

Thomas A. M. Windelschmidt

Secret

Die 10 „geheimen“ Gesetze des Erfolgs



Wie sie funktionieren ..
Warum Du damit erfolgreich bist ...
Bonuswissen: 20 Techniken und Hilfsmittel

DVBWF

DIE 10 GEHEIMEN GESETZE
DES ERFOLGS

Wie sie funktionieren ...
Warum Du damit erfolgreich bist ...
Bonuswissen: 20 Techniken und Hilfsmittel

von
Thomas A. M. Windelschmidt

DIE 10 GEHEIMEN GESETZE
DES ERFOLGS

Wie sie funktionieren ...
Warum Du damit erfolgreich bist ...
Bonuswissen: 20 Techniken und Hilfsmittel

von
Thomas A. M. Windelschmidt

Impressum

Umwelthinweis

Dieses Buch und der Schutzumschlag wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschrumpffolie zum Schutz vor Verschmutzung ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Copyright

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Vorbehaltlich der gesetzlichen Ausnahme und der Bestimmungen der einschlägigen Tarifverträge darf keine Vervielfältigung von Teilen ohne die schriftliche Genehmigung des Deutschen Verlags für Bildung, Wissenschaft und Forschung (www.dvbwf.de) erfolgen.

Autor:

Thomas A. M. Windelschmidt
thomas@secret-thebook.com

Verlag

Deutscher Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung (dvbwf.de)
Layout & Covergestaltung: DVBWF
Umschlagfoto: © Pixabay

Erstauflage 2022

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN Hardcover 978-3-96565-084-8

ISBN Paperback 978-3-96565-085-5

ISBN ePub 978-3-96565-086-2

ISBN pdf 978-3-96565-087-9

Sei bereit ...
und folge Deiner Bestimmung
zum Erfolg Deines Lebens!

Inhaltsverzeichnis

1.	Danksagung	11
2.	Vorwort des Autors	13
3.	Warum dieses Buch?	17
4.	Was findest Du in diesem Buch?	19
4.1.	Mal sehen ...	19
4.2.	Wie gehen wir vor?	20
4.3.	Die Struktur	21
5.	Die Ausgangssituation	25
5.1.	Irgendwie geht es nicht vorwärts ...	31
5.2.	Ist es das wirklich?	33
5.3.	Die Angst vor Kontrollverlust	35
5.4.	Ich gebe meine Komfortzone nicht auf	36
6.	Die ersten Fragen	41
6.1.	Was willst Du überhaupt?	42
6.2.	Die Relevanz-Pyramide	43
6.3.	Der Meditationszustand	45
6.4.	Der Theta-Zustand	46
7.	Glaubenssätze und Blockaden	47
7.1.	Warum dieses Kapitel?	47
7.2.	Funktionsweise des Unterbewussten	48
7.3.	Warum das Unterbewusste kein „Nein“ versteht	51
7.4.	Kann man das Unterbewusste programmieren?	53

7.5.	Kann jeder Wohlstand erreichen?	54
7.6.	Suche den Autoschlüssel nicht im Licht	54
7.7.	Glaubenssätze und Blockaden	56
7.8.	Bist Du also ein Opfer Deiner Glaubenssätze?	58
7.9.	Bist Du bereit für ein Umdenken?	61
7.10.	Wirf Deine Vergangenheit weg	62
7.11.	Fang an zu schreiben	64
8.	Das Gesetz der Anziehung	69
8.1.	Definition	69
8.2.	Worauf sollte man beim LOA besonders achten?	72
8.3.	Gesetz der zwanghaften Folge	73
8.4.	Weine nicht über vergossene Milch	75
8.5.	Ärgerst Du Dich noch oder denkst Du schon?	78
8.6.	Wie reagierst Du auf Kritik?	84
8.7.	Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung	86
8.8.	Gedankenhygiene	88
8.9.	Lösungen statt Probleme	91
8.10.	Gedanken erschaffen Realität	94
8.11.	Also: Verantwortung leben	96
8.12.	Angst vorm Scheitern?	97
8.13.	Du bist soweit, wenn Du soweit bist	99
9.	Du bist der Chef in Deinem Universum	101
9.1.	Kann man sich erfolgreich und glücklich denken?	101
9.2.	Nimm alles, wirklich alles., leicht ...	103
9.3.	Positive Psychologie	105
9.4.	Lachen statt weinen	106
9.5.	Richtig fokussieren	107
9.6.	Jeder ist seines Glückes Schmied	108
9.7.	Das Unterbewusste ist entscheidend	109

9.8.	Sieh Dich als Gewinner	110
9.9.	Beispiel für ein Selbstcoaching	110
10.	Die 10 geheimen Gesetze des Erfolgs	117
10.1.	Gesetz Nr. 1	117
10.2.	Gesetz Nr. 2	120
10.3.	Gesetz Nr. 3	121
10.4.	Gesetz Nr. 4	123
10.5.	Gesetz Nr. 5	124
10.6.	Gesetz Nr. 6	127
10.7.	Gesetz Nr. 7	128
10.8.	Gesetz Nr. 8	130
10.9.	Gesetz Nr. 9	133
10.10.	Gesetz Nr. 10	134
11.	Bonuswissen: 20 Techniken und Hilfsmittel	139
11.1.	Nutze Deine Charakterstärken	140
11.2.	Buch wiederholt lesen	143
11.3.	Stichworte notieren	143
11.4.	Zettelwirtschaft	144
11.5.	Audiodateien mit Affirmationen	146
11.6.	Isochrone Töne	146
11.7.	Subliminale Botschaften	148
11.8.	Vor dem Einschlafen Positives visualisieren	149
11.9.	Sleepphones	150
11.10.	Kann Hypnose helfen?	150
11.17.	Schreib Dir einen Brief	163
11.18.	Dein Profi-Coaching	165
11.19.	Subliminale Suggestionen	166
11.20.	Gott ist mein Kumpel	168

12.	Epilog	175
13.	Anhang	177
13.1.	Makroevolution - Mikroevolution	177
14.	Bilderverzeichnis	179
15.	Indexverzeichnis	181
16.	Empfehlungen des Verlags	193

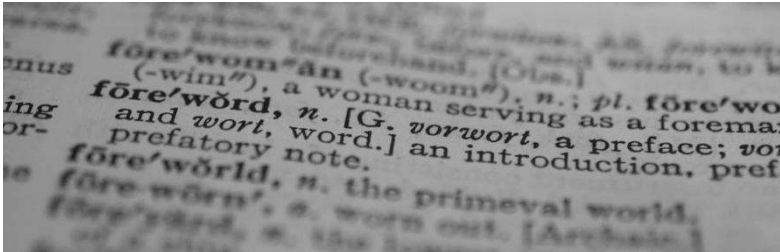
Welt), die manches Gegenlesen übernehmen „*durfte*“ und mir für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung stand. Vielen Dank.

Dazu danke ich meinem Verlag, dem Deutschen Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, der es mir ermöglicht hat, dieses Buch in der Form zu publizieren, wie ich es mir vorgestellt habe.

Ein besonderer Dank gilt den lieben Vorwort-Verfassern. Es ist mir wirklich eine große Freude und Ehre. Vielen herzlichen Dank.

Thomas A. M. Windelschmidt

2. Vorwort des Autors



Liebe Leserin, lieber Leser,

die doppelte Anrede nutze ich nur ein einziges Mal, nämlich bei meinem Vorwort. In der Folge nutze ich nur das allgemeine „*lieber Leser*“ oder „*man*“ oder ähnliches, ohne damit die „*lieben Leserinnen*“ benachteiligen zu wollen. Ich halte es nur nicht für übermäßig wichtig, an dieser Stelle die „*political correctness*“ in den Vordergrund zu rücken.

Ich spreche alle Menschen an, egal ob Mann, Frau, Hermaphrodit, groß, klein, dick, dünn. Mir ist die politische Gesinnung genauso gleichgültig, wie die Religionszugehörigkeit. Für mich sind, und das meine ich absolut ernst, grundsätzlich alle Menschen gleich, liebenswert und „*richtig*“.

Es ist mir absolut ernst damit, dass ich keinen Menschen wegen seines Geschlechts, seiner Rasse, seiner Hautfarbe, seiner Religion, seiner politischen Überzeugungen oder was auch immer bevorzuge oder bewerte.

Ich werde Dich, lieber Leser oder liebe Leserin, in diesem Buch im Gegensatz zu meinen bisherigen Büchern duzen. Das ist kein Zeichen von Respektlosigkeit, sondern es ist mir nur wichtig, eine enge und vertrauensvolle Atmosphäre und Verbindung zu schaffen. Das, was ich aufführe, formuliere ich so, wie ich einen besten Freund ansprechen würde, um ihm die „10 geheimen Gesetze des Erfolgs“ nahe zu bringen.

Du bist also quasi in der Zeit des Lesens dieses Buches der wichtigste Mensch in meinem Leben (mich selbst kurzzeitig außen vorgelassen). Fühl Dich gerne angesprochen als derjenige oder diejenige, für den oder die ich dieses Buch geschrieben habe. Gerade Dir möchte ich dabei helfen, Deinen Erfolgsweg zu finden und ihn erfolgreich zu beschreiten.

Eigentlich müsste ich Lucky heißen Ich bin nämlich ein glücklicher Mensch, der zum Glück auch ganz genau weiß, was er für ein Glück im Leben hat und der versucht, in allem einen glücklichen Aspekt zu sehen. Näheres findest Du z.B. auf der Seite der-glueckscoach.de

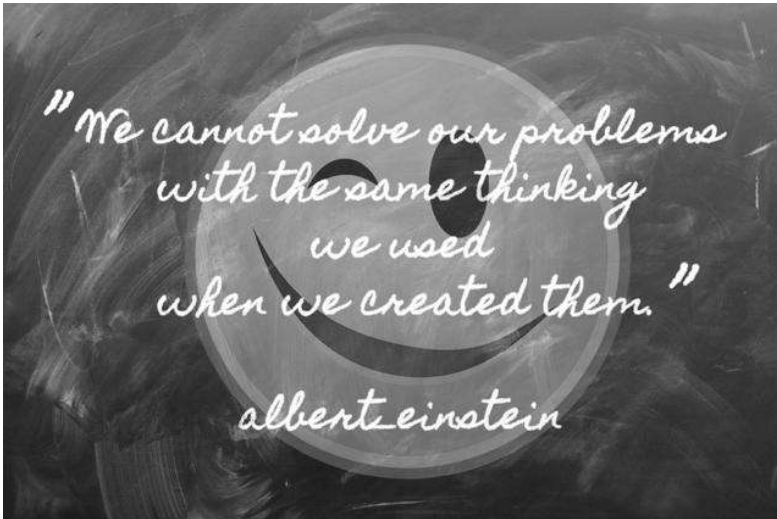
Ein Beispiel: Im Dezember 2020 fuhr in mir einen Nagel in einen meiner Autoreifen. Ich musste den kaputten Reifen mit einem Notfallkit aufpumpen, ganz vorsichtig zur Werkstatt fahren, vier neue Reifen kaufen, dann die Spurstangen erneuern und die Spur einstellen lassen. Habe ich mich darüber geärgert? Nein, ich habe Danke nach „oben“ gesagt, denn ich wusste, dass dies alles für irgendetwas gut sein würde. Und Voilá ... als nun einige Wochen später sehr viel Schnee gefallen ist, haben mir die neuen Reifen sehr gehol-

fen, gut und sicher fahren zu können. Was habe ich bloß für ein Glück ... darum sollte ich eigentlich „*Lucky*“ heißen.

Ich wünsche Dir nun viel Spaß beim informativen Lesen und freue mich auf Deine Anregungen und Fragen. Insbesondere freue ich mich darauf, dass Du den Erfolg erreichst, der Dir bestimmt ist.

Herzlichst Dein
Thomas

3. Warum dieses Buch?



Das Spannende ist, und dem ist wirklich so, dass ich, wenn ich *"im Fluss"* agiere, nicht mehr weiß, was ich geschrieben habe, wenn ich fertig bin. Wenn meine Frau sich das Formulierte durchliest und zwischendurch eine Anmerkung macht, bin ich häufig ganz überrascht, zu lesen, was ich da eigentlich geschrieben habe.

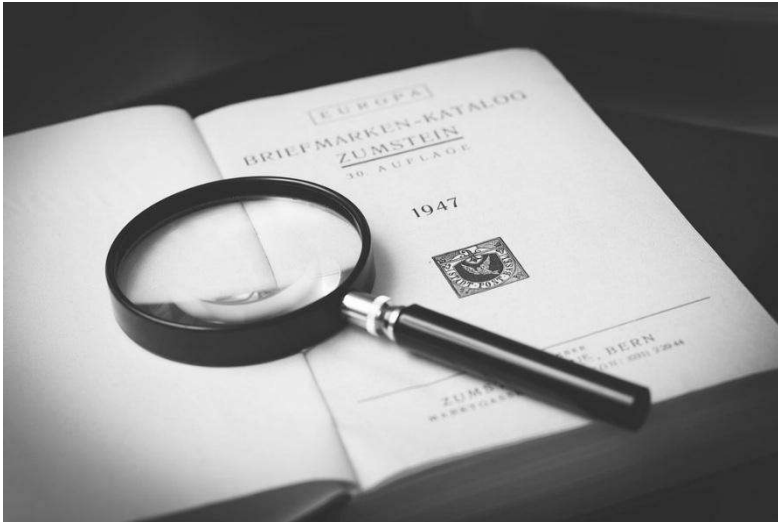
Genau *"dieser Flow"* ist es, der auch bei Dir in Deinem Wirken dazu führt, dass Du Deine Tätigkeit nicht als Arbeit empfindest, sondern als befriedigendes *"Wirken"*, als etwas, das Dich erfüllt, das Dir Kraft und Energie gibt, das Dich auch glücklich sein lässt.

Dass ich dieses Buch nun schreibe, geschieht „aus heiterem Himmel“. Ich hatte gar nicht vor, jetzt ein Buch zu konzipieren. Ganz im Gegenteil wollte ich mich um andere Dinge kümmern z.B. um die Renovierung und Modernisierung unseres Hauses. Akuter Schneefall führte dazu, dass alles auf „on hold“ stand und nicht weitergearbeitet werden konnte. Und genau zu diesem Zeitpunkt träumte ich davon, ein Buch mit diesem Titel zu erstellen. Was für ein glücklicher „Zufall“.

Eingebungen, wie z.B. aus Träumen, nehme ich inzwischen ernst (siehe auch der-intuitionscoach.de). Für mich sind es Zeichen, etwas in eine bestimmte Richtung zu unternehmen. Als sehe ich die Idee für dieses Buch als „Geschenk von oben“ und fange einfach an. Mal sehen, was sich daraus ergibt.

Jetzt weißt Du, warum ich gerade am PC sitze und die Finger über die Tasten fliegen. Das Universum wird sich aber etwas dabei denken, wenn es mich so nachdrücklich "stupst".

4. Was findest Du in diesem Buch?



4.1. Mal sehen ...

Offen gestanden, ich habe wirklich keine Ahnung, was nun folgt. Für Dich mag es etwas irritierend oder skurril klingen, dass ich mich mit dem Verfassen eines Buches beschäftige, aber keine eindeutig klare Vorstellung davon habe, was ich nun in diesem Buch darstellen werde. Außer natürlich, dass ich die „10 geheimen Gesetze des Erfolgs“ erläutern möchte.

Ja, Du hast mit dieser Einschätzung Recht, ich bin selbst etwas irritiert, dass ich ohne jede Konzeption anfangs, meine Gedanken in Worte zu fassen. Aber ich habe absolut keinen

Zweifel, dass es gut wird. Ich bin zu 100% fest davon überzeugt, dass Gott auf seine Schäfchen aufpasst ... auch dann, wenn sie es gar nicht „wissen“ oder sich überhaupt „vorstellen können.“ (siehe auch seelentröster.de)

4.2. Wie gehen wir vor?

Auch zu dieser Frage kann ich zum jetzigen Zeitpunkt nur darauf verweisen, dass ich Erfahrung darin habe, Dinge zu konzipieren, und dementsprechend davon ausgehe, dass sich eine vernünftige Struktur ergeben wird.

Tatsächlich verlasse ich mich jetzt auf das Universum. Wenn ich schon "gestupst" werde, dann wird sich eine vernünftige Vorgehensweise ergeben. Es werden mir Ideen und Gedanken zufliegen, von denen ich zum jetzigen Zeitpunkt noch keine Ahnung habe, dass sie zum Inhalt dieses Buches werden.

Meine Vorgehensweise sieht deshalb so aus, einfach das auf Papier zu bringen bzw. besser in die Tastatur des PCs zu tippen, was mir als nächstes einfällt.

Ich freue mich drauf ... *Darf ich Dich einladen, Dich auch darauf zu freuen?*

Let's go ...

4.3. Die Struktur

Was ich auf jeden Fall eingangs aufführen kann, ist, dass ich zu Beginn des Buches einige einleitende Kapitel schreiben werde, die Dich dazu führen mögen, Deinen Blickwinkel etwas zu verändern.

Gemeint ist damit, dass ich Dir darlegen möchte, dass es auch bei den *„10 geheimen Gesetzen des Erfolgs“* einige Voraussetzungen gibt, die von Dir zu erfüllen sind, damit es Dir möglich ist, Deinen Weg zum Erfolg zu erkennen, anzunehmen und zu gehen.

Ein ganz banaler Punkt ist, dass Du z.B. erst einmal wissen musst, was Du überhaupt möchtest. Es nützt nichts, wie wild loszurennen, um ein Ziel zu erreichen, wenn man dieses Ziel gar nicht kennt und somit womöglich in eine falsche Richtung läuft.

Ein 100m-Läufer nutzt typischerweise eine Tartanbahn o.ä. mit markierten Laufbahnen, so dass es ihm leichtfällt, sich auf seine eigentliche Stärke, nämlich das Beschleunigen und Tempo halten, zu konzentrieren. Ohne ein konkretes Ziel vor Augen mit markierten Bahnen würde es den schnellsten Läufern sehr viel mehr Schwierigkeiten bereiten, die 100m unter 10 Sekunden zu laufen.

So ähnlich gilt dies auch für Dich im Umgang mit den *„10 geheimen Gesetzen des Erfolgs“*. Die erste Aufgabe besteht

also darin, Dein eigentliches Ziel zu erkennen. Wie Du dies erreichen kannst, das erfährst Du in diesem Buch.

Aber selbst, wenn Du weißt, was Du wirklich-wirklich-wirklich willst, heißt das noch nicht, dass Du sofort loslaufen solltest. Es ist genauso wichtig, zu wissen, wie man ... im übertragenen Sinne ... beschleunigt bzw. das eigene Tempo hochhalten kann. Für Sportler sind z.B. die Schuhe, die Kleidung und evtl. die Ausrüstung (Tennisschläger, Skier usw.) wichtig. Für Dich ist es ähnlich wichtig, zu wissen, mit „*welchem Material*“ Du ... im übertragenen Sinne ... losrennen solltest. Auch hierzu werde ich ein Kapitel verfassen.

Ein weiterer Punkt, der in meinen Augen sehr wichtig ist, ist, dass ein Sportler nur dann Erfolg haben „*kann*“, wenn er sich seiner Fähigkeiten zu 100% bewusst ist und daran glaubt und darauf vertraut. Das Unterbewusste ist von allergrößter Bedeutung (siehe auch der-unterbewusstseinscoach.de). Dies gilt in allen Lebensbereichen, also auch für Dich bzw. Deinen Erfolgsweg.

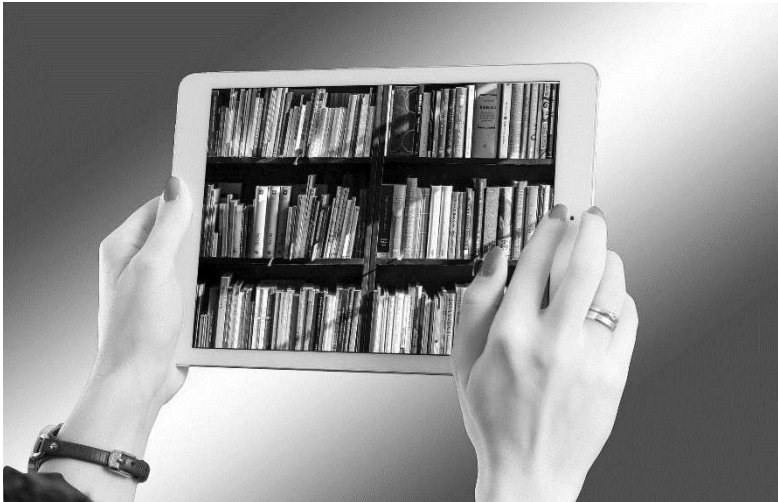
Ein Sportler kann technisch noch so gut sein und im Training wahre Kunststücke vollbringen ... dies nutzt letztendlich sehr wenig, wenn er sich seiner Sache nicht zu 100% sicher ist und in seine Fähigkeiten ohne jeden Zweifel vertraut. Dieses Vertrauen in die eigene Stärke verbunden mit dem unbedingten Willen, es erreichen zu wollen, und dem Vertrauen, es erreichen zu können, ist im Unterbewusstsein (ich spreche vom Unterbewussten) verankert (siehe auch der-counselor.de).

Dies gilt gleichermaßen für Dich und Deine Dir gottgegebenen Möglichkeiten, die „*10 geheimen Gesetze des Erfolgs*“ zielführend einzusetzen. Ich werde dementsprechend zum Ende des Buches ein Kapitel zu diesem Thema erstellen und Dir insgesamt 20 Hilfsmittel an die Hand geben, wie Du das in Deinem Unterbewussten verankerte Sieger-Gen in Dir wecken und wachsen lassen kannst.

Im Kapitel mit den „*10 geheimen Gesetzen des Erfolgs*“ werde ich Erläuterungen vornehmen, die Dir nahebringen sollen, warum jedes dieser „*10 geheimen Gesetze des Erfolgs*“ so wichtig ist. Es liegt danach wirklich nur an Dir, diesen Weg des Erfolgs zu gehen und Deine Möglichkeiten so auszuschöpfen, wie es Dir bestimmt ist.

Denke immer daran: *Du und nur Du bist der Chef Deines Lebens.* (siehe auch siegersistem.de).

5. Bücher und Webseiten



Ich werde in diesem Buch aus einigen von meinen Büchern und Webseiten zitieren, um die Gedankengänge und Herleitungen der „10 geheimen Gesetze des Erfolgs“ zu erläutern. Zu den Büchern, aus denen ich Teile zitiere, gehören:



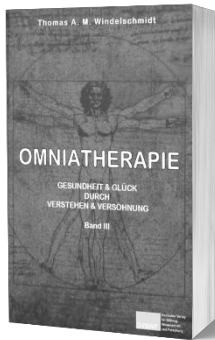
Siegersystem 1



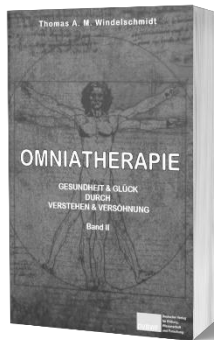
Siegersystem 2



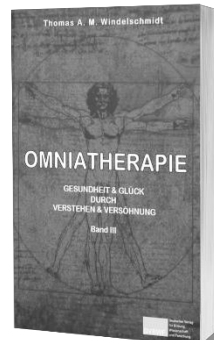
Reframingcoaching



Omniaterapie 1



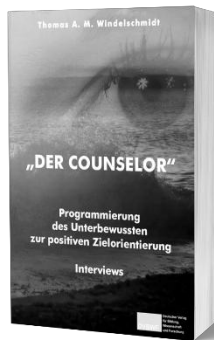
Omniaterapie 2



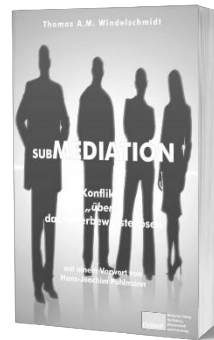
Omniaterapie 3



Der Counselor 1



Der Counselor 2



subMediation



Das wichtigste Wort



Spirit. Seelenhilfe



sum ergo creo

Bücherübersicht: omnia.vision/buchshop

Dazu verweise ich im Buch auf einige meiner Webseiten.
Hierzu gehören:

Zentralseite

OMNIAVISION omnia.vision

Einige Themenseiten

Der Counselor der-counselor.de

Der Emotionscoach der-emotionscoach.de

Der Empathiecoach derempathiecoach.de

Der Glückscoach der-gueckscoach.de

Der Holistikcoach der-holistikcoach.de

Der Hypnosetherapeut derhypnosetherapeut.de

Der Intuitionscoach der-intuitionscoach.de

Der Lösungsfinder derloesungsfinder.de

Der Mentalbooster der-mentalbooster.de

Der Mentalitätscoach mentalitaetscoach.de

Der Regressionstherapeut	regressionstherapeut.de
Der Rückführungstherapeut	rueckfuehrungstherapeut.de
Die Seelentröster	seelentröster.de
Der Unterbewusstseinscoach	der-unterbewusstseinscoach

Coaching- und Therapieangebote

Die Omniatherapie	omniatherapie.de
Das Reframingcoaching	reframingcoaching.de
Das Reinkarnationscoaching	reinkarnationscoaching.de
Das Seelencoaching	seelencoaching.de
Das Siegersystem	siegersystem.de
Die spirituelle Seelenhilfe	spirituelleseelenhilfe.de
Die Submediation	submediation.de
Das Subselling-Training	subselling.de
Das Teamleadercoaching	teamleadercoaching.de

Werkzeuge

Die Liebesdusche	liebesdusche.de
------------------	--

Die Motivationsdusche motivationsdusche.de

Die Relevanzpyramide relevanzpyramide.de

Was würde die Liebe tun? wwdl.de

Es gibt noch einige OMNIAVISION-Unterwebseiten mehr.
Eine Übersicht findest Du hier: omnia.vision/links

Am Ende des Buches findest Du einige Empfehlungen des Verlags. Einige meiner Bücher sind dort mit einer Inhaltsbeschreibung aufgeführt. Alle Bücher sind auf Wunsch mit Widmung bestellbar unter omnia.vision/buchshop

6. Die Ausgangssituation



6.1. Irgendwie geht es nicht vorwärts ...

Wenn Du dieses Buch liest, könnte es sein, dass Du in einer nach Deiner Einschätzung schwierigen Situation steckst, Dir alles womöglich über den Kopf zu wachsen scheint und das Leben für Dich irgendwie weder einen Sinn hat, noch lebenswert ist. Alles ist irgendwie hoffnungslos und deprimierend? Geht es nicht richtig vorwärts?

Ja, Du hast Recht! Wenn Du denkst und glaubst, alles ist ganz furchtbar, dann ist dies für Dich bzw. aus Deiner Sicht so. Aber es gibt Hoffnung. Wenn Du das nicht so denkst und glaubst, dann hast Du auch Recht. Ein Widerspruch?

Tatsächlich ist diese auf den ersten Blick widersprüchliche Sichtweise alles andere als das. Im Laufe des Buches werde ich Dir erklären, warum diese Betrachtung nach meiner Einschätzung zu 100% korrekt ist, nämlich dass Du, egal ob Du denkst, alles ist gut, oder ob Du denkst, alles ist schlecht, in jedem Fall völlig Recht hast. Ich möchte Dich auf den Weg begleiten, tatsächlich alles als gut und positiv zu betrachten und Deinen Erfolgsweg zu beschreiten.

Wenn Du der Auffassung bist, das Leben ist furchtbar und hoffnungslos, dann wirst Du gute Gründe haben, genau das zu denken. Es ist dann aber leider so, dass Du mit Deinem Denken, Glauben und Fühlen genau das in Dein Leben ziehst, was Deine Einschätzung bestätigt und verstärkt. Ich erläutere es noch genauer. Sehr viele Hintergrundinformationen findest Du auf der Seite seelencoaching.de und noch detaillierter im Buch *„Das wichtigste Wort zum gesund und glücklich sein: Danke“*

Umgekehrt kennst Du wahrscheinlich auch Menschen, die sich, aus welchem Grund auch immer, beim Einkaufen immer an der richtigen schnellen Kasse anstellen, denen alles zu gelingen scheint, die Glück und Zufriedenheit ausstrahlen usw. Warum geht es denen so gut und Dir so unglaublich schlecht? Denn Du weißt schließlich ganz genau, wie übel Dir immer mitgespielt wird und dass Du alles Negative wie ein Magnet anziehst. Warum nur immer Du? Warum musst Du immer Pech haben? Warum gelingt Dir nicht wenigstens ein kleines bisschen von dem, was diesen anderen Glückspilzen in den Schoß fällt?

All das wirst Du, das hoffe ich sehr, bald hinter Dir lassen. Sobald Du die „10 geheimen Gesetze des Erfolgs“ verstanden und verinnerlicht hast und natürlich auch anwendest, wirst Du, daran hege ich keinen Zweifel, einen guten Weg beschreiten, um Deine persönlichen Lebensziele erfolgreich zu erreichen.

Ich wünsche Dir viel Spaß, das Glück kommt dann von ganz alleine, der Erfolg auch ... Freue Dich drauf ...

6.2. Ist es das wirklich?

Ist das Leben wirklich furchtbar und hoffnungslos oder entspricht diese Einschätzung nur Deiner persönlichen Erfahrung und Sichtweise?

Ich verrate Dir etwas. Das Leben ist toll, erfüllend, großartig, ein Geschenk. Zumindest für die Menschen, die sich auf das Tolle, Erfüllende, Großartige fokussieren und jeden Tag wirklich alles positiv betrachten und als Geschenk annehmen.

Ich spreche z.B. gerne davon, dass ich jeden Morgen zwei Geschenke aufmachen darf. Denn immer wenn ich aufwache, öffne ich meine Augen. Hast Du Deine Augen schon mal als Geschenk betrachtet? Oder ist es für Dich eine Selbstverständlichkeit und keines Dankes wert, dass Du zwei Augen hast und gut sehen kannst?

Falls dies für Dich eine Selbstverständlichkeit ist, für die Du

niemandem dankbar sein „*musst*“, dann sprich bitte mit Menschen, die blind oder zumindest stark sehbehindert sind. Was würden diese Menschen dafür geben, wieder eine volle Sehkraft zu haben? Wären sie womöglich dankbar dafür, wenn jemand kommen und ihnen die volle Sehfähigkeit zurückgeben könnte und vor allem würde?

Aber das Erlernen einer veränderten Sichtweise ist natürlich nicht auf das Augenlicht beschränkt. Ich habe in Coachings noch nie erlebt, dass ich einem Menschen nicht spontan 100 Dinge aufzählen konnte, für die er nicht sehr dankbar sein kann (und in meinen Augen sein sollte). Die Reaktion ist immer ein fassungsloser Blick in Verbindung mit einem nachdenklichen Zustimmung.

Und hier die gute Botschaft. Du kannst das auch. Ich freue mich, Dir Mut machen zu dürfen. Du wirst eine andere Sichtweise in Dein Leben aufnehmen und ganz süchtig nach positiven Erfahrungen werden, wenn Du es nur willst und zulässt.

Und das ist die Krux. Um etwas in Deinem Leben ändern zu können, „*musst*“ Du erst einmal etwas ändern "*wollen*". Das hört sich im ersten Moment trivial an. Wenn es Dir nicht gut geht, dann möchtest Du selbstverständlich etwas ändern, oder?

Weit gefehlt, so meine Erfahrung. Die allermeisten Menschen sind zwar mit ihrem Leben unzufrieden, aber sie sind gar nicht bereit, ein anderes Denken zuzulassen. Insgeheim "*wollen*" sie gar nichts ändern. Und weißt Du, warum ...

6.3. Die Angst vor Kontrollverlust

Hast Du schon mal etwas von der *"Angst vor Kontrollverlust"* gehört? Spannenderweise kannten und kennen diesen Begriff nur wenige Menschen, mit denen ich zu tun hatte und habe, dabei ist die *"Angst vor Kontrollverlust"* vielleicht sogar die größte menschliche Angst überhaupt. Diese Angst ist für viele Menschen noch schwerer zu ertragen als der Tod.

Wenn man Menschen fragt, wovor sie Angst haben, dann kommen Antworten wie:

- öffentlich zu reden
- große Höhen
- Arbeitslosigkeit, Geldmangel
- tiefes Wasser
- Ungeziefer, Spinnen
- Krankheit
- Fliegen
- Einsamkeit
- Hunde
- Autofahren
- Fahrstühle
- Dunkelheit
- Rolltreppen
- Krieg

Wenn man sich diese Ängste genau betrachtet, sind es in den allermeisten Fällen nur Symptome einer Grundangst, nämlich der *"Angst vor Kontrollverlust"*.

Wenn man öffentlich redet, fühlt man sich womöglich ausgeliefert und scheint keine Kontrolle über die Situation zu haben. Bei großen Höhen und bei tiefem Wasser ist es ähnlich. Wenn man arbeitslos ist oder kein Geld hat, hat man gleichfalls keine Kontrolle über das eigene Dasein. Bei einer Krankheit ist es das gleiche usw.

Der Mensch hat im Grunde keine Angst vor der Höhe, z.B. im Flugzeug oder auf einem Hochhaus, sondern der Mensch hat Angst, keine Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Ich bin ein Paradebeispiel dafür, denn ich habe enorme Höhenangst.

Was hat dies nun mit der Bereitschaft zu tun, offen für ein neues Denken und, damit verbunden, ein verändertes Empfinden und eine positive Sichtweise zu sein?

6.4. Ich gebe meine Komfortzone nicht auf

Genau das ist der Grund dafür, warum extrem viele Menschen lieber in Ihrer negativen Sichtweise und womöglich in ihrer Opferrolle verharren, anstatt für einen neuen Blickwinkel und ein verändertes Empfinden offen zu sein.

➤ *"Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht."*

Dieses Sprichwort kann man auf das unterbewusst verankerte Selbstverständnis von vielen Menschen übertragen.

- *"Ich verharre lieber in meiner negativen Sichtweise und in meiner Opferrolle, anstatt etwas Neues zuzulassen, denn so weiß ich zumindest, was ich habe, auch wenn es zu Frustration und Depression führt. Egal, ich weiß wenigstens, woran ich bin und muss mich nicht auf ein "unsicheres Gelände" begeben."*

In meinen Augen ist dies eine ganz furchtbare Einstellung, die ich aber leider viel zu oft erlebe. Anstatt bereit zu sein, das Positive zu sehen und anzunehmen, sowie eine veränderte Lebenseinstellung zuzulassen, bleiben diese Menschen lieber in ihrem "Mauseloch", denn da kommt die große schwarze Katze nicht rein. Völlig egal, ob es diese Katze nun gibt oder auch nicht.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an folgende Geschichte, die perfekt dazu passt:

Eine Hochwasserkatastrophe hat einen Mann auf das Dach seines Hauses getrieben. Doch auch dort ist er nicht sicher - das Wasser steigt bedrohlich an. Retter in einem Boot kommen vorbei und wollen ihn mitnehmen. "Nein danke", antwortet er, "Gott wird mich retten." Es wird Nacht, das Wasser steigt weiter, der Mann klettert auf den Schornstein. Wieder kommt ein Boot vorbei, und die Helfer rufen: "Steig ein!" "Nein, danke, Gott wird mich retten." lautet die Antwort. Schließlich kommt ein Hubschrauber. Die Besatzung sieht ihn im Scheinwerferlicht, das Wasser reicht ihm bis zum Kinn. "Nehmen Sie die Strickleiter", ruft einer der Männer.

"Nein, danke, Gott wird mich retten." sind die letzten Worte des Mannes, denn kurze Zeit später ertrinkt er. Im Himmel beschwert er sich bei Gott: "Mein Leben lang habe ich treu an Dich geglaubt. Warum hast Du mich nicht gerettet?" Gott sieht ihn erstaunt an: "Ich habe dir zwei Boote und einen Hubschrauber geschickt. Was sollte ich denn noch tun? Worauf hast du gewartet?"

Ich muss gestehen, dass mir bei solchen Beispielen (es ist natürlich nur eine überzeichnete Variante des Grundgedankens) die Luft wegbleibt. Ich denke aber, dass jeder nur für sich verantwortlich ist, und wenn jemand meint, in seiner Komfortzone bleiben zu müssen, dann ist das ganz alleine seine Entscheidung.

Die Frage ist nun: Bist Du bereit, Deine Komfortzone zu verlassen? Bist Du grundsätzlich offen für Neues, auch auf die "Gefahr" hin, dass Du nicht weißt, was auf Dich zukommt oder wie das Ergebnis aussehen wird?

Ich möchte Dich nachdrücklich ermutigen, über Deinen Schatten zu springen. Ich weiß, dass es sich in jedem Fall lohnen wird, ganz egal, wie das Ergebnis aussehen wird. Wenn Du es nicht versuchst, hast Du keine Chance, dass sich etwas ändern wird. Wenn Du jedoch einen Schritt wagst, der Dein Leben ändern kann, dann besteht zwar die Möglichkeit, dass es nicht klappt, aber es besteht genauso die Chance, dass das Ergebnis großartig wird.

Nutze diese 50%-Chance. Es wird sich lohnen. Ich weiß das zu 100%. Ich nehme Dich gerne gedanklich an die Hand und zeige Dir, wie eine veränderte Sichtweise auf das Leben möglich ist und welche wunderbaren Ergebnisse auf Dich warten.

Vor diesem Hintergrund ist es mit einmal sehr leicht, die „10 geheimen Gesetze des Erfolgs“ zu verinnerlichen und mit Leben zu füllen. Du kannst das, das weiß ich genau. Bist Du bereit? Come on ...

7. Die ersten Fragen



Es kommt, wie es kommen „musste“. Ich hatte zwar, als ich dieses Buch in Angriff genommen habe, keine Idee, wie das Konzept und der Inhalt aussehen könnten, aber kaum habe ich mich diesem Thema geöffnet, sprudeln die Ideen und die Gedanken nur so aus mir heraus. Das ist für mich natürlich keine Überraschung. Das Universum weiß schon, was es tut. Starten wir also mit der Frage, welche zu Beginn die wichtigste ist.

Und? Hast Du eine Idee, welches zu Beginn die wichtigste Frage ist? Denk mal drüber nach, bevor Du zur nächsten Seite umblätterst. Mal sehen, ob Du darauf kommst.

7.1. Was willst Du überhaupt?

Wenn ich in ein Coaching einsteige, versuche ich, folgende Fragen als erstes zu klären:

- *Was ist Deine Motivation? Was ist Dein Warum?*
- *Was willst Du wirklich-wirklich-wirklich?*
- *Was ist Dein eigentliches Lebensziel?*

Meine Erfahrung lehrt mich, dass die allermeisten Menschen diese Fragen nicht ad hoc beantworten können. Ganz im Gegenteil ...

Ich halte es aber für unabdingbar notwendig, diese Fragen für sich selbst zweifelsfrei beantworten zu können, um das eigene Leben als ausgefüllt und glücklich erleben zu können.

Es geht mir nicht darum, ob ein Mensch, z.B. weil er viel Geld verdient und erfolgreich zu sein scheint, ein Gefühl der Zufriedenheit, besser vielleicht Befriedigung, erlebt und fühlt. In diesen Fällen erkenne ich fast immer eine Art Ersatzbefriedigung, z.B. shoppen gehen.

Umgekehrt erlebe ich Menschen, die wirklich wissen, wer und was sie sind, was ihr Antrieb, also ihr Warum ist und die wirklich-wirklich-wirklich wissen, was sie wollen, sowie was

ihre Lebensaufgabe ist, als extrem glücklich. Und zwar unabhängig davon, ob ein sozialer Status dies zu rechtfertigen scheint.

Zusätzlich erlebe ich Menschen, die diese drei Fragen für sich positiv beantworten können, sehr häufig als besonders entspannt und lebensfroh, anstatt gestresst oder sogar depressiv.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass man bei allem, was man tut, immer dann besonders gut ist, wenn man es aus Überzeugung umsetzt und es als Lebensaufgabe empfindet. Dies gilt gleichermaßen für alle Menschen, ganz unabhängig vom Inhalt ihrer Aufgabe oder den sozialen Rahmenbedingungen. Darum frage Dich bitte:

- *Was ist Deine Motivation? Was ist Dein Warum?*
- *Was willst Du wirklich-wirklich-wirklich?*
- *Was ist Dein eigentliches Lebensziel?*

7.2. Die Relevanz-Pyramide

Um diese Fragen für sich selbst zu klären, empfehle ich gerne ein Konzept, das ich Relevanz-Pyramide getauft habe.

Schreibe bitte auf, was Du „alles“ möchtest. Alles, was Dir einfällt. An dieser Liste wirst Du sicher ein paar Stunden oder

sogar Tage sitzen „dürfen“, weil Dir immer wieder etwas einfallen wird, an das Du nicht sofort denkst, was Dir aber beim Nachdenken, ggfs. in einer meditativen Phase, bewusst wird. Diese „Wünsche“ schreibst Du bitte auf kleine Zettel, auf jeden Zettel einen Wunsch. Vielleicht hast Du dann hundert kleine Zettel mit jeweils einem Wunsch?

Nun legst Du jeweils zwei Wünsche nebeneinander und fühlst in Dich hinein, was Dir wirklich wichtig davon ist. Entscheide unbedingt nach Gefühl, nicht aus Deinem Ego heraus. Den wichtigeren Wunsch legst Du nach oben in Deine gedachte Pyramide, den weniger wichtigen Wunsch eine Stufe tiefer.

So gehst Du mit jedem Wunsch vor. Die jeweils wichtigeren Wünsche legst Du weiter nach oben, die etwas weniger wichtigen Wünsche weiter nach unten. Wenn Deine Wünsche gleich wichtig sind, legst Du diese Zettel nebeneinander hin.

Du wirst nach einiger Zeit, vielleicht sitzt Du sogar Stunden an diesen Gegenüberstellungen, eine Relevanz-Pyramide erhalten. Das, was Dir wirklich–wirklich–wirklich wichtig ist, steht ganz oben. Die nun offenbar etwas weniger wichtigen Wünsche eine Stufe oder auch zwei Stufen darunter. Und die Wünsche, die Du anfänglich als ebenfalls wichtig erachtet hast, finden sich plötzlich in den unteren Reihen wieder.

Du wirst voraussichtlich feststellen, dass die Verteilung Deiner Wunsch-Relevanzen dem Bild einer Pyramide ähnelt. Ganz oben ist der zentrale Wunsch Deines Lebens, z.B.

Deine Lebensbestimmung zu erkennen, und darunter finden sich abgestuft immer mehr Wünsche, je weniger relevant diese Wünsche für Dich sind. Und womöglich ist das, was Dir spontan als erstes eingefallen ist, in Wirklichkeit eher unwichtig, z.B. ein neues Auto.

Falls Du Interesse hast, das Konzept und die Fragestellungen näher kennenzulernen, dann empfehle ich Dir die Seite relevanzpyramide.de

7.3. Der Meditationszustand

Um tatsächlich herauszufinden, was Dir wirklich-wirklich-wichtig und was Dein Warum ist, ist es zielführend, diese Fragen nicht aus dem Wachbewusstsein zu beantworten, sondern das Unterbewusste diese Fragen beantworten zu lassen. Nur wie kann man das erreichen?

Wann hast Du Deine besten Ideen? Wann fallen Dir gute Lösungen ein? Wann hast Du das Gefühl, dass eine Antwort wirklich richtig ist, ohne dass das Bewusstsein z.B. durch Wünsche oder ein Mangelbewusstsein "dazwischenfunk"?

Wahrscheinlich hast Du solche Situationen schon oft erlebt und kannst dich dementsprechend in die Antwort hinein fühlen. Immer dann, wenn Du wie in Trance Deine Gedanken hast schweifen lassen, z.B. unter der Dusche oder während längerer Autofahrten, sowie kurz vor dem Einschlafen

und während des Aufwachens hattest Du mit einmal Gedankenblitze und Aha-Erlebnisse. In diesen meditativen Zuständen waren plötzlich die Antworten glasklar und fühlten sich richtig an. Ich empfehle Dir deshalb, zu versuchen, Dich in diesen meditativen Zustand (Theta-Zustand) zu versetzen.

Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene Hilfsmittel. Ich spreche jetzt nicht von bewusstseinsweiternden Drogen, die hierbei auch helfen können, sondern einfacher von Techniken, die einen Theta-Zustand "*manuell*" herbeiführen können, z.B. die Nutzung von Binaural Beats oder isochronen Tönen. Ausführliche Informationen hierzu findest Du z.B. auf der Seite derhypnosetherapeut.de.

7.4. Der Theta-Zustand

Eine professionelle Möglichkeit, diesen meditativen Zustand zu erreichen, ist es, sich durch einen Coach in Form einer positiven und liebevollen Anleitung in diesen Theta-Zustand führen zu lassen. Ich habe dies vielmals erfolgreich umsetzen dürfen.

Früher habe ich dies Hypnose genannt, aber unter Hypnose verstehen viele so etwas wie eine Show-Hypnose, bei der man mit einmal glaubt, ein Huhn zu sein o.ä. Damit hat meine Begleitung in diesen Theta-Zustand nichts zu tun. Ganz im Gegenteil ist man jederzeit Herr seiner Sinne und weiß ganz genau, was man tut, man verliert lediglich das Zeitgefühl und ist absolut tiefenentspannt.

8. Glaubenssätze und Blockaden



8.1. Warum dieses Kapitel?

Stell Dir bitte vor, Du erfüllst alle Voraussetzungen, um Deinen Dir möglichen Maximalerfolg zu erreichen, aber Du glaubst nicht daran und versuchst es erst gar nicht. Unmöglich, sagst Du? Das Gegenteil ist der Fall.

In den letzten gut 2.000 Jahren haben ungefähr 30 Milliarden Menschen gelebt. Wieviele davon hatten die Möglichkeit, Großes zu erreichen? Was glaubst Du?

Ich sage, dass alle rund 30 Milliarden diese Chance hatten, aber nur ein ganz kleiner Teil hat es geschafft. Warum? Weil

die allermeisten Menschen nicht glauben, dass sie dafür bestimmt sind, Großes zu erreichen. Sie stehen sich selbst im Weg.

Gehörst Du zu den gut 30 Milliarden oder willst Du zu dem kleinen Bruchteil gehören, der sein Erfolgsmaximum erreicht? Da Du dieses Buch liest, war dies eine eher rhetorische Frage. Natürlich willst Du Erfolg haben und Großes erreichen. Was steht den meisten Menschen dabei im Weg? Glaubenssätze und Blockaden, die sich im Unterbewussten hartnäckig einnisten. Nähere Informationen hierzu findest Du z.B. auf der Seite reframingcoaching.de.

Um zu verstehen, wie es dazu überhaupt kommen kann, erzähle ich Dir etwas über das Unterbewusste, oftmals auch Unterbewusstsein genannt.

8.2. Funktionsweise des Unterbewussten

Das Unterbewusste ist besonders aufnahmebereit, wenn sich das Bewusstsein (alle äußeren Sinne) im Dämmermodus befindet. In diesem Zustand leistet das Bewusstsein weniger Widerstand.

- Das Unterbewusste steuert Dein autonomes Nervensystem (Herz, Kreislauf, Verdauung etc.).
- Das Unterbewusste denkt in Bildern, Metaphern, Gefühlen und Empfindungen.

- Das Unterbewusste kann weder Entscheidungen treffen, noch Vergleiche anstellen, sondern es arbeitet auf assoziativer Basis und nutzt alles „Wissen“ (eigentlich besser Glauben), welches man im bisherigen Leben verinnerlicht hat.
- Dein Unterbewusstes "steuert" Dich. Immer! Und zwar auf Basis der von Dir gemachten Erfahrungen und unter Berücksichtigung aller Deiner Glaubenssätze. Das, was Du glaubst und worauf Du vertraust, ist das, was Dein Unterbewusstes als Wahrheit erkennt.
- Dein Unterbewusstes arbeitet deduktiv und funktioniert nach dem Gesetz des Glaubens, verbunden mit einer Relevanzgewichtung. Es filtert und sortiert nach Relevanz, die Schlussfolgerungen und Entscheidungen werden dann vom Unterbewussten bestimmt.
- Gewohnheiten sind Folgen von unterbewussten Verankerungen. Der Mensch ist, was er glaubt zu sein. Wichtig ist die emotionale Bedeutung (erhöhte Relevanz) für den Erfolg, dann steuert das Unterbewusste wie ein Navigationssystem dorthin.
- Deine unterbewussten Überzeugungen und Glaubenssätze steuern und kontrollieren alle Deine bewussten Handlungen. Alles, was man innerlich glaubt, wird vom Unterbewussten akzeptiert. Was man für wahr hält, wird wahr, auch die gefährlichen Lügen.

- Der Lernprozess des Unterbewussten funktioniert durch Wiederholung, dann Glauben und letztendlich Erwartung. Das, was man unterbewusst lernt, z.B. als kleines Kind, fällt immer leicht und macht keine Arbeit. Es macht dabei keinen Unterschied, ob der Lernprozess durch eine reale oder eine vorgestellte Wiederholung abläuft.
- Wer seinem Unterbewussten ein Problem zur Lösung anvertraut und dies in der festen Überzeugung tut, dass eine Antwort als Lösung folgt, wird genau dies erleben. Lerne loszulassen und zu entspannen und auf die Kraft Deines Unterbewussten zu vertrauen.
- Furcht und Anspannung sind kontraproduktiv für Dein Unterbewusstes, denn dann erkennst Du die Antwort nicht. Außerdem führen Ängste, "*falscher*" Glaube und negative Muster (Zeitung, TV, Radio) zu leidvollen Erfahrungen.
- Es gibt spirituelle Gesetze, z.B. Actio = Reactio, die immer gelten, also auch für Dein Unterbewusstes. Das, was Du denkst und fühlst, wird sich manifestieren und geschehen. Jeder entscheidet selbst, wie er lebt bzw. welche Umstände ihn umgeben. Daraus resultiert die eigene Verantwortung.
- Erkenne das Geheimnis des Lebens und nutze Dein Unterbewusstes auf eine zielführende Weise, nämlich um Dein Ziel zu erreichen.