



FAST LANE **BARBARA HEUSER-SINGER**
ZUR ERSTEN MILLION

MEINE 11 GOLDENEN SCHLÜSSEL



BARBARA HEUSER-SINGER

SELFMADE WOMEN ACADEMY

INHALT

Vorwort

Meine 11 goldenen Schlüssel

01. Selbstvertrauen
02. Setz Dir Ziele
03. Übernimm Verantwortung
04. Achte auf Deinen Körper
05. Selbstdisziplin
06. Beherrsche Deine Ängste
07. Lerne Verkaufen
08. Positives Denken
09. Erst geben, dann nehmen
10. Liebe Dich selbst
11. Die Selfmade Women Academy

Dein Online Business

Nachwort

Kundenstimmen

BHS SELFMADE WOMEN COACHING GmbH

Barbara Heuser-Singer
Kurfürstendamm 194
10707 Berlin

www.barbara-heuser-singer.de

VORWORT



Du bist für Dich der wichtigste Mensch auf der Welt. Das solltest Du Dir immer wieder klarmachen. Nur, wenn Du selbst das Gefühl hast, Dich auf allen Ebenen so verwirklichen zu können, wie Du es verdienst, findest Du im Leben Erfüllung.

Ich bin Barbara und während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich gerade in einem wunderschönen Ritz-Carlton Hotel, das nur aus Privatvillen mit eigenem Strand besteht. Die Sonne scheint auf die Beine, der Laptop steht vor mir, ich bin in einem Zustand vollständiger Fülle. Vor 10 Jahren hätte ich nicht einmal gewusst, dass es so etwas überhaupt gibt. Geld, Wohlstand, gegen all das habe ich mich unbewusst immer wieder gewehrt und mich selbst sabotiert. Reiche Menschen sind schlecht, die gehen über Leichen und ja, überhaupt, Geld verdirbt den Charakter.

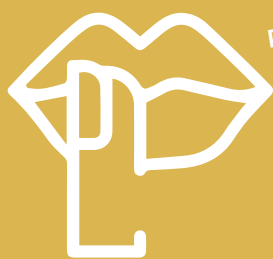
Bist Du schon einmal mit solchen Glaubenssätzen konfrontiert worden? Dann habe ich eine gute Nachricht, Du bist hier goldrichtig! Denn mein Ziel ist es, dass wir gemeinsam Deine Potenziale ausschöpfen und Dich auf die Spur ganz nach oben setzen.

Immer wieder hört man von Menschen, dass sie zwar gerne erfolgreich wären, aber es nicht können, weil - ja weil? Und jetzt kommt eine ganze Latte an Gründen. Sie sind zu jung, zu alt, haben kein Studium, die falsche Hautfarbe, das falsche Geschlecht, sind im falschen Viertel aufgewachsen und so weiter.

Zu all dem kann ich Dir zur sagen: Ich bin 38 und habe es geschafft, mich innerhalb kürzester Zeit von einem permanenten Mangel in die absolute finanzielle Freiheit zu katapultieren. Und ich muss sagen: Im Rückblick war alles so viel einfacher als gedacht. Es beginnt alles mit einer festen Entscheidung, einem eisernen Willen und der Rest war ein Kinderspiel.

Einen regelrechten Sprung machte ich noch mal, als ich feststellte, wie schnell man im Online Business nicht nur erfolgreich sein kann, sondern sein Leben einfach mal komplett next level hebt.

Ich habe es geschafft, ohne besondere Kenntnisse in Sachen Technik und Marketing mein Coaching innerhalb von vier Monaten von 0 Euro auf über 100.000 Euro Umsatz pro Monat zu katapultieren. In fünf Monaten hatte ich bereits über eine viertel Million Euro kreierte. Und das mit nur drei Hauptkomponenten: Liebe, Fleiß und Freude an den Dingen, die man macht.



PSCHSCHSCHT

UND JETZT VERRATE ICH DIR NOCH EIN GEHEIMNIS:

Der wirkliche Boost trat ein, als ich erkannt habe, wie groß mein Mehrwert ist, den ich schaffe, indem ich anderen helfe. Und genau das ist aktuell noch einmal eine regelrechte Rakete. Ich habe es nie für möglich gehalten, mit null bezahlter Werbung innerhalb von vier Monaten ein Online Business aufzubauen, das 6-stellige Monatsumsätze generiert.

Wenn das schon unglaublich klingt, setze ich noch einen drauf: Ganz ohne Bezahlwerbung. Wie das geht, das erfährst Du in diesem Buch. Und noch so viel mehr.

Ich kenne und begleite inzwischen erfolgreiche Online-Coaches aus so vielen Bereichen. Ob nun Spirituelles, Gesundheit, Business, Finanzen, NLP, Wechseljahre, Kindererziehung, Ernährung, Karriere & Beruf, TCM, Personal Branding und so fort. Es ist ein Füllhorn, was an Möglichkeiten vor Dir liegt!

Entscheidend ist Deine innere Haltung und der Grundsatz:

KEEP IT SIMPLE!

Was mache ich anders als die anderen? Die Stellschraube, an der ich gedreht habe, die ist so einfach, dass Du es kaum glauben wirst: Ich habe schlicht und ergreifend mein Mindset verändert. Und zwar forme ich es permanent, ich lege mir Zugänge zu Kräften und Ideen, die andere nicht für möglich halten. Und auch Du hast das alles in Dir.

KANN ICH DAS AUCH?

Jeder Mensch kann erfolgreich sein, davon bin ich fest überzeugt. Es gilt nur den Bereich zu finden, der Dir entspricht. In dem Du Dich fühlst wie ein Fisch im Wasser. Genau da wirst Du glücklich sein und jede Menge Geld verdienen. Eben weil Du liebst, was Du tust. Und es ist wichtig, mögliche Blockaden aufzuspüren und zu lösen. Daran arbeiten wir gemeinsam.

Du kannst dieses Buch gerne von vorne bis hinten durchlesen. Noch mehr nimmst Du mit, wenn Du die Übungen aktiv mitmachst und auch ein wenig wirken lässt.

Du bist ein wundervoller Mensch und ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, die wir mit diesem Buch verbringen. Ich bin immer ganz nah bei Dir.

Und nun viel Freude mit meinen 11 Schlüsseln, wie Du sofort mehr Geld und Glück in Dein Leben ziehst.

01.

SELBSTVERTRAUEN

Du kannst nur so erfolgreich sein, wie Du es Dir selbst zutraust. Deshalb sollte die Arbeit an Dir und Deinem Selbstwertgefühl ein permanenter Prozess sein. Glaub mir, hier gibt es viel zu tun, unser Leben lang sollten wir uns immer wieder prüfen und wenn notwendig aktiv etwas für unser Selbstwertgefühl tun. Der phantastische Nebeneffekt: Je selbstbewusster wir werden, desto mehr können wir das Leben genießen. Und desto erfolgreicher sind wir auch auf allen Ebenen.

WAS IST NUN SELBSTVERTRAUEN?

Kurz gesagt, es ist das Überzeugtsein von den eigenen Fähigkeiten. Man kennt seinen Wert und hat Vertrauen in seine Kompetenz. Diese drei Fragen zur Selbstanalyse sind hier zielführend:

- ♥ WER BIN ICH?
- ♥ WAS KANN ICH?
- ♥ WAS BIN ICH WERT?

Du kannst Dir für Dich schon mal überlegen, wie sich die Fragen für Dich anfühlen und wie positiv Du sie für Dich beantwortest. Der Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen ist übrigens, dass das Selbstbewusstsein sich auf die Gegenwart bezieht, während das Vertrauen zukunftsgerichtet ist. Da wir mit diesem Buch gezielt an Deiner erfolgreichen und glücklichen Zukunft arbeiten, liegt unser Fokus auf zweiterem.

Wer viel Selbstvertrauen hat, der ist gelassener, ist mental stark und kann dadurch mit Konfliktsituationen sehr viel besser umgehen als Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl. Selbstbewusste Menschen haben eine Aura von Souveränität, die sie umgibt.

Ein gesundes Selbstbewusstsein auf einem hohen Level wirkt sich auf allen Ebenen Deines Lebens positiv aus. Du bist glücklicher, weil Du kaum von Selbstzweifeln geplagt bist und damit offener für Erfolg. Denn um erfolgreich zu sein, braucht es Aktivität, Mut, Tatendrang. Und je mehr Du Dir zutraust, desto mehr Dinge wirst Du anstoßen.

Auch, wenn Dir nicht auf Anhieb alles gelingt, so wirst Du doch einige der Eisen im Feuer am Glühen halten.

Wie wird man nun selbstbewusst? Die Basis wird bereits in unserer Kindheit gelegt. Wenn wir vermittelt bekommen, dass wir ein wertvoller und geliebter Mensch sind und Wertschätzung erhalten, dann baut sich ein gesundes Selbstwertgefühl ganz automatisch auf. Studien zeigen immer wieder, dass Erwachsene mit einer schönen Kindheit ein sehr hohes Maß an Resilienz aufweisen.

Trotzdem ist eine problematische Kindheit kein Stigma, das für immer bleiben muss. Denn neben unserer Umwelt haben vor allem wir selbst es in der Hand, etwas für unser Selbstwertgefühl zu tun. Und im Idealfall gelangen wir irgendwann zu einem so positiven Selbstbild, dass uns auch massive Ablehnung von außen nicht aus der Bahn wirft. Das Ziel ist es, Dich innerlich so zu stärken, dass Du zu einem absoluten Fels in der Brandung wirst. Dafür legen wir jetzt die Grundlagen, indem ich Dir wirksame Werkzeuge an die Hand gebe, die sowohl mir, als auch meinen Kundinnen so wertvolle Dienste leisten.

STELL DICH DEINEN ÄNGSTEN

In der amerikanischen Prärie hat man eine interessante Beobachtung gemacht. Dort gibt es sowohl wilde Büffel, als auch domestizierte Rinderherden. Wenn nun ein schwerer Sturm über die Ebene hinwegfegt, dann sterben immer extrem viele Rinder, während die Büffelherden praktisch unbeschadet davonkommen.

Interessant ist, was für eine Strategie hier dahinter steckt. Denn eigentlich müsste der Schaden bei beiden Herden ja gleich groß sein. Die Rinder laufen jedoch vor dem Sturm davon, sie fliehen. Während Büffel die Sturmwind sehen und direkt auf sie zulaufen. Dadurch sind sie ganz schnell hindurch und haben es überstanden.

Genau dieses Bild hat mir schon durch so manche Herausforderung geholfen, von der ich anfangs nie gedacht hätte, dass diese für mich irgendwie zu schaffen ist. Und fast immer war die Lehre: Es ist einfacher, als gedacht. Einfach das Problem ins Auge fassen und direkt darauf zugehen.

Der bombastische Nebeneffekt: Je häufiger du durch den Sturm einfach hindurch gehst und feststellst, wie locker Du das alles schaffst, desto mehr wird Dein Selbstvertrauen steigen. Nicht durch das Lob anderer, sondern durch Deine eigenen Fähigkeiten.



FEHLER BEREICHERN DAS LEBEN

Die Überschrift klingt wie ein Widerspruch in sich, aber ich meine das genau so, wie es dort steht. Wie langweilig wäre das Leben nur, würden wir alle perfekt zur Welt kommen und uns wie auf Schienen elegant durchs Leben bewegen. Fehler sind die Würze in der Suppe, sie liefern uns Impulse zur Veränderung, zur Verbesserung, zum Wachstum.

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, haben sich alle vermeintlichen Fehler im Rückblick als Leitern herausgestellt. Nur durch sie konnte ich wachsen. Wenn wir einen Fehler begehen, müssen wir korrigierend eingreifen und das bedeutet erst mal: Raus aus der Komfortzone. Du wirst praktisch zum Wachsen gezwungen und auch, wenn sich so mancher Fehler im Moment eher unschön anfühlt - halte Dich nicht zu lange damit auf, sondern warte ein paar Tage, Monate oder Jahre. Irgendwann wird Dir klar werden, warum Du diesen Fehler machen musstest und was das Gute daran ist.



HÖR AUF, DICH ZU VERGLEICHEN

Hier sei kurz angemerkt, dass es zwei Arten von Vergleich gibt. Wenn es etwa um berufliches oder sportliches Messen miteinander geht, dann ist Vergleichen durchaus sinnvoll. Denn es spornt zu Höchstleistungen an und gibt uns Kraft.

Viele Menschen vergleichen sich aber mit Anderen und sind dabei traurig. Insbesondere, wenn man auf Instagram die retuschierten Bilder von anderen Personen sieht, die offenbar immer glücklich sind. Oder andere Parameter, weshalb Du dann Defizite an Dir vermutest.

Lass Dir eines gesagt sein: Du hast kein einziges Defizit. Du bist eine Mischung aus Attributen, Charakterstärken und wundervollen Eigenheiten. Und Du bist als Mensch absolut einmalig. Keine andere Person auf diesem Planeten hat genau die gleiche Mischung wie Du. Nicht einmal Dein eineiiger Zwilling, solltest Du vielleicht einen haben. Du bist ein vollständiges Wesen. Und genau das darfst Du Dir immer vor Augen halten.

Arbeite niemals daran, die zweitbeste Variante von jemand anderem zu werden, sondern immer nur daran, die beste Version von Dir selbst. Nur so wirst Du zur Gewinnerin des Lebens.

Und klar, es wird immer Jemanden geben, der größer, klüger, reicher, schlanker oder sportlicher ist als Du. Da fallen mir bei mir auch bei allen Eigenschaften sofort dutzende Menschen ein, die hier höher auf der Skala angesiedelt sind als ich. Aber keiner von Ihnen ist die Mischung Barbara Heuser-Singer. Und das macht mich einzigartig. Genauso wie Du einzigartig bist. Mit Deinem Lächeln, Deiner Haut, Deinem Herz, Deiner Kraft und Deiner liebevollen Art. Und hier habe ich auch schon die erste konkrete Übung für Dich.

02. SETZ DIR ZIELE

Lehn Dich gemütlich zurück, für Dich geht das Kapitel los mit einer amüsanten Geschichte.

Sie handelt von einer Frau, die am Bahnhof in München steht und zum Fahrkartenschalter geht. Dort sitzt ein typisch bayerischer Bahnangestellter und fragt: „Wo soll es denn hingehen, die gnädige Frau?“ Daraufhin sagt die Frau, dass sie das nicht so genau weiß, aber sie möchte auf jeden Fall ein Ticket kaufen. Daraufhin lächelt der Angestellte und sagt ganz freundlich: „Aber den Zielbahnhof müssen Sie mir sagen, sonst weiß ich nicht, welche Route ich Ihnen heraussuchen soll.“ Die Dame wird jetzt etwas ungeduldig und sagt: „Das ist doch egal, hauptsächlich ein Ticket, ich sagte ja schon, dass ich nicht weiß, wo ich hin möchte.“ Der Bahnmitarbeiter wird jetzt angesichts der Schlange etwas ruppig und bittet die Dame zur Seite, bis sie sich entschieden hat. Diese zischt noch ein Schimpfwort in seine Richtung und schüttelt den Kopf.

Du hast jetzt wahrscheinlich ein Schmunzeln auf dem Gesicht. Zurecht, denn es ist absolut dämlich, was die Dame hier abzieht. Und doch geschieht genau das, permanent, jeden Tag, Millionenfach in Deutschland.

Frag eine x-beliebige Person aus Deinem Bekanntenkreis, was ihre fünf großen Lebensziele sind. Meistens wirst Du nach längerem Überlegen etwas hören wie Familie oder Haus bauen. Oder viel Geld zu haben. Das klingt dann zwar ganz nett, aber wirklich verankert sind diese Ziele nicht. Und wenn sie sich erfüllen sollten, dann nicht mit Methodik, sondern rein durch Zufall.

Wenn von Zielen gesprochen wird, heißt es oft, dass diese SMART sein sollen. Was bedeutet das konkret?

S = SPEZIFISCH
M = MESSBAR
A = ATTRAKTIV
R = REALISTISCH
T = TERMINIERT

Spielen wir das mal an dem Beispielsatz „Ich möchte viel Geld haben“ durch. Hier sieht ein „smartes“ Ziel folgendermaßen aus:

„Ich möchte 2 Millionen Euro (spezifisch und messbar) in 10 Jahren (terminiert) auf meinem Konto haben.“

Attraktiv hängt davon ab, wie viel Du aktuell besitzt. Wenn Du bereits Milliardär bist, sind zwei Millionen kein Ziel, das Dich aus den Socken haut. Wenn Du gerade erst mit dem Vermögensaufbau anfängst, dann sind zwei Millionen ein absoluter Anreiz für Dich. Und realistisch: Lass Dir versichern, mit den richtigen Stellschrauben gelingt Dir das definitiv. Mit einem Online Business kann das noch viel schneller gehen. Wenn Du mit einem funktionierenden System arbeitest, dabei bleibst und die entscheidende Prise Leidenschaft reinsteckst.

WIE DAS FUNKTIONIEREN SOLL?

Genau da greift mein Mentoring-Programm, denn darin bekommst Du beides: Ein einfaches System und wir zielen auf Liebe, weibliche Leichtigkeit und Leidenschaft, auf Deine absoluten Stärken, wir graben die Diamanten in Deinem Innersten aus. Dein wichtigstes Mittel ist nicht Dein Arbeitseinsatz, sondern Dein Mindset. Damit steht und fällt Dein ganzer Erfolg. Wobei ganz ohne Arbeit geht es auch nicht. Erfolg ist Körper und Geist. Und beides bringen wir zum Schwingen!

Das richtige Mindset benötigst Du, um aus Deiner Komfortzone herauszukommen.
Nur mit dem richtigen Mindset gelingt Dir auch die Umsetzung, wie folgende Grafik verdeutlicht:



Deine Komfortzone ist Dein momentaner Entwicklungsstand, Dein Tätigkeitsfeld. Da Du Dir ein Ziel gesetzt hast, das weit darüber hinaus liegt, musst Du wohl oder übel Deine Komfortzone verlassen. Und das ist für praktisch alle Menschen eine große Überwindung, denn außerhalb der Komfortzone ist unbekanntes Land.

Stell Dir vor, Du bist im Amazonasdschungel. Es gibt eine Lichtung, die Du mit Deinem Stamm schon seit Jahren bewohnst. Dort ist alles niedergetrampelt, befestigt, mit Feuer und Gräben gegen wilde Tiere geschützt. Das ist Deine Komfortzone. Wenn Du aber mehr erreichen möchtest, als immer nur auf den gleichen paar Quadratmetern zu hausen, dann musst Du irgendwann raus. In den Dschungel, in dem viele Dinge lauern, die wir einfach nicht kennen. Und hierfür musst Du Dich verpflichten.

- **Wie viele Schritte bin ich täglich bereit, mich vom vermeintlich sicheren Lager zu entfernen?**
- **Wie stark bereite ich mich auf meine Ausflüge vor?**
- **Was kann ich tun, um meine Angst zu besiegen?**

Und ja, um das kurz anzumerken, in die Umsetzung zu kommen, das ist die Königsdisziplin. Es gibt viele gute Methoden, wie Du Dich selbst dazu bringst, neue Wege einzuschlagen.

Unsere Gedanken formen unsere Realität. Und genau deshalb ist es wichtig, Dir Deine Ziele immer vor Augen zu halten. Die einfachste Methode hierfür ist schon über hundert Jahre alt. Und extrem effektiv. Sie stammt von Napoleon Hill, der den Bestseller „Denke nach und werde reich“ geschrieben hat. Sie lautet:

**LIES DIR DEINE
ZIELE ZWEI MAL
TÄGLICH VOR.**



Das machst Du am besten morgens und abends. Doch warum ist das so effektiv?

Zwei mal am Tag mal zehn Jahre macht 7.300 Formulierungen. So oft sagst Du Dir diesen Satz in dieser Zeit. Und das hat dann auch nichts mit Magie zu tun, sondern ist einfache Küchenpsychologie. Wenn Du Dir nur oft genug sagst, was das Ziel ist, ist es so präsent, dass die Verwirklichung ein Klacks ist.

Unsere Sinne sind so aufnahmebereit, dass sie pro Sekunde - und jetzt halt Dich fest! - 11 Millionen Sinneseindrücke verarbeiten. Stell Dir allein die Rechenleistung vor. Tatsächlich nehmen wir aber nur 40 davon bewusst wahr. Ganz klar, hier hat uns die Evolution einen Schutzmechanismus eingebaut. Ansonsten würden wir permanent völlig geplättet und überfahren wie ein Käfer auf dem Rücken liegen, wegen genau dieser Reizüberflutung. Das Interessante ist aber, dass wir Menschen durchaus andere Dinge wahrnehmen. Je nachdem, was unser Gehirn als wichtig einstuft.

Jeden Tag ziehen an Dir wahnsinnig viele Chancen vorbei, die Du gar nicht wahrnimmst. So viele Möglichkeiten, Dich zu beweisen, Kontakte zu knüpfen, etwas zu lernen, mehr Geld zu verdienen, aber Du nimmst sie einfach nicht wahr. Und zwar, weil Dein Gehirn das als nicht wichtig einstuft und sofort aussortiert. Und jetzt wird es spannend:

Einem Gehirn, dem zwei Mal täglich gesagt wird, dass es ein Ziel zu erreichen hat und wie dieses konkret aussieht, wird bewusst die Wahrnehmung für Deine Chancen schärfen. Du wirst schon nach wenigen Tagen und Wochen Menschen und Möglichkeiten sehen, von denen Du früher nie gedacht hättest, dass sie so offensichtlich rumstehen.

ÜBUNG: ZIELE

Jetzt bist Du dran! Schreib Dir Deine drei wichtigsten beruflichen Ziele auf.

Mit der SMART-Methode (spezifisch - messbar - attraktiv - realistisch - terminiert) auf und lies sie Dir zwei mal täglich vor. Du wirst sehen, dass plötzlich Wunder um Dich herum geschehen.

1. ZIEL

2. ZIEL

3. ZIEL

03. ÜBERNIMM VERANTWORTUNG

Es ist ein herrliches Gefühl, wenn man irgendwann zu der inneren Überzeugung gelangt, dass man selbst die volle Verantwortung für sein Leben hat. Denn man erkennt, dass ein glückliches und erfolgreiches Leben in seiner vollen Fülle erst dann möglich ist.

Dieser Erkenntnis geht aber immer ein längerer Prozess voraus. Bei manchen dauert er nur bis zum Erwachsenenalter, andere brauchen viele Jahrzehnte – und manche trifft diese Erkenntnis leider nie.

WAS BEDEUTET VOLLE SELBSTVERANTWORTUNG NUN KONKRET?

Es bedeutet, dass nicht der Staat, nicht Deine Erziehung, nicht der Partner, die Eltern, der Nachbar, die Umstände, der Bürgermeister oder sonst jemand an Deiner Situation schuld sind. Egal, in welcher Situation Du steckst, es ist immer Deine Verantwortung, wie Du Dich fühlst. Typische Sätze von Menschen, die gerne die Verantwortung für ihr Leben abgeben, sind:

Er / sie ist schuld daran.

Mir geht es nicht gut, weil Du das gesagt / getan hast.

Ich hätte das ja gemacht, aber ich wurde gehindert.

**MERKST DU WAS?
WER JAMMERT, MACHT SICH
SELBST ZUM OPFER!**

Du kannst Dir als Regel merken: Wenn wir andere Menschen für unser Lebensglück verantwortlich machen, dann geben wir Macht über unser Leben ab und werden zum Opfer. Wir delegieren unser Glück und geben damit die Kontrolle über unser Leben ab.

Als ich vom Konzept der vollen Selbstverantwortung das erste Mal hörte, hatte ich ein komisches Bauchgefühl und konnte das alles nicht so nachvollziehen. Denn ich dachte mir: Was ist mit Krankheit, mit einem unverschuldetem Unfall oder anderen Schicksalsschlägen? Für die kann man ja nun wirklich nichts, oder?

Richtig, was uns im Leben zustößt, dafür können wir nichts. Wenn ich zu meinem geparkten Auto gehe und jemand hat den Spiegel weggefahren, dann kann ich das nicht rückgängig machen. Die Situation kann nicht rückgängig gemacht werden, Punkt. Was ich aber konkret steuern kann - und hier kommt die volle Selbstverantwortung ins Spiel - ist, wie ich mit dem Ereignis umgehe. Ich könnte jetzt sofort an die Decke gehen, schimpfen, rumbrüllen, den Tag als gelaufen betrachten. Oder ich könnte mir sagen: Das ist jetzt so, ich kann nichts daran ändern, jetzt muss das eben mit der Versicherung abgewickelt werden.

Mein Mann und ich sind Oldtimer-Fans und unter anderen haben wir einen Porsche 911 aus den 80er Jahren. Ein absolut schickes Sondermodell, ein Sammlerstück. Aber er ist manchmal unzuverlässig. Als wir letztens an einem Sonntag wieder eine Ausfahrt machen wollten, nahmen wir einen Benzingeruch wahr und mussten die Fahrt abbrechen. Der Benzinschlauch war defekt und im schlimmsten Fall hätte das einen Brand auslösen können.

Während wir auf den ADAC warteten, bestanden nun zwei Optionen:

1 AUFREGEN, SICH SELBST BEMITLEIDEN, AUF DAS AUTO, DIE WERKSTATT ODER WEN AUCH IMMER SCHIMPFFEN.

2 ODER DIE WARTEZEIT NUTZEN, UM EINE GEGEND ZU ERKUNDEN, IN DER WIR NOCH NIE WAREN.

Mein Mann sagte dann im Laufe des kleinen Spaziergangs zu mir: „Ich bin richtig froh, dass wir das so schnell gemerkt haben. Der Schlauch war kaputt und durch unser schnelles Handeln wurden wir vor Schlimmerem bewahrt.“ Genau darüber haben wir uns den ganzen Tag dann auch gefreut.

Die emotionale Qualität des Tages war für uns also nicht schlechter, als wenn wir den Ausflug planmäßig durchgezogen hätten. Und auf die emotionale Qualität in Deinem Leben kommt es an. Das ist Dein Maßstab für Dein Glück.

Die deutsche Sprache ist manchmal sehr exakt. Bei dem Wort Verantwortung ist das beispielsweise so. Hier steckt Antwort drin. Verantwortung ist die Antwort, die wir dem Leben auf die Umstände geben. Und die Antwort hat nichts mit richtig oder falsch zu tun, sondern damit, ob Du Dir mit Verantwortung etwas Gutes tust oder Dir schadest. Etwas Gutes, indem Du die Gegebenheiten des Lebens so interpretierst und in Dein Leben integrierst, dass sie Deinen Zwecken dienen. Oder ob Du Dich damit quälst. Du hast die Wahl. Jedes Mal.

Ich erzähle Dir die Geschichte von zwei Brüdern, die beide in der übelsten Ecke New Yorks aufgewachsen sind. Einer davon saß 35 Jahre später in einer Todeszelle, weil er bei einem Überfall zwei Menschen getötet hatte. Als man ihn fragte, was sein Motiv war, antwortete er: „Was glauben Sie denn? Mein Vater war Alkoholiker, hat mich geschlagen, meine Mutter kümmerte sich kaum um uns. Was anderes hätte aus mir werden sollen als ein Krimineller?“

Als man eine Reportage über ihn drehte, fand man heraus, dass er einen Bruder hat. Und als man diesen aufsuchte, war man ganz überrascht. Er führte ein bürgerliches Leben, ist Arzt geworden, hatte eine glückliche Ehe, zwei Kinder. Und auch ihm stellte man

eine Frage, nämlich wie es ihm gelungen ist, aus dem Elend seiner Kindheit zu entkommen. Seine Antwort war ganz einfach: „Ich hatte die ersten Jahre meines Lebens vor Augen, wie schrecklich Gewalt, Sucht und Armut sind. Deshalb musste ich alles tun, um daraus zu entkommen und arbeitete mich hoch.“

Eine sehr gute Möglichkeit, Selbstverantwortung zu trainieren ist, sich die eigenen Fehler einzugestehen.

Je häufiger Du den Satz sagst: „Da habe ich einen Fehler gemacht“, desto mehr Selbstverantwortung zeigst Du. Denn Fehler einzugestehen, das ist nicht ehrenrührig oder ein Zeichen von Schwäche, sondern es zeigt, dass Du in der Lage bist, Dich selbst zu hinterfragen. Und so viel Selbstbewusstsein hast, auch Fehler einzugestehen.

Früher habe ich oft versucht, Verantwortung abzuwälzen und war dabei sehr unglücklich. Bis ich irgendwann den Mechanismus verstand und erkannte, dass ich damit anderen Menschen die Macht gebe.

Wenn ich zum Beispiel sage: „Ich wäre pünktlich gewesen, aber meine Schwester hat mich noch in ein Gespräch verwickelt.“ Dann heißt das: „Ich bin so ein armes Würstchen, dass ich nicht klipp und klar eine Grenze ziehen konnte und das Gespräch abgebrochen habe, um pünktlich zu sein. Ich mache mich zum Opfer der Situation.“

**MENSCH SEIN HEISST
VERANTWORTLICH SEIN.**

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

04.

ACHTE AUF DEINEN KÖRPER

Dein Körper liebt Dich. Und zwar von ganzem Herzen. Permanent ist er dabei, all das, was Du an Fast Food, Alkohol und sonstigen Müll in ihn hineinstopfst, zu kompensieren. Um Dich am Funktionieren zu halten. Er wünscht sich mehr Bewegung, weil er weiß, dass nur in Muskelzellen der für Dich perfekte Hormon- und Botenstoffcocktail produziert werden kann, aber er verzeiht Dir auch die vielen faulen Netflix-Abende auf dem Sofa. Er sieht Dich als sein Team. Wie gesagt - er liebt Dich.

Doch irgendwann ist sogar er überfordert, wenn man ihm so gar nichts Gutes tut. Und so weit sollten wir es gar nicht kommen lassen. Denn Du kannst noch so eine tolle Geschäftsidee und eine liebevolle Partnerschaft haben. Wenn Du krank bist, dann ist das alles nichts wert. Du kennst den Spruch: Ein Gesunder hat tausend Wünsche, ein Kranker nur einen einzigen.

Je fitter Du Deinen Körper hältst, desto leistungsfähiger ist er. Und das meint nicht nur: Funktionieren, sondern ein Maximum an Kreativität, Ideen, Kraft und Fröhlichkeit. Ich spreche hier aus Erfahrung, denn auch ich hatte Phasen, in denen ich sehr wenig auf mich und meinen Körper geachtet habe und die Folgen waren schnell in einem deutlichem Leistungsabfall spürbar.

Wie kann ich dem Körper etwas Gutes tun? Nun, es sind letztendlich drei große Säulen, auf denen unsere Gesundheit ruht: Ernährung, Bewegung und positive Gedanken. Zu unserem Mindset kommt später noch ein eigenes Kapitel, weshalb es jetzt um Sport und gesunde Ernährung geht. Und hier drängt sich die ganz simple Frage auf: Wenn die beiden Sachen so wichtig für uns sind, warum fällt es uns dann so schwer, sie als konstruktive Gewohnheiten in unser Leben zu integrieren?

Die Antwort ist so einfach wie erschreckend: Weil wir von klein auf Glaubenssätze eingehämmert bekommen, dass man sich zu einem gesunden Lifestyle überwinden muss. Denk alleine daran, wie wir über gesunde Gewohnheiten sprechen:

*Ich habe mich aufgerafft fürs Fitness.
Ich habe mich verpflichtet, jetzt drei mal
die Woche zu laufen.*

Hingegen sagen wir:

*Da habe ich mir die Sahnetorte gegönnt.
Die Pommes sehen so verlockend aus.*

Versuch einfach mal die Begriffe zu tauschen, wie hört sich das dann an?

*Ich gönne mir jetzt jeden morgen Laufen.
Die Melone sieht so verlockend aus.*

Wie wir über etwas sprechen, ist Ausdruck unserer inneren Glaubenssätze. Und die bekommen wir vom Umfeld aufgedrückt. Dabei sind unsere Gene auf gesundes Essen und Bewegung ausgelegt. Obst und Gemüse sind absolut lecker. Ein toll gebratener Fisch, ein mageres Stück Wild, das sind köstliche Speisen. Aber wenn man schon als Kind lernt, dass es die Schokolade als Belohnung gibt und der Apfel Pflicht ist, dann wundert es einen nicht, dass das im Erwachsenenalter noch immer so wahrgenommen wird.

ERNÄHRUNG



Ketogene Ernährung, Low Fat, Low Carb, Vegan, Intervallfasten, Hormondiät. Wer sucht, der findet. Du wirst von mir hier keine konkrete Empfehlung bekommen, weil ich schlichtweg der Überzeugung bin, dass es keine Schablone gibt, die für alle Menschen in allen Lebenslagen passt. Es gibt jedoch ein paar Grundsätze, von denen ich überzeugt bin und die auch durch Studien immer wieder bewiesen werden.

Das vorneweg: Ich habe mich über weite Strecken meines Lebens sehr ungesund ernährt. Zwar oft selbst gekocht, aber auch Süßigkeiten und Fertigprodukte gegessen. Und das schlaucht den Körper und entzieht ihm Nährstoffe. Seit vielen Jahren achte ich aber auf meine Ernährung und kann nur sagen: Die Effekte sind unfassbar.

Meine Ernährung ist fast ohne Kohlenhydrate, weil ich dadurch konstant auf einem extrem hohen Energielevel bleibe. Das bedeutet: Praktisch keine Nudeln, kein Brot, kein Reis. Wenn ich doch mal Nudeln zu Mittag esse, dann merke ich sofort einen Leistungsabfall, das klassische Suppenkoma. Keine Kohlenhydrate, das wäre früher unvorstellbar gewesen, aber man findet ganz schnell tolle Alternativen. Weniger Kohlenhydrate bedeutet gleichzeitig mehr Eiweiß und das ist nun mal ein Kraftspender für Körper und Gehirn. Jeder Stoffwechsel ist anders, deshalb kann ich Dir nur raten, Dich hier selbst auszuprobieren und immer wieder mal für ein, zwei Wochen zu testen, was Dir besonders gut tut.

Grundsätzlich gilt auch, dass Lebensmittel möglichst wenig verarbeitet sein sollen. Und hier ist die Lösung: Bestell im Restaurant einfache Gerichte, unfrittiert, mit hohem Gemüseanteil. Also Dinge, bei denen man ganz klar auf dem Teller noch sehen kann, dass da vor der Verarbeitung noch ein konkretes Lebensmittel war. Und im Idealfall greifst Du so oft wie möglich selbst zum Kochtopf. Das hat nicht nur den Vorteil, dass Du dann ganz genau weißt, was auf dem Teller landet, sondern sich mit den Zutaten zu beschäftigen ist auch eine Art von Wertschätzung. Nämlich der Fülle und den guten Inhaltsstoffen gegenüber. Gemüse zu schneiden und einen Fisch in der Pfanne anzubraten, das dauert nicht länger als ein Fertiggericht.

SPORT



Bis vor einigen Jahren war ich der unspportlichste Mensch der Welt. So habe ich mich immer wahrgenommen. Mein Problem war: Ich hatte genau jene Glaubenssätze, dass Sport anstrengend ist, man sich überwinden muss. Im Sportunterricht war ich beim Team wählen auch immer diejenige, die als eine der Letzten ausgesucht wurde.

Wann änderte sich das? Ganz einfach: Als ich nach und nach feststellte, dass die Leute, die morgens an mir vorbei joggen, richtig glücklich aussehen. Und dann habe ich es einfach mal probiert. Rein in die Laufschuhe und los. Anfangs waren es nicht mal zwei Kilometer, die ich durchhielt, aber ich steigerte mich schnell, so dass ich inzwischen fast jeden Morgen zwischen fünf und zehn Kilometer unterwegs bin. Und mich schon richtig darauf freue. Mir fehlt sogar etwas, wenn es mal einen Tag nicht geht.

An keinem Tag muss ich mich zwingen, sondern das ist meine Belohnung, die ich mir gönne. So nach einer halben Stunde kommt dann der Automatismus in den Lauf. Man kann auch wunderbar meditieren beim Laufen.

ÜBUNG: KÖRPER

Nimm Dir für heute oder morgen vor, eine Mahlzeit mit frischen Zutaten selbst zuzubereiten. Und zieh Deine Turnschuhe an für einen flotten Spaziergang oder einen Lauf. Du wirst beides genießen!



05. SELBSTDISZIPLIN

Ich selbst habe mich immer für den undiszipliniertesten Menschen der Welt gehalten. Und auch für besonders schlau, weil ich ja angeblich so frei damit bin. Bis mir irgendwann, da war ich schon fast 30, dämmerte, dass ich damit genau das Gegenteil erreiche. Nämlich dass ich immer unfreier werde, je disziplinloser ich bin.

Disziplin ist der Schlüssel für ein freies und selbstbestimmtes Leben. Warum ist das so? Nun, wenn wir uns disziplinos verhalten, dann werden wir zum Spielball der Umstände und der Launen anderer Personen. Wenn mir das Naschen einer Tafel Schokolade wichtiger ist als mein langfristiges Ziel, einen gesunden und schlanken Körper zu haben, mache ich mich zum Sklaven meiner Gelüste. Ich werde dadurch unfrei. Und genau das gilt auch für alle anderen Ablenkungen. Egal ob im beruflichen oder im privaten Bereich. Der negative Effekt: Man ist frustriert, unglücklich und das Selbstwertgefühl wird in Mitleidschaft gezogen. Eben weil man sich denkt: „Schon wieder hast Du es nicht gebacken bekommen.“

Die wichtigste Basis für Selbstdisziplin sind Ziele, die man mit Beharrlichkeit verfolgt. Denn woher soll Disziplin auch kommen? Disziplin ist wie bei einem Ruderboot der Ruderschlag, der einen vorwärts bringt. Aber wenn es kein Ziel gibt, keine Richtung, dann weiß der Ruderer auch nicht wie er das Paddel führen soll. Warum sollte er überhaupt tätig werden? Wirklich frei fühle ich mich erst, seit ich Selbstdisziplin aktiv praktiziere und mich dafür einsetze, meine Ziele auch zu erreichen.

Wer nicht ständig eine ganze Liste mit unerledigten Dingen herumschleppt, der hat viele freie Kapazitäten, seine Energien in lohnenswerte Ziele und Projekte zu stecken. Er hat auch kein latent schlechtes Gewissen, das sich wie Mehltau über das ganze Leben legt. Außerdem wird es Dir mit Disziplin gelingen, Ziele wie finanzielle Freiheit zu erreichen. Und das gibt Dir die Sicherheit, Dich in Deinem Leben genau mit den Dingen beschäftigen zu dürfen, die Du gerne voranbringst. Finanzielle Freiheit gibt Dir auch die Möglich-

keit, Deine Energie und Dein Vermögen für andere Menschen einzusetzen.

**DAS IST EINE
GANZ WERTVOLLE
FREIHEIT:**

**HELFFEN ZU KÖNNEN,
WENN MAN ES FÜR
RICHTIG ERACHTET.**

Das klingt ja ganz gut, aber trotzdem fällt es Dir immer wieder schwer, diszipliniert zu sein? Hier habe ich eine sehr gute Nachricht für Dich: Diszipliniert zu sein ist absolut einfach und macht großen Spaß. Allerdings: Es wird nicht von heute auf morgen gehen, dass Du vom absoluten Schlunz zum supergenauen Streber wirst. Am Anfang steht Deine Entscheidung, die ersten Male ein ungewohntes Gefühl und dann ist Selbstdisziplin ein vollständig automatisierter Prozess - wenn man so will, sogar eine Sucht.

Der Grund dafür sind unsere Hormone. Erledigen wir eine Aufgabe, schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Dopamin ist ein Botenstoff, der für Glücksgefühle und Ausgeglichenheit sorgt. Und wenn nun unser Körper damit durchflutet wird, fühlt er sich wohl. Das kennst Du sicherlich aus eigener Erfahrung. Wenn Du etwas erledigt hast, das Disziplin erforderte, fühlt sich das gut an. Unser Gehirn merkt sich diese schönen Zustände und möchte sie möglichst oft haben. Und es merkt sich auch: „Aha, wenn ich diszipliniert bin, dann

werde ich wieder mit diesem schönen Gefühl belohnt.“ Es wird uns also volle Unterstützung geben, Schritt für Schritt disziplinierter zu werden. Es möchte sich sozusagen immer wieder selbst belohnen.

Um Dein Gehirn zu unterstützen, bekommst Du von mir nun noch ein paar handfeste Tipps, damit Du sofort mit der Umsetzung beginnen kannst.

VISUALISIERE DEINE ZIELE

Das ist ein extrem wichtiges Werkzeug. Denn nur, wenn Du weißt, wo Deine Ziele sind, welcher Mensch Du sein möchtest, dann gibst Du den notwendigen Meilensteinen auch die erforderliche Wichtigkeit. Am besten nimmst Du Dir jeden Tag zwei Mal zwei Minuten, in denen Du Dir Dein Ergebnis bildlich vorstellst. Du weißt ja: Kenne Dein Warum, dann findet sich das Wie von ganz allein.

BEGINNE MIT KLEINEN SCHRITTEN

Mir ist Niemand bekannt, der es von heute auf Morgen geschafft hat, voll durchzustarten. Wenn Du die Erste sein möchtest und das auch kannst, dann gratuliere ich Dir ganz herzlich. Wenn Du tickst wie alle anderen Menschen, mich eingeschlossen, dann kann ich Dir nur raten, mit Etappenzielen zu arbeiten.

Und über die denkst Du nicht einfach nur nach, sondern Du hältst sie neben Deinen Hauptzielen ebenfalls schriftlich fest. Mit Meilensteinen. Mit Datum versehen. Und in Häppchen, die Du locker schaffst. Wenn Du schneller bist, dann freu Dich riesig darüber und pass auch die folgenden Ziele an.



LEG EINFACH LOS

Du wirst jetzt vielleicht schmunzeln weil Du Dir denkst, dass das ein schlechter Scherz ist. Der Mangel an Selbstdisziplin ist es ja, der Dich blockiert und ich rate Dir jetzt, einfach zu beginnen.

Beginnen an sich ist nichts Tragisches und es kostet uns nur eine paar Sekunden. Beginnen heißt nicht fertigstellen. Beginnen heißt nicht, sich für lange zu verpflichten. Ich überliste mich hier oft selbst mit der Auflage: Du setzt Dich jetzt für drei Minuten hin. Oder: Du schreibst jetzt genau einen Absatz. Drei Minuten oder ein Absatz, das entspricht einer minimalen Zeitspanne. Und zu der kann ich mich immer aufraffen. Immer.

Ich kann Dir gar nicht sagen, wie viele Arbeitsstunden durchgehend im Flow, in voller schöpferischer Konzentration und Freude ich schon erlebt habe, die genau mit dem Vorsatz begonnen haben: Ich verpflichte mich, nur einen einzigen Absatz zu schreiben. Und zum Schluß waren es viele, viele Seiten.

Das Schwierigste ist immer der Anfang. Alles andere kommt – oder manchmal auch nicht. Wobei Du feststellen wirst, dass das "manchmal" immer seltener wird. Auf Deinem Weg zu einem absoluten Gewinner.



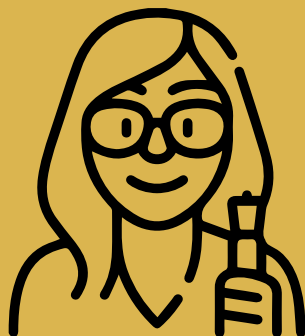
WAS WÜRD DEIN MENTOR SAGEN?

Was mir über lange Zeit extrem geholfen hat ist, mir meinen Mentor als Stimme im Kopf vorzustellen. Man neigt ja dazu, Ausreden zu finden, wenn man keine Lust hat. Das ist eine ganz dumme Angewohnheit, es ist ein innerer Dialog zum Selbstbetrug. Wir beschwindeln uns selbst.

Da hilft nur: Sich selbst überlisten. Wenn Du also mal wieder in Deinem Kopf eine Stimme hörst, manche nennen sie „innerer Schweinehund“, dann setze eine zweite Stimme dagegen. Und zwar von einem Mentor. Das kann Deine Führungskraft sein, das kann meine Stimme sein, das kann irgendjemand sein, von dem Du sicher bist, dass er möchte, dass Du jetzt die Arbeit erledigst.

Wichtig ist, dass es sich um eine Person handelt, die ein positives Gefühl bei Dir erzeugt und deren Autorität Du anerkannt. Das verstärkt den Druck auf Dein Gewissen.

Das Schöne ist, dass wir ja gelernt haben, wie schnell es geht, Disziplin zu trainieren und zu einem Automatismus werden zu lassen. Deshalb ist es für Dich sicherlich auch toll zu wissen, dass man die Mentorenstimme immer weniger braucht. Eben weil Du ganz automatisch Deine Dinge gebacken bekommst.



ÜBUNG: SELBSTDISZIPLIN

Diese 3 Dinge möchte ich von nun an regelmäßig in mein Leben integrieren:

1. _____

2. _____

3. _____

06.

BEHERRSCHE DEINE ÄNGSTE

Angst ist ein ganz normales Gefühl, das jeder Mensch kennt. Und Angst schützt uns auch vor Gefahren und riskanten Situationen. Denn wären wir alle immer maximal mutig, dann wäre die Lebenserwartung in Deutschland nicht bei etwa 80 Jahren, sondern deutlich geringer. Wer jeden Kampf aufnimmt, jeden Sprung wagt, wer sich permanent selbst überschätzt, der wird wahrscheinlich nicht einmal die Pubertät erleben.

Angst und Vorsicht sind also grundsätzlich ganz nützliche Eigenschaften unseres Charakters. Und deshalb hat es die Evolution so eingerichtet, dass wir eben alle hin und wieder Angst haben und uns Dinge nicht trauen. Wir sichern damit unser Überleben. Allerdings gibt es Situationen, in denen es besser ist, etwas Risiko zu zeigen. Denn Hand aufs Herz, auf Leben oder Tod laufen die wenigsten Entscheidungen in unserem Alltagsleben hinaus.

Und deshalb kann ein Übermaß an Sorge und Vorsicht ein regelrechter Bremsklotz sein, wenn es um unseren Erfolg geht. Denn hier haben viele Menschen Versagensängste und gehen deshalb nicht so weit, wie sie eigentlich gehen könnten. Ganz wichtig ist, dass Betroffene erst einmal ihre Angst anerkennen und sich bewusst werden, dass es sich hierbei um nichts Ungewöhnliches handelt, sondern dass ganz viele Menschen damit zu kämpfen haben. Angst gehört zum Spektrum der menschlichen Gefühle einfach mit dazu und hat viele positive Eigenschaften. Etwa dass wir bei Angst einen Adrenalinausstoß haben, der unseren Körper und unseren Geist deutlich aufmerksamer und leistungsfähiger macht.

Trotzdem macht es Sinn, sich seiner Angst zu stellen. Denn Erfolg ist nichts, was einem zufliegt, sondern Erfolg muss man sich holen. Und zwar dadurch, dass man seine Komfortzone verlässt. Jedes Wachstum, jede Handlung birgt die Möglichkeit eines Misserfolges in sich. Und genau davor fürchten sich die meisten Menschen. Dabei ist das Gegenteil von Erfolg gar nicht Misserfolg, sondern Passivität, es gar nicht erst zu versuchen. Denn wenn Du Dich traust, hast Du etwas ins Laufen gebracht, ein Prozess wurde gestartet.

Und Du hast bewiesen, dass Du:

- + Eine Entscheidung treffen konntest
- + Ins Handeln gekommen bist
- + Durchhaltevermögen hattest
- + Einen Weg gefunden hast, wie es nicht funktioniert.

Erfolg kommt durch Aktivität, durch Handeln, durch Tun. Und nur, wenn wir es schaffen, unsere Ängste in den Griff zu bekommen und permanent an unserem Erfolg zu basteln, dann können wir ganz Großes erreichen.

ABER WIE BEKOMMT MAN NUN SEINE ÄNGSTE IN DEN GRIFF?

Was eine absolut magische Waffe ist, sind worst-case-Szenarien. Nimm Dir ein großes Blatt Papier, mach in die Mitte einen Strich und schreibe links „bestenfalls“ und rechts „schlechtestenfalls“. Und nun notierst Du in beiden Spalten die positivsten oder negativsten Effekte, die Dein Handeln hervorrufen könnte.

Ich verspreche Dir, dass nichts so heiß gegessen wird wie man es kocht. Ängste werden dadurch relativiert und wenn man schwarz auf weiß vor sich hat, was im absolut unwahrscheinlichen Extremfall passieren kann, dann verschwinden die unbestimmten und vagen Ängste meist von ganz alleine.

Darüber hinaus gibt es noch eine sehr simple und sofort umzusetzende Methode, um auftretende Panik einzudämmen: Entspann Dich körperlich. Nimm eine bequeme Haltung ein, konzentriere Dich auf Deinen Atem. Stell Dir vor, wie Du ganz viel Energie und warmes Licht einatmest und zähl mit, wie oft sich Dein Brustkorb hebt und senkt. Wenn Du bereits Erfahrung mit Meditation hast, ist das großartig. Genau in solchen Momenten ist der perfekte Zeitpunkt gekommen, um einen phantastischen Nutzen daraus zu ziehen.

ÜBUNG: ÄNGSTE

Schreib Dir eine Situation auf, die Angst in Dir erzeugt und spiele das „bestenfalls / schlimmstenfalls“ Szenario durch.

Das ist meine Angstsituation:

Bestenfalls passiert:

Schlimmstenfalls passiert:

07.

LERNE VERKAUFEN

Der Beruf des Verkäufers hat in Deutschland noch immer ein schlechtes Image. Und dabei ist es egal, ob es um den Staubsaugervertreter oder den hochqualifizierten und vielleicht sogar mit Dokortitel versehenen Key Account Manager bei einer Pharmafirma geht. Das allerdings völlig zu Unrecht, denn ohne Verkaufen geht in der Wirtschaft gar nichts. Wenn der Außendienst oder der Telefonvertrieb die Produkte nicht verkauft bekommt, dann sind für ein Unternehmen auch die noch so angesehenen Jobs in der Produktentwicklung oder dem Controlling nicht finanzierbar. Ohne Verkäufer funktioniert kein Unternehmen.

Ich hatte nach dem Studium ein wahnsinniges Glück, dass ich praktisch versehentlich in einen reinen Salesjob hineingeschlittert bin. Die Stelle war als Projektmanagerin gekennzeichnet, aber de facto war es zu 90 Prozent reiner Sales. Ich war dort extrem schnell erfolgreich und bin mit meinen Fähigkeiten gewachsen. Darüber hinaus hatte ich sehr gute Schulungen, tolle Kollegen, von denen ich viel abgeschaut habe und alles, was ich dort gelernt habe, war der Grundstock zu meinem Erfolg. Hätte ich nicht gelernt, mich, meine Dienstleistung und meine Produkte zu verkaufen, wäre der Weg zur eigenen Firma viel steiniger gewesen.

Wichtig ist, dass es beim Thema Verkaufen und Vertriebsmethoden darum geht, den Kunden glücklich zu machen und gemeinsam mit ihm die passende Lösung zu finden. Verkaufen ist Dienen. Verkäufer dienen dem Kunden, indem sie ihm helfen, eines seiner Probleme zu lösen oder ein Bedürfnis zu befriedigen.

Was Verkauf nicht ist - oder nicht sein sollte - ist Menschen über den Tisch zu ziehen. Das mag vielleicht kurzfristig funktionieren, aber es ist nicht nachhaltig und erzeugt auch keine Resonanz.

Und genau das ist das Geheimnis meines Erfolges: Ich schaue immer darauf, dass ich dem Prinzip „underpromise - overdeliver“ folge.

Und deshalb sind meine Kundinnen nicht nur glücklich, sondern begeistert. Genau das ist es. Ich weiß, dass jede Frau, die nicht bei mir ins Mentoring kommt, die Chance ihres Lebens verpasst.

Wenn man Kinder fragt, was sie später einmal werden möchten, kommt eine ganze Palette an spannenden Berufen: Arzt, Rechtsanwältin, Feuerwehrmann, Förster



und so weiter. Aber praktisch nie hört man von einem Kind, dass es einmal Verkäufer werden möchte. Das Spannende dabei ist: Nur die wenigsten ergreifen später den Beruf, den sie sich vorgenommen haben. Aber Verkäufer, das werden wir alle. Ausnahmslos.

Es gibt in Amerika das Sprichwort: „Life is a salestalk“, also das Leben ist ein permanentes Verkaufsgespräch. Und genau das ist es: Egal, ob Du mit Deinem Partner darüber redest, wo der nächste Urlaub hingehet. Du möchtest ihm Dein Urlaubsland und Dein bereits ins Auge gefasstes Hotel verkaufen. Oder einem Kind: Die Mama möchte ihm den Apfel verkaufen statt der Schokolade. Oder der Arzt möchte für seine Abteilung das neue MRT-Gerät. Auch hier muss er der Klinikleitung verkaufen, warum das notwendig ist. Und auch die Sekretärin sitzt regelmäßig bei ihrem Vorgesetzten, um ihm zu verkaufen, dass sie ein höheres Gehalt verdient hat.

Du bist ein Verkäufer. Permanent. Und egal, in welcher Abteilung Du sitzt, selbständig oder angestellt, verkaufen zu können ist einer der Hauptpfeiler Deines Erfolgs. Denn egal, wie gut Dein Produkt ist, irgendwann kommt der Moment, wo Du den Mehrwert dieses Produkts an jemanden kommunizierst.

UM DEIN VERKAUFS-KNOW-HOW NACH OBEN ZU SCHRAUBEN,
KOMMEN HIER SCHON EINMAL EIN PAAR EXTREM WICHTIGE REGELN UND TIPPS FÜR DICH.

STEHE HINTER DEINEM PRODUKT

Jeder Mensch ist am überzeugendsten, wenn er für etwas brennt und von seiner Sache überzeugt ist. Wenn Du ein Produkt oder eine Idee verkaufen möchtest, dann ist es ganz wichtig, dass Du keine Zweifel hast, sondern die felsenfeste Überzeugung: Ich habe für den anderen die perfekte Lösung. Und wenn ich ihm nicht meine gute Lösung verkaufe, dann hat er ein Defizit oder der Wettbewerb kommt und verkauft ihm seine schlechte Lösung.



SEI SYMPATHISCH

Du liest jetzt die Überschrift und denkst Dir wahrscheinlich: Wie bitte? Entweder jemand mag mich oder nicht. Wie kann ich das denn beeinflussen?

Nun, die einfachste Methode, dass uns Menschen sympathisch finden ist, dass wir diese Person sympathisch finden. Und klar, es gibt unter 1.000 Menschen immer den Einen, den Du siehst und Dir denkst: Mit dem kann ich überhaupt nicht, mir stellen sich die Nackenhaare auf. Dieser Eine mag als Ausnahme gelten. Aber bei allen anderen Menschen wirst Du etwas finden, was Dir gefällt. Sei es eine besondere Art des Lächelns oder eine lebendige Art zu sprechen, ein schöner Kleidungsstil, egal was. Fokussiere Dich auf die guten Dinge.

Darüber hinaus gibt es drei Wege, eine grundsympathische Stimmung noch weiter in die Höhe zu schrauben. Menschen mögen es, wenn man ihnen Komplimente macht. Und das passiert in unserer Gesellschaft leider viel zu selten. Also nur Mut, raus mit den Dingen, die Dir an anderen gefallen. Außerdem fühlen wir uns zu Menschen hingezogen, die uns ähnlich sind. Sei es die gleiche Sportart, für die man sich begeistert, dass man einen Hund hat oder sich für schnelle Autos interessiert. Wenn Du eine solche Übereinstimmung gefunden hast, betone sie immer wieder. Das lässt ganz schnell ein enges Vertrauensband wachsen. Und der dritte Weg: Das ist der Oberflächliche, aber Studien belegen ihn immer wieder: Ein attraktives und gepflegtes Äußeres weckt sofort Vertrauen.

HÖRE DEM KUNDEN ZU

Es gibt eine Langzeitstudie, die herausgefunden hat, dass die Verkaufsgespräche am ehesten zu einem Abschluss führen, in denen Käufer und Verkäufer etwa den gleichen Redeanteil haben. Oder der Käufer sogar mehr spricht.

Es gilt: Je mehr Du Deinen Kunden zu Wort kommen lässt, desto höher ist am Ende die Abschlusswahrscheinlichkeit.

Und ja, das ist ja auch eine sehr schöne Nachricht. Der Kunde verkauft sich das Produkt sozusagen selbst und Du bist lediglich der, der ihn an der Hand nimmt.

Aber was sind nun die Gründe, warum aktives Zuhören und ein aufrichtiges Interesse am Kunden so wichtig sind?

Erstens verbessert sich sofort die Kundenbeziehung durch intensiveres Zuhören, der Kunde fühlt sich mit seinen Sorgen und Bedürfnissen verstanden und aufgehoben. Zweitens gewinnst Du einen absoluten Informationsvorsprung. Denn Kunden erzählen meist mehr, als sie eigentlich wollen, wenn man sie nur lässt. Eben weil es in unserer heutigen Zeit so selten geworden ist, dass man sich mal komplett aussprechen kann. Und drittens kannst Du Deinen

Kunden auch beobachten. Hat er Dir gegenüber eine offene Körperhaltung? Geht sein Blick zur Tür oder zum Fenster oder ist er ganz bei dir? Lächelt er? Gestikuliert er? Bewegt er seine Füße? Wenn jemand während des Gesprächs mit Dir seine Füße nicht still halten kann, dann ist er mit seinen Gedanken bei ganz anderen Themen. Du gewinnst also durch das Zuhören auch viele Informationen zwischen den Zeilen.

Und denk immer daran: Du musst auf Deiner Visitenkarte nicht „Key Account Manager“ oder „Verkäufer“ stehen haben. Du bist permanent ein Verkäufer, im Berufsleben und privat. Wenn Du es nicht schaffst, anderen Menschen das zu verkaufen, wovon Du im Innersten überzeugt bist, ist das unterlassene Hilfeleistung. Je besser es Dir gelingt, für Dich das Beste in Gesprächen herauszuholen, während Du für andere Menschen einen Mehrwert schaffst und ihnen ein gutes Gefühl gibst, desto besser.

ÜBUNG: VERKAUFEN

Versuche einen ganzen Tag lang, an allen Menschen, mit denen Du sprichst, etwas Positives und Sympathisches zu finden.

08. POSITIVES DENKEN

„Denke positiv“ - Das ist ein Slogan geworden, der durch die sozialen Medien geistert. Doch wirklich etwas anfangen können die wenigsten damit. Und die alleinige Aufforderung, doch positiver zu denken, bringt auch nichts. Denn wenn man nicht weiß, was genau das ist und wie man es erreicht, ist es nur eine leere Phrase.

Was ich Dir gleich zu Beginn verraten kann: Positiv zu denken ist wie Magie. Absolut mächtig und wenn man weiß, wie es funktioniert, ist es super einfach umzusetzen.

Doch noch ein wenig Geduld bitte, ich starte mit einer Geschichte.

Es gab einmal einen Bäcker, dessen Brot im ganzen Umkreis bekannt war. Er verwendete keine Backmischungen, sondern machte alles nach eigenem Rezept und steckte viel Liebe in jeden Laib. Da seine Frau bereits verstorben war, führte er das Geschäft alleine und erledigte auch alle Tätigkeiten selbst - vom Backen über Verkauf bis hin zur Buchhaltung. Morgens stand er bereits um vier Uhr in der Backstube und fiel abends um 10 Uhr müde in sein Bett.

Weil er so viel arbeitete, fand er nicht einmal Zeit, Zeitung zu lesen und so bekam er nicht mit, was auf der Welt vor sich ging. Ganz anders sein kluger Sohn, den er zum Studieren in die Stadt geschickt hatte. Dieser wird einmal ein Betriebswirt und wird es weit bringen. Als der Bäcker irgendwann merkte, dass immer mehr Menschen sein Brot kaufen wollten, er aber die Arbeitsmenge nicht mehr bewältigen konnte, teilte er seinem Sohn mit, dass er einen zusätzlichen Bäcker einstellen möchte. Als dieser das hörte, schlug er die Hände über den Kopf zusammen. „Bist Du denn verrückt geworden, Vater? Liest Du keine Zeitung? Die Politiker sprechen von einer großen Wirtschaftskrise, die kommt. Jetzt willst Du expandieren?“

Der Bäcker entschied sich also dagegen. Und da er seinem Sohn in seiner Klugheit vertraute, fing er von nun an, sich Sorgen zu machen. Wann würde die Krise denn da sein? Vielleicht sollte er jetzt schon weniger backen, damit nichts übrig bleibt? Auch war er nicht mehr so freundlich zu den Kunden, weil er mit seinen Gedan-



ken sehr oft an den schlechten Zeiten hing, die kommen werden. Nach einigen Wochen stellte er fest, dass der Umsatz tatsächlich zurückgegangen war. Genauso, wie sein Sohn es ihm vorhergesagt hatte. Das entmutigte ihn noch mehr und er achtete auch nicht mehr auf Qualität, es bringt ja ohnehin nichts. Ein Jahr später war er pleite, die Wirtschaftskrise war in vollem Gange.

Was denkst Du? Hätte niemand dem Bäcker gesagt, wie angeblich schwierig die Lage ist, wie wäre es dann mit ihm weitergegangen?

Wir lernen daraus, dass es weder unsere Fähigkeiten, noch die Umstände sind, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Es ist vor allem unsere Einstellung dazu. Klar, widrige Umstände schaffen eine zusätzliche Herausforderung. Wenn uns die grundlegenden Fähigkeiten fehlen, werden wir ebenfalls nur schwer auf einen grünen Zweig kommen. Dennoch ist die Einstellung der Schlüsselfaktor.

Aus eigener Erfahrung und aus meiner Arbeit mit Menschen kann ich nur bestätigen, dass er damit den Nagel auf den Kopf trifft. Wenn Du überwiegend negative Gedanken hast, wird Dein Leben niemals die Höhen und Freuden erleben können wie ein positives Gemüt. Wir denken im Schnitt 60.000 Gedanken pro Tag. Etwa 70 Prozent davon laufen komplett automatisch, sie sind nebensächlich und wir bekommen sie gar nicht mit. Das kennst Du etwa beim Autofahren, wenn wir komplett abschalten und unser Körper wie von selbst fährt. Unser Gehirn kann eben nicht permanent in voller Konzentration arbeiten, es braucht ab und zu seinen Standby-Modus. Bleiben noch 30 Prozent unserer täglichen Gedanken, die zu verteilen sind. Und hier ist ganz spannend, dass bei einem Durchschnittsmenschen nur drei Prozent davon positiv sind, während 27 Prozent negativ sind.

Wie tragisch das ist, brauche ich, denke ich, nicht extra zu erwähnen. Und ich sag es nur ungern: Auch ich gehörte mal zum Durchschnitt mit einem entsprechenden Leben. Heute ist das ganz anders. Heute habe ich den Bereich der bewussten Gedanken weiter ausgedehnt, weil ich mich viel in Flow-Zuständen bewege. Das heißt, ich übe eine Tätigkeit aus, die mir große Freude bereitet und mich fordert. Negative Gedanken habe ich nur noch ganz selten. Geschätzt sind es vielleicht zwei bis fünf Prozent.

WARUM IST DAS SO?

Ganz einfach, ich habe bewusst die Entscheidung getroffen, alle negativen Gedanken nach und nach zu streichen. Das ist ein Lernprozess und es wird auch immer wieder Tage geben, an denen Du mal wieder in Selbstmitleid versinkst. Mach Dir nichts daraus, morgen ist auch noch ein Tag und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Ich selbst hatte Mentoren, ohne die ich es nicht geschafft hätte. Und vor allem nicht in diesem Tempo. Eine Begleitung ist hier sehr wichtig, wenn man schnelle Ergebnisse erzielen möchte, diesen Effekt zieht man nicht alleine aus der Theorie.

Trotzdem für Dich hier meine drei goldenen Regeln für mehr positive Gedanken:

DU WIRST MORGEN SEIN, WAS DU HEUTE DENKST.

Buddha



DIE DANKBARKEITSLISTE

Stell Dir Dankbarkeit einfach wie einen Besen vor, der Deine Gedanken reinigt und das für Dich Unangenehme wegkehrt. Wenn Du dich in einen Zustand von Dankbarkeit versetzt, dann wird die Angst immer kleiner. Etwa indem Du auf einem Zettel 30 Dinge sammelst, für die Du dankbar bist. Das Wetter, das saubere Wasser, Deine beste Freundin, den Erfolg beim Tennis, Deinen gesunden Körper, Deinen Verkaufserfolg der letzten Woche und so fort.

Du wirst Zeuge von etwas ganz Magischem werden. Denn wenn Du mit den 30 Gründen für Dankbarkeit durch bist, wirst Du sehen, wie unbedeutend klein Dein Angstgefühl geworden ist.

Und das nennt man Kontrolle über Deine Gedanken. Du hast Dich nicht herunterziehen lassen, sondern hast aktiv etwas gegen Deinen negativen Zustand getan.

ACHTE AUF DEINE KÖRPERHALTUNG

Selbst, wenn Du ein Fußballspiel nicht gesehen hast: Schaltest Du direkt nach dem Abpfiff zu, weißt Du sofort, wer das Spiel gewonnen hat und wer verloren. Es ist ganz klar die Körperhaltung, die sich unterscheidet. Die Gewinner haben einen aufrechten Gang. Die Schultern zurück, Brust raus, Kopf aufrecht, Blick nach oben, ein Lächeln auf den Lippen. Während die Verlierer nach vorne gesunkene Schultern haben, auf den Boden schauen und die Arme hängen lassen.

Unser Körper passt sich unserer Stimmung an. Die gute Nachricht ist: Anders herum funktioniert das genauso. Wenn wir trotz gedrückter Stimmung unseren Körper in Siegerpose bringen, werden Botenstoffe ausgeschüttet. Und die lassen uns so fühlen, wie wir uns gebärden.

Das bedeutet konkret: Wenn Du drohst, in negativen Gedanken zu versinken, dann sollte Deine erste Maßnahme sein: Brust raus, Schultern nach hinten, Blick nach oben und schenk Dir Dein schönstes Lächeln. Wenn Du das für nur eine Minute gemacht hast, wirst Du sofort einen Unterschied feststellen. Versprochen.

ES GIBT IMMER EINE GUTE SEITE

Unser gesamtes Leben ist ein Geschenk. Denn auch Situationen, die uns fordern und die vielleicht im Moment nicht so schön sind für uns, können in der Zukunft noch eine positive Bedeutung offenbaren. In ihnen haben wir Rüstzeug bekommen, um für künftige Situationen besser vorbereitet zu sein.

Mein Leben hatte auch tiefe Täler und heute muss ich sagen: Auch, wenn ich es damals nicht so empfunden habe, heute bin ich für jedes dieser Täler dankbar. Denn gerade Krisen sind unsere besten Lehrmeister. Sogar weit mehr, als es die schönen Stunden sind.

Wenn Du also mit negativen Gedanken immer wieder an einer bestimmten Person oder Situation festhängst, dann dreh so lange daran herum, bis Dir etwas einfällt, wozu es gut gewesen sein könnte.

Das gelingt Dir am besten, wenn Du in Gedanken den Satz schon beginnen lässt mit: „Das Gute daran ist...“ Und wenn sich das noch nicht gut anfühlt, starte mit: „Das Gute daran könnte sein...“ Glaub mir, spätestens nach 20 Sekunden fällt Dir eine Kleinigkeit ein. Und dann vielleicht noch eine und noch eine.



09.

ERST GEBEN, DANN NEHMEN

Wenn es einen richtigen Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte gab, an dem unsere Spezies um Lichtjahre nach vorne katapultiert wurde, dann war das der Übergang vom Jäger und Sammler zum Bauern. Die Bevölkerungszahl explodierte, weil plötzlich mehr Menschen satt wurden. Auch war das Nahrungsangebot von nun an planbar.

UND WAS WAR DER GRUND FÜR DIESE GANZEN VERBESSERUNGEN?

Ganz einfach, der Mensch hatte erkannt, dass er erst geben muss, bevor er etwas nimmt. Er muss erst den Boden bearbeiten, ein Samenkorn hineinstecken und immer wieder wässern. Dann erst kann er die Früchte ernten. Oder bei der Viehhaltung: Ich muss die Rinder vor Wildtieren schützen, ihnen Nahrung besorgen und einen Lebensraum schaffen. Nur dann kann ich später von ihnen Milch, Fleisch und Häute bekommen.

So einfach, wie das Spiel damals war, ist es auch heute noch. Doch wie für unsere moderne, kluge Zeit üblich, haben wir einen wissenschaftlichen Fachbegriff dafür.

Erst geben, dann nehmen, das nennt sich das Gesetz der Reziprozität. Es ist ein menschlicher Reflex, der in uns entsteht, wenn uns jemand etwas Gutes tut. Schon wollen wir dem anderen ebenfalls einen Gefallen tun. Die Marketingleute kennen das nur zu gut: Ob das Feuerzeug oder der Kugelschreiber mit Firmenlogo. Der Stand mit den Käsehäppchen im Supermarkt oder die Geburtstagskarte vom Versicherungsmakler. All das freut uns und wir nehmen uns vor, dem anderen bei Gelegenheit auch einen Gefallen zu tun.

In den 1970er Jahren waren auf amerikanischen Flughäfen oftmals Anhänger der sogenannten Hare-Krishna-Bewegung unterwegs, die hinduistisch inspiriert ist. Dort teilten Mitglieder im Mönchsgewand kleine Aufmerksamkeiten wie Blumen oder Sprüche an Passanten aus. Wenn diese etwas geben wollten, sagten sie nur: „Nein, das ist ein Geschenk.“ Ja, und überraschenderweise stand dann einige Meter weiter ein nächster Mönch, der bettelte. Die Spenden der Passanten waren überdurchschnittlich großzügig. Sie sind dem Gesetz der Reziprozität erlegen, denn sie hatten das dringende Bedürfnis, die Nettigkeit zu vergelten.



Was solltest Du daraus für Dich als die wichtigste Lehre ziehen? Ganz einfach: Wenn Du erfolgreich sein und mehr Geld verdienen möchtest, dann überleg Dir, was Du für andere Menschen tun kannst. Welchen Mehrwert Du ihnen bietest und welche Lösung Du für ihre Probleme hast.

Bei mir war es so, dass ich gemerkt habe, wie viel Menschen plötzlich auf mich zugekommen sind und wissen wollten, wie mir mein Erfolg im beruflichen und privaten Bereich so einfach gelungen ist. Sie wollten konkrete Tipps und Hilfestellungen haben, so dass ich das irgendwann zeitlich nicht mehr stemmen konnte, ohne mein Privatleben komplett aufzugeben. Und deshalb habe ich eine Facebook-Gruppe gegründet, in der so viele Impulse gegeben werden, dass ich einer 4-stelligen Zahl an Frauen gleichzeitig bei ihren Wachstumsprozessen helfen kann. Daraus entstand dann mein Mentoring-Programm, wo wir noch mal viel gezielter an der ersten Million für meine Kundinnen arbeiten können.

WAS ICH DA GENAU MACHE?

ICH MACHE FRAUEN REICH, ABER DAZU SPÄTER MEHR.

Mit dem Erfolg hatte ich nicht gerechnet, das war überwältigend. An so eine Entwicklung hatte ich anfangs gar nicht gedacht. Aber sie kam ganz automatisch, weil ich mir zuerst überlegt habe, was ich für einen Mehrwert für andere Menschen schaffen kann. Und Menschen dabei zu helfen, über sich hinauszuwachsen und das Beste aus ihrem Leben herauszuholen, darin bin ich richtig gut.

Ich habe einen Bekannten, der es liebt, sich beim Backen auszuprobieren. Das ist nicht nur ein Hobby, das ist eine regelrechte Wissenschaft. Und mit seinen Köstlichkeiten verwöhnt er dann auch regelmäßig

seinen Freundeskreis. Das Spannende ist: Er hat einen Mehrwert geschaffen für andere, indem alle Gäste es immer als Highlight empfanden, das ganz besondere Brot auf den Tisch zu bekommen. Und dann wollten sie ihm irgendwann Geld für sein Know-How bezahlen, so dass er mit seinen Brotbackkursen auch einkommensrechtlich richtig erfolgreich ist. Denn es geht hier nicht um 08/15 sondern um absolutes Insiderwissen. Und hierfür sind viele Menschen bereit, auch mal tiefer in die Tasche zu greifen. Du hast viele Talente, mit denen Du eine Bereicherung für andere Menschen darstellst. Es ist Deine Aufgabe, diese zu finden und damit anderen Menschen etwas Gutes zu tun.

WIE DU FÜR DICH DAS GESETZ DER REZIPROZITÄT ÜBERPRÜFEN KANNST:

Wenn Du in einem Flur mit mehreren Türen gehst, halte einfach einer Person die Tür auf. Du wirst feststellen, dass ihr Schritt plötzlich ganz eilig wird, damit sie an Dir vorbeigehen kann und Dir die nächste Tür aufhält. Oder schenke in der Bahn einer anderen Person ein Lächeln. Du wirst sehen, wenn eure Blicke sich eine Zeit danach wieder treffen, wird sie Dich als erstes anlächeln.

Und Lächeln ist auch ein schönes Stichwort. Du hast sicherlich den Roman „Der kleine Prinz“ gelesen. Der Autor heißt Antoine de Saint-Exupéry. Neben seiner Tätigkeit als Schriftsteller war er Pilot, auch während des Krieges, und er geriet in Gefangenschaft. Als er in einer Gefängniszelle saß und davon ausgehen musste, dass er gleich am nächsten Morgen erschossen wird, beschloss er noch eine letzte Zigarette zu rauchen. Er fand auch eine, aber hatte kein Feuer. Also bat er den Wärter darum, der etwas mislaunig aufstand und zu ihm ging. Als er ihm durch die Gitterstäbe das Feuer reichte, tat Antoine de Saint-Exupéry etwas ganz Banales und doch so Mächtiges: Er lächelte den Wärter an. Und was für ein Wunder geschah? Der Wärter lächelte zurück!



Plötzlich war eine Verbindung zwischen den beiden vorhanden. Antoine lächelte weiter und irgendwann fragte er den Wärter, ob er Kinder hätte. Dieser holte gleich Bilder seiner Familie hervor und sie tauschten sich aus. Auch Saint-Exupéry erzählte von seinen Kindern und von seiner Frau.

Plötzlich passierte etwas ganz Außergewöhnliches. Der Wärter stand auf, kramte nach dem Schlüssel und öffnete die Zelle. Er deutete dem Gefangenen, sich ruhig zu verhalten und führte ihn aus der Baracke. Dann begleitete er ihn über Trampelpfade weit weg, bis die nächste Stadt sichtbar war. Er machte kehrt und ging alleine zurück.

Antoine de Saint-Exupérys Leben wurde durch ein Lächeln gerettet. Und durch das Gesetz der Reziprozität. Er hatte dem Wärter ein schönes und warmes Gefühl inmitten des Krieges gegeben.

DER ERSTE UND WICHTIGSTE SCHRITT BEI DIESEM GESETZ IST IMMER:

Überleg Dir, was Du für andere tun kannst. Und sei es nur, dass Du jemandem ein Lächeln schenkst, ein Kompliment machst oder eine Lösung für ein Problem findest, das diese Person schon lange mit sich herumträgt. Erst geben, dann nehmen. Wenn Du das konsequent befolgst, wird Dein Erfolg geradezu explodieren. Denn alles, was wir Gutes in die Welt senden, kehrt auch irgendwann wieder zu uns zurück. Das muss nicht immer postwendend sein, aber es kommt ganz bestimmt, versprochen!

ÜBUNG: GEBEN UND NEHMEN

Mache heute mindestens fünf Personen ein Kompliment und beobachte, wie viele Dir im Gegenzug auch ein paar nette Worte sagen.

10.

LIEBE DICH SELBST

Früher war ich ein Mensch voller Zweifel. Ich hatte kein gesundes Selbstwertgefühl und mochte weder meinen Körper, noch meine Art. Und ich war in vielen Dingen unsicher. Es erstaunt nicht, dass ich während dieser Zeit (bis Mitte 20), auch nicht sehr erfolgreich im Leben war. Denn wir können nur erfolgreich sein und ein glückliches Leben führen, wenn wir uns selbst lieben.

WARUM IST DAS SO?

Nun, so lange wir nicht voll und ganz hinter uns als Person stehen, uns schätzen und lieben, sind wir auf Anerkennung von außen angewiesen. Und so lange fahren wir auch mit angezogener Handbremse durchs Leben, damit wir nur ja nichts machen, was anderen nicht gefallen könnte. Schlimmstenfalls fallen wir dann bei einigen Menschen in Ungnade und bekommen nicht mehr die Liebe und Anerkennung, die wir uns so dringend wünschen.

Wäre es da nicht viel einfacher und schöner, sich diese Anerkennung und Liebe einfach selbst zu geben? Wann immer man sie braucht? Und vielleicht sogar besonders dann, wenn man gerade in einem Loch ist? Du bist unabhängig von der Zustimmung anderer Menschen in der Lage, Deinen Innenraum so mit Liebe auszufüllen, dass es Dir egal sein kann, was andere Menschen denken. Damit gewinnst Du enorm an Souveränität und wirst Schritte wagen, die Du früher nicht für möglich gehalten hast.

Außerdem wirst Du emotional stabil. Werde Herr Deines Seelenlebens. Lass Deine Gefühle keine Kontrolle über Dich erlangen, sondern habe Du Kontrolle über Deine Gefühle. Liebe Dich selbst. Von ganzem Herzen. Und Du wirst feststellen, dass plötzliche Wutanfälle oder Einbrüche von Traurigkeit nach und nach aus Deinem Leben verschwinden werden. Negative Gefühle haben immer weniger Relevanz, weil Du ja schon so von Liebe erfüllt bist.

Das alles geht und ist mit einem gesundem Selbstwertgefühl möglich, für das auch der Bereich Selbstliebe eine wichtige Voraussetzung ist. Unser Selbstwertgefühl basiert auf verschiedenen Säulen: Selbstachtung, Akzeptanz, Selbstvertrauen und auch Selbstliebe. Um ein gutes Selbstwertgefühl zu haben, braucht es also auch Selbstliebe. Und die ist enorm wichtig.



Denn wenn Du Dich - wie so viele Menschen in ihrem Leben - nicht selbst liebst, wirst Du mit Deinem Selbstwertgefühl immer wieder in den negativen Bereich gehen. Ganz einfach, weil dem Selbstwertgefühl eine entscheidende Säule fehlt.

Selbstliebe bedeutet, Dich so anzunehmen, wie Du gerade bist. Du bist perfekt, in jedem Moment. Egal, ob Du gerade einen Misserfolg hattest, zehn Kilo zu viel auf die Waage bringst oder ob Du mit Deinem Partner gestritten hast. Du bist ein perfekter, absolut wertvoller Mensch. Wenn Du Dir das in egal welcher Lebenssituation vorm Spiegel sagen kannst und es sich dabei richtig anfühlt, bist Du am Ziel dessen, was wir hier erreichen wollen. Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben.

Eine Frau in meiner Facebook-Gruppe schrieb mir: "Ich würde mich ja gerne selbst lieben, aber ich komme mir dann egoistisch vor." Leider wurde vielen von uns als Kind beigebracht, sich zurückzunehmen und zuerst an andere zu denken.

Ich lade Dich zu folgendem Gedanken ein: Wenn wir alle zuletzt an uns denken und immer nur an die anderen, dann macht das jeden von uns selbst unglücklich. Wenn wir hingegen alle immer an uns selbst denken und auf uns achten, dann macht sich jeder einzelne glücklich.

WÄRE DAS NICHT VIEL BESSER?

Und ein Mensch, der glücklich ist und in sich ruht, der ist auch gut zu anderen Menschen. Du kennst das bestimmt aus eigener Erfahrung, dass Du bei schlechter Laune eher dazu neigst, mit anderen Menschen in Konflikt zu geraten, als das bei ausgelassener und fröhlicher Stimmung der Fall ist. Ich kenn das zumindest von mir sehr gut und spätestens beim zweiten Wortgefecht kurz hintereinander merke ich dann, dass ich dringend etwas für mich tun muss. Ich darf dann mehr auf mich achten, mir mehr Liebe schenken.

Hier möchte ich Dir noch ein sehr effektives Werkzeug für mehr Selbstliebe an die Hand geben, das Du auch sofort umsetzen kannst. Es lautet:

BEHANDLE DICH WIE DEINE BESTE FREUNDIN.

Was ist damit gemeint? Ganz einfach: Wenn Du beispielsweise daran denkst, dass Dir eine Situation unendlich peinlich war, dann ist es durchaus wahrscheinlich, dass Du abends im Bett liegst und von Dir selbst denkst „Was für ein Vollidiot war ich da eigentlich, gehts noch?“ Wenn Du Dir aber vorstellst, Deine beste Freundin hätte Dir die gleiche Situation geschildert, dann wäre Dir wahrscheinlich ein Satz über die Lippen gekommen wie „Ach was, das ist doch eine Lappalie, Du machst Dir zu viele Gedanken.“



**MERKST DU WAS?
WIR SIND UNS SELBST GEGENÜBER
VIEL STRENGER, ALS WIR DAS MIT
ANDEREN SIND.**

**UND GENAU DAS KANNST DU BEI VIELEN
ANDEREN SITUATIONEN BEOBACHTEN.**

Nicht nur bei Fehlern. Auch, wenn Du Dich schwach fühlst, dann flüsterst Du Dir insgeheim zu: „Sei nicht so eine Lusche.“ Deiner Freundin oder Deinem Freund würdest Du sagen: „Mach mal einen Gang zurück, Du brauchst Ruhe.“

Oder denk an Deine Schwächen. Hasst Du Dich für Dein kleines Bäuchlein oder eine bestimmte Marotte? Was würdest Du hier einem lieben Gegenüber sagen? Wahrscheinlich würdest Du auf Stärken hinweisen und die angeblichen Makel herunterspielen.

Achte mal ganz bewusst auf Deine Gedanken, die Du in solchen Situationen hast und gehe dazu über, Dich selbst mindestens so gut zu behandeln wie Menschen, die Du magst. Du wirst sehen, die Liebe zu Dir selbst wächst mit jeder Gelegenheit.

Konzentriere Dich auf Deine Gaben und Geschenke, die Du bekommen hast.

Werde die beste Version von Dir selbst, nicht die zweitbeste Kopie von jemand anderem.

**UND LIEBE DICH, LIEBE DICH, DENN ES
IST DEINE EINZIGE MÖGLICHKEIT**

“DANKE !”

**ZU SAGEN FÜR DIESES WUNDERVOLLE
LEBEN, DAS DU ERHALTEN HAST.**

11. DIE SELFMADE WOMEN ACADEMY

Ich kann Dir nur gratulieren. Mit dem, was Du in diesem Buch alles an Wissen aufgesaugt hast, ist eine solide Grundlage für Dein Durchstarten gelegt. Jetzt aber kommt das Wichtigste:

SETZ DIE DINGE UM UND VERTIEFE SIE IMMER WEITER.

Das kann Dir alleine gelingen, dann gehörst Du zu den ganz Starken. Es gibt solche Menschen. Ich persönlich hatte für jede Phase in meinem Leben den passenden Mentor. Menschen, die schon da waren, wo ich hin wollte und die mich immer weiter hoch gezogen haben.

SELFMADE WOMEN

Mehr Geld. Mehr Erfolg. Mehr Glück.

Dafür stehe ich.

Dafür steht die SELFMADE WOMEN ACADEMY.

Die Frauen, meine geliebten Kundinnen, stehen im Fokus. Ihre Visionen sind unser Antrieb. Ich begleite sie bei jedem Schritt: Von der ersten Idee, über die strategische Planung hin zu ihrem profitablen Online Business.



Meine Kundinnen befreien sich von allen Blockaden und das Geld fließt in ihr Leben.

Mit geschickten Investitionen bauen sie permanent ihr Vermögen auf und lernen, Geldmagneten einzusetzen.

Unsere engmaschige Begleitung und wöchentlichen Calls gehen wir individuell auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau ein.

Sie entwickeln sich zusammen, sind eine starke Gemeinschaft und jede Frau kommt auf ein zuvor ungeahntes Niveau.

Wir installieren ein tiefes Unternehmerinnen-Mindset, das Dich intuitiv richtig handeln lässt und regelrecht Berge versetzt.

DEIN ONLINE BUSINESS

DIE MILLIONÄRINNEN-FAST-LANE



Wenn mir jemand vor fünf Jahren gesagt hätte, man kann online richtig viel Geld verdienen, hätte ich gesagt:

- ⚡ Das ist unehrlich.
- ⚡ Die wollen Dich nur ködern.
- ⚡ Ich habe von Technik keine Ahnung.
- ⚡ Der Markt ist schon so voll.
- ⚡ Ich muss vor Ort sein.

Heute weiß ich: Nichts von dem stimmt. Genau das Gegenteil ist der Fall. Nun gut, von Technik habe ich immer noch nicht viel Ahnung und trotzdem generiere ich mit meinem Online Business, das ich weitgehend alleine betreibe, 6-stellige Monatsumsätze.

Und jetzt kommt das Gigantische:

Ich bin mit dem Business im Februar 2021 gestartet!

Das ist Zauberei, das ist Hexenwerk? Keineswegs! Das ist eine funktionierende Strategie, die viel Herz enthält, die auf reinen Mehrwert für den Kunden zielt und die mit ganz viel Liebe verfolgt wird. Mehr ist es nicht. Diese drei Zutaten.

KEEP IT SIMPLE,

VERIRR DICH NICHT IM DSCHUNDEL,
SONDERN HÖR AUF DEIN GEFÜHL.

DENN DAMIT LIEGEN WIR FRAUEN
IMMER RICHTIG.

**DU WILLST DICH ENDLICH SELBST
VERWIRKLICHEN? DEINE VISION
MIT DER WELT TEILEN?**

**DEINE LEBENSERFAHRUNG, DEIN KÖNNEN,
IST WAHRER MEHRWERT.**

DU BIST INSPIRATION!

In Dir schlummert so einiges, was endlich raus möchte und gleichzeitig willst du auch:

- ♥ ein skalierbares Einkommen, ohne Zeit gegen Geld zu tauschen?
- ♥ nur mit Kunden arbeiten, die Du von Herzen gerne magst?
- ♥ in einer reinen Frauengemeinschaft lernen, wie es wirklich geht?
- ♥ mit ganz viel Liebe arbeiten?
- ♥ örtlich und zeitlich maximal flexibel sein?
- ♥ das auslagern, was Dir weniger liegt und Dich auf Deine Stärken fokussieren?

Dann frag bei unserem Kennenlernen unbedingt nach unseren Programmen für Dein **ONLINE BUSINESS**.

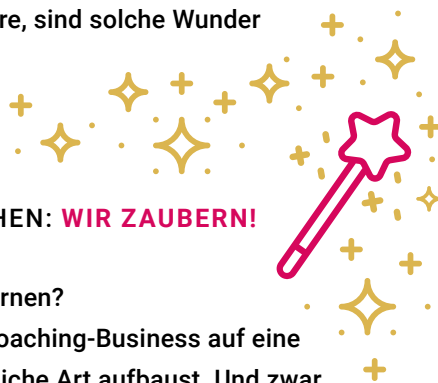
Wir zeigen Dir, wie Du auch ohne Werbeausgaben, mit ganz einfachen Mitteln und vor allem mit dem, was an Diamanten-Bergwerk in Dir schlummert, Deine 5- bis 6-stelligen Monatsumsätze generierst.

Ohne viel Chi-Chi und Technik.

ONLINE COACHING

IN VIER MONATEN VON 0 AUF EINEN 6-STELLIGEN MONATSUMSATZ?

Wenn das, was in den letzten Monaten in meinem Leben passiert ist, Handlung eines Films gewesen wäre, hätte ich es unter "spannend, crazy, aber schon ein wenig unrealistisch verbucht". Also wenn ich mich aktuell in den Oberarm zwicke: Autsch! Tut weh, also muss ich wach sein. Das alles hätte ich nicht für möglich gehalten. Und weil das, was unmöglich scheint, letztendlich ein ganz einfaches System ist, das wir eben an zwei, drei Stellschrauben ganz anders machen, als andere, sind solche Wunder möglich.



UM ES KURZ ZU MACHEN: **WIR ZAUBERN!**

Was kannst Du bei uns lernen?
Wie Du Dir Dein Online-Coaching-Business auf eine spielerisch-elegant-weibliche Art aufbaust. Und zwar ohne viel Chi-Chi, Einarbeitung in SEO, Bezahlwerbung, Technik. Unsere schlagkräftigsten Waffen sind nicht CPC, CPV oder PPC, sondern Deine Persönlichkeit und ein Meer an unendlicher Liebe. Wir machen alles mit Liebe. Du wirst von vorne bis hinten an die Hand genommen und wir begleiten Dich komplett über Monate hinweg.

Alle weiteren Schritte folgen, wenn Du die Basis geschaffen hast.

Mit unserer speziellen Art von Marketing ersparst Du Dir übrigens auch dumme Kommentare von frustrierten Menschen unter Werbeanzeigen. Ein schöner Nebeneffekt!

Exklusiv für die Leserinnen dieses E-Books haben wir auch einen ganz besonderen Bonus, den es kostenfrei zu Deinem Coaching gibt.

UNSER FULL-SERVICE:

- ♥ Tiefgreifende Positionierung - auch, wenn Du noch gar nicht genau weißt, wo es hingehen soll. Und wenn Du schon positioniert bist, wir fügen noch mal ganz entscheidende Sparkles dazu.
- ♥ Erstellung des grafischen Materials für Dein Corporate Design
- ♥ Ganz wichtig: Money-Mindset-Brainwash, damit das Geld auch fließen kann.
- ♥ Ein Zauberstab, dass alles mit Leichtigkeit geht. Und ja, das meine ich genau so, wie es hier steht.
- ♥ Je nach Paket eine professionelle Termin-Landing-Page oder eine komplette Website mit eingebautem Funnel und Memberbereich.
- ♥ Anleitung und Tipps bei der Erstellung Deiner persönlichen Coaching-Programme und der Schnürung von Paketen sowie beim Pricing.
- ♥ Exakte Leitfäden für Dein liebevolles Marketing und Deine Verkaufsprozesse.
- ♥ Mindestens zwei Mal die Woche die Möglichkeit, direkt bei mir Feedback einzuholen, darüber hinaus Top Coaches für jeden Bereich.
- ♥ Liebe - auf allen Ebenen.
- ♥ Enormes Wachstum Deiner Persönlichkeit. Wir schrauben den Glückspegel nach oben.
- ♥ Eine Community, die Dich pusht, aufbaut, trägt und aus handverlesenen Frauen besteht.

Mach gleich einen Termin zum kostenlosen Kennenlerngespräch. Dort schauen wir, wo Du stehst, wo Du hin möchtest und wie wir Dir helfen können:

<https://barbara-heuser-singer.de/termin/>

Wir freuen uns auf Dich!

» HIER GEHT ES ZUM TERMIN «



UND WENN DU NOCH NICHT DRIN BIST,
SCHLÜPFE UNBEDINGT GLEICH REIN MEINE
FACEBOOK-GRUPPE:

SELFMADE WOMEN ACADEMY



FÜHL DICH UMARMT,
DEINE BARBARA



MEINE GELIEBTEN KUNDINNEN



So zufrieden sind die Frauen, die ich bereits reich machen durfte.
Ich freue mich, wenn du die nächste bist!

Ich liebe Barbara, wir alle sind Superwomen 🚀🚀💗
du gibst den Universumsklitzerzauber in deinem
Programm dazu 😊 damit geht's eindeutig schneller 😊

Wahnsinn! du hast mir wieder
beigebracht zu träumen! 😊
Es ist wunderbar mit dir! 🌸

Bist Du über 30 k schon,
oder?
😂
HAMMER!
Mit ihr sind es 32k
Fühlt sich geil an, oder? 😊

Ich kann nur sagen Yeeeeesssss machen 🥰🥰 Ich bin
so dankbar 🙌 mega Frau 🥰 Mega Programm 🥰 Gold
wert 🥰 sei dabei, anstatt nur zu schauen 🥰🥰🥰🥰

Love · Antworten · 4 Wo. 🥰🥰🥰 4

Barbara Heuser-Singer **Verfasser Admin** +2
Na wie lieb seid ihr denn alle? 🥰🥰 Danke, Du
Herzensmensch! 🥰🥰

Gefällt mir · Antworten · 4 Wo. 🥰 1

Silke Milde
Barbara Heuser-Singer sehr gerne 🥰 wahre
Worte 🥰 du tust mir gut 🥰 es explodiert alles
🥰🥰

Umarmung · Antworten · 4 Wo. 🥰 1

Barbara Heuser-Singer **Verfasser Admin** +2
Und das ist erst der Anfang. 🥰🥰🥰



Gefällt mir · Antworten · 4 Wo. · Bearbeitet 🥰 2

Barbara Heuser-Singer **Admin** 🥰 +1 · 4. Juni um 16:58 · 🌐

Meine Kundin heute im Call:
Es passieren so viele Wunder
gerade, das bist alles Du!
🥰🥰🥰 GELDMAGIE! 🥰🥰🥰

🥰🥰🥰 71 17 Kommentare

Ich liebe es hier so sehr! So viel Liebe, so
viel Verständnis und ein gemeinsamer Weg!
Danke für die Möglichkeit, hier zu sein und
für Dein herzliches Kümmern, **Barbara
Heuser-Singer** 🥰 Schönes Wochenende
allen, leider kann ich morgen nicht dabei
sein 🥰

Gerade eben · Umarmung · Antworten · Mehr

Barbara Heuser-Singer
Danke Dir! 🥰🥰🥰

Gerade eben · Gefällt mir · Antworten · Mehr

Barbaras Programm ist so eine wertvolle, bereichernde
Reise mit unendlich viel positiver Energie und
Lebensfreude 🥰🥰🥰 Ich würde jederzeit wieder in
den Zug der Selfmade Women Academy einsteigen 🥰
🥰🥰

Love · Antworten · 4 Wo. 🥰🥰🥰 3

Barbara Heuser-Singer **Verfasser Admin** +2
Die grosse Reise! 🥰🥰🥰



Gefällt mir · Antworten · 4 Wo. 🥰 1

Im Leben hätt ich vor 3
Monaten nicht gedacht,
dass ich mal mit solchen
Summen jongliere!

Liebe Barbara Heuser-Singer Du bist ein zauberhaftes
und wertvolles Geschenk, für all uns Frauen 🥰
Umarmung · Antworten · 2 Wo. 🥰 1

du bist der Oberkracher liebe Barbara Heuser-Singer
🥰

Gefällt mir · Antworten · 3 Wo. 🥰

Barbara Heuser-Singer **Verfasser Admin** +2
Ebenso. 🥰🥰🥰

Gefällt mir · Antworten · 3 Wo. 🥰 1

Bo Si
Meine beste Entscheidung, kann ich von ganzem
Herzen empfehlen 🥰

Love · Antworten · 4 Wo. 🥰🥰🥰 4

Barbara Heuser-Singer **Verfasser Admin** +2
Ach, Du Liebe! 🥰 Mein Augensterne. 🥰

Den Cinderella Prozess kann ich nur wärmstens
empfehlen 🥰🥰



🥰🥰🥰 3
Barbara Heuser-Singer hat geantwortet · 1 Antwort

DANKE, liebe Barbara, für alles Kostbare wieder! Und
Deinem Vertrauen. Solch wertvolles Buch in Eurem
Leben!

Gefällt mir · Antworten · 1 Tage 🥰 1

Barbara Heuser-Singer **Verfasser Admin** +2
Und Du bist solch ein wertvoller Mensch in
meinem Leben, Nicole! 🥰

Gefällt mir · Antworten · 1 Tage