Inhaltsverzeichnis

Vorwort 17

Einführung 19

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

Teil I
Alles zum Thema Erfolg 27

Kapitel 1
Die Erfolgsformel 29

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

Erfolg_00A-IHV 5 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 6 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 7 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 8 20.10.2008, 16:46 Uhr

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 berechtigte 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

Erfolg_00A-IHV 9 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 10 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 11 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 12 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Kapitel 16
Wie man das Verhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer verbessert 283

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

Kapitel 17
Einen Beitrag zu einer besseren Gesellschaft leisten 295

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

Teil V
Beziehungen und Erfolg 303

Kapitel 18
Du bist nicht allein 305

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

Erfolg_00A-IHV 13 20.10.2008, 16:46 Uhr

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

Erfolg_00A-IHV 14 20.10.2008, 16:46 Uhr

Kapitel 21
Zehn Beispiele für erfolgreiche Menschen 333

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

Kapitel 22
Zehn (oder mehr) Dinge, die Sie für jede Erfolgsstrategie brauchen 349

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

Kapitel 23
Zehn plus eins goldene Motivationsregeln 359

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 vorschnellen Urteile treffen 364
Kleine Gesten mit großer Wirkung 365
Jeder kann erfolgreich sein 366
Motivation durch Selbstgespräche 366
Jeder braucht ein Lebensziel 368

Stichwortverzeichnis 369

Erfolg_00A-IHV 15 20.10.2008, 16:46 Uhr