

1 Einleitung

**“Säe einen Gedanken und du erntest eine Tat,
säe eine Tat und du erntest eine Gewohnheit,
säe eine Gewohnheit und du erntest einen
Charakter,
säe einen Charakter und du erntest ein
Schicksal.”**

Samuel Smiles

Das obige Gedicht erklärt den menschlichen Charakter und seine Natur ganz einfach und vollkommen. Als Gewohnheitsmenschen mit festen Routinen sind menschliche Wesen dazu konstruiert und vorprogrammiert immer einer Reihe von Gewohnheiten und wiederholten Handlungen zu folgen, die unsere Tage reibungslos und geregelt ablaufen lassen.

Die überwiegende Mehrheit unserer Handlungen sind im Grunde gemeisterte Gewohnheiten, welche wir manchmal bewusst, jedoch meistens auf einer

unbewussten Ebene wiederholen. Unser Gehirn ist so verkabelt, dass bestimmte Handlungen Abdrücke darin hinterlassen und diese Abläufe einfach wiederholt werden, wenn wir den Impuls verspüren eine Handlung auszuführen.

Wenn menschliche Wesen die Summe ihrer Handlungen sind, und unsere Gewohnheiten unsere Handlungen bestimmen, dann kann man daraus schlussfolgern, dass wir in Quintessenz die Gesamtsumme unserer Gewohnheiten sind. Unsere Gewohnheiten bestimmen zu einem überwiegenden Ausmaß unsere Einstellung und Perspektive auf anfallende Aufgaben und Situationen. Sie bestimmen, ob wir positiv oder negativ darauf reagieren.

Gewohnheiten können gut oder schlecht sein. Feste Abläufe können Ihre Persönlichkeit ausmachen oder verderben. Ihre Gewohnheiten können Sie anspornen oder abbremsen. Die Gesamtsumme Ihrer Gewohnheiten kann Sie befreit und frei fühlen lassen, oder Sie fühlen sich, als wäre all Ihre Kreativität und Freiheit unterdrückt.

Deshalb ist es sachdienlich, dass wir lernen, zwischen guten und schlechten Gewohnheiten zu unterscheiden und wie wir unsere schlechten Angewohnheiten ändern und diese loswerden können.

Jeder von uns besitzt sowohl gute als auch schlechte Gewohnheiten und es ist die Gesamtsumme aller Gewohnheiten die bestimmt, ob wir erfolgreich und zufrieden sind. Es ist eine feine Balance zwischen guten und schlechten Gewohnheiten und dieses Gleichgewicht zu finden, ist der Schlüssel zum Aufbau Ihrer eigenen Persönlichkeit.

Was sind Gewohnheiten? Wie kann man schlechte Gewohnheiten identifizieren? Wie genau gelangen unsere Gewohnheiten von bewussten Handlungen in unser Unterbewusstsein? Warum sollten Sie danach streben, Ihre schlechten Gewohnheiten abzulegen und mit besseren zu ersetzen? Wie können Sie sich gute Gewohnheiten einschärfen? Wenn Sie nach Antworten zu all diesen Fragen suchen, dann ist dieses Buch für Sie genau das Richtige.

Schlechte Gewohnheiten zu ändern oder zu identifizieren kann eine der schwierigsten Angelegenheiten sein und dieser Prozess erfordert eine

ordentliche Anstrengung. Wenn Sie jedoch Ihrem „Gewohnheitsgleichgewicht“ nicht erlauben, mehr zu guten Gewohnheiten zu neigen, kann dies sehr viele negative Auswirkungen haben.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Was genau ist der Unterschied zwischen Steve Jobs, J.K Rowling, Bill Gates, Richard Branson, Cristiano Ronaldo, Stephen Curry und all den anderen Toms, Dicks und Harrys, die es gibt?

Der Unterschied ist genau das, was diese unglaublich erfolgreichen Individuen gemeinsam haben; höchst effektive und bewährte taktische, geschäftliche und persönliche Gewohnheiten, die ihnen gegenüber anderen Normalsterblichen einen Vorsprung verschaffen. Sie haben ihre Gewohnheiten ihren eigenen Umständen entsprechend weiterentwickelt und sie zu einem Erfolgsmodell angepasst.

Dies ist genau das, was Sie auch anstreben sollten. Sie müssen danach streben, gute und effektive Gewohnheiten als Ihre Waffen im Kampf um ein besseres Leben zu nutzen. Schlechte Angewohnheiten sind wie Umleitungen auf Ihrer Reise zum Erfolg und

sie können Sie davon abhalten oder zumindest verzögern, dass Sie eine bessere Version Ihrer selbst werden.

Jede schlechte Gewohnheit behindert Ihre Persönlichkeit. Ein Übermaß an schlechten Gewohnheiten belastet Sie und zieht Sie immer weiter herunter.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass sie geändert werden können. Sie können schlechte Gewohnheiten nicht nur loswerden, sondern sie mit Besseren ersetzen, welche Ihnen einen sofortigen positiven Schub verleihen können. Ich gebe Ihnen erprobte Tipps und Techniken, die auf wissenschaftlichen und psychologischen Forschungsergebnissen basieren, welche Ihnen sofort helfen können.

Dieses Buch ist gewissermaßen der Bauplan zum Entwickeln großartiger Gewohnheiten, die Ihre Effizienz steigern können. Jedoch, wie bereits der spanische Künstler Pablo Picasso sagte „Handlung ist der grundlegende Schlüssel zu allen Erfolgen“. Wenn Sie dieses Buch lesen und basierend auf den Ratschlägen nichts ändern, werden Sie auch nichts erreichen.

Es gibt viele Handbücher und Ratgeber, die in Regalen verstauben und Spinnweben ansammeln. Lassen Sie dieses nicht ein solches für sich werden. Lesen Sie die Tipps, verstehen Sie, warum Sie die schlechte Gewohnheit bisher noch nicht abschütteln konnten, lernen Sie mit ihr umzugehen und dann – HANDELN SIE!!! Sammeln Sie nicht nur Informationen, sondern wenden Sie Ihr Wissen jetzt an.

~