gedanken schon bei der Planung des Feierabends, des Urlaubs etc. pp. sind? Sehen Sie, wie schnell sie abgelenkt werden? Solange das möglich ist, so lange werden Sie nie im Hier und Jetzt leben.

„Sorgen Sie sich nie über ungelegte Eier.“ Es reicht, sich um die Eier zu kümmern, wenn sie gelegt sind. Jedes andere Verhalten wird Sie krank machen. Sie können nur hier und jetzt handeln. Je mehr Sie aber im Hier und Jetzt leben, desto geringer werden Ihre Sorgen und Befürchtungen, da Sie sich nur auf den Augenblick konzentrieren müssen. Darum geht es. Sie können in diesem Augenblick keinen Millimeter zurück in die Vergangenheit und keinen Zentimeter in Richtung morgen laufen. Nur jetzt sind Sie hier. Was morgen kommt, ist Zukunft und sollte Sie im Augenblick nicht interessieren. Daher gilt:

Sorgen nicht vor morgen

Erfolgreiche Frauen entledigen (= entsorgen) sich ihrer Sorgen. Sobald ein negativer Gedanke aufkommt, setzen sie einen Anker. Dieser Begriff kommt aus der „NLP-Welt“ (NLP = Neurolinguistisches Programmieren). Dazu rufen sie sich regelmäßig besonders erfolgreiche und erfreuliche Situationen der Vergangenheit in Erinnerung. In schlechten Tagen oder auch dann, wenn sie eine Niederlage verarbeiten müssen, erinnern sie sich daran, um ihre Gedanken wieder „auf den richtigen Kurs“ zu bringen. Das können Sie auch und es ist nicht besonders schwer. Doch merke: „Übung macht die Meisterin“!

Lehnen Sie sich entspannt zurück. Schalten Sie jetzt Ihr „Kopfkino“ ein, indem Sie eine erfolgreiche Geschichte aus Ihrem Leben Revue passieren lassen. Achten Sie auf alle Details, Farbe, Geschmack, Gefühl etc. Lassen Sie nichts aus. Je stärker Sie sich konzentrieren, desto besser funktioniert Ihr Anker. Wiederholen Sie diese Übung immer wieder, bis Sie ganz sicher sind, quasi auf Knopfdruck den „Anker“ hervorholen zu können. Erst dann hat sich dieser Anker dauerhaft festgesetzt. Sollte jetzt eine negative Situation in Ihr Leben treten, „lösen“ Sie Ihren Anker und erinnern Sie sich an ihn. Sie werden merken, dass Ihre Stimmung spürbar ansteigt und Sie somit für die nächsten Herausforderungen besser gewappnet sind.

6. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lieben Trennungen

„Erfolgreich zu sein, setzt zwei Dinge voraus: Klare Ziele zu haben und den brennenden Wunsch, sie zu erreichen.“

Goethe



Haben Sie schon einmal mit Pfeil und Bogen geschossen? Vielleicht in jungen Jahren, als Sie mit anderen Kindern Cowboy und Indianer spielten. Wann trafen Sie mit dem Pfeil ins Schwarze? Achtung, ich frage nicht danach, wie oft Sie trafen, sondern wann. Sie trafen doch nur ins Schwarze, wenn Sie den Pfeil auch abgeschossen hatten, oder? Sie mussten ihn loslassen, damit er sein Ziel erreichte. „Na, das ist doch logisch“, werden Sie jetzt vielleicht sagen. Klar ist das logisch. Das wissen wir alle. Schade nur, dass dieses Naturgesetz schnell vergessen wird, wenn es um andere Dinge im Leben geht, wie z.B. beim Geld. Geld wurde erfunden, um den Tausch zu vereinfachen. Sie müssen also Geld loslassen, wenn Sie dafür im Gegenzug Ware kaufen möchten. Auf diesem Prinzip beruht die Wirtschaft.

„Mensch mit zugeknöpften Taschen, dir tut keiner was zu lieb. Hand wird von Hand gewaschen, wenn du nehmen willst, dann gib!“

Goethe

Geld ist für den Organismus der Wirtschaft wie Blut für den menschlichen Körper. Es zirkuliert, belebt und erhält damit das System. Ein gesunder Fluss regt die Wirtschaft zu Wachstum, Wohlstand und Fülle an. In dem Moment, in dem dieser Fluss stockt, schrumpft die Wirtschaft und ein Heer von Arbeitslosen ist die Folge. Wenn Geld krampfhaft festgehalten wird, kann daraus niemals Wachstum folgen. Nur die offene Hand gibt gerne, oder haben Sie schon einmal eine Faust erlebt, die etwas von sich geben konnte? Deshalb ist es an der Zeit, das Denken im Umgang mit Geld zu verändern. Ich spreche hier nicht von Verschwendung, sondern von sinnvollen Investitionen. Alles andere ist dumm und töricht, weil es in die Verschuldung führt und damit Abhängigkeiten schafft, die alles andere als förderlich sind.

Den Geldfluss erweitern Sie, wenn Sie von dem ehrlichen Wunsch erfüllt sind, mit einem Teil Ihres Geldes andere Menschen zu unterstützen. Ich weiß, was ich Ihnen mit dieser Aussage zumute. Wenn Geldmangel u. U. Ihr Problem ist, fällt es schwer zu glauben, dass nur das freudige Geben eben diesen Geldmangel beseitigt. Die bekannteste Form dieses Gebens ist der „Zehnte“. Diese Regel besagt, dass Sie von allem, was Sie einnehmen, regelmäßig den zehnten Teil einem guten Zweck zuführen. Dieser Gedanke, den Zehnten zu geben, ist keine „Erfindung“ der Neuzeit. Er findet sich in allen großen Kulturen wieder, wie z. B. bei den Phöniziern und Karthagern, Griechen und Römern, Babylo-

niern und Persern. Wer den Zehnten gibt, drückt damit seine Dankbarkeit gegenüber dem Leben aus. Das ist der Zyklus der Natur. Auch ein Bauer legt einen Teil der Ernte als Saatgut für die nächste Ernte zur Seite. Dieser Samen trägt im nächsten Jahr vielfältige Frucht, so wie der Zehnte, den Sie weitergeben, Ihnen ebenfalls eine reiche Ernte beschert.

Ob Geld, Saatgut, Gedanken oder Probleme, nur dann, wenn Sie loslassen, können Sie etwas verändern. Nur was fließt, entwickelt sich. Stehendes Wasser wird ungenießbar, solange es fließt, schmeckt es. So verhält es sich mit allen Dingen. Wer hortet und festhält, verkrampft und ist kaum offen für Veränderungen.

Ob Sie loslassen oder eher verkrampfen, zeigt ein kleiner Test. Sicher haben Sie einen Kleiderschrank oder einen Dachboden. Wenn nicht, so haben Sie sicher einen anderen, wenn auch kleineren Stauraum. Nun nehmen Sie ein Blatt Papier und stellen sich vor den geschlossenen Kleiderschrank. Schreiben Sie bitte jetzt die Dinge auf, von denen Sie glauben, dass Sie sie dort noch vorfinden. Also alle Blusen, Röcke, Hosen, Sakkos etc. pp. Wenn Sie glauben, dass Sie wirklich an alles gedacht haben, öffnen Sie den Kleiderschrank. Alle Kleidungsstücke, die Sie wirklich vorfinden, werden auf Ihrer Liste abgehakt. Wenn Sie auf dieser Liste noch Dinge notiert haben, die nicht mehr da sind, ist das in Ordnung. Wenn Sie allerdings Kleidungsstücke vorfinden, die Sie eben nicht aufgeschrieben haben, sollten Sie handeln und sie entsorgen. Sie werden sie nämlich nicht mehr brauchen. Aus den Augen, aus dem Sinn, sagt ein deutsches Sprichwort. Die Tatsache, dass Sie den alten Plunder nicht aufgeschrieben haben, beweist, dass Sie ihn bereits aus Ihren Gedanken gestrichen haben. Er war für Sie überflüssig, deshalb verschwenden Sie daran buchstäblich keinen einzigen Gedanken mehr. Nur trennen können Sie sich davon nicht. Sie haben irgendwann einmal dafür Geld bezahlt und deshalb halten Sie krampfhaft an Ihrer Investition fest. Es könnte ja sein, dass die Mode eines Tages zurückkommt und die „alten“ Klamotten eine Renaissance erleben. Das glauben Sie, doch in Wirklichkeit steckt dahinter Ihre Angst, loszulassen. Sich trennen zu müssen ist eben alles andere als leicht. Doch wie wollen Sie etwas verändern, wenn Sie nicht bereit sind, Altes hinter sich zu lassen, sich im Wortsinn zu „befreien“ und Neues zuzulassen?

Wer nicht loslassen kann, blockiert wichtige Energien. In einem solchen Zustand kann sich nie etwas Neues entwickeln. Es liegt an Ihnen, diesen Zustand ein für allemal zu beenden. Übrigens, erfolgreiche Frauen sind gegen jede Form von Verschwendung. Deshalb legen sie großen Wert auf Wiederverwertung. Was sie nicht mehr gebrauchen können, muss nicht schlecht sein. Ein anderer wartet vielleicht darauf. Doch bevor Sie damit auf den nächsten Sonntagsflohmarsch marschieren, sollten Sie es vorher bei Ebay einstellen. Wer Probleme mit dem Loslassen hat, sollte sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich Vorteile, wenn ich das Teil noch länger aufbewahre? Wenn nicht, entsorgen.
- Würde ich das Teil noch einmal kaufen, wenn ich die Möglichkeit dazu hätte? Wenn nicht, ebenfalls entsorgen.
- Wie fühlt es sich an, ohne dieses Ding leben zu müssen? Wenn sich keine Gefühle einstellen, weg damit.

Auch Geld sollten Sie loslassen. Nur dann, wenn Sie Ihr Geld mit Freude ausgeben, also im Rahmen Ihrer Möglichkeiten, entsteht in Ihrem Unterbewusstsein das Gefühl von Freiheit, Unabhängigkeit und Reichtum. Hüten Sie sich aber vor Verschwendung. Geld mit Freude auszugeben entbindet Sie nicht von der Verantwortung, genau zu prüfen, wohin Sie Ihr Geld geben. Geld will ernst genommen werden. Geld ist zu Ihnen gekommen, weil Sie etwas dafür getan haben. Deshalb möchte das Geld auch geachtet werden. Wer sein Geld in Spielcasinos trägt, bringt einerseits seine Sucht zum Ausdruck, andererseits aber auch seine Missachtung gegenüber dem Geld. In einer solchen Umgebung fühlt sich Ihr Geld nicht wohl. Es bleibt fern von Ihnen. Oder kennen Sie wirklich einen reichen Menschen, der vermögend wurde durch Zocken und Karten spielen? Geld mit Freude ausgeben heißt, dankbar zu sein für die Dinge, die Sie sich mit Geld leisten können.

7. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lassen sich gern einladen

„Es ist der Charakter der Deutschen, dass sie über allem schwer werden, dass alles über ihnen schwer wird.“

Goethe



„Danke, das wäre doch nicht nötig gewesen“. Kennen Sie eine solche Aussage? Menschen, die nicht loslassen können, können auch nicht annehmen. Statt sich über ein Geschenk zu freuen, beschämen sie den Schenker durch eine ablehnende Aussage. Natürlich sind Geschenke nie nötig. Es ist kein Geschäft auf Gegenseitigkeit, sondern eine gut gemeinte Geste. Es geht dem Schenker darum, dem anderen eine Freude zu machen. Deshalb nimmt er einige Mühen auf sich, um ein passendes Geschenk zu finden. Wie groß ist die Enttäuschung, wenn der so Beschenkte die Geste mit einem „Danke, das wäre doch nicht nötig“-Kommentar herabsetzt.

Dennoch, nicht jeder, der so abwertend reagiert, handelt in böser Absicht. Die ablehnende Haltung rührt aus einem tief im Unterbewusstsein verankerten Programm. Wenn der Beschenkte ein Geschenk annimmt, läuft in der Regel – unbewusst – folgendes Programm ab: „Wenn der mich heute beschenkt, dann muss ich das nächste Mal auch ein Geschenk mitbringen. Was das wieder kostet.“ Diese Haltung verdeutlicht, worum es geht. Der Beschenkte kann nicht loslassen, in diesem Fall sein Geld. Sein „Programm“ verbietet ihm daher jede Freude über das Geschenk. Es suggeriert ihm, dass diese nett gemeinte Geste am Ende ein Griff in seine Geldbörse bedeutet. Spätestens beim nächsten Besuch wird er in die Pflicht genommen. Er muss ebenfalls ein Geschenk kaufen. Das darf natürlich dem jetzigen Geschenk in nichts nachstehen. Schlimmer noch: Es muss sogar ein klein bisschen besser und damit teurer sein. Wer möchte sich schon nachsagen lassen, bei einem Geschenk geknausert zu haben? Und genau vor diesen Kosten graut es ihm in dem Moment, wo er das besagte Geschenk in Empfang nimmt.

Erfolgreiche Frauen können loslassen, deshalb nehmen sie gerne Geschenke in Empfang. Sie lassen sich überdies gerne einladen. Das ist Teil ihrer Lebenseinstellung. Sie wissen, je mehr sie geben, desto mehr erhalten sie zurück. Dieses Urprinzip funktioniert immer und überall, sodass sie sich immer gern beschenken lassen.

Erfolgreiche Frauen nehmen aber nicht jede Einladung an. Nicht nur, dass sie ihren Stolz haben. Für sie ist viel wichtiger, dass ihnen dieser Termin Freude bereitet. Deshalb sind sie auch in der Lage, ein deutliches Nein auszusprechen, wenn ihnen dieser Termin nicht zusagt.

Gerade in der Beziehung zu ihrem Partner sind erfolgreiche Frauen sehr gewissenhaft und alles andere als gleichgültig. Sie wissen, dass eine „Ja-Sager-Frau“ eine Beziehung mehr gefährdet als eine Frau, die ihre Meinung äußert. Ein klares Nein ist immer besser, als demütig die Wünsche anderer zu erfüllen und die eigenen zu verschließen. In einer solchen Beziehung fühlt sich die Frau nur noch ärmer. Ja sagen und nein denken, so etwas kommt erfolgreichen Frauen nicht über die Lippen. Dafür ist ihnen ihre Gesundheit viel zu wichtig. Sie wissen aber auch, dass ihr Ehepartner mit einem resoluten Nein oft überfordert ist. Deshalb suchen sie immer das offene Gespräch. Nur so kann eine Ehe weiterhin harmonisch verlaufen.

8. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind neidisch

„Kein Mensch ist so wichtig, wie er sich nimmt.“

Immanuel Kant

... auf die Gans, die goldene Eier legt. Aber weil es solche Gänse nicht gibt, haben erfolgreiche Frauen auch keinen Grund, neidisch zu sein! Denn Neid ist eine der größten Geißeln der Menschheit und Ursache für viel Unglück. Selbst in unserer ach so aufgeklärten Welt gönnt der eine dem anderen nicht das Schwarze unter dem Fingernagel. Zwei Drittel der Deutschen sind laut einer Umfrage neidisch auf andere. Doch mehr als jeder Zweite versucht, das Gefühl der Missgunst zu unterdrücken. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung, die die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) durchführte¹⁰. Jeder Vierte, so fanden die Meinungsforscher heraus, vergleicht seine Lebenssituation häufig mit der anderer Menschen. Bei mehr als 40 Prozent richten sich die Neidgefühle gegen Freunde und Bekannte. Männer missgönnen anderen vor allem deren „unverschämtes Glück“, Frauen missgönnen besonders Jugend und Schönheit. 61 Prozent der männlichen Befragten gaben zu, auf das Glück anderer Menschen neidisch zu sein, bei den Frauen waren es 42 Prozent. Jede Zweite sagte dafür, beim Anblick einer jüngeren oder schöneren Geschlechtsgenossin Missgunst zu spüren, bei den Männern waren dies 35 Prozent. Jeder dritte Mann ist laut dieser Umfrage neidisch auf den Erfolg anderer im Beruf, während er selbst nicht weiterkommt oder weniger verdient. Bei den Frauen waren dies 23 Prozent.



Wer anderen Menschen sprichwörtlich „die Butter auf dem Brot missgönnt“, kann mit sich und der Welt nicht zufrieden sein. Auch wenn er das Gegenteil behauptet. Neidisch ist der Mensch, der das, was er gerne hätte, nicht hat und es beim anderen nun sieht. Mit anderen Worten: Ein neidischer Mensch lebt ständig im Bewusstsein, etwas nicht zu haben. Dadurch erzeugt er immer wieder aufs Neue ein Mangelbewusstsein. Unser Bewusstsein ist auf der einen Seite unwahrscheinlich mächtig, auf der anderen Seite aber sehr dumm. Denn es empfängt nur Befehle und setzt sie buchstabengetreu um. Es bewertet nie.

Sie müssen sich das Unterbewusstsein wie einen Computer vorstellen. Ein Computer führt exakt die Befehle aus, die ihm vorher eingegeben wurden. Dabei ist es dem Computer völlig egal, welche Befehle es sind. Wenn Sie mit einer Textverarbeitung arbeiten, dann können Sie hier jedes Wort der Welt eintippen. Sie werden es genauso auf dem Bildschirm vor sich sehen, ohne dass Ihr Computer darauf Einfluss nehmen könnte. Sie können darauf einen Liebesbrief tippen, genauso wie eine Mahnung oder einen Droh-

brief an das Finanzamt (die Frage ist in diesem Zusammenhang, wer hier wen bedroht). Sowie Sie den Druckbefehl geben, wird das Dokument gedruckt. Genauso verhält sich unser Unterbewusstsein. Es speichert alle Daten und Informationen, ganz gleich, um welche es sich handelt. Aus diesen Informationen gestaltet das Unterbewusstsein dann die Umstände.

Menschen, die im Mangel leben, signalisieren ihrem Unterbewusstsein, dass ihnen etwas fehlt. Das Unterbewusstsein nimmt nun an, dass dieser Zustand genauso gewünscht ist. Das Ergebnis: Dem Betroffenen fehlt es an allen Ecken und Kanten. Es gibt kein Auskommen mit dem Einkommen. Je mehr sich nun der Betroffene bestätigt fühlt, desto stärker wird das Unterbewusstsein daran arbeiten, diesen Zustand aufrechtzuerhalten.

Erfolgreiche Frauen sind lebensbejahende, positiv denkende Menschen. Deshalb neiden sie niemandem etwas. Im Gegenteil. Sie beglückwünschen den Menschen zu seiner Entwicklung, weil sie wissen, dass diese positive Grundeinstellung der einzige Weg zum Erfolg ist. Sie wissen auch, je mehr Erfolg sie anderen wünschen, desto mehr Erfolg werden auch sie haben. Das ist niemals egoistisch, sondern sehr verantwortungsvoll. Keine Gemeinschaft kommt ohne erfolgreiche Menschen aus. Sie sind der Motor, der das System vorantreibt und so dafür sorgt, dass es auch denen gut geht, die ob ihrer Situation nicht mehr für sich selbst sorgen können. Allerdings ist diese Einstellung in Deutschland nicht sehr verbreitet. Hier herrscht eine Neidkultur, die bespielloos ist.

Warum, glauben Sie, gibt es in Amerika mehr Millionäre als in Deutschland? Haben Sie schon einmal einen Deutschen gesehen, der sich für den anderen freut, wenn dieser Millionär geworden ist? Statt sich zu freuen, muss dieser „arme“ Millionär seinen Reichtum für sich behalten, wenn er keine neidischen und hämischen Blicke auf sich ziehen möchte. In Amerika ist das ganz anders. Wer hier eine Million verdient hat, feiert ein riesiges Fest. Da wird ein Fass nach dem anderen geöffnet und alle feiern und freuen sich mit dem frisch gebackenen Millionär.

Wir müssen nicht nach Amerika auswandern, um ein besseres Leben zu führen. Wir haben es hier und jetzt in der Hand, unser Leben so zu verändern, wie wir es möchten. Wenn jeder bei sich anfängt, werden sich gewaltige Veränderungen ergeben. Das ist viel einfacher, als Sie glauben. Wenn Sie in Zukunft auf erfolgreiche Menschen treffen, dann gratulieren Sie ihnen und freuen sich mit ihnen. Je öfter und intensiver Sie sich so verhalten, desto schneller wird sich Ihr Leben zum Positiven verändern.

9. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lehnen Dankbarkeit ab

*„Es gibt auf der Welt kaum ein schöneres Übermaß
als das der Dankbarkeit.“*

Jean de La Bruyère

Erfolgreiche Frauen wissen, dass uns das Gesetz der Fülle beschenkt, wenn wir nur ausreichend Danke sagen können. Ein ganz normaler Vorgang. Je öfter wir uns gegenüber dem Leben bedanken, desto mehr schüttet es sein Füllhorn über uns aus. Oder würden Sie einem lieben Menschen weiterhin nette Geschenke mitbringen, wenn dieser nie oder nur sehr selten Danke sagt? Ich beschenke dankbare Menschen gerne. Doch Vorsicht! Wenn wir Dankbarkeit zur Manipulation einsetzen, erreichen wir vielleicht das, was wir wollen, aber auf Kosten des herzlichen Gefühls der Dankbarkeit. Deshalb lehnen erfolgreiche Frauen diese Form der Dankbarkeit ab. Ihre Dankbarkeit ist immer ehrlich und aufrichtig, weil sie von ganzem Herzen kommt.



Dankbarkeit ist die höchste Form geistiger Vollendung. Danke sagen, Dankbarkeit empfinden, das fällt leider noch vielen Menschen besonders schwer. Zu oft verbinden sie es mit Zwang aus Kindertagen („Sag Danke!“, „Du solltest dankbar sein!“, „Ist das der Dank für all meine Mühen?“) und überflüssigen Floskeln. Haben wir nicht alles aus eigener Kraft erreicht? Wofür also sollen wir dankbar sein? Etwa für die Arbeitsstelle? Haben wir nicht selbst dafür hart gekämpft? Wieso also dankbar sein? Sollen wir etwa dankbar sein für den nörgeligen Chef? Für das bevorstehende Meeting, wo wir uns mit Sicherheit wieder den nächsten Rüffel abholen werden? Für den launischen Ehepartner, der zu allem Unglück noch auf uns wartet, während wir wieder einmal Überstunden schieben müssen? Es kommt einer Provokation gleich, dafür auch noch dankbar zu sein.

Erfolgreiche Frauen wissen, dass sich niemand seinem Schicksal entziehen kann. Das Wort Schicksal leitet sich ab aus dem niederländischen Wort Schicksel und bedeutet soviel wie Fakt. Der Begriff Fakt wiederum kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt Tatsache. Schicksal ist also eine Tatsache, etwas, was man zu akzeptieren hat. Wenn Sie ein Glas Rotwein umschütten, dann ist das eine Tatsache, die sich auch nicht mehr rückgängig machen lässt. Die Milch ist umgeschüttet – Fakt! Das gilt es zunächst einmal zu akzeptieren. Alles Jammern und Jaulen hilft nicht mehr. Es müssen jetzt Maßnahmen ergriffen werden, diese Situation zu bereinigen, was bei dem verschütteten

Rotwein weniger ein Problem ist. Mit dem Lappen werden die Hinterlassenschaften beseitigt und neuer Wein nachgeschenkt. Dieses simple Beispiel soll Ihnen zeigen, worum es im Leben eigentlich immer geht. Es geht zunächst darum, eine Tatsache und damit ein Schicksal zu akzeptieren und nicht Amok zu laufen ob der Situation. Nur mit klarem und wachem Geist ist es dann möglich, die Dinge zu tun, die in dieser Situation von Ihnen erwartet werden. Völlig egal, ob Sie Milch oder Rotwein umschütten, einen Unfall verursachen oder Ihren Arbeitsplatz verlieren.

„Soll ich meine Probleme und Schwierigkeiten ignorieren, damit es mir besser geht?“, mag sich nun mancher fragen. Das wäre töricht. Es geht nicht darum, die Realität aus den Augen zu verlieren. Es geht darum, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Jede Lösung liegt immer in uns selbst. Jedes Suchen nach Lösungen von außerhalb führt zu nichts. Schauen Sie nach innen und beantworten Sie für sich selbst folgende Fragen:

- Was habe ich heute von den Menschen bekommen?
- Was habe ich heute den Menschen gegeben?
- Was habe ich heute falsch gemacht?

Wenn Sie diese Fragen beantworten, erstellen Sie so etwas wie eine Tagesbilanz, die zurechtrückt. Sie beseitigt lieb gewonnene Irrtümer wie „Ich werde ungerecht behandelt“ oder „Die Welt schuldet mir etwas“. Wer sich auf die Frage konzentriert, was ihm vorenthalten wird, wird viel zu wenig darauf achten, was er alles erhält. Die Konzentration auf den Mangel verstärkt ihn. Umgekehrt, wer sich auf das Positive konzentriert und dankbar zurückblickt, erreicht genau das, was er möchte: inneren Frieden und Ausgeglichenheit.

Dankbarkeit zu zeigen bedeutet nicht, die Welt schöner zu reden als sie ist, sondern sie hilft uns, die Welt objektiv zu betrachten. Dankbarkeit kann aber nicht nur zum persönlichen Wohlbefinden beitragen: Sie hilft uns, besser mit unseren Mitmenschen zurechtzukommen. Je aufmerksamer wir darauf achten, wie uns geholfen wird, desto größer wird unser Bedürfnis, auch anderen zu helfen. Je mehr Menschen bemerken, was ihnen gegeben wird, desto besser wird eine Gesellschaft funktionieren.

Je dankbarer Sie sind, desto eher werden Sie merken, dass es nicht sinnvoll ist, immer nur aufrechnen zu wollen. Gelegenheiten, sich zu bedanken, gibt es zu jeder Zeit, und wenn Sie sich bei sich selbst bedanken, weil Sie nicht auf das dumme Geschwätz anderer Leute gehört haben, sondern beharrlich Ihren eigenen Weg zu einem besseren Leben gegangen sind.

Sagen ist bekanntlich nicht tun. Dankbare Menschen reden nicht viel, sie handeln lieber und spenden deshalb gern einen Teil ihres Einkommens für wohltätige Zwecke. Spenden Sie auch? Wenn ja, dann sollte eine solche Geste immer uneigennützig sein und von ganzem Herzen kommen. So erkennt Ihr Unterbewusstsein, dass Sie von allem genug haben, und es wird dafür sorgen, dass es auch weiterhin so bleibt. Deshalb ist die, die gibt, immer reicher als die, die nicht gibt! Schon in der Bibel heißt es: „... *Denn wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat*“ (Matth. 13,12).

Es wird Sie überraschen, dass die größten Spender diejenigen sind, die zu allen Zeiten ihres Lebens spendeten. Spenden ist nie eine Frage des Einkommens, sondern nur eine Frage der inneren Einstellung. Es gibt Menschen, die verdienen keine 1.000 Euro im Monat, und dennoch spenden sie monatlich 10 Euro und mehr. Andere verdienen zwanzig-, dreißig-, vierzigtausend Euro und spenden keinen Cent. Diese Menschen sind arm im Herzen und sie werden sich ihres Reichtums nicht wirklich erfreuen.

10. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind nicht perfekt

*„Reich ist man nicht durch das, was man besitzt,
sondern mehr noch durch das, was man mit
Würde zu entbehren weiß.“*

Epikur



Wer heute erfolgreich sein will, von dem wird immer erwartet, dass er perfekt ist. Jeder Beruf kostet Kraft. Müssen daneben dann noch die normalen Dinge des täglichen Lebens erledigt werden, dann geraten wir leicht außer Atem. In solchen Momenten ist es völlig unmöglich, perfekt zu sein. Das muss man akzeptieren, alles andere macht krank. Denken Sie immer daran: Sie haben nur dieses eine Leben. Richtig schlimm wird es, wenn man der Ansicht ist, es läge an uns selbst, dass wir dieses oder jenes nicht mehr schaffen. Irrtum.

Es sind wirklich die veränderten Lebensgewohnheiten, die uns zu dem gemacht haben, was wir heute sind. Wer täglich zwischen vielen Aufgaben jonglieren muss, kann nicht perfekt sein. Akzeptieren Sie das! Bemühen Sie sich, einen guten Job zu machen,

mehr nicht. Vollkommenheit wird man nie erreichen können, somit ist ein Perfektionist immer ein Verlierer, egal wie sehr er sich auch abstrampeln wird. Der Begriff „perfekt“ heißt übersetzt „vollendet“. Wollen Sie das wirklich? Auch hier steckt ein weiterer Begriff innerhalb des Wortes: Ende(!) von vollENDEt. Ende wird sehr häufig mit Tod gleichgesetzt. Der Tod beendet das Leben. Das Leben aber ist Entwicklung und damit nie fertig. Wenn es fertig sein würde, wären wir am Ende, also tot. Wollen Sie das? Solange Sie Fehler machen, dürfen Sie doch ein gutes Gefühl haben. Denn es zeigt, dass Sie am Leben sind und dass Sie etwas tun, sich sogar weiterentwickeln. Jemand, der nicht arbeitet, macht auch keine Fehler.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Natürlich erwarte ich auch von anderen, dass sie gut und zuverlässig arbeiten, aber immer nur im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Alles andere wäre verantwortungslos. Ich würde mich auch von keinem Chirurgen operieren lassen, der mir sagt, er würde nur halbherzig den Brustkorb öffnen.

Die Geschichte ist voller Beispiele, die uns tagtäglich beweisen, dass nichts perfekt ist. Wenn Bill Gates, der Mitbegründer von Microsoft, so lange gewartet hätte, bis er wirklich ein perfektes (und damit fertiges) Windows-Betriebssystem auf den Markt gebracht hätte, würde nicht ein Computer auf dem Schreibtisch arbeiten und das Internet wäre noch immer nicht so leicht zugänglich. Bill Gates hat einfach angefangen und sich daraus

ständig weiterentwickelt. Genauso funktioniert das Leben. Kein Mensch kommt mit einer „Gebrauchsanweisung fürs Leben“ auf die Welt. Learning by doing ist das Stichwort. Also durch das Handeln lernen. Das ist das Leben.

Es lebe die Unvollkommenheit. Die Geschichtsbücher sind voller Beispiele von Menschen, deren Ausgangspositionen alles andere als erfolgversprechend waren. Um Pfarrer, Arzt, Rechtsanwalt zu werden, braucht man Abitur. Dass es auch ohne geht, sehen wir z.B. bei Steffi Graf. Sie ist eine der erfolgreichsten Tennisspielerinnen aller Zeiten. Sie besuchte die Realschule. Michael Schumacher, bester Rennfahrer aller Zeiten, machte eine Kfz-Lehre und besuchte zuvor die Realschule. Genauso wie der jüngste Wimbledon-Gewinner aller Zeiten: Boris Becker. Die reichsten Deutschen, Karl und Theo Albrecht, besuchten nur die Volksschule. Der Nobelpreisträger Günther Grass verließ das Gymnasium vorzeitig und absolvierte eine Steinmetzlehre. Auch Thomas Mann verzichtete aufs Abitur und arbeitete zunächst als Versicherungsvolontär, bevor aus ihm einer der erfolgreichsten deutschen Schriftsteller wurde. Sie sehen, Schulbildung kann nützlich sein, sie entscheidet aber nie über Erfolg oder Misserfolg. Nur Ihr Talent, verbunden mit dem festen Willen, etwas schaffen zu wollen, sind die Garanten für Ihren Erfolg. Nicht mehr und nicht weniger.

11. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind gläubig

*„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen,
Vorboten dessen, was wir zu leisten imstande sein werden.“*

Goethe

Mit Glauben ist an dieser Stelle nicht die religiöse Ausrichtung gemeint. Auch wenn man unterstellen könnte, dass gerade die größeren Kirchen eher den Gott des Geldes anbeten denn ihren „leiblichen“, so ist doch hier die Frage gestellt, welchen Glauben Sie in Bezug auf Geld haben? Die Antworten sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst, doch in den meisten Fällen dominieren die negativen Antworten. Dazu zählen Angaben wie:

„Wenn es kein Geld auf der Erde geben würde, gäbe es keine Probleme“.

„Wenn das Geld nicht wäre, hätte ich auch keine Sorgen mehr.“

„Ich hasse Geld, weil ich nie genügend habe.“

„Wenn ich genügend Geld hätte, bräuchte ich nie mehr zu arbeiten.“



Diese oder ähnliche Antworten finden sich in den Gedanken der meisten mittellosen Frauen wieder. Das hat natürlich verschiedene Ursachen, auf die ich an dieser Stelle nicht näher eingehen kann. Aber eines ist doch klar: Wie soll sich Geld bei Ihnen wohlfühlen, wenn Sie derartige Gedanken haben? Hand aufs Herz: Wie würden Sie sich bei einem Freund fühlen, den Sie besuchen und der nur darüber nachdenkt, wie er Sie am besten wieder loswerden kann, oder vielleicht auch, dass er keine Sorgen hätte, wenn es Sie nicht geben würde?

Die entscheidende Botschaft ist also, Ihren Glauben in Bezug auf Geld zu ändern. Hören Sie auf, an alten Glaubenssätzen wie etwa „Geld verdirbt den Charakter“ festzuhalten. Denn allein diese Annahme ist absurd, oder haben etwa alle Menschen ohne Geld den besseren Charakter? Wohl kaum. Nein, solche Botschaften sind nicht nur Gift für Ihr Unterbewusstsein, sie sind einfach falsch. Erfunden von Menschen, die eben unfähig sind, ihre Einstellung zum Geld zu ändern. Diese Menschen werden deshalb auch immer wieder Situationen erleben, wo es ihnen an Geld mangelt. Deshalb sparen sie auch für schlechtere Zeiten, getreu dem Grundsatz: „Spare in der Zeit, so hast du in der Not.“

Dämlicher kann man nicht gegen die Gesetze des Lebens verstoßen. Was der Mensch sät, wird er ernten. Geld ist Energie. Die Art und Weise, wie Sie Ihr Geld sparen, be-

stimmt den Wert und den Umgang. Geld nimmt die Energie an, mit der Sie es aufladen. Denken Sie gut über Geld, wird Ihnen dieses Geld auch Gutes tun, denken Sie dagegen schlecht über Geld, erhalten Sie auch schlechtes Geld bzw. verlieren dieses schnell wieder. Wenn Sie also nun Geld für die schlechten Zeiten zurücklegen, dann laden Sie Ihr Geld gewissermaßen mit dieser negativen Energie auf. Das Geld, was so als Rücklage gebildet wird, hat damit eine ganz klare Aufgabe: da zu sein für schlechte Tage oder für Notlagen. Ihr Unterbewusstsein wird nun alles daransetzen, in denkbar unpassenden Momenten dafür zu sorgen, dass dieses Geld ausgegeben werden muss! Das kann dann eine größere Reparatur am Haus sein, oder aber das Auto versagt. Also Dinge, die unangenehm sind und oft nicht vorhersehbar waren. Sie bekommen immer das, was Sie wollen! Wollen Sie Geld für Notlagen, dann erhalten Sie diese Notlage in Form von nicht geplanten und oft unschönen Ausgaben.

Es ist das Gesetz von Aktion gleich Reaktion (Wenn = Dann)! Die Aktion, „Geld für Notlagen“ zu bilden, bringt als Reaktion die Notlage. Daher sollten Sie den gewünschten Geldrücklagen einen anderen Namen geben. Erfolgreiche Frauen nennen ihr Erspartes „Funlage“, nämlich eine Rücklage für Spaß und für spaßige Sachen. So einfach ist es. Mit dieser Funlage laden sie das Geld positiv auf und erhalten somit auch nur positive Dinge. Ihr Unterbewusstsein wird automatisch dafür sorgen, dass sie dieses Geld nur für Spaß (zum Beispiel Urlaub) ausgeben dürfen.

Dabei ist es dem Leben völlig gleichgültig, was Sie sich unter „Fun“ vorstellen. Vergessen Sie nicht, Sie sind das Produkt Ihrer Gedanken und das Leben ist ein Versandhaus. So wie es dem Versandhaus auch egal ist, was Sie bestellen, es liefert diese Ihre Bestellung 1:1 aus, so sendet Ihnen das Leben auch alles. Die Entscheidung für den Inhalt dieser Bestellung bestimmen Sie ganz allein. Bestellen (= säen) Sie Frust, bekommen Sie Ärger geliefert (= ernten). Bestellen Sie Freude, erhalten Sie Glück geliefert.

Achten Sie also ab sofort genau auf Ihren Bestellschein an das Leben. Das Gewünschte wird frei Haus geliefert. Oft im 24-Stunden-Service ohne Zuschlag. Das, was Sie geliefert bekommen, müssen Sie an das Leben bezahlen. Entweder durch Geld, Arbeitseinsatz, Freude, Trauer, Dankbarkeit. Was es auch sei, das Leben bittet Sie in jedem Fall zur Kasse.

12. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sind verschwenderisch

„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.“

Henry Ford



... im Umgang mit Energien. Damit sind keineswegs Strom, Gas und Öl gemeint, sondern das Lebensgesetz der Dynamik.

Wenn Sie in nächster Zeit Gelegenheit haben, verschiedene Menschen in ihren Wohnungen zu besuchen, dann achten Sie einmal auf deren Umfeld. Von besonderem Interesse sollte hier das Wohnzimmer sein. Wie haben sich die Menschen eingerichtet? Dabei geht es weniger um die Frage nach dem Geschmack, sondern eher nach der Fülle der aufgestauten Sachen. Mit anderen Worten: Wie voll ist der Raum

gestopft? Ist er eher großzügig ausgestattet oder wurde jeder Millimeter vollgestopft mit Blumen, Schränken, Tischen, Stühlen und sonstigen „Steh-im-Weg-Klamotten?“ Im letzteren Falle können Sie eine sehr interessante Erkenntnis gewinnen. Oft haben diese Menschen gar kein oder nur sehr wenig Geld. Das überrascht, doch beweisen Untersuchungen immer wieder, dass Menschen mit viel Geld weitläufiger ausgestattet sind. Große Räume, wenig Mobiliar, ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr! Was nicht heißt, dass ihre Räume größer sein müssen als bei Menschen mit kleinerem Einkommen. Reiche Menschen bevorzugen Fläche mit wenig Mobiliar.

Aus dem Physikunterricht wissen wir, dass sich eine Energie verstärkt, je mehr wir ihr zufügen. Kleingeister, die immer wieder Angst um ihr Geld haben, verstärken diese Entwicklung genauso wie reiche Menschen, die immer glauben, dass genügend Geld vorhanden ist. Dieses Verhalten zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben dieser Menschen, letztlich auch durch die Ausstattung innerhalb einer Wohnung. Kleingeister sitzen ob der fehlenden Energie in ihren engen, zugestauten Räumen, reiche Menschen mit bejahender Energie in Räumen mit toller Atmosphäre und großzügiger Ausstattung. Nur in großzügigen Räumen kann sich die Energie gut entwickeln. Energie will fließen. Je weniger Möglichkeiten sie dazu hat, desto eher staut sie sich.

Solange ein Fluss im Flussbett fließen kann, profitieren alle davon. Die Fische, weil der Sauerstoff permanent ausgetauscht wird, die Schiffe, weil sie leichter und schneller von A nach B kommen. Stauen Sie einen solchen Fluss, werden Sie sehen, dass am Ende nichts mehr geht. Hinter dem Stau trocknet der Fluss aus, davor steigt er über die Ufer und schwemmt die Fische ans Land, die dann elendig austrocknen. Nur was fließt, lebt.

Auch Erfolg ist Energie, und je mehr positive Aufmerksamkeit Sie ihm widmen, desto eher und schneller kommt er zu Ihnen.

Übrigens, Sie müssen nicht unbedingt die Wohnzimmer der Menschen kennenlernen, es reicht auch ein Blick in die Garage. Und auch das ist nicht unbedingt erforderlich. Denn bei den Kleingeistern parkt der Wagen natürlich immer vor der Garage. Kein Wunder, steht diese doch voll mit Gerümpel, sodass für das Auto kein Platz mehr ist. In solchen Häusern „hausen“ Menschen, die nur sammeln und nichts hergeben, sie können nicht loslassen. Sie haben gesehen, was passieren kann, wenn man nicht loslassen kann. Wer nicht loslässt, entzieht einem System seine Energie. Wenn Sie sich nicht bewegen, passiert nichts. Je mehr Sie sich bewegen, desto größer ist die von Ihnen ausgehende Kraft. Mit anderen Worten: Wenn Sie etwas bewegen wollen, müssen Sie sich mit der entsprechenden Dynamik bewegen. Wenn Erfolg zu Ihnen kommen soll, müssen Sie sich mehr engagieren.

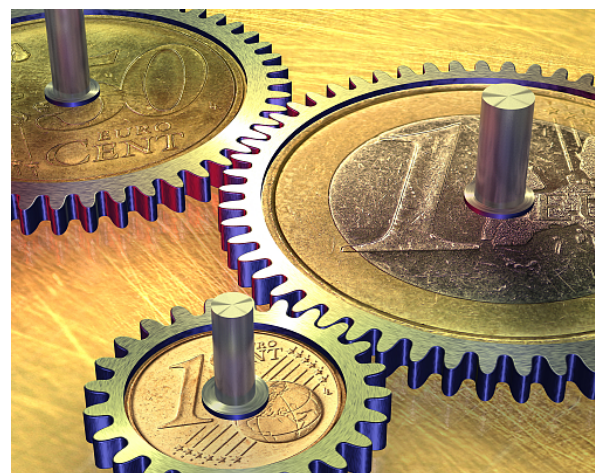
13. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen haben Probleme

„Der rastlose Mensch von heute hat tagsüber keine Zeit, sich Sorgen zu machen. Und abends ist er zu müde dazu. Alles in allem hält er das für Glück.“

George Bernard Shaw

... um daran zu wachsen. Für sie ist jedes Problem eine willkommene Herausforderung.

Nehmen wir an, Sie könnten für einen Tag Gott spielen. Was würden Sie alles anders machen? Ohne Ihre Antwort abzuwarten, bin ich fest davon überzeugt, dass Sie erst einmal alles Leid aus der Welt schaffen würden. Sie würden auch alle Krankheiten verbieten. Dann würden Sie dafür sorgen, dass niemand mehr hungern muss. Sie würden das Klima verändern, sodass alles wieder ins Gleichgewicht kommt. Natürlich würden Sie dafür sorgen, dass die Zahl der Erfinder, die umweltschonende Produkte entwickeln, stark zunimmt. Die Schule würden Sie natürlich auch abschaffen, weil Sie dafür sorgen würden, dass alle Kinder schlau zur Welt kommen. Dann würden Sie natürlich die Arbeit abschaffen und dafür sorgen, dass jedermann genügend Geld in der Tasche hat, um ein Leben wie im Schlaraffenland zu führen. Selbstverständlich würden Sie auch dafür sorgen, dass das Böse aus der Welt geschafft wird. Es soll keinen Hass und keinen Streit mehr unter den Menschen geben. Natürlich würden Sie auch eine Supermacht wie die USA abschaffen und dafür Sorge tragen, dass es keinen zweiten Präsidenten George W. Bush gibt. Ach ja, den Tod würden Sie auch verbannen, schließlich soll jeder ewig leben. Staaten brauchen Sie natürlich auch nicht mehr, denn wir sind ja jetzt alle gleich, und da kann es keinen mehr geben, der gleicher ist, weil er z.B. Papst oder Kanzler ist.



Schöne heile Welt. Man fragt sich doch, warum der allmächtige Gott das nicht schon längst erledigt hat. Wenn nicht er, wer dann? Aber glauben Sie wirklich, dass diese Welt so funktionieren könnte? Was glauben Sie, wie lange würden die Menschen wirklich so friedlich zusammenleben, ohne Mord und Totschlag? Ich kann Ihre Gedanken lesen. Sie sehen es genauso wie ich. Obwohl jeder Mensch gleich ist, niemand gleicher und alle gleich viel haben, hätten wir binnen Tagen ein Hauen und Stechen auf diesem Planeten, dass uns allen schlecht werden würde. Darüber hinaus würde alles sprichwörtlich den Bach hinuntergehen, weil sich niemand mehr anstrengen müsste. Es würde auch keinen Fortschritt mehr geben, wozu auch, es wäre doch alles vorhanden. Ihr Versuch, es allen Recht zu machen, würde am Ende ins Chaos führen.

Es ist eine traurige Erkenntnis, dass in diesem Leben nur eines gilt: Veränderung. Nur die Veränderung ist es, die unser Leben ausmacht. Wenn alles gleich ist und niemand mehr den Hauch einer Veränderung erfährt, stirbt ein System. Der Versuch, die freien Gedanken der Menschen zu synchronisieren und sie zu „vernünftigen, rational handelnden“ Wesen zu erziehen, muss zwangsläufig scheitern. Es wird nicht funktionieren. Ob uns das gefällt oder nicht. Tatsache ist, dass es in diesem System auf jeden Einzelnen ankommt. Wir haben vom Allmächtigen das tolle Geschenk der freien Gedanken bekommen. Das heißt, wir können, natürlich nur im Rahmen der Gesetze, tun und lassen, was wir wollen. Solange wir bereit sind, dafür auch die Verantwortung zu übernehmen, ist allen geholfen. Und genau hier liegt die Herausforderung. Probleme entstehen, indem wir etwas getan haben und die Ergebnisse nicht mit unseren Erwartungen einhergehen. Probleme signalisieren uns also, dass unsere Rechnung so nicht aufgeht. Das ist natürlich bitter. Wer wünschte sich nicht einen Weg ohne Widerstände.

Erfolgreiche Frauen wissen, dass es keinen Weg ohne Widerstände gibt. Widerstände machen uns stark und erfahren genug, zukünftig anders zu agieren. Was glauben Sie, welcher Arm wird mehr Muskeln entwickeln? Der linke, den Sie immer auf und ab schwenken, oder der rechte, der die gleiche Bewegung vollzieht, nur mit einer Hantel in der Hand? Die Antwort liegt buchstäblich auf der Hand. Der rechte Arm wird mehr Muskeln entwickeln, weil die Widerstände größer sind. Er wächst mit den Widerständen. So ist es auch bei all Ihren Projekten. Je größer die Widerstände, desto stärker werden Sie aus dieser Situation hervorgehen.

Mit der Welt verhält es sich übrigens genauso. Je mehr Widerstände, desto mehr Menschen wird geholfen. Manchmal ist es schwer, so etwas zu verstehen, aber nur weil wir es nicht verstehen, heißt es nicht, dass es nicht doch so ist. So sehe ich an schlechten Regenten die Sonne nicht, und doch weiß ich, dass sie vorhanden ist. Es wird der Tag kommen, an dem ich sie wieder sehen kann.

14. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen basteln gerne

„Ja, mach nur einen Plan, sei ein großes Licht. Und mach´dann noch ´nen zweiten Plan, gehen tun sie beide nicht.“

Bertold Brecht



... an ihrer Karriere, beständig, geduldig und in aller Ruhe. Erfolgreiche Frauen wissen, dass es keine Meisterschaft im Aufstellen von Vorsätzen, Plänen und Zielen gibt. Für sie ist das Leben wie ein Bastelbogen. Sie schneiden im Wortsinn nur die Stellen heraus, die für sie wichtig sind. Das so Ausgeschnittene dient ihnen allerdings nur als Orientierung und niemals als Ziel, weil das Leben nie statisch verläuft. Mit jedem Tag beginnt im Grunde genommen ein neues Leben, wie schon Arthur Schopenhauer sagte:

„Jeder Tag ist ein neues Leben, jedes Aufwachen und Aufstehen eine kleine Geburt, jeder frische Morgen eine kleine Jugend und jedes Zubettgehen und Einschlafen ein kleiner Tod.“

Insofern halten erfolgreiche Frauen nicht viel davon, nur zu Beginn eines Jahres mit guten Vorsätzen zu starten. Sie wissen, dass gute Vorsätze nur haltlose Versprechungen sind. Schon Goethe sagte: *„Wenn doch der Mensch sich nicht vermessen wollte, irgend etwas für die Zukunft zu versprechen! Das Geringste vermag er nicht zu halten, geschweige, wenn sein Vorsatz von Bedeutung ist.“* Natürlich wissen erfolgreiche Frauen, was sie im Leben erreichen möchten. Deshalb kommen auch sie nicht ohne Pläne aus. Für sie aber markieren diese Pläne nur die Richtung, vergleichbar mit einem Leuchtturm. Deshalb gehen sie bei der Planung ihrer Ziele sehr behutsam vor, denn der Weg ist das Ziel.

Erfolgreiche Frauen fassen immer nur ein Ziel ins Auge. Sie wissen, dass es besser ist, nur ein Ziel zu haben, und dieses auch anzusteuern, als zehn zu planen, von denen nicht eines erreicht wird. Dabei müssen es weder heroische Vorsätze noch große Ziele sein. Je größer die Ziele, desto größer die Gefahr, diese Ziele nicht erreichen zu können. Nicht erreichte Ziele bauen das Gefühl des Versagens auf, und das ist alles andere als förderlich. Also setzen auch Sie sich immer nur ein wichtiges Ziel, welches Sie dann unter Einsatz Ihrer Kräfte auch wirklich erreichen können und wollen. Jedes erreichte Ziel wird Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Es ist ganz wichtig, dass Sie Ihr Ziel ganz genau formulieren und es nicht mit irgendwelchen Wischiwaschi-Formulierungen umschreiben. Wenn Sie zukünftig weniger rauchen möchten, reicht es nicht aus, nur zu sagen, dass Sie weniger rauchen wollen. Was ist denn weniger? Eine Zigarette, zwei Zigaretten oder gar drei Zigaretten? Mit dieser Formulierung kann Ihr Unterbewusstsein gar nichts anfangen. Sagen Sie stattdessen: „Jeden Morgen rauche ich nur noch eine Zigarette und die nächste Zigarette erst wieder am Mittag. Am Abend werde ich keine Zigarette mehr rauchen.“ Das ist eine klare Botschaft, mit der Sie und Ihr Unterbewusstsein sehr gut arbeiten können.

Es ist sehr schwer, seine alltäglichen Gewohnheiten zu ändern. Aber es ist nicht unmöglich. So wie jede Meile immer mit dem ersten Schritt beginnt, so sollten auch Sie langsam anfangen, Dinge in Ihrem Leben zu verändern, die Sie verändern möchten. Am ehesten schaffen Sie es, wenn Sie so genannte „positive Erinnerer“ schaffen, die sie, wie der Name schon sagt, permanent daran erinnern sollen, dass Sie etwas verändern wollen. Wenn es Ihr Ziel ist, mehr für die Gesundheit zu tun, dann könnten Sie z. B. mehr Wasser trinken. Experten meinen, zwei Liter Wasser am Tag sind sehr förderlich. Somit könnten Sie z. B. an verschiedenen Stellen je ein Glas mit der Aufschrift „Wasser“ aufstellen. So werden Sie immer wieder daran erinnert, Wasser zu trinken. Ob am Schreibtisch, im Auto oder im Wohnzimmer. Es findet sich immer ein Platz, wo das Glas aufgestellt werden kann. Sie können natürlich auch an jedem wichtigen Platz eine Flasche Wasser aufstellen. Bei Aldi oder Lidl kosten 6 x 0,5-Liter-Flaschen 69 Cent (das Pfand für diese 6 Flaschen ist dafür fast dreimal so teuer). Sie könnten auch das Ziel haben, mehr zu laufen. In diesem Fall bietet es sich an, symbolisch ein paar kleine Joggingschuhe an Ihr Schlüsselbund zu hängen. Wenn Sie zu Ihrem Schlüsselbund greifen, werden Sie sofort erinnert, dass Sie noch laufen müssen. So werden Sie eher nebenbei daran erinnert, diese Besorgung eben nicht mit dem Auto, sondern zu Fuß zu erledigen.

15. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen kommen eher

*„Mit dem Bezahlen verplempert man
das meiste Geld.“*

Wilhelm Busch



... zu einem ansehnlichen Vermögen. Sie wissen, dass auch kleine Summen zu großem Vermögen führen können. Denn neben dem Sparbetrag spielt die Zeit eine wesentliche Rolle. Wenn Sie z. Zt. auch kein Geld haben, Zeit haben Sie aber, und die müssen Sie nutzen. Dieser Faktor der Vermögensbildung wird häufig unterschätzt. Aus Unkenntnis glauben viele, dass sie mit kleinen Sparraten kein Vermögen aufbauen können. Doch man kann.

Je früher jemand anfängt, desto weniger muss er monatlich investieren, um ein bestimmtes Sparziel zu erreichen. Ein Beispiel: Wer im Alter von 65 Jahren über 100.000 Euro verfügen will, muss bei einem Zinssatz von 6 Prozent monatlich folgende Beträge einzahlen:

Sparbeginn	Gesamtlaufzeit	mtl. Sparbetrag	Gesamteinzahlung
ab dem 25. Lebensjahr pro Monat	40 Jahre	52,00 €	25.000,00 €
ab dem 35. Lebensjahr pro Monat	30 Jahre	102,00 €	37.000,00 €
ab dem 50. Lebensjahr pro Monat	15 Jahre	347,00 €	63.000,00 €

(alle Beträge gerundet)

Eine heute 25-Jährige hat 40 Jahre Zeit zum Sparen. Deshalb braucht sie auch nur 52 Euro monatlich einzuzahlen, um das Sparziel von 100.000 Euro zu erreichen. Eine heute 50-Jährige ist viel schlimmer dran. Sie muss fast die siebenfache Summe im Monat aufwenden, nämlich 347 Euro, um das gleiche Ziel zu erreichen. Obwohl die 25-Jährige 40 Jahre sparte, zahlte sie insgesamt nur 25.000 Euro in den Spartopf. Die 50-Jährige spart in rund einem Drittel der Zeit, muss dafür aber mehr als das Doppelte, 63.000 Euro, einzahlen. Womit einmal mehr bewiesen ist:

Zeit ist Geld!

Das Gesetz der Finanzmathematik beinhaltet aber auch sonst noch so einige knackige Überraschungen. In der Schule lernten wir, dass $1 + 1 = 2$ ergibt. Erfolgreiche Frauen wissen, dass solche Gesetzmäßigkeiten im Umgang mit Geld weniger funktionieren. Nehmen wir an, Ihr Geld wird während der Laufzeit mit 6 Prozent verzinst. Sie zahlen monatlich 200 Euro, dann haben Sie in zwanzig Jahren 48.000 Euro eingezahlt. Auf Ihrem Konto stehen fast 92.000 Euro (vor Steuern). Das ist nahezu eine Verdoppelung des eingesetzten Kapitals. Wenn Sie dagegen, natürlich nur beispielhaft, Ihr Geld doppelt so

lange einsetzen, also 40 Jahre, dann zahlen Sie natürlich auch das Doppelte, nämlich 96.000 Euro. Jetzt aber wirkt das Gesetz der Potenzierung:

$$2 = 4$$

Sie haben Ihren Einsatz verdoppelt von 48.000 auf 96.000 Euro. Das führt aber nicht zur Verdoppelung des Guthabens am Ende der Laufzeit, sondern zur Vervierfachung. Nach zwanzig Jahren haben Sie rund 92.000 Euro auf dem Konto, nach 40 Jahren fast 384.000 Euro! Das ist das Ergebnis der Vermögensformel:

Vermögen: Geld (Sparkapital) x Zeit x Rendite

Je früher Sie mit dem Sparen beginnen, desto billiger wird es für Sie. Deshalb gilt auch hier: Nicht warten – starten. Je eher, desto günstiger.

16. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen sprechen über ihre Tagebucheintragungen

„Vergiss nicht, man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen.“

Marc Aurel



... nicht einmal mit ihrer besten Freundin. Für sie ist dieses Buch das Persönlichste überhaupt. Deshalb darf es kein Außenstehender lesen.

Tagebücher sind unentbehrliche Lebenshelfer. Mit ihnen ist es möglich, seine Gefühle auszudrücken, sich quasi vieles von der Seele zu schreiben. Nach einer Studie der North Dakota State University werden sogar Krankheiten geheilt, wenn Menschen mit Papier und Feder gegen chronische Leiden ankämpfen und ihre Pläne, Befürchtungen, Ängste und Sorgen aufschreiben. Die Wissenschaftler wissen nicht, warum das *sich etwas von der Seele Schreiben* so zuverlässig funktioniert. Doch wenn selbst Kranke von chronischen Leiden durch Schreiben geheilt werden, um wie viel stärker muss dann ein gesunder Mensch von seinen schriftlichen Aufzeichnungen profitieren?

Erfolgreiche Frauen schreiben daher per Hand. Sie führen ein klassisches Tagebuch, in gedruckter Form und nicht als Word-Datei am Computer. In heutiger Zeit werden wir rund um die Uhr beeinflusst. Ob Radio, Fernsehen, UMTS-Handy oder das Internet, ständig werden wir mit Informationen versorgt. Um sich dieser inflationären Reizüberflutung zu entziehen blenden wir immer öfter Dinge aus. Das mag auf den ersten Blick gut sein, doch was ist mit Informationen, auf die wir dringend angewiesen sind und die uns aufgrund unseres Verhaltens nicht mehr erreichen? Es gilt, einen Filter zu setzen, der nur das durchlässt, was für uns wichtig ist. Doch so einen Filter gibt es leider nicht. Insofern ist Eigeninitiative gefragt, und zwar buchstäblich mit allen Sinnen. Also nicht nur mit den Augen, Ohren und dem Mund, sondern insbesondere mit dem Tastsinn. Diesem Tastsinn wird allgemein keine größere Aufmerksamkeit zuteil, was sich eben bitter rächt. Erfolgreiche Frauen nutzen alle Sinne und ganz besonders den Tastsinn, weshalb sie ja auch einen Kalender handschriftlich führen!

Wussten Sie, dass ein Einzeller taktile Reize empfindet und sich sogar erinnert, obwohl er kein Gehirn hat? (Einzeller sind einzellige Organismen (z.B. Bakterien, Algen), bei denen eine Zelle in der Lage ist, sämtliche Funktionen zu erfüllen, die bei den vielzelligen Organismen auf verschiedene Zellgruppen verteilt sind). Der Einzeller kann weder hören, sehen, riechen noch schmecken. Er kann nur fühlen! In einer ähnlichen Situation befindet sich ein menschlicher Embryo. Schon ab der sechsten Woche empfindet er taktile Reize. Alle anderen Sinne sind bis dahin noch nicht mal ansatzweise aktiv. Es gibt

Menschen, die können nicht hören, nicht sehen, nicht riechen oder nicht schmecken, und dennoch entwickeln sie sich vollkommen „normal“. Es ist ihr Tastsinn, der sie ein normales Leben leben lässt. Ohne diesen Tastsinn ist kein Leben möglich. Die Haptik (griech.: haptikos = greifbar) wird in unserer Wissensgesellschaft zwangsläufig an Bedeutung gewinnen. Nur das, was wir beGREIFEN, können wir auch dauerhaft in unserem Gehirn speichern!

Die Gesamtheit der haptischen Wahrnehmungen erlaubt es unserem Gehirn, unterschiedliche Reize zu lokalisieren und zu bewerten. Wer also zu Stift und Papier greift, nutzt neben den klassischen Sinnen auch seinen Tastsinn. Durch die handschriftliche Eintragung von Daten in ein Tagebuch werden somit fast alle wichtigen Sinne aktiviert. Handschriftliches stimuliert das Unterbewusstsein derart, dass schon beim Schreiben viele Probleme gelöst werden. Wohl dem, der diese Erkenntnisse beGREIFEN kann.

Neben einem Tagebuch führen erfolgreiche Frauen auch ein Gewohnheitsbuch. Denn sie wissen, dass Veränderungen nur möglich sind, wenn eine Tätigkeit zur Gewohnheit wird. Anders ausgedrückt: Alte Verhaltensweisen können nur gelöscht werden, wenn sie dauerhaft durch neue gefestigt werden. Mit einem Trick lässt sich das erreichen. Neueste wissenschaftliche Studien besagen nämlich, dass eine Tätigkeit zur Gewohnheit wird, wenn sie 21 Tage wiederholt wird. Wenn auch Sie einen Lebensplan haben, den Sie verwirklichen wollen, und bis heute noch nichts in diese Richtung unternommen haben, dann ist jetzt die beste Zeit, die ersten Schritte zu gehen. Dabei ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Wünsche und Gefühle täglich niederschreiben, und zwar 21 Tage lang. Nur dann haben Sie eine realistische Chance, dass auch Ihr Unterbewusstsein an diesem Schöpfungsprozess beteiligt ist.

17. Geheimnis: Erfolgreiche Frauen lieben die Regel

*„Der Worte sind genug gewechselt, lasst mich
nun endlich Taten sehen.“*

Goethe

... 72, nämlich die 72-Stunden-Regel.

Haben Sie schon einmal einen Kaufvertrag unterschrieben? Warum? Normalerweise hätten Sie das Geschäft doch auch via Handschlag abschließen können. Hätten! Im Geschäftsleben gelten aber andere Bedingungen, nicht zuletzt, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein. Nichtsdestotrotz, ein solcher Vertrag hat aus meiner Sicht eine nicht zu unterschätzende psychologische Bedeutung. Denn schon in Goethes *Faust* heißt es so treffend: *„Was du schwarz auf weiß besitzt, kannst du getrost nach Hause tragen.“*

In der Tat zwingen wir uns, das unterschriebene Wort, also einen Vertrag, buchstabengetreu zu erfüllen, während das gesprochene Wort eher leichtfertig über die Lippen kommt. Am Ende will man sich daran nicht mehr erinnern. Insofern bleiben Worte nur Lippenbekenntnisse. Ziele lassen sich dadurch bisweilen gar nicht ansteuern. Nur das geschriebene Wort hat die Chance, von Ihrem Unterbewusstsein wahrgenommen zu werden.

Deshalb empfiehlt es sich, alles aufzuschreiben, was Sie konkret tun wollen. Unterschreiben Sie dann, gleichsam einem Kaufvertrag, Ihren eigenen Arbeitsauftrag. Damit gehen Sie die totale Verpflichtung ein. Genauso wie ein Kunde, der einen Arbeitsauftrag für eine bestimmte Dienst- und Werkleistung unterschreibt, wohlwissend, dass er dafür am Ende die Rechnung präsentiert bekommt.

Legen Sie Ihren Arbeitsauftrag gut sichtbar auf Ihren Schreibtisch. Somit haben Sie eine realistische Chance, Ihre Ziele zu erreichen. Besonders wichtig ist dabei, dass Sie in allem, was Sie tun, die Zeit nie aus den Augen verlieren. Ihr Zeitfenster ist genau 72 Stunden – also drei Tage. Amerikanische Studien konnten nachweisen, dass Veränderungen nur dann möglich sind, wenn man nach Kenntnis der Lage innerhalb dieses Zeitfensters handelt. Anders ausgedrückt: Wer innerhalb der nächsten 72 Stunden nicht handelt, wird erfahrungsgemäß auch nichts verändern.

Fangen Sie einfach an! Warten Sie nicht auf bessere Bedingungen. Wenn Sie Ihr Leben verändern wollen, ist jetzt der beste Zeitpunkt und Sie bringen die besten Voraussetzungen mit. Deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle meine Anerkennung aussprechen, weil Sie sich die Zeit genommen haben, bis zu dieser Stelle zu lesen. Das ist sehr, sehr wichtig. Keine Frau wird erfolgreich, nur weil sie ein Buch besitzt. Erfolgreich wird die Frau, die das erworbene Wissen auch anwendet. Ich weiß, dass Sie genau das tun werden. Deshalb ist für mich auch völlig klar, dass Sie darin sogar besser sein werden als ich.

Erfolgreiche Frauen empfehlen zu guter Letzt:

*„Der Worte sind genug gewechselt, lasst mich
nun endlich Taten sehen.“*

Goethe

95 Prozent unseres Verhaltens bestehen aus Gewohnheiten. Viele sind sehr nützlich und hilfreich, weil sie uns helfen, den Alltag leichter zu meistern. Andere hindern uns daran, uns weiterzuentwickeln. Oft werden wir in eine Art Schablone gepresst, die uns einengt. Alles in der Welt ist auf Wachstum und Veränderungen ausgelegt, deshalb kann sich jeder verändern, denn: Was wir gelernt haben, können wir auch wieder ändern! Wenn auch Sie jetzt die Chance nutzen wollen, Ihr Leben nachhaltig zum Positiven zu verändern, dann werden meine 16 Motivationsstrategien Sie dabei unterstützen.



1. Der Erfolg beginnt im Kopf ...

und nirgendwo anders. Unser Gehirn ist nicht in der Lage zu unterscheiden, ob etwas real passiert oder nur lebhaft vorgestellt ist. Allein Ihre Vision und die Intensität Ihrer Vorstellungskraft entscheiden über Erfolg oder Misserfolg. Wenn Sie in Bildern visualisieren, sind an diesem Prozess die verschiedensten Sinne beteiligt. Dadurch werden die mentalen Bilder verstärkt. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die so vorgestellten Handlungen die Muskeln auf ähnliche Weise aktivieren wie eine tatsächlich gelebte Handlung. Deshalb haben erfolgreiche Menschen „*Problemdenken*“ durch „*Lösungsdenken*“ ersetzt.

2. Wer nicht weiß, wohin er will...

kann auch nie wirklich ankommen. Nur wer ein Ziel hat, ist in der Lage, alle Kräfte zu mobilisieren. Dabei ist es sehr wichtig, sich auf ein Ziel zu konzentrieren. Handelt es sich dabei um ein sehr großes, wie z.B. am nächsten New Yorker Marathon mitzulaufen, ist es erforderlich, es in kleinere Etappenziele zu zerlegen. Dadurch wächst Schritt für Schritt der Erfolg und damit das Selbstvertrauen. Ideale Bedingungen also, um unter die Besten zu kommen.

3. Neugier = Gier nach Neuem

Wenn Ihr Gehirn hoch motiviert ist, sind Sie zu persönlichen Höchstleistungen fähig. Nichts motiviert unser Gehirn mehr zu neuen Ideen und kreativem Denken als Neugierde und die Lust auf neue Eindrücke und Erlebnisse, denn Neugierde ist letztlich die Gier nach Neuem. Wer seine Komfortzone verlässt, um Neues zu wagen, erlebt persönliches Wachstum.

4. Welchem BeRUF folgen Sie?

Machen Sie Ihr Talent zu Ihrem Beruf. Beruf hat vereinfacht ausgedrückt etwas mit dem Ruf zu tun, dem wir folgen. Welchem BeRUF folgen Sie? L(i)eben Sie Ihren Beruf? Dann ist Ihr Fühlen, Wollen und Denken in Harmonie. In diesem Zustand vergessen Sie die Zeit, Sie hinterfragen nicht, was Sie tun, Sie fühlen sich nicht unter Zwang oder Druck, Sie grübeln nicht. Kurzum: Sie sind im Glückszustand, es gelingt Ihnen (fast) alles, egal ob im Beruf, in der Familie oder im Sport. Wenn Sie lieben, was Sie tun, spüren Sie den Sinn Ihres Lebens.

5. Der kleine Mann im Ohr

Wenn Sie bei allem, was Sie tun, auf *Ihre innere Stimme* hören, werden Sie Ihre Ziele noch schneller und einfacher erreichen. Ihre innere Stimme meldet sich in Form einer Eingebung. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die besten Entscheidungen im Zusammenspiel von Verstand und Emotionen entstehen. Tatsächlich sind Gefühle intelligenter als der Verstand. Unser Bewusstsein ist im Gegensatz zum „Bauchgehirn“ zu einfach strukturiert, um komplexere Sachverhalte zu analysieren. Intuition ist deshalb der Teil des Wissens, der über das Bauchgehirn Signale sendet, die uns dadurch eine klare Richtung vorgeben.

6. Glück kennt kein Abonnement

Erfolgreiche Menschen sind keine ständigen Sieger. Sie zweifeln, kämpfen, freuen sich, leiden, weinen, fallen hin, stehen wieder auf, verlieben sich, trennen sich. Anders ausgedrückt: Sie werden genauso vom Schicksal getroffen und müssen Niederlagen hinnehmen wie alle anderen auch. Doch gehen sie mit dem Unvermeidlichen anders um als der Durchschnitt, der sich oft schon von kleinen Rückschlägen einschüchtern lässt. Erfolgreiche Menschen stehen einmal mehr auf als sie hingefallen sind.

Der Begründer der „Positiven Psychologie“, der Arzt und Psychologe Nossrat Peseschkian, hat über 20 Jahre lang Menschen aus 16 Kulturkreisen beobachtet. Er ging der Frage nach, was sie glücklich macht. Sein Fazit: Bei fast allen geht es im Leben hauptsächlich um vier große Themen: Lebenssinn, soziale Kontakte, Gesundheit und Finanzen¹¹. Diese vier Säulen sollten gut ausbalanciert sein. Sowie ein Bereich überbetont wird, leiden die anderen. Dabei darf es durchaus Situationen geben, in denen temporär

ein Bereich überbetont wird. Wenn z. B. ein neuer Job angetreten wird, dann wird sich hier für einige Zeit der Fokus des Betroffenen darauf richten, hier einen möglichst guten Start hinzulegen. Dem haben sich Partnerschaft und Hobbys unterzuordnen. Aber nur vorübergehend. Der Ausgleich zwischen diesen Bereichen sollte baldmöglichst wieder hergestellt werden. Wer, so der Experte weiter, darauf achtet, hat das Glück quasi auf seiner Seite.

Zu einem ähnlichen „Befund“ kommt auch der bekannte US-amerikanische Psychologieprofessor Martin E. P. Seligman¹²:

„Es ist wichtig zu lernen, das Glück in den einfachen Dingen des Alltags zu sehen und den Augenblick zu genießen. Dies gelingt u.a. auch, wenn wir uns auf die eigenen Stärken und die unserer Mitmenschen konzentrieren, statt über unveränderliche Macken misstrauisch zu sein.“

7. Lassen Sie los

Ob Gedanken, schlechte Angewohnheiten, Geld, Saatgut oder Probleme, nur dann, wenn Sie loslassen, können Sie etwas verändern bzw. erreichen. Nur was fließt, entwickelt sich. Stehendes Wasser wird ungenießbar, solange es fließt, schmeckt es. So verhält es sich mit allen Dingen. Wer hortet und festhält, verkrampft und ist nie offen für Veränderungen. Wer nicht loslassen kann, blockiert wichtige Energien, die an anderen Stellen fehlen. In einem solchen Zustand kann sich nie etwas Neues entwickeln. Erfolgreiche Menschen sind voller Vertrauen. Sie empfangen und lassen los, weil sie wissen, dass alles im Leben zwei Seiten hat.

8. Bleiben Sie optimistisch

Irrungen, Rückschläge, Schmerzen und Wirrungen sind völlig normal. Kein Mensch kommt mit einer „Gebrauchsanweisung fürs Leben“ auf die Welt. Learning by doing ist das Stichwort. Also durch das Handeln lernen. Probleme zeigen dem Betroffenen, dass es so nicht geht. Deshalb kommt es auf den nächsten Schritt an, und zwar so lange, bis das gewünschte Ergebnis erreicht wurde.

9. Seien Sie ein Wohltandsmagnet

Dankbarkeit ist der Magnet für Ihren Erfolg. Mit der Dankbarkeit bringen Sie zum Ausdruck, dass Sie genau das haben, was Sie schon immer haben wollten. Das Unterbewusstsein reagiert prompt und verstärkt diesen Zustand. Wenn Sie also dankbar sind für Ihre bisherigen Leistungen (auch wenn Sie damit noch nicht zufrieden sind), wird Ihr Unterbewusstsein genau dieses positive Gefühl zur Kenntnis nehmen. Es wird also Mit-

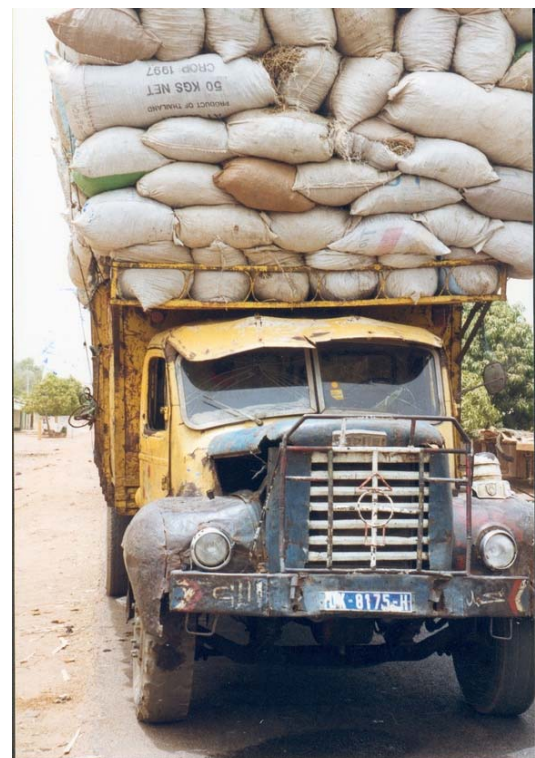
tel und Wege finden, Sie in Ihrer Haltung zu bestärken, sodass dadurch Ihre Leistungen „fast automatisch“ steigen.

10. Vergleich macht arm

Sie sind Sie! Niemand außer Ihnen weiß, was für Sie gut ist. Wenn Sie anfangen und das Erreichte im Leben mit dem vergleichen, was z.B. Ihr Nachbar erreicht hat, können Sie ganz böse auf die Nase fallen. Trennen Sie sich von der Vorstellung, dass Sie alles und jedes im Leben aufrechnen können. Sobald Sie vergleichen und zu dem traurigen Schluss kommen, dass Ihr Nachbar mehr besitzt oder kann als Sie, hat Ihr Unterbewusstsein ein riesiges Problem. Weil es gewohnt ist, immer das zu verstärken, worauf Sie sich konzentrieren, wird es das Gewünschte in Ihr Leben ziehen. In diesem Fall wird Ihr Nachbar immer mehr haben als Sie.

11. Nie aufgeben

Es reicht nicht anzufangen, man muss auch durchhalten.



12. Carpe diem

Kein Mensch kann eine Sekunde nach vorne oder zurück leben. Deshalb sollten Sie auch zwei Tage aus Ihrem Wochenkalender streichen: gestern und morgen. Was bleibt, ist der heutige Tag. Nur im Hier und Jetzt können Sie handeln. Deshalb ist es das Beste, sich voll und ganz auf den Augenblick zu konzentrieren. Jetzt können Sie handeln. Nicht morgen. Morgen ist der Tag, an dem die meisten mit dem Rauchen und dem Trinken aufhören wollen. Morgen ist eine Illusion. Morgen gibt es nicht. Wenn wir heute und immer wieder nur für heute die Entscheidung treffen, im Augenblick unser Bestes zu schenken, zu leben, zu lieben, zu geben, zu lachen, zu weinen, Probleme zu lösen, statt sie zu beklagen – dann haben wir den Schlüssel zum Tor des Glücks gefunden.

13. Sicheres Auftreten

„Wer lächelt, gewinnt“. Denn in 90 Sekunden fällt unser Gehirn das erste Urteil über den Charakter eines Menschen. Wer offen „seine Zähne“ zeigt, durch ein freundliches Lächeln, wirkt direkt auf das limbische System seines Gegenübers ein.

Sind mehrere Personen im Raum, muss man natürlich alle Anwesenden einbeziehen. Wer mit einer Art Scheuklappe nur eine Person anblickt und mit ihr spricht, dreht den anderen buchstäblich den Rücken zu. Das ist unhöflich. Erfolgreiche Menschen beziehen

daher jede Person ein. Souverän und gelassen wirkt, wer beim Sprechen alle mit einbezieht, und zwar durch Gestik und Blicke.

Klare Sprache ist das A & O. Wer zaghaft fragt: „Darf ich auch einmal etwas sagen?“ hat schon verloren. Besser: „Ich habe dazu Folgendes zu sagen.“

Klare Haltung ist grundsätzlich wichtig. Kein Mensch erwartet einen Übermenschen. Deshalb sind Fehler grundsätzlich auch nicht schlimm. Selbstsichere Menschen zeigen auch Schwächen. Dadurch wirken sie authentisch. Schließlich sind nur Roboter fehlerfrei. Wichtig ist, im Gespräch auf den Gesprächspartner zuzugehen. Wer hier durch seine Körperhaltung Abstand schafft, wirkt unsicher. Wer Distanz aufhebt, indem er sich dem anderen entgegenlehnt (vorsichtig, nicht übertrieben), zeigt nicht nur Interesse, sondern wirkt überdies offen und selbstbewusst. Dabei ist es sehr wichtig, den Kopf geradeaus blicken zu lassen. Sowie der Kopf geneigt wird, wird die Geste zu weich. Das kann als Zeichen der Unterwerfung gedeutet werden. Also alles andere als eine günstige Ausgangsposition.

14. Schluss mit Frustig

Der Alltag ist nicht immer einfach. Deshalb brauchen wir Raum und Zeit nur für uns. Sonst kann sich unsere Seele nicht erholen. Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie kein Übermensch sind und dies auch niemand von Ihnen erwartet. Reduzieren Sie Ihre Erwartungshaltung und die damit verbundene Anforderung an Sie. Lernen Sie stattdessen, sich mit Ihren Gaben, Fähigkeiten und Schwächen auszusöhnen. Das bringt Ihnen Selbstachtung und ein gesundes Selbstbewusstsein.

15. Sagen Sie nein

Schon Jesus mahnte: „**Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein.** Was darüber ist, das ist vom Übel.“ Und was machen die heutigen Zeitgenossen? Sie sagen ja, auch wenn sie eigentlich nein sagen wollten, aus Angst vor den Folgen. Das ist bitter, weil dadurch der Seelenfrieden leidet. Doch Neinsagen ist nicht immer ganz einfach. Man muss es üben. Wenn Sie um etwas gebeten werden, was Sie gefühlmäßig ablehnen, dann versuchen Sie wie folgt zu antworten: „Nein, das geht im Moment nicht, weil ich ... Danke für dein Verständnis.“ Sie brauchen Übung? Nun, wie oft haben Sie nach einem Essen in einem Restaurant gelogen, als der Kellner Sie fragte, ob das Essen gemundet hat? Sagen Sie doch einfach die Wahrheit, wie z.B. „Nun, mein Herr, wie fanden Sie das Schnitzel“. „Oh, ich fand es unter einem Salatblatt, weil es so klein war.“ Oder: „War alles recht?“ „Das Mineralwasser war super. Ach, und das Rinderfiletsteak hier, das packen Sie hübsch ein und geben es dem Küchenchef mit nach Hause.“ Probieren Sie es aus. Schließlich ist es in diesem Fall Ihr Geld.

Quellenverzeichnis

¹ <http://www.brigitte.de/frau/gesellschaft/frauen-auf-dem-sprung/>

² Neues Leben 04/08

³ Geolino 11/07

⁴ TV Hören und Sehen 10/08; So arbeitet ein aktives Gehirn

⁵ TV Hören und Sehen 10/08; So arbeitet ein aktives Gehirn

⁶ TV Hören und Sehen 10/08; So arbeitet ein aktives Gehirn

⁷ NWZ; 17.03.08; Deutsche Ehen sind wie Weihnachtsfeste;

⁸ Gerald Hüther; Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn (ISBN 3525014643)

⁹ Die Welt, 18.2.2006; Die Zutaten zum Glück

¹⁰ NWZ, 02.05.06

¹¹ Vital 11/2008

¹² Vital 11/2008