

**ALLAN & BARBARA PEASE**

**WIE DU KRIEGST,  
WAS DU BRAUCHST,  
WENN DU WEISST,  
WAS DU WILLST**

**DAS  
PEASE&PEASE-  
PRINZIP**



**ulstein**

## Das Buch

Allan & Barbara Pease geben so praktische wie erfrischende Antworten auf die großen, die lebenswichtigen »Warum«-Fragen. Wenn das Leben ein großes Durcheinander ist, wenn Krisen umschifft und neue Chancen ergriffen werden müssen, dann kommt dieser Leitfaden zum Lebensglück genau richtig. Anhand zahlreicher Beispiele aus eigener Erfahrung schildern die Erfolgsautoren, wie man den eigenen Lebenspfad besser versteht und dabei lernt, Entscheidungen bewusster und selbstbestimmter zu treffen. Was es braucht, um nach Niederlagen wieder aufzustehen und weiterzumachen. Hierzu stellen Pease & Pease verschiedene Erfolgsstrategien vor, lassen aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung mit einfließen – und zeigen, wie man die Regeln zum Spiel des Lebens selbst bestimmt. Denn: man muss kein Überflieger sein, um ein Gewinner zu werden!

## Der Autor

Allan und Barbara Pease gehören zu den führenden Kommunikationstrainern der Welt. Sie sind nicht nur international mit ihren Seminaren erfolgreich, sondern haben auch mehrere Bestseller zum Thema Körpersprache und zwischenmenschliche Beziehungen geschrieben, darunter den Sensationserfolg *Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken*, der auch fürs Kino verfilmt wurde.

Von Allan und Barbara Pease sind in unserem Hause außerdem erschienen:

*Warum Männer lügen und Frauen immer Schuhe kaufen*  
*Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken*  
*Warum Männer immer Sex wollen und Frauen von der Liebe träumen*

Wir widmen dieses Buch Ray Pease, dessen Wissen, Erfahrung  
und Wirkung jeden berührte, der ihn kannte. Seine Weisheit  
durchdringt die Seiten dieses Buches.

---

# Inhalt

---

Einleitung .....	9
1 Das Geheimnis des RAS aufdecken .....	13
2 Entscheiden Sie, was Sie tun wollen .....	25
3 Setzen Sie sich klar definierte Ziele .....	48
4 Erstellen Sie einen Plan mit einer Deadline .....	66
5 Ziehen Sie es durch, egal was andere denken, tun oder sagen .....	81
6 Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben ..	89
7 Entdecken Sie die Kunst der Visualisierung .....	111
8 Nutzen Sie die Kraft der Affirmationen .....	126
9 Entwickeln Sie neue Gewohnheiten .....	145
10 Spielen Sie das Zahlenspiel .....	162
11 Der Umgang mit Stress .....	181
12 Das Überwinden von Angst und Sorgen .....	204
13 Geben Sie niemals auf .....	221
14 Von der Bretterbude zum Penthouse .....	234
15 Sagen Sie Ihrem Körper, was er tun soll .....	269
16 Der Kern dieses Buches .....	292
Literatur .....	301
Danksagung .....	315

---

# Einleitung

---

Das Leben sollte keine Reise mit dem Ziel sein,  
attraktiv und mit einem gut erhaltenen Körper an unserem Grab  
anzukommen. Wir sollten lieber in einer Rauchwolke seitlich  
hineinrutschen, unser Körper total verbraucht, und schreien:

»Wow, was für eine Fahrt!«

Hunter S. Thompson

Sie haben dieses Buch in die Hand genommen – und damit den ersten Schritt auf einem Weg getan, den Sie bisher niemals auch nur in Erwägung gezogen hatten und von dessen Existenz Sie möglicherweise nicht einmal wussten. Schon wenn Sie es zur Hälfte gelesen haben, wird Ihnen klar sein, warum Sie dort stehen, wo Sie gerade stehen, und warum Sie momentan das haben, was Sie haben. Und Sie werden wissen, wie Sie all Ihre Ziele erreichen.

In »Wie du kriegst, was du brauchst, wenn du weißt, was du willst« lernen Sie zu entscheiden, was Sie wirklich erreichen wollen im Leben – und wie Sie es tatsächlich erreichen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Pläne gewichten, Ihr Leben zurückerobern und mit Hindernissen fertig werden. Und wie Sie es vermeiden, von anderen manipuliert zu werden – allen voran von Ihrer eigenen Familie und Ihren Freunden. Wir werden Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu gehen statt jenen, auf den andere Sie schieben wollen. Sie lernen, wie Sie Ihr Leben in die Hand nehmen und der Mensch werden können, der Sie sein wollen. Sie werden herausfinden, wie Sie mit jedweder Situation umgehen können – egal, wie schwierig, bedrohlich oder ausweglos sie zunächst erscheinen mag.

Sie werden lernen, überall hinzugehen, wo Sie hinwollen. Wir werden Ihnen die Erfolgsprinzipien verraten, mit deren Hilfe Männer und Frauen im Laufe der Geschichte Bedeutung erlangt und Rückschläge überwunden haben. Im Verlauf der letzten fünfzig Jahre haben wir viele dieser Prinzipien unmittelbar bei einigen der Meister studiert, und diese Lektionen waren die Hauptmotivation, der wir unsere persönlichen Erfolge verdanken.

Anhand neuer Gehirnstudien werden wir erklären, warum einige Menschen überaus erfolgreich sind, andere hingegen scheitern. Wir werden ein »Betriebssystem« des Gehirns daraufhin untersuchen, wie Sie es so programmieren können, dass es Sie dorthin bringt, wohin Sie wollen. Mit Giuseppe Moruzzi und H. W. Magoun als Vorreiter haben Wissenschaftler einen Teil des Gehirns entdeckt, der den Erfolg oder Misserfolg in unser aller Leben steuert und bestimmt. Mit diesem Gehirnsystem befassen wir uns im ersten Kapitel, und die Vorteile, die aus seiner Nutzung erwachsen, werden die Basis all dessen bilden, was wir in diesem Buch behandeln.

Wir werden auch Ihre Fragen zu alledem beantworten, was Sie je über Zielsetzungen, Visualisierungen, Affirmationen, Gebete, Alpha-Denken und das Gesetz der Anziehung gelesen oder gehört haben. Weil unser Buch so ungeheuer reich an Informationen ist, empfehlen wir Ihnen, es ab und zu sinken zu lassen und über das Gelesene nachzudenken und es nachzuvollziehen. Natürlich ist dies nur ein Rat, den Sie nicht strikt befolgen müssen.

Wir werden die einfachen, aber wirkungsvollen Fertigkeiten vorstellen, die wir erlernt haben, damit wir mit fast allem fertig werden, was im Leben geschieht – Gutem wie Schlechtem. Und wir werden die große Frage beantworten, wie Sie trotz bisweilen scheinbar aussichtsloser Umstände alles bekommen können, was Sie sich vom Leben wünschen.

Die Konzepte, die wir hier vorstellen, haben das Leben unserer Seminarteilnehmer verändert und können auch Ihr Leben verändern. Dieses Buch heißt im Original *The Answer*, weil es das ist, was Sie hier finden werden: die Antwort.

Wenn das Leben also ein Spiel ist – hier sind die Regeln.

Die wichtigen Botschaften dieses Buchs wiederholen sich im Verlauf der Lektüre – was Absicht ist. Studien zeigen, dass Lernen dann am effektivsten ist, wenn man in bestimmten Abständen sechsmal mit einer Idee konfrontiert wird. Wenn Sie eine Aussage zum ersten Mal hören oder lesen, kann Ihr Verstand sie ablehnen, weil sie möglicherweise im Widerspruch zu Ihren vorgefassten Ideen steht. Das ist der Grund dafür, dass die meisten Motivationstrainings nicht funktionieren. Wenn Sie eine Idee sechsmal gehört haben, kann Ihr Gehirn sie akzeptieren und verinnerlichen.

Wir haben in jedes Kapitel Übungen eingebaut – und wir ermutigen Sie, Ihre Gedanken direkt im Buch zu notieren. Das ist bequem und wird eine gute Anregung sein, wenn Sie eine Stelle später nochmals lesen wollen.

Und für den Fall, dass Sie sich wundern: Dieses Buch wurde zwar von uns beiden verfasst, jedoch weitgehend in der Ichform (als Allan) geschrieben, um Ihnen das Lesen zu erleichtern.

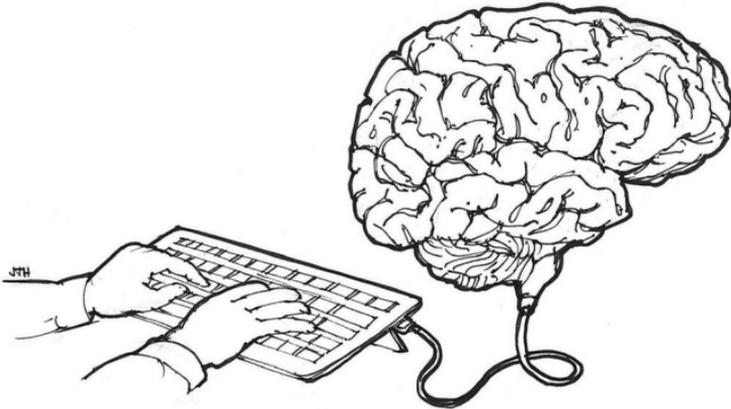
Allan und Barbara Pease

---

## Kapitel 1

---

# DAS GEHEIMNIS DES RAS AUFDECKEN



»Was immer der menschliche Geist sich vorstellen und woran immer er glauben kann, das kann er auch vollbringen.«

Napoleon Hill, 1937

Als Napoleon Hill 1937 in seinem Klassiker *Denke nach und werde reich: Die 13 Gesetze des Erfolgs* diese berühmte Aussage traf, standen ihm zum Beweisen seiner Überzeugungen weder die medizinische Wissenschaft noch Technologien oder Gehirnschanner zur Verfügung, wie sie für uns zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Er behauptete, dass man nur klar genug über etwas nachdenken und es wirklich wollen müsse, um es zu erreichen. Die Wissenschaft hat einen Großteil des Geheimnisses gelüftet, das berühmte Aussagen wie jene von

Hill umgibt, und dem damit verbundenen Hokusfokus ein Ende gesetzt. Wir haben jetzt wissenschaftliche Einblicke in die Prozesse von Erfolg, Zielsetzung und sich selbst bewahrenden Voraussagen sowie in die Funktion von Gebeten und in das Gesetz der Anziehung. Die Wissenschaft kann uns nun zeigen, wo und wie Erfolg im Gehirn entsteht: im **Retikulären Aktivierungssystem** bzw. **RAS**.

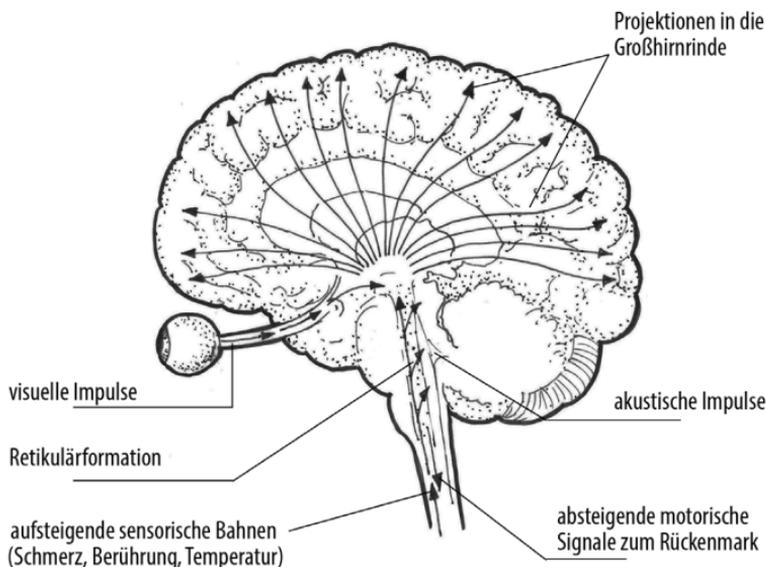
Das RAS, das im Hirnstamm des Säugetierhirns angesiedelt ist, besteht aus einem Bündel von Nervenfasern, das gemeinhin als Retikulärformation bekannt ist. Das RAS spielt eine Rolle bei vielen wichtigen Funktionen der menschlichen Biologie wie dem Schlafen und dem Gehen, dem Atmen, dem Herzschlag und der Verhaltensmotivation. Es spielt auch eine Rolle bei der sexuellen Erregung, beim Appetit und beim Essen, bei der Ausscheidung, bei der Kontrolle des Bewusstseins und bei der Lenkung der Aufmerksamkeit. Eine Verletzung des RAS wird mit verschiedenen Krankheiten wie zum Beispiel Narkolepsie in Verbindung gebracht; sie kann zum Koma führen.

Das RAS ist ein Netzwerk von Neuronen und Nervenfasern, die sich durch den Hirnstamm ziehen; diese sind mit verschiedenen anderen Teilen des Gehirns verbunden. Das System besteht aus zwei Teilen: dem aufsteigenden RAS, das eng mit Teilen des Gehirns wie der Großhirnrinde, dem Thalamus und dem Hypothalamus verknüpft ist, und dem absteigenden RAS, das mit dem Kleinhirn und den für die verschiedenen Sinne verantwortlichen Nerven verbunden ist.

Mitte des 20. Jahrhunderts hatten Physiologen erstmals vermutet, dass eine Struktur tief im Gehirn die mentale Wachsamkeit, die Aufmerksamkeit und die Motivation kontrolliere.

Erstmals wurde die Wissenschaft der Existenz des RAS 1949 gewahrt, als H. W. Magoun und Giuseppe Moruzzi an der

Universität von Pisa die Rolle der Neuronen für das Schlaf-Wach-Verhalten untersuchten und ihre Ergebnisse in der ersten Ausgabe der wissenschaftlichen Zeitschrift *Electrocephalography and Clinical*



### Das retikuläre Aktivierungssystem

Neurophysiology veröffentlichten. Diese frühen Forschungsarbeiten führten schließlich zur Entdeckung, dass das RAS das Portal ist, durch das fast alle Informationen ins Gehirn dringen. (Gerüche sind die Ausnahme. Sie gelangen direkt in den Emotionsbereich des Gehirns.) Das RAS filtert die eingehenden Informationen, beeinflusst den Grad an Erregung, die sie auslösen, und entscheidet, welche Informationen keinen Zugang zu unserem Gehirn erhalten.

Das RAS ist mit dem Rückenmark verbunden, von wo es Informationen erhält, die direkt von den aufsteigenden sensorischen Bahnen stammen. Jede neue Information und jedes

neue Wissen muss über einen oder mehrere Sinne in das Gehirn eindringen und wird von den sensorischen Rezeptoren des Körpers dekodiert. Von dort aus wandern die Informationen durch die Nerven in der Haut oder im Körper zum Rückenmark und durch das retikuläre Aktivierungssystem hoch zu dem Teil des Gehirns, der Input von diesem bestimmten Körpersinn erhält.

---

Das RAS ist das Kommando- und Kontrollzentrum des Gehirns.

---

Im RAS treffen Gedanken, Gefühle und äußere Einflüsse aufeinander. Es wirkt dynamisch auf die Zentren im Gehirn und im Cortex, die die motorischen Aktivitäten steuern, zum Beispiel die Frontallappen. Es ist ein Netzwerk aus Nervenbahnen, die allen sensorischen Input filtern, den das Gehirn von der Außenwelt erhält. Was immer Sie sehen, hören, fühlen oder schmecken, passiert das RAS. Einfach gesagt: Das RAS schaltet das Gehirn an und ist dessen Hauptmotivationszentrum.

## **WIE DAS RAS FUNKTIONIERT**

Das Gehirn verarbeitet pro Sekunde über 400 Millionen Bits an Informationen, doch nur 2000 Bits dringen in Ihr Bewusstsein. Der Rest wird verarbeitet, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Mit anderen Worten: 99,9995 Prozent der Informationen, die Ihnen tagtäglich präsentiert werden, bleiben unbeachtet. Nur deshalb können wir mit unserem Alltag und den Millionen Bits an Informationen, die auf uns einströmen und unsere Aufmerksamkeit verlangen, fertig werden. Wenn Sie sich mit all den Botschaften gleichzeitig

beschäftigen müssten, wären Sie völlig überfordert und würden das Bewusstsein verlieren. Deswegen hat die Evolution uns das RAS gegeben – das Rüstzeug, um alle Informationen zu filtern und nur das zu extrahieren, was im jeweiligen Moment für uns wichtig ist.

Ihr RAS funktioniert wie ein Sortiersystem, das die eingehenden Informationen bewertet und in Form von Botschaften gewichtet, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern. Es ist ein Filter zwischen Ihrem Bewusstsein und Ihrem Unterbewusstsein, und es erhält Anweisungen von Ihrem Bewusstsein und leitet sie weiter an Ihr Unterbewusstsein. Ihr Gehirn instruiert dann Ihren Körper, die Aktivitäten auszuführen, die dem Bild entsprechen, welches das RAS vorgibt. Es durchforstet Ihr Umfeld nach Mustern, die am besten mit Ihren Überzeugungen oder den Dingen übereinstimmen, die Ihnen vertraut sind. Dann verbindet es Ihre Gedanken und Gefühle mit ähnlichen Dingen in Ihrem Umfeld. Wenn es eine Übereinstimmung findet, wird Ihr Bewusstsein darauf aufmerksam gemacht.

## **VARIATIONEN DES RAS**

Das RAS existiert auch bei anderen Primaten. Die DNA von Schimpansen zum Beispiel stimmt zu 99 Prozent mit unserer DNA überein, und wie bei uns Menschen filtert das RAS eines Schimpansen alle eingehenden Sinnesdaten. Wie beim Menschen scannt und priorisiert es diese Daten im Einklang mit seinen fest verdrahteten »Programmen«. Und wie beim Menschen kontrolliert es die Grundfunktionen des Schimpansen wie Puls, Schlaf, Wahrnehmung, Verdauung und Herz-Kreislauf-Funktion. Es unterscheidet sich jedoch vom RAS des Menschen insofern, als wir ein höher entwickeltes

»Selbst«gefühl haben. Wir werden von dem unersättlichen Bedürfnis getrieben, das Wer, das Was, das Wo, das Wann und vor allem das Warum zu kennen. Das RAS eines Schimpansen funktioniert wie ein Taschenrechner, das menschliche RAS wie das neueste, dynamischste Computersystem.

Im Gehirn mancher Menschen kann das RAS die Großhirnrinde nicht immer effektiv anregen. Diese Menschen haben Lernschwierigkeiten, ein schlechtes Gedächtnis und wenig Selbstkontrolle. Wenn das RAS zu stark stimuliert wird, ist unser Verhalten gekennzeichnet durch extreme Wachsamkeit, sensorische Hypersensibilität, ständiges Reden, Ruhelosigkeit und Hyperaktivität. Menschen, bei denen Aufmerksamkeitsdefizitstörungen diagnostiziert wurden (ADD und ADHS), fehlt im aufsteigenden RAS Norepinephrin, um die Großhirnrinde anzuregen. Norepinephrin ist die Chemikalie, die auch freigesetzt wird, wenn sich unsere Herzfrequenz erhöht oder unsere Atmung beschleunigt usw. Menschen mit ADD/ADHS können Medikamente nehmen, die bewirken, dass das RAS das vorhandene Norepinephrin vorübergehend effektiver nutzt. Dies verbessert die Konzentration, die Wahrnehmung, die Merkfähigkeit und das Lernen.

Es gibt auch einen Zusammenhang zwischen dem RAS und sozialen Kontakten. Bei introvertierten Menschen ist die Aktivität im RAS größer als bei extrovertierten Menschen. Wissenschaftler glauben, dass das RAS eines Introvertierten leichter erregt wird als das eines Extrovertierten, weil Introvertierte oft Schwierigkeiten haben, mit anderen zu sprechen, und ihr Gehirn, wenn sie es tun, eine starke Reaktion zeigt, ähnlich einer Art von Panik.

## DAS RAS HAT EIN NAVI UND EINE SUCHMASCHINE

Ihr RAS reagiert auf Ihren Namen, auf alles, was Ihr Überleben bedroht, und auf Informationen, die Sie unmittelbar brauchen. Wenn Sie zum Beispiel nach einer Datei suchen, von der Sie sicher sind, dass Sie sie irgendwo in Ihrem Computer gespeichert haben, dann macht Ihr RAS Ihr Gehirn darauf aufmerksam, dass es nach dem Namen der Datei suchen soll – die Tickets für den Transatlantikflug –, oder es konzentriert sich auf ein Wort im Dateinamen, um Ihnen bei der Suche zu helfen. Die Funktion des RAS ist auch das, was oft landläufig als Gesetz der Anziehung bezeichnet wird.

---

»Mark Aurel sagte: ›Der Mensch wird, woran er den ganzen Tag denkt.« Würde das stimmen, wäre ich eine Frau.«  
Steve Martin

---

Ihr RAS hat ein eingebautes Navi. Mit einem Navi brauchen Sie nicht alle Straßen einer Stadt zu kennen. Sie müssen nur entscheiden, *wohin* Sie wollen. Das geben Sie ein, und Ihr Navi leitet Sie. Wenn Sie falsch abbiegen, bringt es Sie zurück in die Spur. Die Satellitensoftware in einem Navi findet heraus, wie Sie ans Ziel kommen – und *genau so* funktioniert Ihr RAS. Mit einem Navi müssen Sie entscheiden, *wohin* Sie wollen, aber nicht, *wie* Sie dorthin gelangen. Auf exakt dieselbe Weise beginnt Ihr RAS, sobald Sie Ihr Ziel festgelegt haben, alles zu sehen, was damit verbunden ist. Wenn Sie vom Kurs abkommen, lenkt es sie wieder zurück auf den richtigen Weg. Mehr dazu später.

Das RAS ähnelt auch einer Lenkrakete. Sie geben die Koor-

dinaten des Zielorts ein, drücken auf Start und sie fliegt dorthin. Unterwegs filtert sie alle nutzlosen Informationen heraus und behält nur, was relevant ist. Die Instruktion könnte zum Beispiel lauten: »Auf meinen Namen horchen«, so dass Sie Ihren Namen hören werden, wenn Sie durch eine belebte Einkaufsstraße oder durch den Flughafen gehen und er über Lautsprecher ausgerufen wird.

---

Das RAS funktioniert wie eine **Lenkrakete**.

---

## **WIE IHR GLAUBENSSYSTEM FUNKTIONIERT**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das RAS auch unser Glaubenssystem kontrolliert und nur solche Informationen erkennt oder auswählt, die unsere Überzeugungen unterstützen. Unser RAS widmet also allem, was wir glauben oder denken, egal was es auch sein mag, mehr Aufmerksamkeit und filtert alle anderen Informationen heraus, um uns zu helfen, an diejenigen Informationen zu gelangen, die mit unseren Überzeugungen übereinstimmen. Deswegen sehen einige Menschen Möglichkeiten, wo andere Probleme sehen. Und aus diesem Grund können manche Menschen auch Dinge glauben, von denen wir Übrigen wissen, dass sie nicht stimmen.

---

Im Chinesischen besteht das Wort »Krise« aus zwei Schriftzeichen, von denen das eine Gefahr, das andere Chance bedeutet.

---

Offensichtlich wird die Art, wie Sie ein Ereignis empfinden, davon beeinflusst, wie Sie seine Bedeutung interpretieren. Mit anderen Worten: Ihr Glaubenssystem wird entscheiden, ob Ihr RAS für oder gegen Sie arbeitet. Wenn Sie glauben, dass Sie nur reich werden können, indem Sie mehr arbeiten, werden Sie nur Informationen zur Kenntnis nehmen, die diese Überzeugung bestätigen, und sich entsprechend verhalten. Ihr RAS wird alle Möglichkeiten, mehr Geld zu verdienen, ohne mehr arbeiten zu müssen, herausfiltern.

---

Ihr RAS kann entweder für oder gegen Sie arbeiten.  
Das hängt ganz von Ihrem Denken ab.

---

Wenn Sie wollen, dass Ihr RAS für Sie arbeitet, müssen Sie es darauf programmieren, nach dem Ausschau zu halten, was Sie wollen, und nicht nach dem, was Sie nicht wollen. Wenn Sie Ihr RAS mit einer bestimmten Idee oder einem Ziel füttern, wird es – unabhängig davon, ob Sie schlafen, wach sind, daran denken oder nicht – wie die Suchfunktion auf einem Computer genau das finden, was Sie ihm aufgetragen haben. Es wird die relevanten Daten aus Millionen Bits an Informationen für Sie herauspicken und irrelevante Informationen ausblenden. Wenn Sie ein klares Bild von dem erschaffen, was Sie wollen, geht das RAS in die Vollen und hört nicht auf, bis es das Gesuchte für Sie findet. Wir werden dies später noch genauer erforschen.

## **WIE DAS RAS INFORMATIONEN AUSWÄHLT**

Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch einen belebten, lauten Flughafenterminal. Denken Sie an all die Geräusche um Sie herum – Hunderte von Menschen reden, Musik und Durchsagen ertönen. Sie hören den allgemeinen Hintergrundlärm, doch Ihr RAS lauscht nicht jedem einzelnen Geräusch. Aber jetzt ertönt eine Durchsage: Ihr Name oder Ihre Flugnummer wird aufgerufen. Plötzlich ist Ihre bewusste Aufmerksamkeit geweckt, weil Ihr RAS sie auf diese relevante Information lenkt. Ihr RAS fungiert als Filter, der den Effekt aller anderen Stimuli wie zum Beispiel der lauten Geräusche dämpft und Ihre Sinne vor Überlastung schützt. So sorgt es dafür, dass Ihr Name zu Ihnen durchdringen kann.

## **WARUM SIE IHR AUTO ÜBERALL SEHEN**

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass jedes andere Auto auf der Straße dasjenige zu sein scheint, das Sie kaufen möchten, sobald Sie sich für eine bestimmte Automarke entschieden haben? Sie sehen dieses Auto auch auf Parkplätzen, im Fernsehen und bei Einkaufszentren. Es ist überall. Das liegt daran, dass Ihr RAS alle anderen Autos herausfiltert (die unwichtigen Informationen) und das Auto, das Ihnen vorschwebt, in den Vordergrund Ihres Denkens rückt. Die Anzahl der Autos dieser speziellen Marke ist nicht gestiegen, seit Sie beschlossen haben, es zu kaufen. Es liegt allein daran, dass Ihr RAS in Aktion getreten ist. Wenn Sie das Interesse an diesem Auto verlieren, werden Sie es nicht länger auf den Straßen sehen.

---

Es liegt an Ihrem **RAS**, dass Sie Ihr Auto sehen,  
wohin auch immer Sie gehen.

---

Wenn eine Frau schwanger wird, kommt es ihr so vor, als sei jede zweite Frau um sie herum ebenfalls schwanger. Wenn Sie ein neugeborenes Baby im Haus haben, sind Sie vielleicht so müde, dass Sie trotz des Straßenverkehrs und der lärmenden Nachbarn schlafen können – aber sobald das Baby zu schreien beginnt, sind Sie hellwach.

Ein ganz anderes Beispiel: Wenn Sie glauben, dass die Welt und alle Menschen schlecht sind, werden Sie jedes Mal, wenn Sie den Fernseher einschalten oder eine Zeitung lesen, Tragödien, Tod und Krieg sehen. Dem RAS ist es egal, ob Sie etwas mögen oder nicht, es sucht lediglich nach den Mustern in Ihrem Umfeld, die Ihren vorherrschenden Gedanken oder Überzeugungen entsprechen.

Wenn Sie ständig an das denken, was Sie nicht mögen, ist Ihr RAS darauf programmiert, Sie darauf aufmerksam zu machen. Sie sehen so viel von dem, was Sie nicht mögen, dass es den Anschein haben könnte, als befänden Sie sich im Krieg mit Ihrer Umwelt.

**Deswegen werden wir Sie bitten, sich nur auf das zu konzentrieren, was Sie wollen, und nicht auf das, was Sie nicht wollen.**

## **ZUSAMMENFASSUNG**

Wie sich herausstellt, hatte Napoleon Hill recht – wir können es jetzt wissenschaftlich belegen. Sie programmieren Ihr RAS mit Ihren Selbstgesprächen und Ihren Erwartungen. Wenn Ihre Erwartungen positiv sind, programmieren Sie

automatisch Ihr RAS, Informationen über positive Verhaltensweisen zu suchen und Informationen über negative Verhaltensweisen auszuschließen. Aufgrund dieser biologischen Filterfunktion wird alles, woran Sie denken oder worauf Sie sich konzentrieren, in Ihr Unterbewusstsein sickern und irgendwann in der Zukunft wieder auftauchen.

Das Geniale daran ist, dass Sie Ihr RAS bewusst programmieren können, indem Sie die Botschaften auswählen, die Sie ihm von Ihrem Bewusstsein aus zusenden. Das heißt, dass Sie sich nun Ihre eigene Realität erschaffen können. Nichts, was Sie in diesem Buch lernen werden, hat etwas mit Willensstärke zu tun. Es geschieht alles in diesem kleinen Bündel von Nervenfasern, die durch Ihren Hirnstamm verlaufen. In Ihrem retikulären Aktivierungssystem – Ihrem RAS.

In den folgenden Kapiteln werden Sie lernen, es zu programmieren.

---

»Denn an sich ist nichts weder gut noch böse; das Denken macht es erst dazu.« Shakespeare (Hamlet, 2. Akt, 2. Szene)

---

## Kapitel 2

# ENTSCHEIDEN SIE, WAS SIE TUN WOLLEN



In einem kleinen mexikanischen Dorf legte ein Boot an. Ein amerikanischer Tourist beglückwünschte den mexikanischen Fischer zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht habe.

»Nicht sehr lange«, antwortete der Fischer.

»Warum sind Sie dann nicht länger draußen geblieben und haben noch mehr gefangen?«, wollte der Amerikaner wissen.

Der Fischer erklärte, dass sein kleiner Fang ausreiche, um ihn und seine Familie zu ernähren. »Aber was tun Sie mit dem Rest Ihrer Zeit?«, fragte der Amerikaner.

»Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen, spiele mit meinen Kindern und halte Siesta mit meiner Frau. Abends gehe ich ins Dorf, um meine Freunde zu treffen, trinke ein paar Gläschen, spiele Gitarre und singe ein paar Lieder ... Ich habe ein erfülltes Leben.«

Der Amerikaner unterbrach ihn. »Ich bin Harvard-Absolvent, habe dort meinen MBA gemacht und kann Ihnen helfen! Zunächst einmal sollten Sie jeden Tag länger fischen. Dann können Sie den zusätzlichen Fisch, den Sie fangen, verkaufen. Mit dem Erlös können Sie ein größeres Boot kaufen. Mit dem zusätzlichen Geld, das dieses größere Boot einbringt, können Sie ein zweites und ein drittes und so weiter kaufen, bis Sie eine ganze Flotte von Fischdampfern haben. Statt den Fisch über einen Zwischenhändler zu verkaufen, können Sie direkt mit der Verarbeitungsanlage verhandeln und vielleicht sogar Ihre eigene Anlage eröffnen. Dann können Sie dieses kleine Dorf verlassen und nach Mexiko-City, Los Angeles oder sogar New York City ziehen! Von dort können Sie Ihr großes Unternehmen leiten.«

»Wie lange würde das dauern?«, fragte der Fischer.

»Zwanzig, vielleicht fünfundzwanzig Jahre«, erwiderte der Amerikaner.

»Und was dann?«, fragte der Fischer.

»Ja, dann wird es erst richtig interessant«, antwortete der Amerikaner lachend. »Wenn Ihr Unternehmen erst richtig groß ist, können Sie Aktien verkaufen und Millionen verdienen!«

»Millionen? Wirklich? Und was dann?«

»Dann können Sie sich zur Ruhe setzen, in einem kleinen Dorf an der Küste leben, ausschlafen, mit Ihren Kindern spielen, ein paar Fische fangen, Siesta mit Ihrer Frau halten und an den Abenden trinken, singen, Gitarre spielen und die Gesellschaft Ihrer Freunde genießen!«

Träumen Sie insgeheim davon, etwas Großes zu erreichen? Falls ja: Wie lange soll es noch Ihr Geheimnis bleiben? Die meisten von uns halten lebenslang vor sich selbst geheim, was sie wirklich mit ihrem Leben anfangen wollen. Wie Sie bald lesen werden, gehen die meisten Menschen nicht gern zur Arbeit, sind die meisten Menschen, die ein hohes Alter erreichen, pleite und sterben die meisten Menschen an Leiden wie Krebs, Herzerkrankungen und anderen körperlichen Problemen. Kaum jemand stirbt an Altersschwäche. Dieses Kapitel wird Ihnen das erste der Dilemmata zeigen, mit denen die überwiegende Mehrheit kämpft – zu entscheiden, was sie im Leben will. Dies zu tun, mag auf den ersten Blick einfach erscheinen, doch nur die wenigsten Menschen wissen, wie sie das anstellen sollen.

---

Dass die meisten Menschen nicht viel in ihrem Leben erreichen oder besitzen, liegt daran, dass sie nicht entschieden haben, was sie wollen.

---

Die meisten Menschen ringen mit Fragen wie den folgenden: »Wie definiert man Erfolg?«; »Wer will ich werden?«; »Was will ich erleben?«; »Welche Vermögenswerte möchte ich ansammeln?«

Jeder kennt das Gefühl, unbedingt etwas tun zu wollen, das ihn begeistert, wann immer er daran denkt. Doch im Allgemeinen setzen die Leute dies nur selten in die Tat um.

## **WARUM DIE MEISTEN MENSCHEN NICHT TUN, WAS SIE WIRKLICH WOLLEN**

Als Sie geboren wurden, war Ihnen absolut klar, was Sie im Leben wollten, und Sie ließen sich von nichts und niemandem daran hindern, dies zu erreichen. Wenn Sie Hunger hatten, schrien Sie laut, bis jemand Sie fütterte. Als Sie krabbeln konnten, steuerten Sie furchtlos auf die Tür, ein Spielzeug oder ein Haustier zu, das Sie haben wollten, und niemand konnte Sie aufhalten. Als Sie schließlich sprechen konnten, lagen Sie Ihren Eltern ständig mit Ihren Wünschen in den Ohren, bis sie entweder nachgaben oder bis Sie von zu Hause wegliefen. Im Großen und Ganzen lachten Sie über die meisten Dinge, die im Leben passierten, und nahmen sich selbst nicht allzu ernst. Was also geschah zwischen der Kindheit und dem Erwachsenenalter?

Nun, bei vielen Menschen wurde das RAS, als sie noch jung waren, ständig mit Phrasen wie den folgenden programmiert:

*Benimm dich deinem Alter entsprechend – werd endlich erwachsen!*

*Du solltest dich schämen.*

*Du bist egoistisch.*

*Akzeptiere, was dir gegeben wurde.*

*Für wen hältst du dich eigentlich?*

*Iss deinen Teller leer.*

*Ich wünschte, du wärst mehr wie ...*

*Du bist ein böses Kind!*

*Sag so was nicht!*

*Weil ich deine Mutter bin, deswegen!*

*Wenn alle von einer Brücke springen würden, würdest du es dann auch tun?*

Weil ich es gesagt habe.  
Ich werde dir die Bedeutung des Wortes »Nein!« beibringen.  
Tu, was ich sage – nicht, was ich tue.  
Du bist genau wie dein nutzloser Vater / deine nutzlose Mutter.  
Geld wächst nicht auf Bäumen.  
Zieh nicht so eine Grimasse, sonst bleibt dein Gesicht für immer so.  
Trag saubere Unterwäsche für den Fall, dass du einen Unfall hast.  
Hör auf zu weinen oder ich gebe dir einen Grund dazu.  
Sei dankbar für das, was du hast, und gib dich damit zufrieden.  
In Afrika gibt es Kinder, die verhungern.  
Das wird mir mehr wehtun als dir.

Als Ergebnis dieser RAS-Konditionierung fügen sich die meisten Menschen, wenn sie die Pubertät erreicht haben, den Forderungen anderer. Die Spontaneität und die Träume, die sie als Kinder hatten, sind unterdrückt worden oder völlig verloren gegangen. Im späten Teenageralter handeln sie entsprechend den Wünschen der Erwachsenen und sind – ob es ihnen bewusst ist oder nicht – darauf konditioniert, entsprechende Entscheidungen zu treffen, also die »richtige« Person zu heiraten statt jemanden, den sie heiraten wollen; ein Fach zu studieren, das ihren Eltern genehm ist; einen »sicheren« Job zu wählen statt ein aufregendes Leben zu führen. Sie nehmen den sicheren, »vernünftigen« Weg, und viele von ihnen schleichen dann still durchs Leben bis zur Rente und zu einem frühen Tod.

### **Robert – eine wahre Geschichte**

»Tu das Richtige und hör auf, so egoistisch zu sein« – so war Robert sein Leben lang von seinem Vater ermahnt worden. Als Teenager träumte Robert davon, Künstler zu werden und als Sozialpädagoge unterprivilegierten Menschen zu helfen. Sein Vater sagte ihm, das sei Zeitver-

schwendung und Robert könne von dieser Tätigkeit nie eine Familie ernähren. Er wollte, dass Robert Arzt wurde – nicht wegen des besseren Einkommens, sondern weil er vor seinen Freunden damit angeben wollte. Er schickte ihn nach Neuseeland und kam für seine Unterkunft und die Studiengebühren auf. Nach sieben Jahren eifrigen Studiums, das Robert nicht sonderlich gefiel, machte er seinen Abschluss als Mikrobiologe und – zur Freude seines Vaters – auch als Arzt.

Während wir diese Geschichte schreiben, unterrichtet Robert in Neuseeland Kletterer. Er ist außerdem als Erzieher tätig und nimmt Kunstunterricht. Er hat nicht vor, wieder nach Europa zurückzukehren. Er wird nie als Arzt arbeiten, und es ist ihm ziemlich egal, ob er seinen Vater jemals wiedersehen wird.

Robert ging nach Neuseeland, um von seinem ihn bevormundenden Vater wegzukommen – aber weil Papa sein Leben finanzierte, studierte er ihm zuliebe dennoch Medizin. Der Preis, den Robert dafür bezahlte, waren sieben Jahre seines Lebens und eine gescheiterte Beziehung zu seinem Vater. War es das wert?

---

Was bringt es, die Erfolgsleiter hochzusteigen, um dann zu entdecken, dass man die Leiter an die falsche Wand gelehnt hat?

---

Den Erwartungen anderer gerecht zu werden, ist sinnlos und macht unglücklich und unzufrieden. Respekt haben wir vor Menschen, wenn sie genau wissen, was sie wollen, und unbeirrt ihr Ziel verfolgen – sogar dann, wenn wir das Ziel selbst nicht gutheißen.

Treffen Sie jetzt die Entscheidung, die Kontrolle zu übernehmen und das zu tun, was Sie im Leben wollen – und nicht das, was andere von Ihnen erwarten oder verlangen.

## WIE SIE ENTSCHIEDEN, WAS SIE WOLLEN

Fangen Sie damit an, alles aufzuschreiben, was Sie gern tun oder erreichen möchten – egal wie trivial es allen anderen erscheinen würde. Nehmen Sie alle Träume, die Sie als Kind hatten und die noch immer eine gewisse Bedeutung für Sie haben, in Ihre Liste auf. Halten Sie auch alles fest, was eine Saite in Ihnen zum Klingen bringt, wenn Sie damit in Berührung kommen. Versuchen Sie, mindestens zehn bis zwanzig Punkte zusammenzutragen, einschließlich allem, was je einen Reiz für Sie hatte. Und wir meinen *alles*. Etwas auf eine Liste zu setzen, heißt nicht, dass Sie sich darauf verpflichtet haben. Es ist nur eine Idee, die Ihnen im Moment gefällt oder Sie irgendwann in der Vergangenheit interessiert hat. Wenn Sie mit Ihrer Liste beginnen, behalten Sie sie für sich oder zeigen Sie sie nur jemandem, dem Sie vollkommen vertrauen. Diskutieren Sie die Liste nicht mit Leuten, die Sie vielleicht manipulieren wollen oder Ihnen möglicherweise sagen, dass ein bestimmter Punkt eine dumme Idee ist oder sich nicht verwirklichen lässt. Bei dieser Liste geht es allein um *Sie*. Zeigen Sie sie auf keinen Fall irgendwelchen Traumdieben, und lassen Sie nie zu, dass Sie durch die Meinung anderer definiert werden.

Entscheiden Sie, was Sie wollen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lassen Sie nicht zu, dass Menschen, die ihre Träume aufgegeben haben, Ihnen Ihre Träume ausreden.

---

## ENTSCHEIDEN SIE, WAS – NICHT WIE

Die meisten Menschen bekommen nicht, was sie im Leben wollen, weil sie sich darauf konzentrieren, **wie** sie es erreichen könnten. Sie sehen sich an, was andere erreicht haben, und denken: *Ich wüsste nicht, wie ich das anstellen sollte.* Also tun sie nichts. Stattdessen sollten sie entscheiden, *was* sie erreichen wollen.

Das erste und wichtigste Prinzip bei der Verwirklichung von Zielen ist zu entscheiden, was Sie gern erreichen würden. Denken Sie nicht über das **Wie** nach. Das wird Ihr RAS für Sie erledigen. Wie Sie bereits wissen, hat Ihr RAS ein eingebautes Navi. Sie müssen also nur entscheiden, *wohin* Sie wollen, und es wird Sie dorthin bringen.

Wenn Sie sich darauf konzentrieren, wie etwas getan werden *könnte*, kann Sie das entmutigen, weil Sie im Moment entweder nicht wissen, wie Sie es anstellen sollen, oder nicht die erforderlichen Fertigkeiten oder Rahmenbedingungen haben. Und so geschieht nichts – Sie fangen nie an. Im Augenblick ist Ihre einzige Aufgabe, darüber nachzudenken, **was** Sie wollen, und **unter keinen Umständen** darüber, **wie** Sie es tun werden – noch nicht. Darauf werden wir später zu sprechen kommen.

Noch einmal: Denken Sie zunächst nur darüber nach, **was** Sie wollen. Überlegen Sie nicht, **wie** Sie es tun werden. Noch nicht. Schreiben Sie zunächst einfach das »**Was**« auf. Nutzen Sie Ihr RAS.

Entscheiden Sie zuerst, **was** Sie wollen. Ihr RAS wird dann nach Antworten suchen, **wie** Sie dies erreichen können, und die Möglichkeiten ergeben sich von selbst.

## LEGEN SIE EIN ZIELE-BUCH AN

Sammeln Sie Bilder, Aufnahmen und Texte, die Ihre Ziele beschreiben oder illustrieren. Kleben Sie sie in ein Buch und lesen Sie es jeden Tag. Hier sind einige der Dinge, die Barbara und ich auf unsere persönlichen Listen geschrieben haben. Manche Punkte haben wir gemeinsam auf die Listen gesetzt, andere jeder für sich, wieder andere zu unterschiedlichen Zeiten in unserem Leben.

### Meine Ziele:

Einen Marathon laufen

Am Strand leben

Einen See anlegen

Einen schwarzen Gürtel im Kampfsport erwerben

Fallschirmspringen

Eine eigene TV-Show haben

Ein großes Unternehmen leiten

Ein bekannter Redner werden

Mit der Concorde fliegen

Ein Seminar in Russland halten

Bühnenhypnotiseur werden

Eine Schlange mit der Hand fangen

Im Toten Meer treiben

Einen Top-40-Song schreiben und aufnehmen

In einem Schloss wohnen

Das bronzene Lebensrettungsabzeichen erwerben

Eine Trichternetzspinne fangen

Einen Surfing-Wettkampf gewinnen  
Einen Bungeesprung absolvieren  
50 Länder bereisen  
Mitglied in einem Fitnessstudio werden  
Die Pyramiden besteigen  
Einen Bestseller schreiben  
In der australischen Basketballnationalmannschaft spielen  
Im Fernsehen berühmt werden  
Ein Top-Verkäufer werden  
Im Ausland leben  
In einer Rockband Gitarre spielen  
Mein eigenes Unternehmen haben  
Mit dreißig Millionär sein  
Einen Mercedes Benz besitzen

Ich möchte lernen:

Steppen  
Skateboardfahren  
Sporttauchen  
Reiten  
Ski fahren  
Noten lesen  
Massieren  
Französisch und Deutsch sprechen  
Schnell lesen  
Musik schreiben  
Richtig singen  
Schöne Fotos machen  
Zaubern  
Kluge Kinder großziehen  
Boxen  
Ein hervorragender Elternteil sein  
Hubschrauberpilot werden

Verleger werden  
Gesundheitsexperte werden  
Segeln  
Rock 'n' Roll tanzen  
Positive, gesundheitsbewusste Kinder großziehen  
Ein guter Schwimmer werden  
Den Moonwalk  
Meditieren  
Japanisch kochen  
Choralsätze schreiben

Ich möchte Folgendes spielen lernen:

Leadgitarre  
Klavier  
Schlagzeug  
Saxophon  
Bassgitarre  
Geige  
Mundharmonika

Diese Listen sind umfangreich und vielfältig und schließen Dinge mit ein, die zum jeweiligen Zeitpunkt einfach eine interessante Idee zu sein schienen. Doch wir haben einzeln oder zusammen über 90 Prozent der Dinge, die auf diesen Listen stehen, begonnen und meistens auch erreicht. Bei einigen haben wir ein Weltklassenniveau erreicht, für andere erhielten wir nationale Anerkennung oder Auszeichnungen; manche waren lokal bedeutsam, andere nur für uns persönlich. Und in einigem waren wir wirklich grottenschlecht – Barbara will nicht mehr Klavier spielen und ich nicht mehr steppen. Ein paar Ziele haben wir noch nicht erreicht, und einige haben wir aufgegeben, weil wir herausfanden, dass uns diese Dinge nicht wirklich Spaß machten.

---

»Das Geheimnis voranzukommen, liegt darin, anzufangen.«  
Mark Twain

---

## **WARUM DAS ERSTELLEN EINER LISTE FUNKTIONIERT**

Ist Ihnen je aufgefallen, dass Sie beim Lesen einer Zeitung oder Zeitschrift einige Artikel sehen, andere hingegen nicht? Sie denken vielleicht, Sie hätten die Zeitung vollständig gelesen – bis jemand Sie auf einen bestimmten Artikel anspricht und Sie sich nicht daran erinnern können. Dann nehmen Sie die Zeitung erneut zur Hand und stellen fest, dass er eine ganze Seite füllt! Doch Sie haben ihn nicht wahrgenommen. Das liegt daran, dass Ihr RAS ein Zielsuchmechanismus ist, der Sie nur Dinge sehen lässt, die mit den Gedanken und Ideen verbunden sind, die Sie ihm einprogrammiert haben. Wenn Sie zum Beispiel ständig an Sport denken, aber nie an Blumengestecke, werden Ihnen in Zeitungen und Zeitschriften dauernd Artikel über Sportereignisse und Sportler auffallen, aber kein einziger über Blumengestecke, obwohl es auch dazu Artikel gab.

Ihr RAS sucht nur Dinge heraus, die mit dem zusammenhängen, was ihm einprogrammiert wurde, und ignoriert den Rest. Sollten Sie beschließen, nur an Tiger zu denken, werden Sie überall auf Geschichten, Filme und Informationen über Tiger stoßen. Sie werden Tiger im Fernsehen, im Internet, in Zeitschriften, auf Müslipackungen und auf Werbetafeln sehen und Menschen über Tiger reden hören. Doch bevor Sie beschlossen, an Tiger zu denken, sind sie Ihnen wahrscheinlich nie ins Auge gefallen.

---

Wenn Sie einen Punkt auf Ihre Liste schreiben, werden Ihnen plötzlich überall Informationen dazu begegnen.

---

Wie schon erwähnt, geschieht dasselbe, wenn Sie ein Auto kaufen. Hätten Sie sich beispielsweise für einen weißen, viertürigen Toyota entschieden, würden Sie ihn überall sehen – auf Autobahnen, Parkplätzen, im Fernsehen, in Autohäusern und den Garagen anderer Leute. Doch bevor Sie den Entschluss fassten, den weißen Toyota zu kaufen, ist er Ihnen wahrscheinlich nie aufgefallen.

Welches Auto Sie auch fahren mögen, Sie sehen andere damit herumkutschieren. Sie können nicht aufhören, Ihr Auto zu sehen. Es ist überall. Denn wann immer Sie ein Ziel aufschreiben, werden die Informationen und Antworten dazu vor Ihnen auftauchen. Mit anderen Worten: Ihr RAS sorgt für dessen Materialisierung.

## **DAS SPAGHETTI-PRINZIP**

Die Gedanken und Ideen, die Sie im Kopf haben, sind wie ein Spaghettiknäuel. Ein Gedanke ist mit vielen anderen verflochten, so dass es schwierig wird, eine einzelne Idee herauszugreifen und sich darauf zu konzentrieren. Ihre Ideen zu Papier zu bringen, ist wichtig, weil Schreiben jeden Gedanken deutlich macht, so dass er getrennt von den anderen betrachtet werden kann. Wenn Sie dann Ihre handgeschriebene Liste durchgehen und über die dort aufgeführten Punkte nachdenken, verliert vielleicht einiges, was Ihnen zunächst wichtig erschienen sein mag, seinen Reiz, während Punkte, die Sie ursprünglich für eher unwichtig hielten, Ihnen nun verlockend vorkommen.

So sah ich als Kind den Film *Du sollst mein Glücksstern sein* (Singing in The Rain) und war völlig fasziniert von Gene Kellys Steptanzkünsten. Bis Mitte zwanzig hatte ich den Film mehrmals gesehen und beschloss, dass ich gern so steppen lernen wollte wie er. Ich schrieb es auf meine Liste, wo es etwa fünf Jahre lang blieb. Und sobald ich es als Möglichkeit festgehalten hatte, begann ich, Steptänzer in Filmen und im Fernsehen zu sehen, und laufend fielen mir Artikel über Steptänzer auf. Diese TV-Shows und Medienberichte über das Steptanzen hatte es schon immer gegeben, aber ich nahm sie erst wahr, als ich diesen Punkt auf meine Liste geschrieben hatte. Mit 35 besuchte ich dann einen Steptanz-Kurs. Mehr dazu später.

## **WARUM ES SO WICHTIG IST, DIE LISTE PER HAND ZU SCHREIBEN**

Dr. Gail Matthews, Psychologieprofessorin an der Dominican University in Kalifornien, führte eine Studie mit 267 Teilnehmern zum Thema »Zielesetzen« durch. Dabei stellte sie fest, dass die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere Ziele erreichen, um 42 Prozent höher liegt, wenn wir diese Ziele handschriftlich festhalten. Wenn Sie sie eintippen, erfordert dies nur acht unterschiedliche Fingerbewegungen, so dass nur eine kleine Anzahl von Nervenverbindungen im Gehirn genutzt wird. Etwas per Hand zu schreiben, kann bis zu 10000 Bewegungen beinhalten und lässt Tausende von Nervenbahnen in Ihrem Gehirn entstehen. Das erklärt, warum Handgeschriebenes einen viel größeren Einfluss auf Ihre emotionale Verbundenheit mit Ihren Zielen und auf Ihr Engagement dafür hat. Einen Computer zu benutzen, um Ihre Ziele festzuhalten, mag zwar hilfreich sein, aber es ist so, als würden Sie einen Text darüber lesen, wie aufregend es