

Bedenken zu lösen und Entscheidungen zu erleichtern. Es soll helfen, unbewusste Muster zu erkennen und sinnvolle Ziele schneller zu erreichen. Es ist eine Art Lebensplan, geprägt von meinen Erlebnissen und kombiniert mit fachlichem Hintergrundwissen. Mit Handlungstipps und Praxisbeispielen, mit Geschichten aus dem Leben. Dieses Buch ist Grundlage für eine Strategie, die das eigene Windrad am Laufen hält oder beschleunigt. Es zeigt die wesentlichen Faktoren, um ein Ziel zu erreichen – und ist dadurch immer wieder eine lohnende Lektüre, je nach Lebenssituation, Wunsch nach Veränderung und aktueller Herausforderung. Ziel ist nichts weniger als ein glückliches Leben, ganz ohne unnötigen Ballast.

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style. The name 'Clemens Adam' is clearly legible, with a long horizontal stroke at the end of the signature.

Ihr Clemens Adam

# WARUM ES DIESES BUCH GIBT

2008 habe ich meine NLP Master- und Practitioner Trainer-Ausbildung gemacht. NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren, das ist eine erprobte Methode für ein leichteres Leben. Dabei werden Elemente wie Wort- und Sprachmuster oder Körpersprache analysiert, um Menschen zu helfen. Das bedeutet, dass ich erlernt habe, Muster und Annahmen bei Menschen zu erkennen und daraus Coaching-Maßnahmen abzuleiten. Ein

Teil der Ausbildung war die Arbeit an mir selbst und wie ich meine Kunden dazu motivieren kann, an sich selbst zu arbeiten. Zur NLP-Ausbildung gehörte, sich selbst Ziele zu setzen und dabei nach einem ganz bestimmten klar strukturierten Muster vorzugehen.

Im Rahmen dieser Ausarbeitungen ist mir aufgefallen, dass es eindeutige Muster und Faktoren gibt, die eine Zielerreichung planbar machen. Mir ist auch aufgefallen, dass es andere Faktoren gibt, die einen daran hindern, Ziele zu erreichen.

Ich habe mir später diese Muster und Faktoren rückblickend auf mein Leben angeschaut. Was waren eigentlich die Faktoren, die immer wieder eine Rolle in meinem Leben gespielt haben? Was hat mich motiviert und was runtergezogen?

Meine Analyse hat ergeben, dass es ein klares, wiederkehrendes Muster gab mit acht Kernthemen. Dieses Muster hat dazu beigetragen, dass ich bestimmte Ziele langfristig oder kurzfristig erreicht habe und andere nicht. Es zeigte mir aber auch, welche Abhängigkeiten eine Rolle spielten und wie ich diese im positiven, aber auch negativen Sinne behandelt habe.

Anhand meiner gelebten Geschichte wird deutlich, wie man Gedanken und Gefühle, Unzufriedenheit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Stress, Frust und Jammern überwinden und etwas erreichen kann. Bei mir selbst hat es dazu geführt, dass ich deutlich selbstbewusster und fokussierter und deutlich erfolgreicher wurde.

Die Basis der acht Kernthemen war das