

Franz X. Bühler

VOM
KOPF
INS
HERZ

menani

Impressum	04
Eine Rose für?	12
Zum Autor	13
Vorwort	14
Wie du dieses Buch lesen kannst	16

I. Einstellungen, die dich weiterbringen

Gewinner und Verlierer – der Unterschied	20
Es gibt keine Zufälle	21
Die Geschichte vom Adler	22
Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt	23
Liebe – etwas für Träumer?	24
Ich bin wertvoll!	25
Wenn ich Details toleriere, ist das der Anfang vom Ende	26
Glaube an das Unmögliche und das Unmögliche wird möglich	27
Du hast ein Problem? Gut, du lebst!	28
Misserfolge?	29
Ein Schiff ist im Hafen sicher, dafür wurde es aber nicht gebaut	31
Nur wer das Unerreichbare anstrebt, dem gelingt das Erreichbare	32
Sei dankbar!	33
Ich liebe den Umgang mit Menschen, die Menschen lieben den Umgang mit mir	35
Ein Lächeln ist die schönste Form, anderen die Zähne zu zeigen	36
Werde vom »Yes-Butter« zum »Why-Notter«!	37
Ich kann es, ich schaffe es, ich bin Spitze!	39
Verlierer sagen: »Ich versuche es!«	40
Die Freiheit, ein Spinner zu sein	41
Keine Zeit, um Seminare zu besuchen, Bücher zu lesen, dich weiterzubilden?	43
Frage nur um Rat, wenn du auch bereit bist, ihn anzunehmen	44
Was ist wichtiger, viel zu wissen oder es zu verstehen und zu leben?	45

II. Das größte Warenhaus für Projekte, Ziele, Wünsche und Träume

Träume dein Leben, lebe deinen Traum	48
Das größte Warenhaus? Das Universum	49
Bestellen im Universum - Lektion 2	50
Ein Wunsch allein genügt nicht	51
Die Qualität deiner Ziele bestimmt die Qualität deiner Zukunft	52
Projekte, Ziele? Erst warum, dann wie und womit?	53
Bist auch du Mister oder Miss 95%?	54
Das Erfolgsrad, dein Zielprogrammierer	55

III. Erfolgswerkzeuge - leicht, einfach und wirkungsvoll

Erfolg ist das, was erfolgt, wenn man sich selbst folgt	58
Only what you measure gets improved	59
Ein Rezept für Resultate	60
Die 7 Stufen zum Erfolg	61
Die IST-Analyse	63
Mein(e) Ziel(e)	64
Planen	65
Trainieren	66
Arbeiten	67
Kontrollieren und belohnen	68
Loslassen	69
Ziele überprüfen nach SMART	70
Wenn die Dinge dir über den Kopf zu wachsen drohen	71

IV. Erkenntnisse - wahr und alltagstauglich

Was positiv Denken wirklich ist	74
Begeisterung ist eine der höchstbezahlten Eigenschaften der Welt	75
Dein Umfeld prägt deine Zukunft	77
Ich blickte zurück und sah, dass aus den Steinen auf meinem Weg die Treppe zum Erfolg geworden war	78
Wie oben – so unten, wie innen – so außen	79
Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist	80
Stärken oder Schwächen, was ist wichtiger?	81
Entscheiden ist eine der Kernfähigkeiten erfolgreicher Menschen	82
Wenn andere Menschen Botschafter und Spiegel wären	83
Alt ist, wer an der Vergangenheit mehr Freude hat, als an der Zukunft	84
Die gute Nachricht: Du hast immer Recht!	85
Erfolg ist...	87
Katastrophen sind Chancen	88
Alle sollen für dich und deine Ideen sein?	89
Entscheidend ist nicht, was du bist, sondern was du daraus machst	90
Beginne nicht mit einem großen Vorsatz, sondern mit einer kleinen Tat	91



V. Deine Gedanken - deine Goldmine

Vom Säen und Ernten	95
Mein Unterbewusstsein – mein Garten	96
Denke - und es ist	97
Gefühle sind die größten Kraftquellen unseres Lebens	99
Der wichtigste Mensch in deinem Leben?	100
Auch in dir ist eine Siegerin – ein Sieger	101
Die größte Chance deines Lebens – Dein Unterbewusstsein ist blind!	102
Selbstvertrauen, ein Thema für (fast) alle Menschen	103
Mein Unterbewusstsein, mein Tonband, meine CD, meine DVD, mein PC	104
Wenn du wählen könntest, was für ein Mensch du bist...	105

VI. Reichtum - mehr als ein Wort, greifbar und machbar

Ist materieller Reichtum auch (d)ein Wunsch?	108
Das einfachste Prinzip für Reichtum	109
Wer den Rappen nicht ehrt, ist des Frankens nicht wert	110
Sparen macht Spaß, wenn ich messe	111
Um reich zu werden, entdecke den Reichtum in deinem Leben	112
Ich bin ein Wertgenerator	113

VII. Weisheiten großer Denker - verstehen und umsetzen

You are what you think, all day long	116
Die Geschichte einer Orange	117
Der Glaube versetzt Berge	118
Freiheit ist die Möglichkeit, eigene Ziele zu verwirklichen	119
Einzel sind wir Worte, zusammen ein Gedicht	120
Wenn du isst, dann iss, wenn du gehst, dann gehe, wenn du läufst, dann laufe	121
Ich war nie arm, nur gebrochen, arm zu sein ist das innere Bild	122
Heute ist mein bester Tag!	123
Nimm dir Zeit!	125
Leben lernen	126
In unserer Welt gibt es keine Außenseiter	127



VIII. Gewohnheiten, die dich weiterbringen

Just do it!	130
Was kann ich heute tun, um in Richtung meiner Ziele zu schreiten?	131
Gib nie - nie - nie - auf!	132
Geduld, eine oft vergessene Tugend...	133
Zeit ist meine wertvollste Quelle	135
Reden ist Silber	136
Entdecke die Schönheit im Anderen	137
Tue das, wovor du Angst hast, und das Ende der Angst ist dir sicher!	138
Die 72-Stunden-Regel	139
Führst du schon ein Erfolgs-Tagebuch?	140
Nur wenn du weißt, was du suchst, kannst du es finden	141
In der Stille gedeihen die großen Dinge	143
Tue so als ob	144
Die Story einer Zwiebel	145



IX. Dinge, die das Leben erleichtern

Du fühlst dich schwach? Verändere deine Haltung!	148
Wem schenke ich heute ein liebes Wort?	149
Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen	150
Tue Gutes und sprich darüber	151
Streit, Wut, Zorn und Hass - wie andere deine Energie rauben	153
Wer Angst hat, hat schon verloren!	154
Wer anderen Menschen etwas nachträgt, hat selber Mühsal und Arbeit	155
Alles ist schwierig, bevor es leicht wird	156
Du verdienst es, die Balance von Arbeit und Vergnügen mit gutem Gewissen zu genießen	157
Hast du schon ein Traumaalbum?	158
Wenn ein Affe hineinguckt, kann kein Apostel heraussehen	159
Hat dich jemand geärgert?	160
Wütend oder zornig?	161
Loslassen - aber wie?	163
Schneller lernen? Durch Modellieren!	164
Du brauchst sofort mehr Energie?	165

X. Verlagsprogramm

Bestseller, Minibücher, Hörbuch, E-Books und Geschenkideen	166
--	-----

Man nennt ihn Rohstein, den Diamanten, der frisch aus dem Schoß der Erde gehoben wurde. Klar in seiner Form, trübe in der Ansicht. Verborgен sein Charakter. Entdecke den Diamanten in dir!



Sie stecken in jedem Menschen und sind oft kaum zu erkennen – die Diamanten, die nur darauf warten, entdeckt und „geschliffen“ zu werden...

Gewinner und Verlierer - der Unterschied

Der Verlierer ist immer Teil eines Problems.

Der Gewinner ist immer Teil der Antwort.

Der Verlierer hat immer eine Entschuldigung.

Der Gewinner hat immer ein Programm.

Der Verlierer sagt:

»Das ist nicht mein Job.«

Der Gewinner sagt:

»Lass mich es für dich tun.«

Der Gewinner sieht eine Antwort in jedem Problem.

Der Verlierer sieht ein Problem in jeder Antwort.

Der Verlierer sieht ein Problem in jedem Sandloch.

Der Gewinner sieht das Grün neben dem Sandloch.

Der Verlierer sagt:

»Es könnte möglich sein, aber es ist zu schwierig.«

Der Gewinner sagt:

»Es könnte schwierig sein, aber es ist möglich.«

Welches sind deine Antworten?

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Als ich die Idee zu diesem Buch hatte, dachte ich: »Wann willst du das in deinem vollgestopften Kalender noch unterbringen?« Doch dann kam mir ein faszinierender Gedanke: »Wenn ich jeden Tag nur eine einzige Seite schreibe ist das Buch spätestens nach 168 Tagen fertig!« Der Gedanke daran lies meinen Puls nach oben schnellen und ein warmes, ungewöhnlich kraftvolles und anspornendes Gefühl begann sich im Bauch auszubreiten. Schlussendlich wurden es oft mehrere Seiten pro Tag und das Buch war viel schneller fertig als geplant!

Egal, was du dir vorgenommen hast, wie groß dir „deine“ Berge scheinen, vor denen du gerade stehst: »Denke, plane und dann gehe Schritt für Schritt vorwärts. Schreite vertrauensvoll und motiviert in Richtung deines Zieles!« Und denke daran: »Ein Kilometer besteht aus 1000 Schritten, ein Millionenvermögen aus Millionen einzelner Franken. Es braucht jeden Schritt, jeden Franken, um zum angestrebten Ziel zu kommen.«



E in Schiff ist im Hafen sicher, dafür wurde es aber nicht gebaut

Gehörst auch du zu den Menschen, die viel lieber im sicheren Hafen bleiben, als sich in die offenen Wellen des Lebens hinauszuwagen? Dann wird es Zeit, endlich einmal den Hafen zu verlassen. Entdecke die Welt und das Leben, es kann herrlich sein! In dir steckt ein viel besserer Navigator als du glaubst. Bereite deine Reise vor, mache dich fit und packe es an. Du wirst sehen, der Umgang mit Ruder und Segel ist einfacher als du denkst, und was du noch nicht beherrschst, lehrt dich die Reise.

Genieße die peitschende Gischt, den Wind, der dir ins Gesicht bläst und den Atem raubt, genieße die Herausforderungen. Sie sind das gewisse Etwas, die pikante Würze, sie gehören zum Leben. Ja, sie sind viel mehr als das: »Sie sind deine echten Freunde, ohne die du nicht weiterkommst, die dich zu neuen, unentdeckten Ufern des Lebens führen und begleiten.« Setze jetzt deine Segel und starte!

Die 7 Stufen zum Erfolg

Wer sucht es nicht, das wirkungsvolle Rezept, das sich für wirklich alle Projekte des Lebens, von der Liebe, Partnerschaft, übers Geschäft bis hin zum Geld, einsetzen lässt? Jetzt hast du es gefunden!

Ich garantiere dir: »Wenn du es Schritt für Schritt befolgst, wirst du Erfolge feiern, die dir noch gestern unerreichbar schienen.« Ich warne dich aber:

»Vom Lesen und Wissen allein geschieht noch gar nichts – du musst es schon „kochen“!«

Und so funktioniert es...

1. IST-Analyse ...wo stehst du?
2. Ziel ...wohin willst du?
3. Planung ...wie kommst du dahin?
4. Training ...was brauchst du noch dazu?
5. Arbeiten ...vom Wissen zum TUN!
6. Kontrolle ...wo bin ich auf dem Weg?
7. Loslassen ...Erfolgsverhinderer ausschalten!

Wie oben – so unten, wie innen – so außen

(Hermes)

Wie du denkst, so handelst du. Wie es in dir aussieht, so gestaltet sich deine Welt, dein ganzes Leben.

Gibt es Dinge, die du in deinem Leben anders haben möchtest? Statt ätzend, zerfressen, unentschlossen und schleichend, vielleicht lieber fesselnd und spannend, angetrieben von einer vor Aufregung zitternden Sehnsucht? Dann musst du heute beginnen, anders zu denken und zu handeln.

Die wahre Geschichte: »Da war ein Mensch, in dessen Büro sah es aus wie in seinem Kopf – total chaotisch! Er flippte von einer Idee, von einem Gedanken zum anderen, war dauernd hin- und hergerissen und kam zu keinem rechten Resultat. Erst als er aufzuräumen begann, änderte sich auch seine Situation.«

Räume außen auf - und dein „Innen“ wird folgen. Räume innen auf - und dein „Außen“ wird folgen. Egal, wo du anfängst, räume auf und es wirkt!



Loslassen - aber wie?

Loslassen kann heißen:

- Akzeptiere den IST-Zustand! Es ist, wie es ist. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern. Doch die Art und Weise, wie du heute daran denkst, beeinflusst wesentlich deine Zukunft!
- Verurteile nicht! Verurteilen bedeutet „nicht akzeptieren“, daran festhalten, der Sache Energie zu geben.
- Konzentriere dich nicht auf einen bestimmten Weg! Dies bedeutet Begrenzung. Ein klares Ziel? Ja! Aber der Weg soll flexibel bleiben.
- Zweifle nicht an der Zielerreichung. Darum setze dir Ziele, an die du glauben kannst!
- Gib all das aus deinem Leben weiter, was du nicht mehr brauchst, was du z. B. seit einem Jahr nicht mehr benutzt hast. Das bedeutet, Platz schaffen fürs Neue, fürs Erwartete.
- Du musst nicht „Recht-haben-wollen“, um zu beweisen, dass andere „Un-recht“ haben.
- Sei frei vom „Siegen-müssen!“ Je mehr du zum Beispiel während eines Spiels loslassen kannst, um so größer ist paradoxerweise deine Sieges-Chance.