

höchstwahrscheinlich ein ablehnendes oder neidisches Gefühl haben, wenn du jemanden in einem Ferrari oder auf einer Luxusjacht siehst. Doch diese negativen Glaubenssätze lassen sich verändern. Reichtum und Luxus sind dein Geburtsrecht. Such dir einen Mentor, der mit finanzieller Fülle verbunden ist. Darüber hinaus sollte er ein positiver und wertschätzender Mensch sein. Erarbeite dir mit ihm das Mindset für finanzielle Freiheit. Und deine nächsten Gehaltsvorstellungen werden zum Kinderspiel, weil sich dein Erfolgsthermostat erhöht hat. Du ziehst nun Geld an wie ein Magnet. Und denk daran: Geld verdirbt nicht den Charakter, es zeigt den Charakter. Geld spielt eine große Rolle in unserer westlichen Welt. Wir arbeiten 40 Jahre lang, um unsere Kosten wie Miete oder Abtrag, Lebensmittel, Auto, Urlaub, Kinder, Kleidung, Vergnügungen usw. zu decken. Mit 60-67 gehen wir dann in Rente und hoffen, mit dem meist geringeren Einkommen gut über die Runden zu kommen. Was wäre, wenn du auch ohne den Tausch von Arbeit gegen Geld Einkommen generierst? Ist das denkbar? Ein Lottogewinn könnte kommen, eine verschollene Erbtante aus den USA vererbt dir ein Vermögen oder du findest in deinem Haus Goldbarren unter einem alten Fußboden. Wie du deine Einstellung zum Geld änderst und darein zu vertrauen lernst, immer versorgt zu sein, wie die biblischen Vögel auf dem Felde, darum geht es in [Kapitel 7](#).

Das Thema von Schlüssel 7 ist die Berufung mit Sinn. Wir verbringen so viel Zeit mit unserem Beruf, daher ist die bewusste Wahl extrem wichtig. Passt dein aktueller Job zu deinen Talenten? Je mehr deiner Talente und Begabungen in deinen Job einfließen, desto weniger Kraft kostet er. Diese Talente zeigen sich oft schon in der Kindheit. Ich habe beispielsweise schon als Kind gern Geschichten von Erwachsenen gehört. Heute als Karriere- und Salescoach höre ich immer noch gern solche Geschichten. Meine eigenen Geschichten kenne ich ja schon. Dadurch bin ich ein guter Zuhörer. Ich lauere auf Hinweise in den Geschichten meiner Kunden, die zu deren Weiterentwicklung dienen. Darüber hinaus habe ich als Kind viel Zeit in der Natur verbracht. Heute jogge ich gern an der frischen Luft und gehe mit meiner Frau spazieren. Wenn du gern mehr von deinen Talenten einbringen und deinen Beruf zur Lust ausüben möchtest, wirst du bei [Kapitel 8](#) vielleicht Ideen entwickeln.

Schlüssel 8 erleichtert den Umgang mit Emotionen. Wo kommen Sie her und was ist der Schmerzkörper? Wie bestimmen Gefühle wie Wut, Hass, Neid und Missgunst unsere Gedanken und unser Handeln? Wie können wir unsere Gefühle zulassen und trotzdem dem Kreislauf produzierter und reproduzierter Erfahrung entkommen? Wie wir es schaffen, Kraft und Energie aus unseren Gefühlen zu schöpfen und zu mobilisieren, darum wird es in [Kapitel 9](#) gehen.

Die Anwendung des Wissens und der Übungen aus diesem Buch werden dein Leben beruflich wie privat verbessern. Du wirst ganzheitlich in allen Lebensbereichen erfolgreich. Was nützt dir die Million auf dem Konto, wenn deine Beziehungen zu deinen Kollegen oder Mitarbeitern zerrüttet sind? Oder hast du Erfolg im Job, aber dein Körper zeigt Stresssymptome und bildet chronische Krankheiten aus? Erfolg mit Herz

zeigt dir den Weg zu Glück und Erfolg trotz eines stressigen Jobs in deinen gesamten Lebensbereichen. Damit du wieder besser abschalten kannst.

Kapitel 2 – Erster Schlüssel: Liebevollen Beziehungen

Bei Beziehungen denkt jeder gleich an die Beziehung zu einer anderen Person. Doch jeder Mensch hat innerlich auch eine Beziehung zu sich selbst.

Vermutlich kennst du die Geschichte von Ebenezer Scrooge. Ein alter Mann, der verbittert und allein lebte und Mitgefühl als Schwäche betrachtete. Eines Nachts wird er von drei Geistern heimgesucht. Sie zeigen ihm auf, was er in seinem Leben versäumte und wohin ihn seine Lebensweise schließlich noch bringen wird. Diese Erkenntnis traf ihn so sehr, dass er sein Leben von Grund auf änderte und vor allem versuchte, das Vertrauen jener Menschen zurückzuerlangen, die er jahrelang vor den Kopf stieß. Richtig, es handelt sich um die berühmte Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens und sie führt uns eindringlich vor Augen, wie wichtig Beziehungen für uns sind. Nämlich jene zu anderen Menschen und auch jene zu uns selbst. Um jedoch eine gute Beziehung zu anderen Personen aufzubauen, benötigen wir die Akzeptanz unseres Selbst. Erst, wenn wir uns selbst lieben, können wir funktionierende Beziehungen aufbauen.

Bevor du keine gute Beziehung zu dir selbst aufgebaut hast, ist es schwierig, eine mit einer anderen Person aufzubauen. Ich rede hierbei von Selbstliebe! Und das soll nicht egoistisch klingen, sondern aufzeigen, dass du dich selbst lieben solltest, und zwar genauso, wie du bist. Denn bevor du dich nicht selbst liebst, kannst du auch keine andere Person richtig lieben. Starte also bei deiner Beziehung zu dir. Natürlich ist das ein Prozess, der Zeit beanspruchen wird. Doch mit Geduld und Übung wird es dir immer besser gelingen, dich selbst mit all deinen menschlichen Schwächen anzuerkennen, anzunehmen und zu lieben.

»Wenn du dich selbst liebst, liebst du deine Mitmenschen. Wenn du dich selbst hasst, hasst du deine Mitmenschen. Deine Beziehung zu anderen ist nur ein Spiegelbild von dir selbst.«

Chandra Mohan Jain/Osho/Bhagwan Shree Rajneesh

Gleichzeitig sind glückliche Beziehungen mit dem Partner und der Familie so wichtig wie Luft zum Atmen. Auch Freunde und die eigenen Kinder gehören natürlich dazu. Denn diese werden dich auf deinem Weg begleiten und sind sozusagen deine Rückendeckung. Nicht zu vergessen sind der Chef/die Chefin und die Arbeitskollegen, mit denen du täglich mehrere Stunden verbringst.

Du fragst dich, wie du es schaffst, auf privater und geschäftlicher Ebene gesunde Beziehungen zu führen? Zunächst, indem du wieder bei dir selbst startest. Beginne morgens damit, deinem Spiegelbild zu sagen: »Du bist ein wertvoller Mensch und ich wünsche dir einen wundervollen Tag.« Lächle dich an und lächle den ganzen Tag über, so oft du kannst. Denn Lachen ist gesund! Werde positiver und dankbarer für deine Freunde und Bekannten, und verhalte dich auch gegenüber deinen Liebsten.

Je mehr du an Dankbarkeit und Nettigkeit gibst, desto mehr wirst du auch erhalten. Das besagt das Gesetz von Ursache und Wirkung. Versuche, jeden Tag so zu leben, als wäre es der letzte Tag mit dieser Person. Wenn dir bewusst wird, wie schnell das Leben vorbei sein kann, betrachtest du alles aus einer anderen Perspektive.

Zu gesunden und guten Beziehungen gehört natürlich auch, eine gute Kommunikation zu pflegen. Probleme müssen sachlich und offen angesprochen werden, damit keine langfristigen Konflikte entstehen. Basis dafür ist, dass beide »Parteien« ehrlich sind und dasselbe Ziel vor Augen haben. Wenn du dazu noch Verantwortung für dein Leben und das Leben deiner Liebsten übernimmst, steht gesunden Beziehungen nichts mehr im Wege! Probiere es aus, es wird vielleicht nicht gleich klappen. Doch von Tag zu Tag werden sich Verbesserungen einstellen.

Checkliste zu liebevollen Beziehungen

Hier noch eine Checkliste zum Schlüssel 1: Liebevolle Beziehungen. Wie gut sind deine folgenden Beziehungen auf einer Skala von 1-10? 1 ist ganz schlecht, 10 ist super. Bitte auch beantworten, wenn die betreffende Person nicht mehr lebt.

1. Die Beziehung zu deiner Mutter?
2. Die Beziehung zu deinem Vater?
3. Die Beziehung zu deinen Geschwistern? (Bei mehreren einzeln bewerten)
4. Die Beziehung zu deiner Partnerin oder deinem Partner? (Bei mehreren einzeln bewerten - Spaß - soll aber vorkommen)
5. Die Beziehung zu deinen Kindern? (Bei mehreren einzeln bewerten)
6. Die Beziehung zu deinen Kollegen? (Bei mehreren einzeln bewerten)
7. Die Beziehung zu deinen Freunden? (Bei mehreren einzeln bewerten)
8. Die Beziehung zu dir?

Fühl dich in jede Person in einer stillen Minute hinein. Welche Zahl kommt zuerst? Spür es in deinem Herz.

Jetzt die Auswertung:

Bei Bewertungen von 8 bis 10 Punkten ist alles okay, bei 5 bis 7 Punkten besteht leichter bis mittlerer Handlungsbedarf (Beispiel: Jeden Tag 10 positive Dinge über diese Personen aufschreiben). Hast du weniger als 5 Punkte, besteht dringender Handlungsbedarf (Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen).

Wertschätzende Kommunikation ist die Grundlage liebevoller Beziehungen

Ob es um den Partner, geschäftliche Beziehungen oder um andere Beziehungen geht, es gibt etwas, das für den Erfolg immer wichtig ist. Und damit meine ich Erfolg auf jedem möglichen Gebiet. Das Zauberwort lautet Kommunikation.

Alle acht Schlüssel beruhen auf einer wertschätzenden und dankbaren Kommunikation. Nicht nur anderen Menschen, sondern auch dir selbst gegenüber. Denn wie du bereits gelernt hast, ist alles, was du denkst und aussprichst, ein magnetischer Impuls, der an das Universum gesendet wird. Daher sei vorsichtig und achtsam mit dem, was du denkst oder von dir gibst. Denn genau dies wird sich in deiner Zukunft manifestieren.

Auch gegenüber der Familie oder dem Partner ist eine ehrliche und aufrichtige Kommunikation sehr wichtig. Lerne, andere Standpunkte nachzuvollziehen und zu akzeptieren. Schließlich hat jeder eine andere Sichtweise und somit können auch mal Unstimmigkeiten entstehen. Diese sollten eine Beziehung jedoch nicht schwächen, sondern - ganz im Gegenteil - stärken. Du wachst schließlich nicht durch die Höhen in den Beziehungen, sondern durch die Tiefen. Wenn du diese mit der Familie oder dem Partner überstehst, dann ist dies ein positives Zeichen und eure Beziehung vertieft sich.

Noch ein Tipp von mir: Versuche, bei jeder Widrigkeit, die Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen und dich zu fragen: »Was erlebt der andere gerade, was erlebe ich gerade, wie erlebe ich den anderen, wie, glaube ich, erlebt er mich? Was könnte an dieser Situation positiv sein?«

Es wird Momente geben, die du zu 100 Prozent als negativ erlebst. Jedoch wirst du häufig im Nachhinein feststellen, dass sie auch der Keim für etwas Neues, Gutes waren. Betrachte also immer das größere Bild! Menschen, die schlimme Krankheiten hatten, sagen oft Jahre später, dass sie dadurch ihr Leben überdacht und zum Guten verändert haben.

»Wir müssen immer wieder das Gespräch mit unserem Nächsten suchen. Das Gespräch ist die einzige Brücke zwischen den Menschen.«

Albert Camus

Ich habe mit 16 Jahren meinen Vater verloren, weil er seinen Schmerz nicht mehr aushielt und freiwillig aus dem Leben gegangen ist. Das war natürlich eine Katastrophe für meine ganze Familie. Im Nachhinein ist jeder von uns auf seine Weise an dieser Herausforderung gewachsen. Ich würde mich heute wahrscheinlich nicht mit dem Erfolg mit Herz und Coaching beschäftigen, wenn ich das nicht erlebt hätte.

In einer negativen Erfahrung steckt häufig der Keim von etwas Gutem. Dies erkennt man leider erst im Nachhinein.