

# ***Inhaltsverzeichnis***

<b><i>Vorwort</i></b>	<b>17</b>
<b><i>Einführung</i></b>	<b>19</b>
Erfolg ist ...	19
Erfolg ist nicht ...	20
Wie wichtig Beziehungen für den Erfolg sind	21
Beziehungen – Beispiel 1	21
Beziehungen – Beispiel 2	22
Über dieses Buch	22
Was Sie von diesem Buch erwarten	23
So ist dieses Buch aufgebaut	23
Teil I: Alles zum Thema Erfolg	23
Teil II: Alles zum Thema Motivation	24
Teil III: Der Strategieplan	24
Teil IV: Alles über Ziele	24
Teil V: Beziehungen und Erfolg	24
Teil VI: Die magischen Zehn	24
Die Symbole am Seitenrand	25
Wie es weitergeht	26
<b><i>Teil I</i></b>	
<b><i>Alles zum Thema Erfolg</i></b>	<b>27</b>
<b><i>Kapitel 1</i></b>	
<b><i>Die Erfolgsformel</i></b>	<b>29</b>
Die Bestandteile der Erfolgsformel	30
Die richtige mentale Einstellung	30
Know-how	32
Die richtige Lebenseinstellung	32
Planen Sie Ihr Leben	34
Charakter zählt	37
Die Erfolgsformel auf den Punkt gebracht	38

## **Kapitel 2**

### **Die Bedeutung von Beziehungen**

**39**

Die wichtigste Beziehung in Ihrem Leben: Die Beziehung zu sich selbst	39
Wie steht es mit den Beziehungen zu Ihrer Familie?	40
Wer liebt, gibt alles	41
Ich tat es aus Liebe	41
Wie Sie Ihre beruflichen Beziehungen verbessern	42
Seien Sie ein Superstar	42
Wie man mit Frust umgeht	45
Der Kunde ist immer König	46
Wie man seinen Chef für sich gewinnt	46
Beziehungen sind bares Geld wert	47
Wie sich ein gesunder Körper und Geist und ein starker Glaube auf Beziehungen auswirken	48
Gesundheit und Beziehungen	48
Ein gesunder Geist und Beziehungen	49
Religion und Beziehungen	51
Fazit	51
Wie man gute Beziehungen aufbaut	52
Seien Sie optimistisch	53
Welche Eigenschaften Sie unbedingt brauchen	53
Vertrauen und gegenseitiger Nutzen – das Fundament einer guten Beziehung	54
Die zehn Gebote für Beziehungen	55
Sich in andere hineinversetzen	57
Seien Sie kein Besserwisser	57
Zeit für Freundlichkeit	58
Geben Sie es weiter – wie ein Staffelläufer	59

## **Kapitel 3**

### **Die Eigenschaften des Erfolgs**

**61**

Überzeugt und engagiert – so fängt alles an!	62
Harte Arbeit – ein Muß!	63
Harte Arbeit – auch in der Ehe	63
Kindererziehung ist kein Kinderspiel	64
Man muß seine Arbeit lieben	66
Ehrlich währt am längsten	66
Charakter und Zielstrebigkeit zahlen sich aus	67
Ausdauer ist ein Muß	68
Disziplin	71
Angeborene Fähigkeiten und soziales Umfeld	71
Humor ist, wenn man trotzdem lacht	73

Glück – Wirklich ein Erfolgsmerkmal?	73
Erfolgreiche Menschen arbeiten für ihr Glück	74
Zielstrebig zum Ziel	74
Glauben	75
Wie entwickelt man Leidenschaft?	76
Wie man gute Kontakte knüpft	77

## **Teil II**

### **Alles zum Thema Motivation 81**

#### **Kapitel 4**

#### **Motivation und wie sie funktioniert 83**

Was ist Motivation?	84
Woher nimmt man Motivation?	84
Der Wunsch, etwas zu gewinnen	85
Die Angst, etwas zu verlieren	86
Finden Sie heraus, was Sie antreibt	89
Wie Motivation funktioniert	90
Motivationsanreize schaffen	91
Die drei »Belohnungsphasen«	91
Wie geht man mit Demotivation um?	92
Motivation oder Demotivation – Sie haben die Wahl	93
Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie motivieren	94
Ein Lachen und ein paar nette Worte	94
Ist Motivation auf Dauer überhaupt möglich?	96

#### **Kapitel 5**

#### **Keine Motivation ohne Ziele 99**

Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie?	99
Was motiviert Sie, und was motiviert Sie nicht?	102
Was erwarten Sie vom Leben?	103
Money, money, money	103
Anderen Menschen helfen	104
Welche Motivationsmethode ist die Richtige?	104
Wissen als Motivation	104
Motivation aus Dankbarkeit	105
Aktiv sein motiviert	107
Humor motiviert	107
Motivation, weil es Ihnen schlecht geht	108
Ein Verlust kann und sollte ein Motivator sein	109
Lachen motiviert	110

Motivation, wenn Sie eine Aufgabe erfüllt haben	110
Motivation, wenn man jemandem etwas beigebracht hat	110
Unterstützung von anderen	112
Der beste Motivator: Die Goldene Regel	113

**Teil III****Der Strategie-Plan****115****Kapitel 6****Wie Sie mit den richtigen Entscheidungen ans Ziel gelangen****117**

Ziehen Sie Bilanz	117
Eine wichtige Frage!	118
Jeder braucht einen Traum	119
Weise Entscheidungen treffen	120
Was Sie über den Entscheidungsprozeß wissen sollten	122
Ihre Stellung beeinflußt Ihre Entscheidungen	123
Entscheidungen im voraus treffen	124
Prinzipielle Entscheidungen	124
Ein guter Rat von Harry Truman	125
Wie trifft man richtige Entscheidungen?	126
Entscheidungen überdenken	127
Paßt Ihre Entscheidung zu Ihren langfristigen Zielen?	128
Kurze Qualen auf dem Weg zum langfristigen Ziel	128
Nutzen und Risiken abwägen	128
Sich von seinem Glauben leiten lassen	129
Auf seine Gefühle hören	129
Wie ich Entscheidungen treffe	130
Welche Entscheidung hat Priorität?	131
Einen Handlungsplan erstellen	133
Das Beste aus einer Situation herausholen	134
Wie man mit Fehlentscheidungen umgeht	134

**Kapitel 7****Wie finde ich heraus, was meine Ziele sind?****137**

Wer bin ich? Was will ich?	138
Ein gründlicher Check-up	140
Was man sich fest vornimmt, tritt meistens ein	143
Die Macht der Ziele	143
Werden Sie aktiv!	144
Prioritäten setzen	145
Man sollte den zweiten Schritt nicht vor dem ersten tun	146

Werden Sie SMART	147
Das Acht-Stufen-Verfahren	149
Stufe 1: Ein SMARTes Ziel setzen	149
Stufe 2: Sich auf den möglichen Nutzen konzentrieren	150
Stufe 3: Sich der Hindernisse bewußt werden, die zwischen Ihnen und Ihrem Ziel stehen	150
Stufe 4: Lassen Sie sich beraten	151
Stufe 5: Wer kann Ihnen helfen?	151
Stufe 6: Wer kann was?	152
Stufe 7: Einen Handlungsplan entwickeln	152
Stufe 8: Die Deadline	153
Belohnen Sie sich	153

**Kapitel 8**

**Seine Ziele positiv angehen 155**

Seien Sie zuversichtlich, daß Sie ein bestimmtes Ziel brauchen und wollen	155
Ein unmöglicher Traum	157
Ausdauer zahlt sich aus	158
Mit einem Plan haben Sie berechnete Hoffnungen auf Erfolg	160
Das Beste aus seinen Möglichkeiten herausholen	160
Jeder Mensch kann ein großartiger Mensch sein	163
Hoffnung und Ausdauer	163
Sich das Unmögliche zutrauen	164
Ein unmögliches Training	164
Ein ungewöhnlicher Traum	165
Mit Niederlagen zum Erfolg	166
Wo stehe ich?	166
Wohin will ich?	167
Wie Sie sich auf Erfolg polen	168

**Kapitel 9**

**Die Fortschritte bleiben aus – Was ist zu tun? 169**

Sie scheitern nie als Mensch	169
Auf die richtige Einstellung kommt es an	170
Keine Kompromisse in Sachen Ehrlichkeit	171
Durchhalten lautet die Parole	172
Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten	172
Hören Sie nicht immer auf andere	172
Von der Vergangenheit profitieren und etwas für die Zukunft hinterlassen	173
Vergeben Sie anderen – zu Ihrem eigenen Besten	174
Vergessen Sie Ihr Ego!	176

Worte können Wunder bewirken	177
Die negative Wirkung von Worten	178
Die positive Wirkung von Worten	178
Klare Worte beugen Mißverständnissen vor	179
Fehler als Sprungbrett für Erfolg	180

## **Teil IV**

### **Alles über Ziele**

**183**

#### **Kapitel 10**

##### **Alles zum Thema Gesundheit**

**185**

Arzt und Patient – ein Team	186
Gesunder Optimismus	186
Beispiele für positives und negatives Denken	186
Das Gefühl, Kontrolle zu haben	188
Gesundheit durch Motivation	188
Sport – ein wichtiger Gesundheitsfaktor	189
Wie finde ich ein vernünftiges Sportprogramm?	190
Sport, aber bitte mit Vernunft!	191
Die richtige Ernährung	191
Welche Lebensmittel man zu sich nehmen sollte	193
Vernünftige Ernährung	193
Sagen Sie nein	195
Die Bedeutung von Schlaf	195
Schnelle, einfache Maßnahmen, die nicht viel kosten	195
Tief durchatmen	196
Trinken Sie sich gesund	196
Bewegen Sie sich gesund	196
Lachen Sie sich gesund	196
Sprechen Sie sich gesund	197
Man ist nie zu alt	198

#### **Kapitel 11**

##### **Die richtige mentale Einstellung**

**199**

Wie wichtig die richtige Einstellung ist	200
Die Sterne sehen	201
Zyniker kontra Optimisten	203
Die richtige Einstellung: Sich über das freuen, was einem bleibt	203
Wartezeiten sinnvoll nutzen	205
Die Bedeutung von Worten	206
Positive Worte	208

Nicht den Glauben an die eigenen Fähigkeiten verlieren	209
Der Schlüssel zum Glück	210
Jeder Tag ist ein schöner Tag	211

**Kapitel 12**

***Wie man ein gläubiger Mensch wird* 213**

Lieber Gott, wenn es dich gibt ...	214
Glauben heißt verzeihen	214
Wie Glauben Ihr Leben verbessern kann	216
Glauben bringt Sicherheit und ein gutes Gefühl	216
Glaube heißt das Richtige tun	217
Glauben heißt zu lachen, wenn einem zum Weinen zumute ist	217
Glaube: Gehen, so weit man sehen kann	218
Glaube und Liebe	219
Woran man einen gesunden Geist erkennt	220
Dankbarkeit empfinden und zum Ausdruck bringen	221
Die Goldene Regel oder was alle Religionen verbindet	222
Wie man seinen Glauben festigen kann	222
Tip Nr. 1: Die Gesellschaft von Gleichgesinnten	222
Tip Nr. 2: Wie man sich wichtige religiöse Lehrsätze merken kann	223
Tip Nr. 3: Wichtige Bibelzitate markieren	223
Tip Nr. 4: Kurse und Vorträge	223
Tip Nr. 5: Gebete	224
Tip Nr. 6: Schlafen Sie gut!	224
Wie fange ich an?	226

**Kapitel 13**

***Alles zum Thema Freundschaften* 227**

Wir erinnern uns an die Goldene Regel	228
Die Goldene Regel im Alltag	228
Seine Feinde lieben	229
Die guten und nicht die schlechten Seiten suchen	229
Wer viel gibt, bekommt viel	230
Zu verkaufen: Liebe, Treue und Freundschaft	231
Freundschaft – ein Mini-Team	231
Wie man aus Feinden Freunde macht	232
Mit Optimismus Freunde gewinnen	233
Persönlichkeit oder Charakter – was ist wichtiger?	233

**Kapitel 14**

**Alles zum Thema Ehe oder Liebe und Romantik ein Leben lang**

**237**

Einfache Menschen, die außergewöhnliche Ehen führen	239
Ziel Nr. 1: Die Grundlagen für eine gute Ehe schaffen	239
Ein Versprechen für's Leben	240
Harmonie durch Kompromisse	241
Kommunikation – das A und O	242
Geben und vergeben	245
Höflich und respektvoll	245
Männer und Frauen – Wo liegen die Unterschiede?	246
»Ich bin stolz auf dich« oder »Ich liebe dich«?	247
Die Ehe ist ein Gemeinschaftsunternehmen	248
Miteinander statt gegeneinander	248
In guten und in schlechten Zeiten	249
Ziel Nr. 2: Das Feuer der Liebe neu entflammen	249
Sich daran erinnern, wie alles begann	250
Schau mir in die Augen, Kleines	251
Seien Sie bereit, sich zu ändern!	254
Ziel Nr. 3: Wie man mit Eheproblemen umgeht	254
Probleme erkennen	255
Probleme lösen	255
Wie ein Kind denken	256
Lob und Anerkennung	257
Die richtige Atmosphäre schaffen	257
Elf Regeln für eine glückliche Ehe	258
Eine wahre Liebesgeschichte	261

**Kapitel 15**

**Wie man eine erfolgreiche Mutter bzw. ein erfolgreicher Vater wird**

**263**

Machen Sie den Anfang!	265
Wie man seine Kinder zu charakterstarken Menschen erzieht	268
Wie man es schafft, von seinen Kindern als Autorität anerkannt zu werden	268
Die Grundlagen der Persönlichkeit vermitteln	269
Schubsen Sie Ihre Kinder aus dem Nest!	270
Verantwortungsbewußtsein	272
Wie man seine Kinder dazu bringt, sich Ziele zu setzen	273
Wie man Kindern beibringt, nein zu Drogen und Alkohol zu sagen	273
Kleine Dinge mit großer Wirkung	274
Den Tag angemessen beginnen und beenden	275
Umarmen Sie Ihre Kinder	276
Gemeinsame Mahlzeiten	277



Achten Sie auf Ihre Worte	277
Loben Sie Ihre Kinder – aber bitte richtig!	277
Wenn ...	279
Wie man das Verhältnis zu seinen Kindern oder Eltern wieder ins Lot bekommt	280
<b>Kapitel 16</b>	
<b><i>Wie man das Verhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer verbessert</i></b>	<b>283</b>
Was Arbeitgeber wollen	283
Was Arbeitnehmer wollen – und was passiert, wenn man auf ihre Bedürfnisse eingeht	284
Wie man auf die Bedürfnisse von Arbeitnehmern eingeht	286
Mitarbeiterschulungen stärken die Bindung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer	288
Die sieben Schritte zu effektiven Mitarbeitern	290
Worte und ihre aufbauende oder zerstörerische Wirkung	291
Ehrlichkeit – das A und O für erfolgreiche Geschäftsbeziehungen	293
<b>Kapitel 17</b>	
<b><i>Einen Beitrag zu einer besseren Gesellschaft leisten</i></b>	<b>295</b>
Charakter – das Fundament für eine bessere Gesellschaft	295
Werte vermitteln	296
Ehrlichkeit in der Geschäftswelt	297
Jeden Tag eine gute Nachricht	298
Die richtige Einstellung ist auch bei der Jobsuche wichtig	299
Die richtige Einstellung aus Sicht der Arbeitgeber	300
Der Star ist die Mannschaft	300
Jeder kann ein Held sein	301
<b>Teil V</b>	
<b><i>Beziehungen und Erfolg</i></b>	<b>303</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b><i>Du bist nicht allein</i></b>	<b>305</b>
Wie viele Menschen haben Sie zu dem gemacht, was Sie sind?	306
Eltern – die wichtigsten Menschen in unserem Leben	306
Auch Lehrer spielen eine Rolle	307
Andere Menschen, die eine wichtige Rolle in unserem Leben spielen	308
Wie Sie es schaffen, nie einsam zu sein	310
Seien Sie ein guter Freund	310

Seien Sie da, wenn andere Sie brauchen	311
Ein Freund in der Not sein	312
Fair geht vor	313
Mitgefühl zeigen	313
Große Männer und wie sie ihre Zeit sinnvoll nutzten	315

**Kapitel 19**

**Wie Erfolg zur Gewohnheit wird 317**

Man muß damit rechnen, Erfolg zu haben	317
Einmal erfolgreich, immer erfolgreich	318
Übung macht den Meister	319
Sein, Tun und Haben	319
Ja sagen zum Erfolg	320
Auch Experten können irren	321
Wie man mit Rückschlägen fertig wird	322

**Teil VI**

**Der Top-Ten-Teil 325**

**Kapitel 20**

**Zehn (oder mehr) Maßstäbe für Erfolg 327**

Mißerfolge nicht persönlich nehmen	327
Ein Erfolg macht Sie noch lange nicht zum Sieger, so wie ein Mißerfolg	
Sie nicht gleich zum Verlierer macht	327
Sich die Vergangenheit zum Freund machen und positiv in die Zukunft blicken	328
Glaube, Liebe und Hoffnung	328
Sie haben nicht nur Rechte, sondern auch Pflichten	328
Für ein moralisches Leben stehen	329
Selbstvertrauen	329
Wie Ihnen Freunde und Feinde Liebe und Respekt zollen	330
Glück heißt anderen Menschen helfen	330
Hoffnung, Liebe und Hilfe geben	330
Denen verzeihen, die einem Unrecht getan haben	331
Dienstleistung kommt von »dienen«	331
Seine Talente erkennen und nutzen	331
Gott dienen	331

<b>Kapitel 21</b>	
<b>Zehn Beispiele für erfolgreiche Menschen</b>	<b>333</b>
Dave Anderson: Alles sprach gegen ihn	333
Steve Bacque: Vom Obdachlosen zum »Unternehmer des Jahres«	336
Doug Blevins: Wie hat er das bloß geschafft?	337
Larry Carpenter: Der amerikanische Traum	338
Dave Hurley: Vom Tellerwäscher zum Millionär	341
Clint Lewis: Ein stiller Star	344
Mamie McCullough: Die »Ich kann«-Frau	345
David Sun und John Tu: Das Gute siegt immer	347
<b>Kapitel 22</b>	
<b>Zehn (oder mehr) Dinge, die Sie für jede Erfolgsstrategie brauchen</b>	<b>349</b>
Sich ins Zeug legen	349
Charakter	350
Wer wagt, gewinnt	351
Mit Zeit geizen	352
Nichtverbale Kommunikation oder Wie Sie auch ohne Worte viel sagen können	353
Legen Sie sich ein dickes Fell zu	354
Gehorsam	355
Mut	355
Intoleranz	356
Humor	357
Gewohnheiten, die Sie erfolgreich machen	357
<b>Kapitel 23</b>	
<b>Zehn plus eins goldene Motivationsregeln</b>	<b>359</b>
Wer anderen eine Freude macht, wird selbst belohnt	359
Von der Niete zur Leuchte	360
»Gefahr laufen«, Erfolg zu haben	361
Die Einstellung zu sich selbst ändern	362
Eine Art, Konflikte zu lösen	362
Mit einem Lob die ganze Welt verändern	363
Keine vorschneullen Urteile treffen	364
Kleine Gesten mit großer Wirkung	365
Jeder kann erfolgreich sein	366
Motivation durch Selbstgespräche	366
Jeder braucht ein Lebensziel	368
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>369</b>