

## Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort von Karl Pisl</i> .....	5
<i>Vorwort</i> .....	6
<i>Kapitel 1</i> .....	9
<i>Wer bin ich und wie bin ich dahin gekommen?</i> .....	9
<i>Was sind Glaubenssätze?</i> .....	18
<i>Gewohnheiten – wie sie entstehen und wie sie geändert werden können</i> .....	23
<i>„Jetzt“ – was ist das?</i> .....	28
<i>Mein Tagesablauf</i> .....	33
<i>Die Kraft der Dankbarkeit</i> .....	37
<i>Übungen zum Verändern von Gewohnheiten – Teil I</i> .....	40
<i>Kapitel 2</i> .....	43
<i>Lebensfelder</i> .....	44
<i>Werte</i> .....	50
<i>Fähigkeiten/Fertigkeiten</i> .....	56
<i>Ziele und Visionen</i> .....	59
<i>Lebenssinn finden</i> .....	73
<i>Übungen zum Verändern von Gewohnheiten – Teil II</i> .....	74
<i>Kapitel 3</i> .....	76
<i>Wie komme ich an mein Ziel?</i> .....	78
<i>9 Tipps, wie du deine Ziele leichter erreichen kannst</i> .....	84
<i>Übungen zum Verändern von Gewohnheiten – Teil III</i> .....	86

<i>Kapitel 4</i> .....	89
<i>Unerklärliche Misserfolge</i> .....	92
<i>Durch einen Rückschlag aus dem Verkehr gezogen</i> .....	94
<i>Der Weg zurück auf die Straße</i> .....	95
<i>Mögliche Rückschläge</i> .....	99
<i>Persönliches Umfeld</i> .....	101
<i>Vorbilder</i> .....	105
<i>Weiterbildungsmöglichkeiten</i> .....	106
<i>Übungen zum Verändern von Gewohnheiten – Teil IV</i> .....	113
<i>Kapitel 5</i> .....	116
<i>Aufschieben</i> .....	117
<i>Entscheidungen</i> .....	121
<i>Netzwerke</i> .....	124
<i>Übungen zum Verändern von Gewohnheiten – Teil V</i> .....	129
<i>Kapitel 6</i> .....	131
<i>Selbstbewusstsein steigern</i> .....	131
<i>Ängste in Mut verwandeln</i> .....	135
<i>Gesundheit</i> .....	140
<i>Ernährung</i> .....	140
<i>Bewegung/ Sport</i> .....	143
<i>Umwelt</i> .....	144
<i>Entspannung</i> .....	146
<i>Abschlusstest</i> .....	149
<i>Über den Autor</i> .....	153
<i>Literaturverzeichnis</i> .....	155

## *Vorwort von Karl Pils*

Liebe Leser,

es ist so einfach, erVOLLgreich zu sein, wenn man nur die Spielregeln kennt und sie auch lebt. Tag für Tag.

Mein Visionspartner der Umdenk-Akademie und Autor dieses Buches, Dirk Rühl, hat recht, wenn er schreibt: Die beste Zeit zum Leben ist JETZT. HEUTE ist der Tag, an dem du lebst! HEUTE ist der Tag, an dem du die Weichen für deine erfolgreiche Zukunft stellen kannst. JETZT ist die Zeit, und du bist genau am richtigen Ort für die besten Entscheidungen deines Lebens.

*Just do it.* TUN heißt das ErVOLLgsrezept. MUT zur FREIHEIT ist die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Dirk Rühl hilft dir dabei mit der Fahrschule des Lebens.

Ich freue mich darauf, wenn wir uns bald mal kennenlernen.

*Karl Pils*

*Wirtschaftsjournalist in den USA, 30-facher Buchautor und Gründer der Umdenk-Akademie*

[www.umdenk-akademie.de](http://www.umdenk-akademie.de)

## *Vorwort*

*Wie ist es zu diesem Buch gekommen?*

Warst du auch schon mal in einem Seminar, hast da einige Ideen und Inspirationen bekommen, hast fleißig mitgeschrieben, ja innerlich schon beschlossen, ab morgen werde ich einiges ganz anders in meinem Leben machen?

Dann kam morgen, du bist die gleiche Uhrzeit wie sonst aufgestanden, hast das Gleiche gefrühstückt wie jeden Tag in der Vergangenheit, hast den gleichen Weg mit dem gleichen Verkehrsmittel um etwa die gleiche Uhrzeit auf dem Weg zum Arbeitsplatz eingeschlagen. Auf dem Weg ist dir eingefallen, da war doch gestern ein super Seminar, ich hab mir so viel aufgeschrieben und will so viel ändern ... Na ja, erst mal zur Arbeit fahren, mal sehen, was alles ansteht ...

Am Arbeitsplatz angekommen, fragt dich der erste Kollege, der dir über den Weg läuft: „Wie war denn das Seminar?“ Du fängst an zu erzählen, wie genial der Dozent/die Dozentin war und wie viele tolle Ideen und Inspirationen du bekommen hast, die du alle sofort umsetzen willst.

Das Telefon klingelt, ein Kunde will ganz dringend etwas von dir, ein Angebot muss schnell erstellt werden usw. Zwischenzeitlich geht dir durch den Kopf: „Ab heute sollte doch alles anders werden! ... Ich will ja, aber jetzt muss erst mal die Arbeit gemacht werden!“ Du schwörst dir: „Ab morgen werde ich die Dinge auf jeden Fall ändern!“

Dann kam morgen, du stehst um die gleiche Uhrzeit auf wie sonst ... Die darauffolgenden Tage sind vergangen, du sagst zu dir: „Ab

nächster Woche werde ich wirklich alles umsetzen!“ Was sagt jetzt ab und zu deine innere Stimme? Wie fühlst du dich? Eine Woche später denkst du gar nicht mehr daran, dass du ein Seminar mit so vielen guten Ideen und Inspirationen besucht hast.

Wie oft hat es solche Situationen in deinem Leben schon gegeben? Änderungswünsche solcher Art können auch bei einem Gespräch geboren werden oder beim Lesen eines Zeitungsberichtes oder eines Buches entstehen usw.

Genau so ging es mir unzählige Male. Ich ärgerte mich oft über mich selbst und fühlte mich unsagbar schlecht, weil mir eine unbekannte innere Stimme einflüsterte: „Du bist ein Versager, ein Schwätzer, schaffst es nicht, irgendetwas durchzuziehen!“

Inzwischen hatte ich Tausende von Euro in Seminare, Erfolgsbücher, CDs, DVDs, ja sogar in Coaching-Programme per E-Mail von allen namhaften Trainern im deutschsprachigen Raum investiert. Ich hatte mittlerweile sehr viel Wissen, nur keine wirkliche Verbesserung meines Lebens erreicht. Woran hatte es gelegen? Ich hatte all meine Erkenntnisse nie wirklich in die Tat umgesetzt. Die Frage lautete nun: „Wie kann ich meine gewonnenen Erkenntnisse in die Tat umsetzen?“

Alle Handlungen, die wir Tag für Tag ausführen, sind zu 98 Prozent Gewohnheiten. Folglich ist alles, was wir in unserem Leben ändern wollen, ungewohnt. Ungewohnt ist gleich unangenehm, nach einiger Zeit wird es jedoch angenehm und ist somit eine neue Gewohnheit. So einfach ist das. Du wirst lernen, ganz einfach neue Gewohnheiten aufzubauen und zu leben.

Achtung! Wenn du dieses Buch gelesen hast und die Tipps befolgst, wirst du in sechs Monaten ein anderer Mensch sein, da du dich in dieser kurzer Zeit erheblich weiterentwickelt haben wirst. Dies alles

habe ich an mir selbst getestet sowie schon vielen Menschen weitergegeben, die sich danach wesentlich weiterentwickelt haben. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen! Darauf kommt es mir vor allem an. Wissen wird erst dann wirksam, wenn es angewendet wird.

Aus diesem Grund hier schon der erste Tipp: Mache die Übungen in diesem Buch, sonst wirst du einfach nur ein weiteres Buch gelesen haben, ohne dass sich bei dir etwas geändert hat. Wenn du Rückfragen hast, kannst du gern über [www.dirk-ruehl.de](http://www.dirk-ruehl.de) in Kontakt mit mir treten.

Dann mal los!!

Nur: Wie bist du zu dem geworden, der du bist?

Nehmen wir mal das Beispiel eines Marathonläufers: Angenommen, du kannst einen Marathon in 4:00 Stunden laufen. Dazu benötigst du eine gute Muskulatur und eine sehr gute Kondition. Das wäre das Resultat.

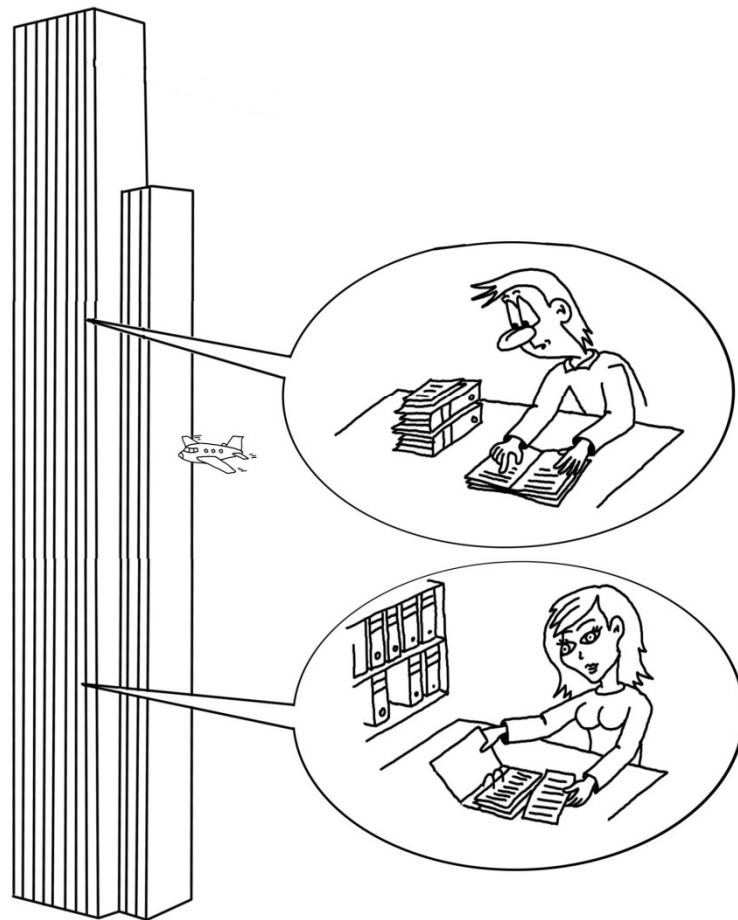
Du wirst in der Vergangenheit circa 50 km in der Woche Joggen gewesen sein, deine Ernährung umgestellt haben, vielleicht noch etwas Kraft- und Mentaltraining gemacht haben und hast hoffentlich dabei viel Spaß gehabt. Dies ist das Verhalten, welches zu oben genanntem Resultat geführt hat.

So weit für die meisten logisch und nichts Neues. Vielleicht denkst du jetzt gerade: „Ich wollte auch schon mal ... Ich habe sogar schon angefangen mit ... doch dann war alles wieder beim Alten!“ Aber wie kommt es zu diesem Verhalten?

Für einen begeisterten Marathonläufer ist es „normal“, ein paarmal die Woche morgens oder abends joggen zu gehen, egal was für Wetter gerade ist. Diese sportliche Aktivität ist für ihn genauso selbstverständlich, wie du dir morgens und abends die Zähne putzt, frühstückst usw. Dieses „normale“ Verhalten wird von uns allen Tag für Tag von unserem Unterbewusstsein gesteuert, ebenso wie Herzschlag, Verdauung, Atmung usw.

Damit du mal eine Vorstellung davon hast, wie GROSS dein Unterbewusstsein ist, hier ein Beispiel: Du bist gerade dabei, dieses Buch zu lesen, dafür benötigst du deine Augen. Die nehmen die schwarzen Linien auf dem weißen Papier wahr. In deinem Gehirn siehst du Worte, die sogleich in Bilder umgewandelt werden. Vielleicht bewertest du auch noch gleichzeitig diesen Text. Das alles machst du bewusst. Die Größe deines Bewusstseins in mm ausgedrückt ist ca. 15-30 mm, das ist so groß wie eine Streichholzschachtel.

*Das Unterbewusstsein*





Dein Unterbewusstsein hat dir vor ein paar Minuten gesagt: „Lies das Buch!“ Du könntest jetzt auch ein anderes Buch lesen, fernsehen, im Internet surfen oder irgendetwas anderes tun.

Dein Unterbewusstsein sammelt und speichert fortdauernd sämtliche Informationen, die auf dich einströmen durch Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken, egal, ob diese Eindrücke von dir selbst herrühren oder von außen kommen. Dazu legt das Unterbewusstsein eine Karteikarte an, in diesem Fall das Stichwort „Das Leben ist kein Parkplatz“. Auf dieser Karte kann jetzt die Antwort auf die Frage: „Woher habe ich die Informationen zu diesem Buch?“ abgelegt werden. Jetzt wirst du gerade diese Information gefunden haben und ein Bild vor deinem inneren Auge sehen: Eventuell lag ein angenehmer Duft in der Luft und/oder eine nette Person, die dich auf dieses Buch gebracht hat, ist/war präsent. Jetzt kommt zu dem Bild auch noch ein angenehmes Gefühl hinzu.

Auf einer anderen Karte steht: „Was will ich in meinem Leben ändern?“ Ein paar Antworten hast du in dem Test „Wer bin ich?“ schon schriftlich. Diese Karteikarten werden in einem Hochhaus, das circa 20 km hoch ist, nach einem System abgelegt. Noch mal zum Vergleich: Bewusstsein = 15-30 mm, Unterbewusstsein = 20 km, das ist doppelt so hoch, wie ein Passagierflugzeug fliegt.

In den oberen Etagen sitzt ein Prüfungskomitee. Dieses Prüfungskomitee bewertet die Informationen auf den Karteikarten und gibt dem Sprecher des Unterbewusstseins eine Anweisung, was zu tun ist. Das Zusammenspiel dieser Informationen aus deinem Unterbewusstsein und dem Prüfungskomitee hat dazu geführt, dass du jetzt gerade am Lesen bist und der Sprecher zu dir sagt: „Es ist gut, diese Informationen zu bekommen oder diese wieder aufzufrischen.“ Er kann auch sagen: „Verstehe ich nicht!“ oder: „Wozu musst du das denn wissen?“. Dieses Unterbewusstsein steuert dein gesamtes Handeln, egal, was du gerade tust. Selbst wenn du einen Auftrag von deinem Chef bekommst, entscheidet dein Unterbewusstsein, wie du diesen Auftrag ausführst (mit Freude, mit Ärger, mit Begeisterung, mit Frust, schnell, langsam, ordentlich, oberflächlich usw.).

Die Informationen, die du für Tätigkeiten benötigst, die du sehr oft ausführst, sind in den obersten Etagen über dem Prüfungskomitee abgelegt. Diese werde nicht mehr vom Prüfungskomitee überprüft. Vorteil: Die Informationen für bestimmte Verhaltensweisen sind direkt verfügbar, wenn sie gebraucht werden. Was auch ein Nachteil sein kann, z. B. rauchen, gerne Nahrung mit hohem Zucker- und Fettgehalt zu sich nehmen, Angst, auf andere Menschen zuzugehen usw.

Das Resultat „So bin ich!“ ist durch sämtliche Handlungen und Verhaltensweisen – gewollt und ungewollt – seit deiner Geburt bis zum jetzigen Zeitpunkt so entstanden. Diese Verhaltensweisen wurden zum Teil durch dein Unterbewusstsein gesteuert und haben dieses wiederum mit Informationen versorgt.

Jetzt tauche noch mal kurz mit deinen Gedanken in dein Unterbewusstsein und suche die Antworten auf folgende Fragen:

- Wann und wie lange habe ich benötigt, laufen zu lernen?
- Wie viel km bist du schon in deinem Leben gelaufen?
- Wann und wie lange habe ich benötigt, sprechen zu lernen?
- Wie viele Worte habe ich bis jetzt in meinem Leben gesprochen?
- Wann und wie lange habe ich benötigt, Fahrrad fahren zu lernen?
- Was kann ich besonders gut?
- Wann habe ich das zum ersten Mal gemacht?
- Wie gut konnte ich es beim ersten Mal?
- Wie oft habe ich dieses getan?

Alles im Leben braucht seine Zeit! Wie heißt es so schön? „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“ Wenn der Bauer im Mai Kartoffeln sät und nach einer Woche zum Acker fährt und nachschaut, was sich getan hat, wird er feststellen: Sichtlich hat sich noch nichts getan. Der Acker sieht noch genauso aus wie nach dem Säen.