



COVEY

SEAN

DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT FÜR JUGENDLICHE

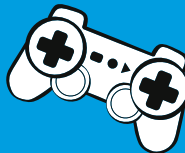
SO LEBST DU DEINE ZIELE UND TRÄUME

MIT EINEM VORWORT VON
TOBIAS BECK

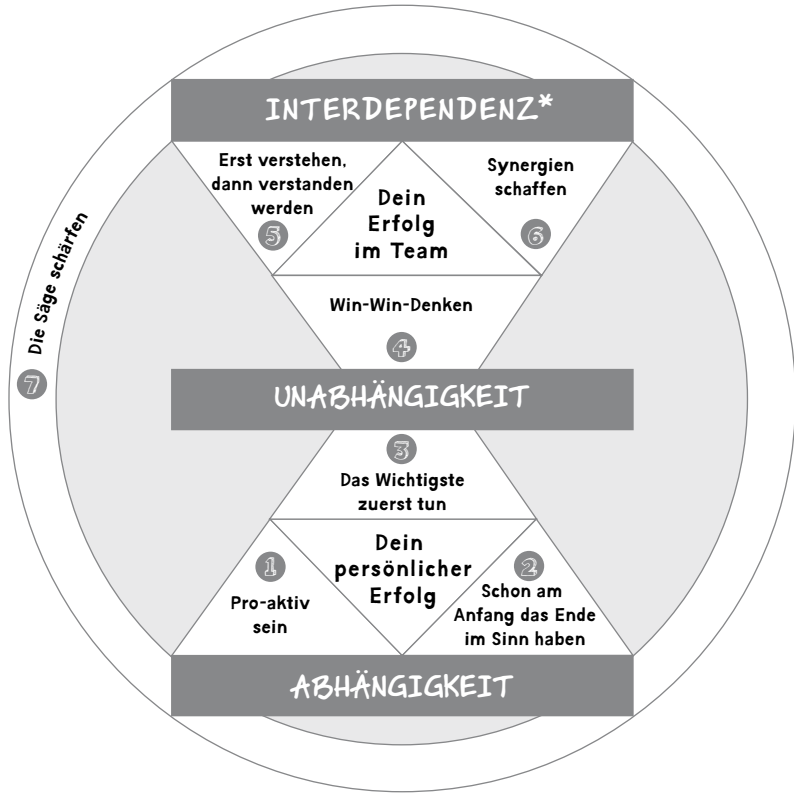
ILLUSTRIERT VON
TIMO WUERZ



7., NEU ÜBERSETZTE UND
ÜBERARBEITETE AUFLAGE



GABAL



Das Paradigma der 7 Wege

Wie du siehst, bauen die 7 Wege aufeinander auf. Bei den Wegen 1 bis 3 stehst du selbst im Mittelpunkt. Hier geht es um deinen ganz *persönlichen Erfolg*. Bei den Wegen 4 bis 6 dreht sich alles um deine Beziehungen zu anderen und deinen *Erfolg im Team*. Nur wenn du gut mit dir selbst umgehst, kannst du auch ein guter Teamplayer sein. Deshalb kommt dein persönlicher Erfolg vor deinem Erfolg im Team. Konkret heißt das: *Dein Erfolg im Team baut auf deinem persönlichen Erfolg auf!*

* Wechselseitige Abhängigkeit, um gemeinsam mit anderen mehr zu erreichen.

Der 7. Weg umschließt alle anderen. Hier geht es um dein Fresh-up, deine regelmäßigen Auszeiten, um deinen Akku wieder aufzuladen. Das gibt dir die nötige Power für die anderen sechs Wege.

Was sind eigentlich Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Dinge, die wir immer wieder machen. Meistens sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir Gewohnheiten haben. Sie laufen ganz automatisch ab.

Manche Gewohnheiten sind nützlich – zum Beispiel:

- ☞ Du machst regelmäßig Sport.
- ☞ Du planst deinen Tag oder deine Woche im Voraus.
- ☞ Du begest anderen mit Respekt und Rücksicht.

Andere Gewohnheiten sind eher hinderlich:

- ☞ Du denkst ständig an negative Dinge.
- ☞ Du fühlst dich schlecht und minderwertig.
- ☞ Du schiebst anderen die Schuld für deine Fehler in die Schuhe.

Viele Gewohnheiten spielen gar keine Rolle. Du hast sie einfach nur so:

- ☞ Du duschst abends vor dem Schlafengehen.
- ☞ Du trägst deine Uhr am rechten Handgelenk.
- ☞ Du hörst Musik, während du Sport machst.

Ob Erfolg oder Misserfolg: Beides hängt von unseren Gewohnheiten ab. *Zum Glück bist du stärker als deine Gewohnheiten.* Du kannst sie ändern. Hast du Lust auf ein kleines Experiment? Dann verschränke jetzt bitte deine Arme. Gut! Und jetzt versuch mal, das Ganze andersherum zu machen. Fühlt sich irgendwie seltsam an? Wenn du deine Arme einen Monat lang andersherum verschränken würdest, würde dir das gar nicht mehr komisch vorkommen. Es wäre dann einfach eine neue Gewohnheit.

Du hast immer die Chance, dich vor den Spiegel zu stellen und zu sagen: »He, das gefällt mir nicht!« Und dann kannst du eine schlechte durch eine gute Gewohnheit ersetzen. Das ist nicht immer einfach, aber es geht. Natürlich wirst du nicht alle Ideen aus diesem Buch haarklein umsetzen können. Doch es wird dein Leben schon enorm verbessern, wenn du einige der 7 Wege, die ja alle auch Gewohnheiten sind, beherzigst.



Die 7 Wege helfen dir:

- ⇨ die Kontrolle über dein Leben zu bekommen,
- ⇨ deine Beziehungen zu verbessern,
- ⇨ klügere Entscheidungen zu treffen,
- ⇨ zu erkennen, was dir im Leben wirklich wichtig ist,
- ⇨ in weniger Zeit mehr zu erreichen,
- ⇨ dein Selbstvertrauen zu stärken,
- ⇨ ausgeglichener und glücklicher zu werden.

Und noch was: Das ist **dein Buch**. Deshalb solltest du es auch wirklich nutzen. Nimm dir einen Stift oder einen Textmarker, und heb alles hervor, was dir wichtig erscheint. Unterstreiche oder umkringle die Ideen, die dir am besten gefallen. Mach dir Anmerkungen am Rand. Und setz die »kleinen Schritte« am Ende der einzelnen Kapitel gleich in die Tat um. Arbeite mit diesem Buch. Dann wird es dich auch weiterbringen.

Du bekommst, was du siehst

Die Sache mit den Paradigmen und Prinzipien

Die folgende Liste enthält Äußerungen, die anerkannte Fachleute vor vielen Jahren gemacht haben. Damals hörten sie sich durchaus vernünftig an. Doch heute können wir nur noch den Kopf darüber schüteln.

Die 5 dümmsten Sprüche aller Zeiten:

- »» *Es gibt keinen Grund dafür, dass irgendjemand einen Computer zu Hause haben sollte.* ««
Kenneth Olsen, Präsident und Gründer von Digital Equipment Corporation (1977)

- »» *Trotz aller wissenschaftlichen Fortschritte wird es dem Menschen nie gelingen, auf dem Mond zu landen.* ««
Dr. Lee De Forest, Erfinder der Triode und »Vater« des Radios (1967)

- »» *Das Fernsehen wird nach den ersten sechs Monaten nicht in der Lage sein, auch nur einen der von ihm eroberten Märkte zu halten. Es wird den Leuten schnell langweilig werden, jeden Abend auf einen Sperrholzkasten zu starren.* ««
Darryl F. Zanuck, Chef von 20th Century-Fox (1946)

»» Dieses ›Telefon‹ hat zu viele Schwachpunkte, um es ernsthaft als Kommunikationsmittel in Betracht zu ziehen. Das Gerät ist für uns völlig wertlos. ««

Western Union, internes Memo (1876)

»» Die Erde bildet den Mittelpunkt des Universums. ««

Ptolemäus, bedeutendster Astronom der Antike
(2. Jh. n. Chr.)

Das waren also die 5 dümmsten Sprüche aller Zeiten. Jetzt kommt eine Liste mit Aussagen, die mindestens genauso unsinnig sind. *Diese Aussagen stammen von Jugendlichen wie dir.* Wetten, dass du einige dieser Sprüche schon gehört hast!

»» In meiner Familie hat noch nie jemand studiert. Ich wäre verrückt, wenn ich glauben würde, dass ausgerechnet ich das schaffe! ««

»» Es hat keinen Zweck. Mein Stiefvater und ich werden nie miteinander klarkommen. Wir sind einfach zu verschieden. ««

»» Im Leben kommt man nur voran, wenn man die richtigen Leute kennt. ««

»» Ich soll dünn sein? Das geht gar nicht! In meiner Familie sind alle dick. ««

»» Hier in der Gegend bekommt man einfach keinen Job, weil niemand jungen Leuten eine Chance geben will. ««

