

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in diesem Buch – geschrieben von einem der erfolgreichsten Autoren unserer Zeit. Alles, was man braucht, um die kühnsten Träume wahr werden zu lassen, ist der Wille, diesen Schlüssel auch zu benutzen, und die Chancen, die das Leben bietet, zu erkennen. Mit verblüffend einfachen Botschaften und griffigen Tipps programmiert Carr seine Leser auf Erfolg und weist ihnen den einfachen Weg zu Zufriedenheit, Wohlstand und Anerkennung. Er räumt auf mit falschen Vorstellungen von Erfolg, krankhaftem Ehrgeiz, Geldgier und rastlosem Getriebensein und hilft dem Leser herauszufinden, was Erfolg für ihn persönlich bedeutet.

Autor

Der britische Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Endlich Nichtraucher! (16190, 16401, mit CD 16381)

Endlich Wunschgewicht! (16117)

Endlich fliegen ohne Angst! (16288)

Für immer Nichtraucher! (16293)

Endlich ohne Alkohol! (16503)

Endlich Nichtraucher! – für Frauen (16542)

Endlich frei von Sorgen (16433, 16740)

Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch (16682)

Allen Carr

Endlich erfolgreich

Der einfache Weg,
sein Glück zu machen

Aus dem Englischen
von Gabriele Zelisko

Mosaik bei
GOLDMANN

Dieser Titel ist bereits als Goldmann Taschenbuch
Nr. 16432 erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2006
© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2003 der Originalausgabe Allen Carr's Easyway
(International) Limited
Originaltitel: Allen Carr's Easyway to Be Successful
Umschlaggestaltung: Design Team München
Zeichnungen: Petra Dorkenwald
Redaktion: Dunja Reulein
Satz: Filmsatz Schröter GmbH, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
WR · Herstellung: Han
Printed in Germany
ISBN 10: 3-442-16818-X
ISBN 13: 978-3-442-16818-7

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einführung	7
------------------	---

Kapitel

1 Was ist Erfolg?	9
2 Das Rezept für Erfolg	17
3 Unser Potenzial	25
4 Sein Ziel finden	33
5 Das Leben ist eine Lotterie	39
6 Und wie machen Sie Ihre Sache?	49
7 Die Messlatte	55
8 Die entscheidende Frage	61
9 Die landschaftlich schöne Strecke	67
10 Die richtige Einstellung zum Leben	75
11 Entscheidungen treffen	89
12 An sich selbst glauben	97

13	Die eigenen Grenzen akzeptieren	103
14	Die Richtung festlegen	111
15	Krisenbewältigung	117
16	Die Realität des Erfolgs	125
	Allen Carr's Easyway informiert	136

Einführung

Eine ganze Weile zögerte ich, ob ich dieses Buch wirklich *Endlich erfolgreich!* nennen sollte. Ich blickte zurück auf all die Jahre, in denen ich mich abgemüht hatte, die großen Felsbrocken zu überwinden, die auf meinem Weg zu liegen schienen und es mir unmöglich machten, glücklich und zufrieden zu sein. Eigentlich hätte ich stolz auf mich sein können, weil ich alles erreicht hatte, um nach außen hin erfolgreich zu wirken. Stattdessen war ich enttäuscht und unglücklich. Dieser Zustand hielt an, bis ich das Geheimnis entdeckte, wie ich die Hindernisse aus dem Weg schaffen konnte, die schuld daran waren, dass ich mich nicht selbst als erfolgreich betrachtete. Ich nannte meine Methode *Easyway*, der einfache Weg.

Für jeden von uns hat das Leben einen anderen Weg vorgesehen und folglich hat auch jeder von uns eine eigene Vorstellung und eigene Erfahrungswel-

ten, was Erfolg für ihn bedeutet. Ich bin ein Freund von Definitionen, weil sie uns zwingen, unsere Sprache überlegt anzuwenden. Zu oft verbindet man mit dem Wort »Erfolg« Handlungen, die Ruhm und Reichtum mit sich bringen. In diesem Buch geht es darum, wie Sie auf Ihre ganz persönliche Weise erfolgreich werden können, was nichts anderes heißt, als Ihre ganz eigene Definition dafür aufzustellen. Zufall oder die Gunst der Stunde spielten eine wichtige Rolle bei dem, was ich heute als meinen persönlichen Erfolg betrachte. Und sehen Sie sich die Lebensgeschichte anderer erfolgreicher Menschen an, Sie werden merken, dass es sich dort ähnlich verhält. Lag es nun daran, dass man zum richtigen Zeitpunkt gerade am richtigen Ort war oder die richtige Person kennen lernte – der Zufall spielte immer eine Rolle.

In diesem Buch will ich Ihnen zeigen, wie Sie den Zufall öfter für sich arbeiten lassen können. Wenn Sie ihn so weit haben, werden Sie die wahre Bedeutung des Wortes Erfolg verstehen.

1 Was ist Erfolg?

Mein Wörterbuch beschreibt Erfolg als »positives Ergebnis, Erreichen eines Ziels, Erlangen von Reichtum, Ruhm oder einer bestimmten Position«. Das ist eine ziemlich Bandbreite und natürlich hat jeder einzelne Leser dieses Buches eine andere Auffassung von Erfolg. Kann *Endlich erfolgreich!* wirklich allen helfen, erfolgreich zu sein? Ich kann Ihnen nur den Schlüssel dazu in die Hand geben. Aber ebenso wenig wie ich Sie zwingen kann, einen Doughnut zu essen, wenn Sie nicht wollen, kann ich Sie zwingen, diesen Schlüssel zu benutzen. Sie haben wirklich gar nichts zu verlieren, wenn Sie dieses Buch lesen, aber die Tatsache, dass Sie es gekauft haben, zeigt schon, dass Sie sich nicht für erfolgreich genug halten. Doch welche Art von Erfolg streben Sie an?

Was heißt erfolgreich sein?

Die Antwort hängt davon ab, was für ein Mensch Sie sind und welche Wertvorstellungen Sie haben. Jeder möchte in dem Sinn erfolgreich sein, als sein Leben ihm lebenswert erscheinen sollte. Menschen bewerten sich selbst ganz unterschiedlich, doch in der Regel bedarf es dazu irgendeiner Art von äußeren Maßstäben oder sichtbaren Beweisen für den Erfolg. Unsere Vorstellung davon, was Erfolg bedeutet, haben wir nicht selbst geformt, sondern in ihren Grundzügen von Eltern oder Freunden übernommen. Mit dem Erwachsenwerden erkennen wir, dass die meisten Menschen dem Teil der Wörterbuch-Definition von Erfolg zustimmen, der ihn als »Erlangen von Reichtum, Ruhm oder einer bestimmten Position« beschreibt.

Erfolg definieren

Angeichts der Vorliebe der Medien für die Schönen, Berühmten und Reichen dieser Welt sei es Ihnen ver-

ziehen, wenn Sie glauben, Erfolg hänge von derlei Attributen ab. Menschen, auf die alle drei Faktoren zutreffen, werden als der Inbegriff von erfolgreich und beneidenswert betrachtet und daher auf ein Podest weit über uns Normalbürger gehoben. Zeitschriftenbeiträge und Fernsehsendungen über Lifestyle verkaufen uns eine ganz besondere Art von Erfolg. Aber eben nur eine bestimmte. Leider sind die Menschen nur allzu bereit, an das zu glauben, was am stärksten beworben wird. Wenn das die Art von Erfolg ist, auf die Sie abzielen, sollten Sie aber alles andere tun, als daran zu glauben, denn dann sind Sie von Anfang an im Nachteil.

Die Gehirnwäsche, Teil 1

Sie glauben, erfolglos zu sein, weil Ihr Leben nicht einem fiktiven Ideal entspricht, von dem man Ihnen erzählt hat, es bedeute Erfolg, und das Sie übernommen haben. Sie wollen das große Haus, die bewundernde Menge, die rauschenden Partys, die teuren Autos, die Designerkleidung, die Aufmerksamkeit der

Medien. Fragen Sie sich selbst, welche Art von Erfolg Sie mit einem dieser Dinge erreichen. Es sind lediglich Nebenerscheinungen gewisser Formen von Erfolg, doch längst nicht alle. Indem Sie einen teuren Designeranzug tragen, einen Wagen fahren, mit dem Sie neidische Blicke auf sich ziehen, oder in einer besonders ausgefallenen Essenz baden, die dreimal so viel kostet wie alle anderen Badezusätze in der Parfümerie, verändern Sie sich dadurch als Person um keinen Deut. Sie sind immer noch Sie selbst. Es ist ein Riesenunterschied, ob man eine Fantasievorstellung von Erfolg auslebt oder tatsächlich erfolgreich ist.

Die Gehirnwäsche, Teil 2

Wie man uns per Gehirnwäsche glauben gemacht hat, eine besondere Zigarettenmarke oder eine Flasche Wein aus einem bestimmten Jahrgang würde uns eine besondere Aura verleihen, hat man uns auch vorgegaukelt, wir würden uns so viel großartiger fühlen, wenn wir einen Haufen Geld für dieses

teure Kleid oder jenen exklusiven Wagen hinblättern. Doch der positive Effekt, den wir uns davon versprechen, hält in der Regel nicht lange vor. Das Prickeln, das wir verspüren, wenn wir das Kleid tragen oder den Wagen fahren, lässt schnell nach, und bei körperlichen Abhängigkeiten, wie im Fall von Alkohol und Nikotin, ist die nächste Ration fällig, sobald wir die eine Zigarette ausgedrückt oder das eine Glas leer getrunken haben. Keines dieser Dinge verändert unsere Situation auf irgendeine Weise und wenn wir sie kaufen, bezahlen wir damit nur für eine Illusion, die sich irgendein Werbefachmann ausgedacht hat. Die Einzigen, denen wir damit zu Erfolg verhelfen, sind die Hersteller und Verkäufer dieser Produkte.

Der Fantasie-Faktor

Wenn wir versuchen, die Illusion von Erfolg auszuleben, kann dies leider unsere Chancen zunichte machen, tatsächlich erfolgreich zu werden. Achten Sie nur einmal darauf, wie viele Menschen unter ihrer

Schuldenlast zusammenbrechen, weil sie all die unbedingt nötigen Dinge haben mussten, die man ihnen als unerlässlich für echtes Glück vorgegaukelt hat, und Sie werden sofort erkennen, dass Konsumieren, um erfolgreich zu sein, nichts als eine Falle ist. Wichtig ist bei allem, was wir tun, dass wir uns unsere Integrität bewahren. Leben wir über unsere Verhältnisse, fügen das unserer Integrität Schaden zu, weil wir uns selbst belügen. Wenn Sie sich dauernd mit Schulden herumplagen müssen, ist Ihr Kopf nicht frei, um sich mit den positiven Vorgängen zu beschäftigen, die Sie wirklich erfolgreich machen würden.

Geld als Maßstab für Erfolg

Die meisten Männer und Frauen, die aufgrund eigener Anstrengung viel Geld verdient haben, leben nicht auf großem Fuß. Im Gegenteil, wenn es darum geht, Geld auszugeben, sind sie meist sogar sehr zurückhaltend. Sie wollten nicht erfolgreich werden, um mit Geld um sich werfen zu können, glamouröse Auftritte zu inszenieren oder in Talkshows aufzu-

treten. Sie wurden erfolgreich, weil sie ein besonderes Talent besaßen, das sie so gut wie möglich einsetzten.

Den Schleier lüften

Die äußeren Insignien von Erfolg verstecken oft ein schwaches Ego. Erfolg setzt ein Höchstmaß an Motivation voraus, und sieht man sich das Umfeld vieler berühmter oder durch eigene Leistung wohlhabend gewordener Menschen genauer an, wird man oft auf unglückliche Lebensumstände und einen Mangel an Zuneigung treffen. Ich meine sogar, dass sich Menschen aus liebevollen, soliden Familien oft schwerer tun, die schwierige Erfolgsleiter hochzuklettern, weil sie im Allgemeinen eher Skrupel haben und zu viel Rücksicht nehmen. Außerdem geben sie sich leichter mit »kleinen« Erfolgen zufrieden, wie zum Beispiel einem glücklichen Familienleben. Eine Person, deren emotionaler Werdegang von Zurückweisung und Gleichgültigkeit geprägt ist, würde so etwas vielleicht für unerreichbar halten, dafür aber eine Fir-

menübernahme, bei der es um viele Millionen geht,
genial einfädeln oder als Hollywood-Regisseur einen
Kassenschlager nach dem anderen produzieren.

2 Das Rezept für Erfolg

Sind es die äußeren Insignien von Erfolg, hinter denen Sie her sind, dann ist das Rezept dafür ganz einfach. Sie suchen sich einen Beruf aus, der großes Potenzial für Ruhm oder Reichtum in sich birgt, und arbeiten in diesem Metier mit allen Mitteln daran, ganz nach oben zu kommen. Ob andere dabei auf der Strecke bleiben, kümmert Sie nicht. Das ist aber nicht meine Methode. Die Art von Erfolg, zu der ich Sie hinführen möchte, ist ganzheitlich. Das bedeutet, mein Wegweiser eignet sich nicht für Menschen, deren Motivation ausschließlich von Habgier oder dem Hang zu übertriebener Selbstdarstellung ausgeht.

Die Mittel

Im Grunde unseres Herzens wissen wir, dass Erfolg nicht an Geld gemessen wird. Wäre das der Fall, würden wir das Leben einiger sehr zweifelhafter Gestal-

ten als vorbildlich ansehen. Es gibt kriminelle, skrupellose Gestalten, die sich alle äußeren Merkmale eines ehrenwerten Standes verschafft haben und dennoch nicht verdienen, dass wir sie respektieren oder bewundern. Die Mittel und Wege, die uns zum Erfolg führen, spielen sehr wohl eine Rolle. Um achtenswert zu sein, darf Erfolg nicht auf Kosten anderer erreicht werden oder andere benachteiligen. Er darf niemandem schaden.

Der Anschein von Erfolg

Nimmt man auf ehrenhafte Weise verdientes Geld als Maß für Erfolg, dann gehörte ich einmal zu jenen, die in diesem Sinne erfolgreich sind. Gut, ich bewegte mich nicht in den Gehaltssphären eines Fußballspielers, doch an den Vorstellungen der meisten Menschen gemessen ging es mir ziemlich gut, ich konnte nicht klagen. Aber ich selbst hielt mich nicht für erfolgreich. Meine Arbeit garantierte mir ein gutes Gehalt und eine gehobene Stellung, doch ich hasste sie. Rauchen und starker Alkoholkonsum gehörten

dazu, damals galt Rauchen als schick und von erfolgreichen Geschäftsleuten wurde erwartet, dass sie harte Sachen tranken. Bier war etwas für »Arbeiter«. Gehirnwäsche, die ein ausgeprägtes Klassenbewusstsein forciert, war auch damals schon hochwirksam, wenn auch nicht so offensichtlich und daher in mancherlei Hinsicht noch heimtückischer als heute. Ich wirkte wie ein erfolgreicher Mann, doch in meinem Innersten drückte mich die Vorstellung, ein Versager zu sein, wie eine schwere Last zu Boden.

Unwissenheit

Rauchen ist nur eine der unzähligen Bürden, von denen wir uns schwächen und von einem erfolgreichen Leben abhalten lassen. Wir müssen sie als das betrachten, was sie wirklich sind. Nur zu leicht sehen wir sie in einem falschen Licht, insbesondere wenn wir die Gehirnwäsche verinnerlicht haben, die uns glauben machte, sie seien gleichbedeutend mit Glamour oder Erfolg. Viele Jahre hatte ich geglaubt, der Glimmstängel sei mein bester Freund. Es war immer

einer da, wenn ich einen brauchte. In Wahrheit verhielt es sich aber so, dass ich selbst ihn unentbehrlich machte. Eine Zigarette machte mich nicht wirklich fröhlicher, holte mich nicht aus dem Trübsinn und befähigte mich nicht, besser mit den Tragödien und Unwägbarkeiten des Lebens zurechtzukommen. Für mich besaß sie dieses einnehmende Wesen nur, weil ich mich aufgrund der Wirkung des Nikotins nach ihr sehnte. Solche Bürden werden zu Hindernissen auf dem Weg zum Erfolg, doch wir sind gegenüber ihren Auswirkungen blind. Die Unfähigkeit oder fehlende Bereitschaft, einzelne Aspekte unseres Lebens als das zu erkennen, was sie tatsächlich sind, kann unsere persönliche Entwicklung aufhalten und uns richtiggehend verdummen.

Die Bürde

Nachdem ich die täuschende Wirkung des Nikotins durchschaut hatte und aus der Falle entkommen war, war ich plötzlich auch in Bezug auf viele andere Dinge frei. Die Entdeckung von *Easyway* krem-

pelte mein Leben völlig um. Vielleicht glauben Sie, ich sehe meine Wandlung vom Raucher zum Nichtraucher durch eine rosarote Brille. Aber hören Sie nicht nur auf mich. Ich könnte ihnen Tausende von Briefen zeigen, die mir Männer und Frauen schrieben, nachdem sie aufgrund meiner Methode mit dem Rauchen aufgehört hatten, und darin berichten sie von derselben Hochstimmung, wie ich sie erlebte. Rauchen war bei ihnen derselbe Klotz am Bein wie bei mir. Es zog mich nach unten und ließ mir die Welt stumpfsinnig, grau und wertlos erscheinen, bis ich auf *Easyway* kam und mich davon befreien konnte.

Den Klotz loswerden

Sehen Sie sich die Dinge, die Sie unbedingt zu brauchen glauben, intensiv an. Selbst kleinere Macken, wie erst nach einer bestimmten Anzahl von Klingeltönen an das Telefon zu gehen oder nur aus einer bestimmten Tasse zu trinken, können verräterische Anzeichen dafür sein, dass wir den Glauben an uns

selbst aufgeben. Sicher, ich weiß, Sie könnten eine ganze Reihe von Wirtschaftsmagnaten aufzählen, die ganz markante Eigenheiten pflegen, wie sollten solche kleinen Schwächen also grundsätzlich einem Erfolg im Wege stehen? Weil bei meiner Methode die Definition von Erfolg nicht auf der Fähigkeit einer Person basiert, Berge von Geld zu scheffeln, sich einen großen Namen zu machen oder sich in dem gewählten Beruf ganz nach oben zu arbeiten. Jeder Einzelne von uns kann Erfolg haben, und wir selbst setzen den Maßstab.

Sie wählen selbst

Welchen Maßstab setzen Sie nun an? Das hängt vermutlich von vielen verschiedenen Faktoren ab. Was Sie mit allen anderen Lesern dieses Buches verbindet ist die Unzufriedenheit darüber, wo Sie im Moment stehen. Ich will Ihnen nicht vormachen, ich könnte Ihnen eine Abkürzung aufzeigen, wie Sie ganz schnell zu Ruhm, Reichtum, wahrer Liebe, dem perfekten Körper oder Job kommen, kurzum ein All-



Allen Carr

Endlich erfolgreich!

Der einfache Weg, sein Glück zu machen

Little Book, Broschur, 144 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-16818-7

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: April 2006

Mit der unschlagbaren Carr-Methode Zufriedenheit, Wohlstand und Anerkennung erreichen.

Einer der erfolgreichsten Ratgeberautoren unserer Zeit verrät, wo der Schlüssel zum Erfolg liegt. Allen Carr unterstützt seine Leser dabei herauszufinden, was Erfolg für sie bedeutet, und zeigt ihnen, wie sie die Chancen des Lebens nutzen, damit ihre Träume wahr werden.