

ANTHONY
ROBBINS

Das Prinzip des geistigen Erfolgs

Der
Schlüssel
zum Power-
Programm



ullstein

Anthony Robbins gilt seit Jahren als einer der bekanntesten und wichtigsten Motivationstrainer. In seinem Buch *Das Prinzip des geistigen Erfolgs* beschreibt er in Grundzügen die Strategien, auf denen seine Erfolgs-Seminare beruhen. Robbins verwendet dabei häufig eigene Erlebnisse oder Geschichten und Zitate bekannter Persönlichkeiten zur Illustration. Und damit gelingt es ihm, den Lesern seine Botschaft zu übermitteln. Das Buch ist eine Einstiegslektüre für Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern wollen. Es gibt zwar praktische Tipps und Strategien, macht aber Appetit auf mehr, zum Beispiel auf das *Robbins Power Prinzip*. Man kann das Buch aber gut als Startpunkt verwenden, um die eigene Bereitschaft für Veränderungen zu überprüfen und gegebenenfalls auszubauen.

ANTHONY ROBBINS, geboren in Azusa (Californien), ist heute laut Forbes einer der 20 einflussreichsten Persönlichkeiten der USA und anerkanntesten Persönlichkeitstrainer weltweit.

Von Anthony Robbins sind in unserem Hause außerdem erschienen:

Grenzenlose Energie – Das Power Prinzip
Das Robbins Power Prinzip – Befreie die innere Kraft

Anthony Robbins

Das Prinzip des geistigen Erfolgs

Der Schlüssel zum Power-Programm

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger
Waldwirtschaft und anderen
kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Juli 2023

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin 2004 / Allegria TB

© der deutschsprachigen Ausgabe 1997 by

Willhelm Heyne Verlag GmbH und Co. KG, München

© der Originalausgabe 1991, 1995 by Anthony Robbins

© 1995 der Originalausgabe Simon & Schuster, USA

Titel der englischen Originalausgabe: *Notes from a Friend*,
erschieden 1995 bei Simon & Schuster Inc., New York.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Dave Kotinsky / GettyImages (Foto);

© FinePic®, München

Gesetzt aus der Times Ten

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06794-0

INHALT

Über dieses Buch

9

Danke

11

Einleitung: Eine persönliche Geschichte

17

Erste Lektion: Wenn uns alles über den Kopf zu wachsen
scheint ... wie wir das Steuer herumreißen können

27

Zweite Lektion: Versagen gibt es nicht

35

Dritte Lektion: Der Entscheidungsstarke:
Nichts kann ihn stoppen

39

Vierte Lektion: Einen starken Glauben aufbauen und ...
loslegen!

53

Fünfte Lektion: Man bekommt, was man sieht

61

Sechste Lektion: Fragen sind die Antwort

67

Siebte Lektion: Ihr Körper kann Ihnen helfen,
glücklich zu sein

77

Achte Lektion: Das Vokabular des Erfolgs

85

Neunte Lektion: Stehen Sie »Mit dem Rücken
zur Wand«? Schaffen Sie den Durchbruch
mit einer neuen Metapher!

93

Zehnte Lektion: Die richtigen Ziele –
Fundament für eine glückliche Zukunft

99

Elfte Lektion: Die mentale Herausforderung –
ein Zehn-Tage-Programm

113

Willkommen in einer Welt des Mitgefühls

117

Epilog

121

Über den Autor

123

Über die Anthony Robbins Stiftung

125

Für all jene, die begriffen haben, daß die Liebe im Leben das größte Geschenk ist, und daß es die größte Freude ist, diese Liebe mit anderen zu teilen.

Ganz besonders für die Helfer und Mitarbeiter der Anthony Robbins Stiftung, deren unablässiges Bemühen das Leben vieler Menschen rettet, verbessert und verwandelt.

ÜBER DIESES BUCH

»Das Prinzip des geistigen Erfolgs« basiert auf den Ideen und Geschichten in Anthony Robbins' Bestsellern *Das Robbins Power Prinzip* und *Grenzenlose Energie* und wurde ursprünglich 1991 von der gemeinnützigen Anthony Robbins Stiftung veröffentlicht. Es soll all jenen eine Hilfe sein, die gerade »schwere Zeiten« durchmachen. Das Material aus den beiden umfangreicheren Büchern wurde zu diesem Zweck vereinfacht, so daß es im »Prinzip des geistigen Erfolgs« Einsichten und Hilfe in Form weniger einfacher Schritte bietet, die sofort die Lebensqualität verbessern.

In Verbindung mit der Korb-Brigade der Stiftung wird dieses Buch kostenlos an bedürftige Familien und Einzelpersonen verteilt. Bei dieser jährlich in Kanada und den Vereinigten Staaten stattfindenden Aktion bringen am Thanksgiving-Festtag Freiwillige Lebensmittel, Kleidung und andere Dinge zu Bedürftigen.

Alle Autorentantiemen für diese Neuauflage gehen an die Anthony Robbins Stiftung, um die Korb-Brigade und andere freiwillige Hilfsaktionen zu unterstützen. Auf den Seiten 125–128 in diesem Buch finden Sie weitere Informationen über die Stiftung.

DANKE!

Danke, daß Sie dieses Buch gekauft haben. Mit Ihrem Interesse daran, Ihr eigenes Leben zu verbessern, haben Sie bereits einen Beitrag dazu geleistet, das Leben anderer Menschen zu verbessern. Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die Freiwilligenarbeit der Anthony Robbins Stiftung, die mehr als 150 000 bedürftigen Menschen in den Vereinigten Staaten und Kanada jedes Jahr Lebensmittel, Ausbildung und andere Hilfen zukommen läßt.

Ich schrieb dieses sehr einfach und leicht verständlich formulierte Buch vor Jahren für die jährlich an Thanksgiving, dem amerikanischen Erntedankfest, in Aktion tretende Korb-Brigade unserer Stiftung. Wie Sie auf den folgenden Seiten lesen können, ist dieses Fest mir sehr wichtig: Es ist nicht nur eine nationale Tradition, sondern auch ein ganz persönlicher Feiertag für mich. In dieser Zeit überkommt mich stärker als sonst ein Gefühl der Dankbarkeit für die Segnungen in meinem Leben, und daraus entsteht der Wunsch, diese Segnungen mit anderen zu teilen. Dieses Buch ist also genau das, was sein Originaltitel verspricht: ein Brief eines Freundes. Es kann das ganze Jahr hindurch von jedem gelesen werden, der gerade ein

bißchen Inspiration nötig hat durch jemanden, der es gut mit ihm meint. Es bietet Ermutigung für alle, deren Erinnerungen an die grundlegenden Wahrheiten des Lebens aufgefrischt werden müssen und die ein paar gute Anregungen gebrauchen können, wie sie besser mit den alltäglichen Herausforderungen fertigwerden.

Ironischerweise hat dieses einfache, kleine Buch die Tausenden von Freiwilligen, die es weitergeben, stets ebenso angesprochen wie die, denen es geschenkt wurde. Viele von ihnen wünschten sich ein eigenes Exemplar als ständige Erinnerung an die Grundprinzipien, deren Beachtung uns zu einem schöpferischen und schönen Leben verhilft. Darüberhinaus haben einige informelle Nachforschungen mir gezeigt, daß viele Leute meine umfassenderen Werke *Grenzenlose Energie* und *Das Robbins Power Prinzip* nie lesen, weil sie sich durch den Umfang dieser beiden Bücher (jeweils über 400 Seiten) eingeschüchtert fühlen.

Daher habe ich mich entschlossen, »Power des geistigen Erfolges« zu aktualisieren und für eine breitere Öffentlichkeit neu herauszubringen. Wenn Sie meine anderen Bücher bereits kennen, finden Sie hier möglicherweise wenig Neues. Dennoch scheint dieses Buch auf seine Leserinnen und Leser eine besondere Wirkung zu haben: Indem sie die bereits vertrauten Inhalte in dieser leicht lesbaren, einfachen Form noch einmal wiederholen, gewinnen sie eine neue Perspektive. Wenn Ihnen meine Arbeit neu ist, hoffe ich, daß dieses Buch für Sie eine unterhaltsame Einführung ist, und ich lege Ihnen ans

Herz, sich auch einmal die Quellen anzuschauen, aus denen »Prinzip des geistigen Erfolges« schöpft.

Wir vergessen leicht, daß keinem von uns schwere Zeiten erspart bleiben, Zeiten, in denen es uns vorkommt, als seien die Ereignisse und äußeren Umstände in unserem Leben stärker als wir selbst. Manchmal *fühlen* wir uns ganz einfach völlig am Boden zerstört. Plötzliche Arbeitslosigkeit kann zum Beispiel in uns schwere Verlustgefühle auslösen – selbst wenn wir immer noch unser Heim und unsere Familie haben. Die Herausforderungen, denen wir uns gegenübersehen, können so enorm erscheinen, daß wir darüber die Frustrationen der Menschen um uns herum ganz vergessen.

Wir sind nicht allein. Wenn wir ein wirklich erfolgreiches, befriedigendes Leben führen möchten, müssen wir lernen, die emotionalen Schwierigkeiten unserer Mitmenschen zu respektieren und zu verstehen. Dann werden wir viel dankbarer für das Gute in unserem eigenen Leben, selbst für unsere eigenen Schwierigkeiten. Letztlich besteht der einzige Weg, den vollen Reichtum des Lebens zu erfahren, darin, ein Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln: wertzuschätzen, was man hat, und was man geben kann. Der beste Weg zu eigenem Glück besteht darin, anderen dabei zu helfen, glücklich zu werden.

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie bereits etwas Wichtiges gegeben. Als »zahlendes Mitglied« der Korb-Brigade unterstützen Sie unsere Bemühungen, Menschen in Not mehr als nur etwas zu essen zu geben. »Prinzip des geistigen Erfolges« gibt Menschen gedankliche Nahrung.

Dieses kleine Buch zeigt Ihnen ihr Leben in einem neuen Licht und gibt Anregungen, wie sie es verändern und verbessern können.

Danke für Ihre Hilfe. Ich hoffe, dieses Buch ist für Sie nicht nur von unschätzbarem Wert bei der Steigerung Ihrer eigenen Lebensqualität, sondern inspiriert Sie auch dazu, etwas für andere zu tun.