

# 1 Eine zutiefst verblüffende Studie

Die Entscheidung, etwas zu ändern. Neuanfänge. Denken Sie zurück an die Zeit in Ihrem Leben, als diese Worte allein bereits freudige Erwartungen in Ihnen weckten. Aufgeregt freuten Sie sich darauf, jeden Tag ins Fitnessstudio zu gehen oder geduldiger zu sein oder mehr Geld auf die Seite zu legen oder Ihre Karriere beziehungsweise Ihr Unternehmen fokussierter und entschiedener voranzubringen. Ich werde diesen Abschluss erreichen, ich werde dieses Buch schreiben und ich werde Prioritäten für mich aufstellen und den anderen Grenzen setzen.

## 1. Sie haben sich geschworen, etwas zu ändern. Und nun?

So viele Leute schwören sich immer und immer wieder, dass sie nun endlich »diese Sache« in ihrem Leben durchziehen werden. Sie werden jeden Tag ins Fitnessstudio gehen, sich gesund ernähren, Geld zurücklegen, mehr Geld verdienen, abnehmen, aufmerksamer sein, ein besseres Elternteil sein, geduldiger sein. Die Liste findet nie ein Ende. Egal, was Ihnen einfällt – irgendjemand hat es sich geschworen. Ich wette, Sie auch.

Mit ist schon sehr lange bewusst, dass die meisten Menschen, die sich alle diese Dinge vornehmen, sehr schnell wieder aufgeben. Menschen versprechen sich selbst die tollsten Dinge, haben das Gefühl, dass sie diese aufregende neue Veränderung jetzt wirklich in die Hand nehmen, aber einige Monate später trinken sie wieder, machen keinen Sport mehr und gleiten einfach wieder in ihr altes Fahrwasser zurück.

Ich bin seit mehr als einem Jahrzehnt als Motivationsrednerin tätig. Jedes Jahr spreche ich vor Zehntausenden Menschen und die Leute erzählen mir nach jedem Vortrag und jeder Rede: »Oh, ich

wollte das schon so lange tun«, »ich habe ein Kind, mit dem ich seit meiner Scheidung vor zehn Jahren nicht mehr gesprochen habe«, »ich habe eine Essstörung, von der niemand weiß«, »ich habe ein Studium noch nicht abgeschlossen«. Ich sehe den Schmerz in ihren Augen, ich fühle, wie viel Frustration diese Dinge verursachen. An ihrer Stimme höre ich, dass sie es ehrlich meinen, wenn sie mir sagen, dass es jetzt reicht. Doch die Veränderung, von der sie sprechen, wird nicht umgesetzt.

Ich bin sicher, dass es Ihnen auch schon so ergangen ist. Es gibt etwas, das Sie tun wollten, eine Veränderung, die Sie anstreben, aber dann kam das Leben dazwischen und es ist nie dazu gekommen. Ich weiß, wie enttäuschend das ist.

Das Leben ist kurz und ebenso, wie gute Veränderungen aufeinander aufbauen und in ihrer Gesamtheit eine unglaublich starke Wirkung entfalten können, sammeln sich auch nicht durchgeführte Veränderungen an und bewirken, dass Sie sich nicht nur wie in einer Sackgasse, sondern auch vollkommen entmutigt fühlen.

In der Natur zerfällt alles, was nicht wächst, und stirbt letztendlich ab. Wir sind auf dieser Erde, um zu wachsen, um uns als Menschen weiterzuentwickeln, um die Kunst zu meistern, im Lauf der Zeit immer besser in allem zu werden, was wir unternehmen. Das Leben wird besser, wenn Sie bewusster, achtsamer, fähiger sind und wenn Sie Ihre gesteckten Ziele auch erreichen. Sie erreichen, was Sie wollen, wenn Sie die Kontrolle über Ihr Leben übernehmen – wenn Sie bestimmen, wie Sie handeln, wofür Sie sich entscheiden, wie Sie leben.

Ziele. Alle werfen mit diesem Wort um sich, aber nur sehr wenige Menschen verstehen es wirklich. Können wir kurz darüber sprechen? Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie das Konzept der Zielsetzung auf Ihrem gesamten Bildungsweg nie richtig kennengelernt haben? Wir pauken Geschichte, Mathe, Naturwissenschaften,

aber die wichtigsten Dinge lernen wir nie, es sei denn, wir haben das Glück, dass jemand sie uns beibringt. Hat Ihnen jemand in der Schule erklärt, wie man sich Ziele setzt, wie man tatsächlich danach handelt, wie man achtsam ist, wie man mit Beziehungen zu anderen Menschen und auch zu sich selbst umgeht und wie man ändert, was einem nicht gefällt?

Ich wette, das war nicht der Fall!

Stellen Sie sich vor, Sie hätten in der weiterführenden Schule Unterricht im Festlegen von Zielen genossen und gelernt, wie man bewusst und überlegt handelt und wie man mit verschiedenen Persönlichkeitstypen kommuniziert. Wie groß die Wirkung wohl gewesen wäre?

Sie sehen, es genügt nicht, ein Ziel nur schriftlich niederzulegen. Sie müssen wissen, wie man sich Ziele richtig setzt. Vor einigen Jahren kam meine jüngste Tochter, die damals die fünfte Klasse besuchte, nach Hause und zeigte mir, dass die Lehrerin sie Ziele für dieses Jahr aufschreiben ließ. Auf ihrem Zettel stand:

*Ich werde eine bessere Schülerin sein.*

*Ich werde meine Hausaufgaben nicht vergessen.*

*Ich werde nicht so viel schwatzen.*

Ich las den Zettel und sagte zu mir: »So wird das nichts. Nichts davon wird eintreten, so kann man das nicht machen.«

Sehen Sie sich die Liste doch an. Lässt sich allein schon der erste Punkt irgendwie quantifizieren, sodass man am Ende weiß, ob man das Ziel erreicht hat? Was würde meine Tochter zu einer »besseren Schülerin« machen? Wäre sie eine bessere Schülerin, wenn sie konzentrierter arbeiten, länger lernen, besser aufpassen, mehr zuhören, sich öfter beteiligen, bessere Noten erhalten oder Themen eigenständig recherchieren würde? Es wurde hier keine konkrete Vorstellung davon formuliert, wonach meine Tochter streben sollte.

Ich schickte der Lehrerin eine E-Mail mit dem Angebot: »Ich würde gern einmal kommen und den Kindern beibringen, wie man sich richtig Ziele setzt.«

»Schon gut«, antwortete die Lehrerin. »Die Kinder haben ihre Ziele für dieses Jahr bereits festgelegt.«

Leider war weder der Lehrerin selbst noch den Kindern bewusst, was sie alles nicht wussten. Ich dachte an all die Kinder in der Klasse und all die Ziele, die unerreicht bleiben würden. Der Vorfall zeigte mir erneut, dass verfehlte Ziele und die nagende Frustration des Gefühls, in einer Sackgasse zu stecken und nicht zu bekommen, was man sich im Leben wünscht – sei es hinsichtlich Karriere, Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Geschäft oder was auch immer –, nicht einfach hingenommen werden dürfen. Man darf diesen Zustand nicht akzeptieren und damit leben, sondern man muss ihn verändern.

## **2. Was ich untersuchen wollte und warum das für Sie wichtig ist**

Ich erinnere mich noch an den Tag, an dem ich beschloss, die Studie durchzuführen, die mich dazu gebracht hat, das Buch zu verfassen, welches Sie hier in Händen halten. Nach einem Vortrag von mir standen viele Menschen Schlange, um ihr Buch signieren zu lassen. Als eine Frau an die Reihe kam, blickte sie mich an und sagte: »Ich heiße Helen. Seit 15 Jahren treibe ich keinen Sport. Ich habe Ihnen zugehört und vorhin online ein Laufband bestellt. Jetzt habe ich einen Plan. Ich weiß, was ich tun muss, und ich werde endlich aufhören, auf mich selbst wütend zu sein, weil ich es nie langfristig schaffe, meine Gesundheit wichtig zu nehmen.«

Ich bat sie, mir Bilder zu schicken und mich auf dem Laufenden zu halten. Ein Jahr lang sandte sie mir hin und wieder ein Bild von sich, lächelnd auf dem Laufband. Ich sah, wie stolz und gesund sie wirkte.

Am selben Tag erzählte mir ein Mann, dass sich seine beiden Töchter seit zehn Jahren von ihm entfremdet hatten und dass ihm nun klar geworden sei, dass er etwas ändern müsse: Er müsse sie alles aussprechen lassen, was sie auf dem Herzen hätten, ganz gleich was, und er müsse damit umgehen können, ganz gleich wie. Er sagte, er könne kaum glauben, dass er es nicht schon längst getan hatte. Er habe in den letzten zehn Jahren dauernd davon gesprochen, aber jetzt, während der Pause, habe er ihnen geschrieben und sich für Samstag mit ihnen zu einer Aussprache verabredet.

Auf dem Heimflug überlegte ich: *Was ist das bloß? Woher kommt es, dass die Leute den Ball fallen lassen und ihre Bestrebungen immer wieder aufgeben?*

So viel Schmerz auf der Welt entsteht, weil Menschen sich in ihrem Leben viele Dinge wünschen, sie aber dann doch nicht verwirklichen. Manche davon sind kleine Dinge, wie beispielsweise mehr Sport zu treiben oder Gemüse zu essen, aber oft geht es um wichtige Angelegenheiten wie das Kitten einer zerbrochenen Beziehung, eine berufliche Veränderung, die Gründung oder Expansion eines Unternehmens oder eine gewünschte Ausbildung.

Ich musste herausfinden, ob das Problem wirklich so groß war, wie ich annahm, und was tatsächlich vorging. Wenn ich das einmal erkannt hätte, könnte ich den Menschen dabei helfen, bei der Stange zu bleiben und die Dinge, die sie sich für sich selbst wünschten, in allen Bereichen ihres Lebens auch zu bekommen: Karriere, Unternehmen, Beziehungen, Gesundheit, Fitness, Geld – alles. Ich musste es einfach wissen.

### **3. Die Ergebnisse, bei denen mir die Kinnlade herunterklappte**

Ich krempelte die Ärmel hoch und machte mich ans Werk. Ich befragte 1000 Personen zwischen 20 und 60 Jahren, die sich alle

fest vorgenommen hatten, eine Veränderung in ihrem Leben herbeizuführen. Die Kategorien waren Gesundheit, Fitness, Finanzen, Karriere oder Unternehmen und Beziehungen. Ich begleitete sie von Januar bis Juni, weil ich wissen wollte, was aus all den guten Vorsätzen werden würde. Würden die Leute sie tatsächlich verwirklichen?

Kennen Sie das Gefühl im Januar, wenn Sie sich auf das kommende Jahr freuen und sich versprechen, dass es das beste Ihres bisherigen Lebens werden soll? Wir haben das alle schon erlebt, aber was passiert dann?

Als der Juni kam und ich die Auswertung der Ergebnisse abgeschlossen hatte, war ich so verblüfft, dass mir tatsächlich die Kinnlade herunterklappte. Von den 1000 Teilnehmern der Studie hatten 94 Prozent bereits Ende Februar die Umsetzung ihrer Vorsätze aufgegeben.

Das bedeutet, dass 94 Prozent der Menschen Dinge in ihrem Leben verändern wollen, sich bewusst dazu entscheiden, sich ganz aufgeregt auf die Aussichten freuen, die sie zu erreichen hoffen, aber am Ende dann keine Ahnung haben, wie sie das anstellen sollen. Die Folge ist, dass sie weiterhin unter den Dingen leiden, die sie unglücklich machen. Darüber hinaus können sich Frustration, Gefühle des Versagens und der Schuld, Sorge, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Depression einstellen. Diese Gefühle nehmen in den USA und auch weltweit bereits die Ausmaße einer Epidemie an.

- Im Januar 2023 litten 22 Prozent der erwachsenen US-Amerikanerinnen und -Amerikaner an depressiven Symptomen.
- 40 Millionen Personen in den USA leiden jedes Jahr unter Angstgefühlen.
- 322 Millionen Personen weltweit leiden an einer Depression.

Studien zeigen konsistent, dass Menschen, die sich hoffnungslos fühlen, depressiv werden. Und wenn sie einmal depressiv sind, nimmt die Hoffnungslosigkeit zu. Es ist ein Teufelskreis, der sich immer weiterdreht.

Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie sich zu einer Veränderung entschlossen, eine neue Routine einführen oder eine Sache auf völlig neue Weise ausführen wollten. Waren Sie voll Hoffnung, dass Sie es schaffen würden? Fühlten Sie sich optimistisch und voller Tatendrang? Oder fühlten Sie sich leer und pessimistisch, weil Sie fürchteten, dass es Ihnen nicht gelingen würde? Kommt es überhaupt darauf an? Ist dies das Geheimrezept – voller Hoffnung und Optimismus darauf zu vertrauen, dass es gelingen wird?

Ich möchte hier kurz etwas zum Thema Hoffnung schreiben, denn es ist entscheidend für das, was wir hier behandeln. Haben Sie je darüber nachgedacht, was Hoffnung eigentlich ist und welche Rolle sie in Ihrem Leben spielt? Hoffnung ist im Wesentlichen der optimistische Glaube daran, dass sich alles zum Besten wenden wird. Sie verleiht Ihnen ein Gefühl der Handlungsfähigkeit und Entschlossenheit, das Sie dazu antreibt, sich Lösungen zu überlegen, Herausforderungen zu überwinden und Ihre Ziele zu erreichen.

Hoffnung ist ein Katalysator für Veränderungen. Ausführliche Forschungen aus den zurückliegenden Jahrzehnten zeigen, dass hoffnungsvolle Menschen ihre Ziele wahrscheinlicher verwirklichen. Sie entscheiden sich für einen gesünderen Lebensstil, sind zielstrebig und insgesamt zufriedener mit ihrem Leben. Hoffnung ist der Katalysator, der Wind in den Segeln – aber nicht die geheime Zutat, um die es hier geht. Also, was ist es dann?

Als ich die Daten der Studie sah und feststellte, dass nur sechs Prozent der Menschen ihre Ziele erreichen, war mein Entschluss gefasst. Seit mehr als einem Jahrzehnt teile ich mit den Top-Führungskräften der Welt das Geheimnis, wie sie echte, bleibende Veränderungen erreichen können. Seit über einem Jahrzehnt sehe ich immer wieder, wie sich Leben ändern, Unternehmen und Laufbahnen verwandeln. »Es ist nicht fair, dass nur eine kleine Gruppe weiß, wie das geht«, dachte ich bei mir. Sehen Sie, ich kannte das Geheimnis. Und ich wusste, dass es sehr simpel und

leicht umzusetzen war. Außerdem war mir in dem Augenblick klar, dass ich es weitergeben musste.

Seit mehr als zehn Jahren suche ich nach jeder möglichen Methode, Menschen bei dauerhaften Veränderungen zu unterstützen. Im Lauf meiner Reise durch die Welt der Motivation und Spitzenleistungen traf ich Hunderttausende von Personen und hörte Zehntausende von Geschichten von Leuten, die sich hoffnungslos fühlten und eine Veränderung bitter nötig hatten.

Ich kannte die Theorien und ich kannte die Studien. Alles, was ich brauchte, war ein Werkzeug, das einfach, wirkungsvoll und leicht anzuwenden sein musste. Danach suchte ich. Ich wusste, dass es den Menschen Hoffnung geben würde, und ich wusste, dass die Menschen es brauchten.

Immer, wenn ich wieder ein neues Stück Information entdeckte, entwickelte ich ein weiteres Tool und setzte es nicht nur bei den Menschen ein, denen ich Vorträge hielt, sondern auch bei den Führungskräften, mit denen ich arbeitete. Ich beobachtete die Anwendung und hörte dann aus erster Hand, welche unglaublichen Veränderungen es bewirkte. Auch in meinem eigenen Leben wandte ich die Tools an. Wie alle anderen will auch ich mein Leben verbessern.

Die Erkenntnis, dass nur sechs Prozent der Leute wissen, wie sich bleibende Veränderungen herbeiführen lassen, machte meine Mission noch drängender. Ich wusste, dass ich meine Geheimnisse teilen musste – und zwar schnell!

## **4. Ihre geheime Superkraft**

Wissen Sie, dass in Ihrem Inneren eine unglaubliche geheime Macht verborgen steckt? Es ist Ihre Fähigkeit, Ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen und die nötigen Veränderungen vorzunehmen. Es ist die Fähigkeit, Ihre berufliche Laufbahn ebenso zu



gestalten wie Ihre Beziehungen, Ihre Gesundheit, Ihr Unternehmen und vieles mehr. Diese verborgene Stärke liegt in Ihrer Person begründet und sie gibt Ihnen die Fähigkeit, Eigenverantwortung zu tragen und Ihr Leben in die Richtung zu steuern, die Sie sich wünschen.

## **Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Berufsleben**

Ihr Beruf ist ein wichtiger Teil Ihres Lebens. Sie können Ihre geheime Macht freisetzen und Ihr Arbeitsleben verbessern. Dabei brauchen Sie sich nicht auf das Glück zu verlassen, sondern entscheiden selbst. Sie können entscheiden, welche Laufbahn Sie einschlagen, welche Aufgaben Sie übernehmen und wie Sie Ihre Karriereziele erreichen wollen. Nehmen Sie Ihre Karriere in die eigene Hand, indem Sie sich klare Ziele setzen, Ihre Fähigkeiten verbessern und aktiv Gelegenheiten zum Vorwärtsschreiten suchen.

## **Verbessern Sie Ihre Beziehungen**

Ihre geheime Kraft beeinflusst auch Ihre Beziehungen, sei es zu Ihrer Familie, zu Freunden oder einer Partnerin beziehungsweise einem Partner. Es liegt in Ihrer Macht, bedeutungsvolle Bindungen aufzubauen. Wenn Sie effektiv kommunizieren, aktiv zuhören und empathisch reagieren, werden sich Ihre Beziehungen verbessern. Werden Sie sich bewusst, dass Sie auswählen können, welche Menschen Ihrem Leben mehr Positivität geben, und lassen Sie diejenigen Personen los, die Negativität verbreiten.

## **Stärken Sie Ihre Gesundheit**

Wohlbefinden ist ein entscheidender Aspekt im Leben. Nutzen Sie Ihre geheime Macht, um sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Das bedeutet, dass Sie sich für gesundes Essen und aktive Bewegung sowie für regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen entscheiden. Ihre geheime Superkraft liegt wortwörtlich in Ihrer Hand: Sie treffen die Entscheidungen, die Ihr Wohlbefinden fördern.

## **Entwickeln Sie Ihr Unternehmen**

Wenn Sie ein Unternehmen oder ein Geschäft führen, ist der Unternehmergeist Ihre geheime Macht. Er ist Ihr Antrieb, erfolgreich zu sein, zu erfinden und sich anzupassen. Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Unternehmen, indem Sie klare Strategien festlegen, informierte Entscheidungen treffen und aus den Erfahrungen lernen. Ihre Superkraft ermöglicht es Ihnen, die Zukunft Ihres Unternehmens zu gestalten.

## **Ihre geheime Macht wird jeden Aspekt Ihres Lebens beeinflussen**

Ihre geheime Macht ist nicht auf bestimmte Lebensbereiche beschränkt. Sie können sie auf verschiedene Aspekte anwenden, zum Beispiel Ihr persönliches Wachstum, Ihre Hobbys und so weiter. Stellen Sie fest, womit Sie nicht zufrieden sind, und ändern Sie diese Dinge. So können Sie sich ein Leben erschaffen, das mit Ihren Werten und Wünschen im Einklang ist.

## **Übernehmen Sie die Verantwortung**

Ein entscheidender Aspekt Ihrer geheimen Superkraft ist die Eigenverantwortung. Sie sind verantwortlich für Ihre Entscheidungen und Taten. Äußere Ereignisse können Sie zwar nicht steuern, aber Sie bestimmen, wie Sie darauf reagieren. Wenn Sie die Verantwortung für Ihre Entscheidungen und deren Folgen übernehmen, haben Sie die Kraft, Ihr Leben so zu gestalten, dass es einen Sinn und eine Bedeutung hat.

## **Vom Gedanken zur Tat!**

Ihre geheime Macht wohnt nicht nur in Ihren Gedanken, sondern auch in Ihren Taten. Sie können die Vorstellungen, die Sie für Ihr Leben entwickeln, tatsächlich verwirklichen. Diese Macht ist wie ein Werkzeug in Ihrem Werkzeugkasten: Sie ist da, wenn Sie sie brauchen.

## **Stellen Sie sich auf Herausforderungen ein: Sie können sie überwinden**

Sie werden unterwegs auf Herausforderungen und Hindernisse stoßen, aber denken Sie daran, dass Resilienz Ihre geheime Superkraft ist: die Fähigkeit, sich anzupassen, zu lernen und zu wachsen. Herausforderungen sind nichts anderes als Chancen, Ihre verborgene Stärke anzuzapfen, neue Lösungen zu finden und durchzuhalten.

## **Bringen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung dazu, Sie zu unterstützen**

Auch wenn Sie Ihre Superkraft nutzen, müssen Sie nicht alles allein schaffen. Es kann sehr hilfreich sein, bei anderen Personen Unterstützung zu suchen, seien es Freunde, Familienmitglieder, Mentorinnen oder Fachleute. Es ist kein Zeichen von Schwäche, bei Bedarf um Hilfe zu bitten, sondern im Gegenteil – ein Zeichen von Stärke.

## **Glauben Sie an sich!**

Der Schlüssel zur Freisetzung Ihrer geheimen Macht ist der Glaube an sich selbst. Erkennen Sie, dass Sie Ihr Leben positiv beeinflussen können. Ihre geheime Superkraft ist wie ein Kompass, der Ihnen die Richtung zu dem Leben weist, das Sie führen wollen.

Sie haben Ihre geheime Macht selbst in der Hand. Sie können die Kontrolle über Ihr Leben übernehmen, Ihre Karriere gestalten, tragfähige Beziehungen aufbauen, Ihre Gesundheit fördern, geschäftlich erfolgreich sein und vielfältige Aspekte Ihres Lebens beeinflussen. Die Pfeiler dieser Macht sind Verantwortung und Resilienz. Sie wird Ihnen nicht von außen verliehen, sondern steckt in Ihnen und wartet nur darauf, dass Sie sie anzapfen. Denken Sie daran, dass die Macht echt ist und Ihnen zur Verfügung steht: Sie können sie einsetzen, nähren und sich mit ihrer Hilfe weiterentwickeln.

## 5. Der 6 % Club wird Ihr Leben verändern

Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie in einer Lobby standen und auf den Aufzug warteten? Aus den Augenwinkeln sehen Sie, wie jemand herantritt, den Knopf betätigt und ihn dann beinahe instinktiv immer wieder und immer stärker und mit zunehmendem Ärger drückt, obwohl klar ist, dass der Aufzug dadurch nicht schneller kommt.

Manchmal sind Sie selbst dieser Jemand. Sie standen auch schon vor dem Aufzugknopf und pressten ihn ungeduldig immer wieder. Sie wollten durch Ihr Drängen und Ihren Ärger den Aufzug dazu bringen, schneller zu kommen. Denken Sie einmal darüber nach.

Ich reise in der ganzen Welt umher und egal, in welchem Land ich bin, bei welcher Konferenz oder in welchem Hotel, wer die Leute sind oder aus welcher Kultur sie stammen und welche Sprache sie sprechen: Das Phänomen ist universell. Aufzugsknöpfe werden gedrückt und geschlagen, immer fester und ärgerlicher und immer mit demselben Ergebnis: Der Aufzug kommt dadurch nicht schneller.

Wir alle wissen, dass die wiederholte Betätigung des Knopfes nie zu einem anderen Ergebnis führen wird, dass sie keine Wirkung auf die Geschwindigkeit des Aufzugs hat. Dieses ewig gleiche Bild von Menschen aus aller Welt, die etwas tun, was keinerlei Sinn ergibt, brachte mich zum Nachdenken. Warum verleitet uns unser Verstand zu einer so sinnlosen Aktion? Jeder weiß, dass sie den Aufzug nicht beschleunigt, aber dennoch tun es fast alle, Tag für Tag, ohne je darüber nachzudenken. Warum?

Als es mir zum ersten Mal auffiel, tauchten in meinem Kopf einige Fragen auf. Die wichtigste lautete: An welcher Stelle stehe ich am Aufzugknopf meines Unternehmens und meines Lebens und drücke den Knopf immer und immer wieder? Wo wiederhole ich die immer gleichen Verhaltensweisen, die gleichen Entscheidungen, ohne es zu merken, und immer mit den gleichen Resultaten?

Es gibt so viel Schmerz und Frustration und ich weiß, dass es auch in Ihrem Leben Dinge gibt, die Sie verändern wollen. Ich weiß, dass Sie schon oft damit kämpften. An manchen Tagen fragen Sie sich sicherlich, warum andere Leute es leichter haben als Sie. Ist es vielleicht Karma? Haben Sie einfach kein Glück?

Oh, doch! Sie haben sehr viel Glück, glauben Sie mir. Die Sache ist nur die, dass Sie schon seit so vielen Jahren vor dem Aufzugknopf Ihrer Karriere und Ihres Lebens stehen und den Knopf immer und immer wieder drücken, ohne es auch nur zu bemerken. Und so erhalten Sie auch immer wieder dasselbe Ergebnis. Niemand hat Ihnen bisher das Geheimnis verraten.

Deshalb habe ich dieses Buch für Sie geschrieben. Es wird Zeit, dass Sie herausfinden, weshalb es so ist, wie Sie es ändern können und wie Sie dafür sorgen, dass es nie wieder passiert. Was genau machen sechs Prozent der Leute anders, sodass sie die Karriere, die Beziehungen, die Gesundheit, die Fitness, die Geschäfte, die Finanzen und so weiter bekommen, die sie sich wünschen?

Es wird Zeit, dass Sie aufhören, gedankenlos den Aufzugknopf zu drücken. Willkommen im 6 % Club! Etwas Durchdachtes, Bewusstes und Anderes wird jetzt passieren. Ihr Leben steht kurz davor, sich zu verändern.

**Der richtige Zeitpunkt wird  
nie kommen.  
Machen Sie den ersten Schritt.**

