

möchte ich mit diesem Buch liefern. Genau genommen habe ich das sogar schon vor einigen Jahren getan. Die erste Version dieses Buches erschien im Jahr 2014 und erreichte weit mehr als 100.000 Menschen. Es war dieses Buch, das mich vom gutmeinenden Schreiberling zum Bestsellerautor machte. Seitdem ist viel passiert. Ich habe nicht nur weitere sehr erfolgreiche Bücher veröffentlicht, sondern auch ein paar Hundert Menschen persönlich gecoacht und erfolgreich auf ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein begleitet. Selbstverständlich habe auch ich mich in dieser Zeit weiterentwickelt und viele Prinzipien der Persönlichkeitsentwicklung besser verstehen gelernt. All das sind gute Gründe für mich, dieses Buch nicht nur neu aufzulegen, sondern es von Grund auf neu zu schreiben. Darüber hinaus gebe ich ganz offen zu, dass es zur alten Version auch Kritik gab. So wurde zum Beispiel bemängelt, ich sei stellenweise zu

wenig in die Tiefe gegangen und habe kaum echte Praxisbeispiele verwendet. Ich finde, dass das absolut stimmt, und deshalb gibt es in diesem Buch echte Fallbeispiele aus meinen Coachings. Zudem gebe ich mir große Mühe, an den entscheidenden Stellen thematisch in die Tiefe zu gehen, ohne dass das Buch langweilig wird. Dies ist hier keine psychologische Abhandlung und hat nur sehr wenig mit einem Lehrbuch zu tun. Stell es dir wie ein Gespräch mit einem guten Freund vor, bei dem schwer verdauliche Themen in leichte Kost verwandelt werden.

Vorhin habe ich behauptet, das Prinzip jeder Gewichtsreduktion sei simpel. Das ist tatsächlich so. Das heißt jedoch nicht, dass es einfach ist, Gewicht zu verlieren. Es braucht viel Willenskraft und Disziplin, um seine Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu ändern. Beim Selbstbewusstsein ist das nicht anders. Das Prinzip dahinter ist simpel, wie du später

erkennen wirst. Der Weg, der vor dir liegt, wird jedoch nicht unbedingt leicht sein. Hab also bitte keine falschen Erwartungen an dieses Buch. Du kannst kein Buch lesen und danach automatisch selbstbewusster sein. Die notwendigen Veränderungen durchzuführen, liegt allein bei dir. Mein Job ist es, dir die Grundlagen zu erklären und dich so stark wie möglich zu motivieren, damit du deinen Weg auch wirklich gehst.

Erwarte auch bitte keine maßgeschneiderten Erfolgsrezepte und Wegbeschreibungen von mir. Wie schon gesagt, kann kein Selbstbewusstsein entstehen, wenn jemand dir vorschreibt, was du tun sollst. Wir beschäftigen uns mit dem SELBST-Bewusstsein, bei dem du SELBST entscheidest, wer du bist, was du dir vom Leben wünschst und wie du deine Lebenszeit verbringst. Dies hier ist ein großes Büfett der Möglichkeiten. Bediene dich daran. Genieße die

Informationen und setze sie zu deinen Gunsten um. Es wird sich lohnen.

Und nun, bevor wir endlich in die Vollen gehen, würde ich dir gerne noch die Frage beantworten, die du dir vermutlich gerade stellst: Wer bin ich überhaupt und was qualifiziert mich dazu, dieses Buch zu schreiben? Mein Name ist Michael Leister und ich bin Unternehmer, Buchautor, Coach und Blogger. Ich gehöre zu den erfolgreichsten Ratgeberautoren im deutschsprachigen Raum und mein größter Wunsch ist es, dich auf deinem Weg zu mehr Lebensqualität zu unterstützen. Auf den ersten Blick könnte ich also einer von den vielen sein, die zur großen Verwirrung beitragen. Was mich unterscheidet, ist jedoch mein eingangs erwähnter Pragmatismus. Ich mag es einfach, und meine Leser, Klienten, Fans und Follower bezeichnen mich gerne als „authentisch“. Wie du vielleicht schon gemerkt hast oder auf jeden

Fall noch merken wirst, bin ich unkonventionell. Was ich schreibe, kommt nicht aus dem Lehrbuch, sondern aus dem Herzen und dem echten Leben. Ich praktiziere, was ich predige, und gebe nur das weiter, was ich im Laufe der letzten Jahre gelernt und erlebt habe. Wenn ich coache, gibt es keine Vorlagen. Wenn ich spreche, nehme ich nur ungern ein Blatt vor den Mund, denn das macht die Dinge nur unnötig kompliziert. Ich habe gelernt, das Leben so zu nehmen, wie es kommt, und diese Einstellung hat zu unerwartet viel Lebensqualität geführt. Als mein Sohn vor inzwischen mehr als sieben Jahren kurz nach seiner Geburt starb, fiel ich in ein tiefes Loch. Ein klassischer Absturz. Doch irgendwann wurde es Zeit für mich, eine grundlegende Entscheidung zu treffen: entweder richtig leben oder gar nicht. Glücklicherweise habe ich mich für Ersteres entschieden, und seitdem ist es meine selbst erwählte Lebensaufgabe, Gutes zu