

Möglichkeiten zu mehr Glück, Zufriedenheit, Spaß und Erfolg nahebringen – den Weg gehen müssen Sie jedoch selbst! Jedes Kapitel bildet dabei einen Baustein, doch es spielt keine Rolle, ob Sie das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder sich nur in einzelne Kapitel vertiefen. Gleichgültig für welchen Weg Sie sich entscheiden, Sie werden sehr schnell Erfolge für sich verbuchen können.

Viel Vergnügen sowie neue Erkenntnisse beim Lesen und beim erfolgreichen Umsetzen wünscht Ihnen

Ihr Dr. Wolfgang Schwahn



Teil 1

Verbessern Sie Ihre Gedanken

*»An sich ist nichts gut oder böse,
erst das Denken macht es dazu!«*

William Shakespeare

Ihre Gedanken – Ihr Schicksal

Hier und jetzt leben wir in der idealen Zeit, uns geht es sogar wesentlich besser als den Königen und Kaisern im Mittelalter. Dennoch gehört Jammern und Wehklagen zum täglichen Leben, denn wir neigen dazu, zuerst das Negative zu sehen. Diese typisch menschliche Eigenschaft liegt in der

Frühgeschichte der Jäger und Sammler begründet. Gefahren sehr schnell zu erkennen, war für den Urmenschen lebensnotwendig, denn das Überlebensprinzip war: Besser erst einmal mit dem Schlimmsten rechnen, als leichtfertig in Lebensgefahr geraten.

Durch diese Fähigkeit, zunächst das Negative zu sehen und sofort das Kampf-Hormon Adrenalin freizusetzen, schaffen wir uns aber häufig ein Maximum an Lebensverdruss. Kostbare Zeit vergeuden wir oft mit unnötigen Sorgen über Situationen, die gar nicht oder nicht in der erwarteten Form eintreffen werden. 95 Prozent aller Ängste sind unbegründet, und die restlichen fünf Prozent erweisen sich als weit weniger gravierend als befürchtet. Folgerichtig müssten wir uns auch Sorgen darüber machen, ob wir morgen noch

genügend Sorgen haben werden ...

Kennen Sie Ihren ärgsten Feind? Das sind Sie selbst! Ob es ums Abnehmen oder um das Erreichen von Karriereziele geht, niemand sabotiert uns so beständig wie wir selbst. Unser Unterbewusstsein kann nicht entscheiden, ob etwas real passiert oder nur in unseren Gedanken; es bemüht sich, alles zu realisieren, was wir denken, denn es kann nicht unterscheiden, ob etwas positiv oder negativ ist, ob ich etwas will oder ablehne, ob ich mich selbst lobe oder ob es ein anderer für mich tut. Wenn wir daher nun beständig an negative Dinge denken, uns mit ihnen im Geist beschäftigen, dann stellen wir schon die Weichen für Probleme in unserem Leben. Daraus folgt nur eines: Wir sollten unser Unterbewusstsein ausschließlich mit positivem Gedankengut programmieren, am