



COVEY

SEAN

DIE 7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT FÜR JUGENDLICHE

SO LEBST DU DEINE ZIELE UND TRÄUME

MIT EINEM VORWORT VON
TOBIAS BECK

ILLUSTRIERT VON
TIMO WUERZ



7., NEU ÜBERSETZTE UND
ÜBERARBEITETE AUFLAGE



GABAL

Sean Covey
Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

»» *Dieses Buch hat mein Sohn Sean geschrieben. Im Gegensatz zu meinem eigenen 7-Wege-Buch ist es speziell für Teenager gemacht. Hier warten witzige Comics, clevere Ideen und viele Geschichten von Jugendlichen aus der ganzen Welt auf dich. Auch wenn das jetzt vielleicht ein bisschen voreingenommen klingen mag: Ich finde, es ist ein richtig tolles Buch, das du unbedingt lesen solltest. Und, Sean, ich wusste gar nicht, dass du mir je zugehört hast!* ««

Dr. Stephen R. Covey (1931–2012), Vater von Sean Covey, Autor des New-York-Times-Bestsellers *Die 7 Wege zur Effektivität*, Gründer und langjähriger Vizepräsident von FranklinCovey Co.



*Für Mama, zum Dank für all die Liebe, die Schlaflieder
und die mitternächtlichen Gespräche*

Sean Covey

Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche

So lebst du deine Ziele und Träume

Mit einem Vorwort von Tobias Beck

7., neu übersetzte und überarbeitete Auflage

Aus dem Amerikanischen
von Nikolas Bertheau



GABAL



FranklinCovey®

Die amerikanische Originalausgabe »The 7 Habits of Highly Effective Teens« erschien 1998 bei Simon & Schuster, New York, USA.

Copyright © der Originalausgabe 1998, 2014 by FranklinCovey Company

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-940-2

Lektorat: Claudia Franz, Oberstufen | info@text-it.org

Umschlaggestaltung: total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam/Berlin | www.totalitalic.com

Titelabbildungen: Irina Adamovich / Shutterstock

Illustrationen: Timo Würz | www.timowuerz.com

Autorenfoto: Zac Cheney

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.franklincovey.de

www.franklincovey.ch

www.franklincovey.at

www.franklincovey.com



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
beachteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

Was dich erwartet

Vorwort von Tobias Beck 11

Bevor es losgeht ... 15

Teil 1: Die Basics

Routine ist (fast) alles

Erfolg oder Misserfolg? Gewohnheiten machen den Unterschied! 21

Du bekommst, was du siehst

Die Sache mit den Paradigmen und Prinzipien 27

Teil 2: Dein persönlicher Erfolg

Dein Selbstwertkonto

Wen siehst du im Spiegel? 45

Der 1. Weg: Pro-aktiv sein

Nimm dein Leben in die eigene Hand 57

Der 2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben

Bestimme deinen Kurs selbst – sonst macht es ein anderer 81

Der 3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

Konzentriere dich auf das, was wirklich wichtig für dich ist 113



Teil 3: Dein Erfolg im Team

Deine Beziehungskonten

Der Stoff, aus dem das Leben ist **139**

Der 4. Weg: Win-Win-Denken

Jeder kann gewinnen: Es ist genug für alle da **153**

Der 5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

Warum hast du zwei Ohren und nur einen Mund? **169**

Der 6. Weg: Synergien schaffen

Gemeinsam mehr erreichen: Du bist nicht allein **189**

Teil 4: Dein Fresh-up

Der 7. Weg: Die Säge schärfen

Hier geht's um dich! **209**

Gib nicht auf!

Du kannst Berge versetzen **241**

Richtig gute Bücher für Teenager **244**

Über den Autor **246**

Über FranklinCovey **247**

Über FranklinCovey im deutschsprachigen Raum **248**

Wer bin ich?

Ich bin dein ständiger Begleiter. Ich bin deine größte Hilfe und dein größter Stolperstein. Ich bringe dich vorwärts und ich bremse dich aus. Du hast vollkommene Macht über mich. Das meiste, was du tust, kannst du getrost mir überlassen. Ich erledige alles schnell und zuverlässig für dich.

Zeig mir einfach, wie ich etwas machen soll. Du wirst sehen, schon bald kann ich es ganz allein. Ich bin die ständige Begleiterin aller, die Erfolg im Leben haben. Und die Erfolglosen? Sie verdanken mir ihren Misserfolg.

Ich bin keine Maschine. Aber ich arbeite mit der Präzision einer Maschine und der Intelligenz eines Menschen. Du kannst mich zu deinem Vorteil oder zu deinem Nachteil einsetzen. Was auch immer du tust – für mich macht das keinen Unterschied.

Arbeite konsequent mit mir und ich lege dir die Welt zu Füßen. Aber geh niemals zu lasch mit mir um.
Denn dann bin ich dein Untergang.

Wer bin ich?



Ich bin die Gewohnheit.*

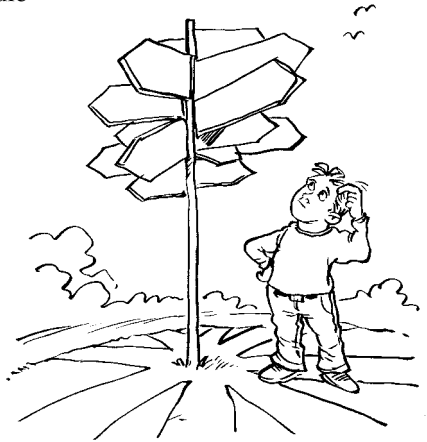
* Warum die Gewohnheit direkt am Anfang dieses Buches steht? Ganz einfach: Im Englischen heißt dieses Buch *The 7 Habits of Highly Effective Teens*. »Habits« bedeutet Gewohnheit. Die 7 Wege sind im Grunde genommen 7 Gewohnheiten, die Teenagern dabei helfen, ihre Ziele und Träume zu leben.



Vorwort von Tobias Beck

Einen Fahrplan für das Leben als Erwachsener – was soll ich denn ausgerechnet jetzt damit, das Leben ist doch gerade sowieso schon kompliziert genug? Vielleicht ist das ein Gedanke, der dir gerade durch den Kopf geht. Das kann ich gut nachvollziehen. Die Welt und all die Ansprüche, die an dich gestellt werden, erscheinen dir komplex und schwer zu durchschauen – und das sind sie. Wie hilfreich kann es da sein, ein Navigationssystem durch diesen Dschungel zu haben! Und soll ich dir etwas verraten? Dieses Navigationssystem liegt genau in dir. Alle Fähigkeiten, die du dafür brauchst, hast du immer bei dir, und dieses Buch ist wie ein Tutorial, ein Let's-play-Video bei YouTube, das dir alle Tricks verrät, um den richtigen Kurs einzuschlagen und beizubehalten.

Meine Schulzeit liegt schon ein paar Jahre zurück. Doch aus meinem Privatleben und meiner Arbeit bei der Masterclass of Personality Youngstars weiß ich, dass sich nicht viel an den Schwierigkeiten geändert hat, die dieses System für viele junge Menschen bereithält. Ich wünsche mir rückblickend, dieses Buch, das du gerade in deinen Händen hältst, gehabt zu haben. Nach insgesamt zehn Schulwechsellern, neun Sackgassen und zehn Neuanfängen war von meinem Selbstbewusstsein und meiner inneren



Richtlinie nicht mehr viel übrig. All diese Jahre haben mir Orientierung genommen, und kaum jemand konnte mir zeigen, wie ich meine Fähigkeiten für mein Glück und meinen Erfolg nutze. Im Gegenteil: Die meisten Menschen sahen in mir nicht einmal die Fähigkeiten dafür. Was nach all diesen Jahren übrig blieb? Ein maximal verwirrter Jugendlicher ohne das Gefühl, dass es eine Perspektive für ihn gibt, und ohne Glauben an sich selbst. Anscheinend hatten alle um mich herum einen Plan für ihr Leben – nur ich hatte keinen.

Ich weiß nicht genau, wie dieses Buch in deine Hände gelangt ist. Vielleicht hast du aus eigenem Interesse danach gegriffen, vielleicht wurde es dir empfohlen, geschenkt oder von deinen Eltern aufgedrängt. Vielleicht stehst du an einem ähnlichen Punkt wie ich vor vielen Jahren, an dem du zutiefst verunsichert bist. Ganz egal, was dich dahin geführt hat, jetzt diese Zeilen zu lesen, ist genau richtig. Ergreife die Chance, die in deinen Händen liegt. Die Chance, dein Leben zu gestalten – bevor andere es tun.

Ich habe Stephen R. Coveys »Die 7 Wege zur Effektivität« – also die Version dieses Buchs für Erwachsene, das der Vater des Autors geschrieben hat – direkt nach dem Abitur während meines Zivildienstes geschenkt bekommen. Und es war wie die Antwort auf alle meine Fragen nach Richtung und Orientierung. Es ist nicht so, als hätten meine Eltern nicht versucht, mir ein Kompass und Leitplanken auf meinem Weg zu sein. Aber vielleicht kennst du das? Seinen Eltern hört man in der Regel nicht allzu gerne zu – das war bei mir nicht anders. Aber dieses Buch besaß auf einmal die Kraft einer neutralen, unabhängigen Person, die wohlwollend das ganze Wissen für mich bereithielt, das mir fehlte, ohne dass ich es gehaut habe.

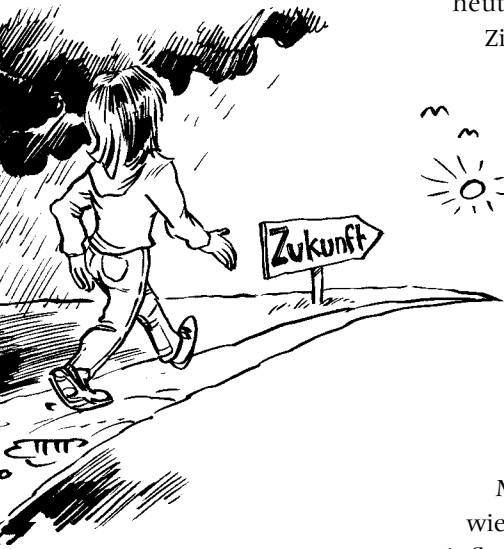
Ich begann, mich mit den Prinzipien und den Zentren meines Lebens auseinanderzusetzen und startete endlich mit der Ausrichtung meines inneren Navigationssystems. Ich fing an, mir grundsätzliche Fragen zu stellen: Was will ich? Was will ich nicht? Wem will ich gefallen und warum? Das Buch legte mir kleine, einfache, aber hochwirksame Werkzeuge in die Hand, die mein Leben grundlegend verändert und über die Jahre neu geprägt haben: Lebe pro-aktiv. Sag etwas Positives über dich. Lobe andere. Diesen Richtlinien folge ich noch heute.

Die ersten Tage mit diesem Buch waren sehr anstrengend für mich. Ich tauchte in eine neue Welt ein und begann zaghaft, die ersten



Schritte zu gehen. Doch ich blieb dran, und irgendwann fing ich damit an, die Inhalte unbewusst anzuwenden und in mein Leben zu integrieren. Mit der Zeit setzte ich mehr und mehr Aspekte um, es wurde immer einfacher und selbstverständlicher.

Ganz egal, ob du dieses Buch verschlingst oder eher skeptisch angeht – du musst nicht alles gleichzeitig umsetzen. Jeder noch so kleine Schritt führt dich heute und in ein paar Jahren näher an dein Ziel, auch wenn du es von deiner jetzigen Perspektive aus nicht immer genau erkennen kannst. Hab Vertrauen in dich und in den Prozess. Vor dir liegt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein erfolgreiches Leben. Sie deckt alle Bereiche ab und möchte der Fahrplan für deine Zukunft sein, den du selbst entwirfst. Denn du hast Einfluss, auch wenn dir das nicht immer so vorkommt. Du hast Einfluss auf dein eigenes Leben und auf das anderer



Menschen. Dieses Buch fordert immer wieder dazu auf, über diesen immensen Einfluss nachzudenken, und das beeindruckt mich sehr. Lerne, diesen Einfluss wahrzunehmen, ihn zu spüren und konstruktiv zu nutzen. Denn

letztendlich dreht sich alles immer um das gemeinsame Handeln und die Nachhaltigkeit. Wenn du früh lernst, wie du gut und authentisch mit den Menschen um dich herum kommunizierst, hältst du einen grundlegenden Schlüssel für deinen Erfolg in den Händen – in allen Lebensbereichen, nicht nur im Beruf.

Bei all den Anforderungen, die das Leben und die Gesellschaft an dich stellen: Es ist wichtig, ein Träumer zu bleiben und sich nicht von Erwachsenen die Kreativität nehmen zu lassen. Du bestimmst über dein Leben, mit jedem Tag mehr. Ich habe mich bis heute erfolgreich geweigert, wie die allermeisten Erwachsenen da draußen zu werden, ich »leide« am Peter-Pan-Syndrom, und das ist auch gut so. Deshalb

lese ich heute am allerliebsten die Version des Buchs für Jugendliche, die Version, die du in deinen Händen hältst. Wenn dieses Buch nicht in mein Leben getreten wäre, wäre ich heute nicht da, wo ich bin.

Ich wünsche dir viel Mut, Kraft und Freude für deinen Weg! Für weitere Erfolgsimpulse auf deinem Weg würde ich mich freuen, dich bei Instagram zu sehen.

Dein *Tobias Beck*



Bevor es losgeht ...

... noch ein paar Worte zu den *7 Wegen zur Effektivität für Jugendliche*. Seit der ersten Ausgabe dieses Buchs hat sich die Welt im Rekordtempo verändert. Damals gab es weder Smartphones noch WhatsApp, weder Facebook noch Instagram, weder Twitter noch Netflix, weder Amazon noch Google.

Trotz aller Veränderungen ist vieles gleich geblieben – zum Beispiel unsere Entscheidungsfreiheit. Wir können noch immer selbst bestimmen, was wir aus unserem Leben machen wollen. Auch Beziehungen sind so wertvoll wie eh und je. Und dann sind da noch *grundlegende Prinzipien* wie Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Teamgeist oder Engagement für andere. Diese Prinzipien sind nach wie vor gültig und sie werden es auch immer bleiben.

Die 7 Wege beruhen auf den zeitlosen Prinzipien, von denen ich gerade gesprochen habe. Deshalb sind sie nach wie vor aktuell. Mehr noch: *Je schneller die Welt sich verändert, desto wichtiger ist es, dass wir uns an die 7 Wege halten*. Auch in Zukunft wird es darauf ankommen, dass wir pro-aktiv sind und unser Leben selbst in die Hand nehmen. Und es wird sicher auch in vielen Jahren noch sehr hilfreich sein, den anderen erst zu verstehen, bevor wir ihm unsere Sicht der Dinge vermitteln wollen. Deshalb bin ich sicher, dass die 7 Wege uns immer begleiten werden.



In den letzten Jahren habe ich unzählige Zuschriften von Jugendlichen aus der ganzen Welt bekommen. Beim Lesen sind mir drei Punkte besonders aufgefallen:

1. Jeder hat **Beziehungsprobleme** – mit Freunden, Eltern, Großeltern, Geschwistern, Tanten, Onkeln oder wem auch immer. Wenn es dir auch so geht, bist du nicht allein: Willkommen im Klub!
2. Fast alle Jugendlichen haben einen **großen Wunsch**: Sie wollen etwas in ihrem Leben verändern. Manche wollen vom Alkohol oder von Drogen wegkommen. Einige wollen in der Schule besser werden, abnehmen oder selbstbewusster sein. Und was ist mit dir? Vielleicht gibt es ja auch in deinem Leben etwas, das besser werden soll?
3. **Die 7 Wege sind eine echte Hilfe**. Ja, sie wirken sogar extrem gut! Beispielsweise ermöglichen sie es dir, Enttäuschungen zu überwinden, echte Freunde zu finden, bessere Entscheidungen zu treffen, weniger Stress mit der Schule zu haben oder dein Leben in die eigene Hand zu nehmen. Und, ob du es jetzt glaubst oder nicht, die 7 Wege helfen dir sogar, besser mit deinen Eltern klarzukommen.

Es gibt viele Dinge, die dir Stress machen können. An manchen Tagen fühlst du dich einfach nur schlecht. Irgendwer wirft dir fiese Sachen an den Kopf. Deine Eltern streiten ständig oder trennen sich. Jemand, der dir sehr wichtig ist, wird krank oder stirbt. Und in der Welt da draußen sind Kriege, Terrorismus, Kriminalität, Mobbing und noch viele andere schlimme Sachen.

Trotzdem glaube ich, dass es seit Bestehen der Welt keine bessere Zeit gab, um ein richtig tolles Leben zu führen. Jeder von uns hat mehr Freiheiten und mehr Chancen als je zuvor in der Geschichte der Menschheit.

Die neuen Technologien bieten uns ungeahnte Möglichkeiten. Denk doch nur mal ans *Internet*. Es öffnet dir die Tür zur Welt. Willst du et-

was über die Mythologie der alten Griechen wissen? Dann frag einfach Wikipedia. Möchtest du Gitarre spielen lernen, einen Käsekuchen backen oder einen Hubschrauber fliegen (Letzteres würde ich dir übrigens nicht so ohne Weiteres empfehlen ...)? Kein Problem – schau doch mal bei YouTube nach. Mit deinem Smartphone kannst du in Sekundenschnelle eine 7-Tage-Wettervorhersage für Shanghai abrufen, ein animiertes Video von deinem Hund drehen oder dir eine Karte von einer x-beliebigen Straße irgendwo auf der Welt ansehen.

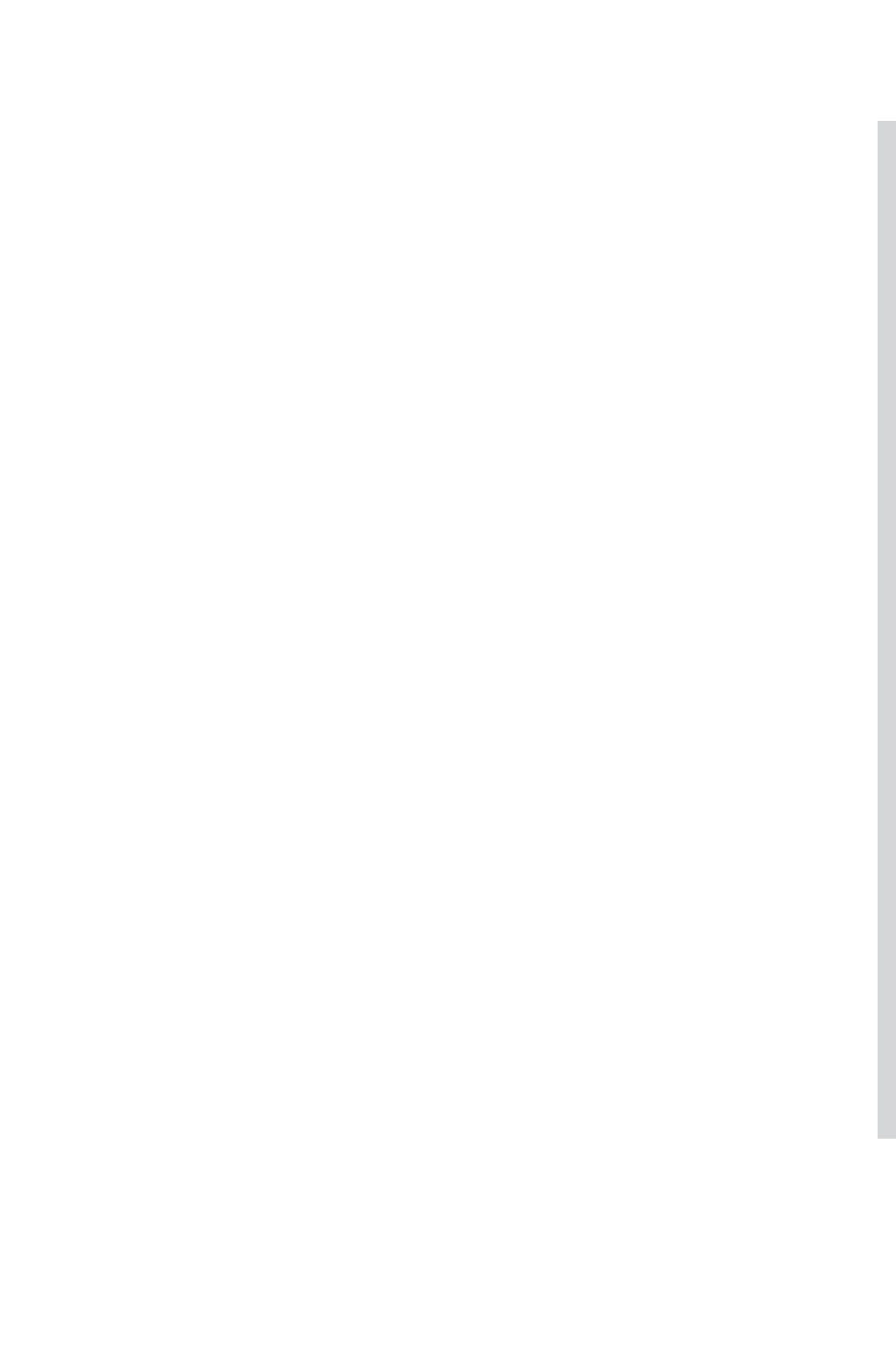


Das *Tempo* der Veränderungen nimmt immer weiter zu. Was heute in Indien und China passiert, wirkt sich schon morgen auf die ganze Welt aus. Unternehmen wie Amazon oder Alibaba entstehen gleichsam aus dem Nichts und werden im Handumdrehen zu globalen Giganten.

Natürlich haben wir heute mit vielen Problemen zu kämpfen. Doch wir haben auch *unglaublich viele Chancen*. Es gibt so vieles, was wir tun können. Ein kluger Unternehmer meinte: »Das Leben heute ist einfach wunderbar. Wir können zehnmal mehr bewegen als in den früheren, langsameren Zeiten.«

Also, nutz deine Chance. Ich wünsche dir viel Spaß mit der neuen Ausgabe der *7 Wege zur Effektivität für Jugendliche* und alles erdenklich Gute auf deinem Weg in eine spannende, glückliche und erfolgreiche Zukunft.

Dein **Sean**



Teil 1: Die Basics

Routine ist (fast) alles
Erfolg oder Misserfolg?
Gewohnheiten machen den
Unterschied!

Du bekommst, was du siehst
Die Sache mit den Paradigmen
und Prinzipien

Routine ist (fast) alles

Erfolg oder Misserfolg? Gewohnheiten machen den Unterschied!

Hallo! Mein Name ist Sean und ich habe dieses Buch geschrieben. Natürlich weiß ich nicht, von wem du es bekommen hast. Aber ich bin froh, dass es bei dir gelandet ist. Jetzt musst du es nur noch lesen.

Viele Teenager sind echte Leseratten. Aber mal ganz ehrlich – bei mir war das nicht der Fall. Und bei dir? Liest du auch nicht besonders gerne? Dann verstaubt dieses Buch wahrscheinlich schon bald in irgendeiner Ecke. **STOPP!** Wenn du weiterliest, verspreche ich dir, dass du dich nicht langweilen wirst. Damit du Spaß beim Lesen hast, habe ich witzige Cartoons, gute Ideen, schlaue Sprüche und viele Geschichten von Jugendlichen aus der ganzen Welt in dieses Buch gepackt. Zudem warten einige Überraschungen auf dich. *Gibst du mir eine Chance?*

Okay! Dann zurück zum Buch. Es beruht auf einem Buch mit dem Titel *Die 7 Wege zur Effektivität*, das mein Vater Stephen R. Covey vor vielen Jahren geschrieben hat. Erstaunlicherweise wurde es einer der größten Bestseller aller Zeiten! Diesen Erfolg verdankt mein Vater auch mir und meinen Geschwistern. Denn wir waren seine Versuchskaninchen. An uns hat er seine Ideen zuerst getestet. Aber keine Sorge. Wir haben alles gut überstanden!





Und warum habe ich *Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche* geschrieben? Das Buch meines Vaters ist für ältere Leute gedacht und manchmal ziemlich trocken. Der Inhalt ist allerdings richtig gut. Deswegen wollte ich das Ganze speziell für Jugendliche aufbereiten. Denn das Leben ist kein Spielplatz. Das gilt ganz besonders für Teenager. Die Welt da draußen ist ein echter Dschungel! Mein Buch soll ein *Kompass* für dich sein, der dich sicher durch diesen Dschungel führt. Ich selbst erinnere mich noch genau an meine Teenager-Zeit. Eine wilde Achterbahnfahrt! Oft frage ich mich, wie ich das alles überlebt habe. Und manchmal war es ganz schön knapp ...

Für dieses Buch habe ich mit vielen Teenagern gesprochen. Sie haben mir von ihren Problemen erzählt. Sicher kennst du die folgenden typischen Teen-Probleme auch nur allzu gut:

- » *Wie kann ich mich gut fühlen, wenn ich dauernd von mir selbst enttäuscht bin? Immer ist da ein anderes Mädchen, das klüger ist, besser aussieht oder beliebter ist als ich. Oft denke ich: ›Hätte ich nur ihre Haare, ihre Klamotten oder ihren Freund, dann wäre alles sehr viel leichter für mich.‹* ‹‹
- » *Meine Eltern gehen mir echt auf die Nerven. Ständig meckern sie an mir rum. Ich kann ihnen einfach nichts recht machen.* ‹‹
- » *Ich muss einfach alles ausprobieren – Drogen, Alkohol, Sex ... Wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin, will ich so sein wie sie. Ich mache alles mit, was die anderen auch machen.* ‹‹
- » *Ich muss endlich abnehmen. Ich glaube, das ist mein fünfter Versuch in diesem Jahr. Ich will es wirklich. Aber ich halte nicht durch. Und dann fühle ich mich wieder mal total schlecht.* ‹‹

»» *Ich bin oft launisch und mies drauf. Ich kann mich selbst nicht leiden, hab aber keine Ahnung, was ich dagegen tun kann.* ««

So ist das Leben! Aber es gibt einige Tools, mit denen du die großen und kleinen Probleme des Lebens in den Griff bekommst. Welche Tools das sind? Die 7 Wege zur Effektivität für Jugendliche – sieben Gewohnheiten, die glückliche, erfolgreiche Teens auf der ganzen Welt gemeinsam haben.

Hier sind sie – immer mit einer kurzen Erklärung:

1. Weg: Pro-aktiv sein

Sitz nicht einfach nur rum, sondern nimm dein Leben selbst in die Hand.

2. Weg: Schon am Anfang das Ende im Sinn haben

Überleg dir, was du aus deinem Leben machen und welche Ziele du erreichen willst.

3. Weg: Das Wichtigste zuerst tun

Setz Schwerpunkte und mach das, was wirklich wichtig für dich ist.

4. Weg: Win-Win-Denken

Denk dran: Keiner muss verlieren. Alle können gewinnen.

5. Weg: Erst verstehen, dann verstanden werden

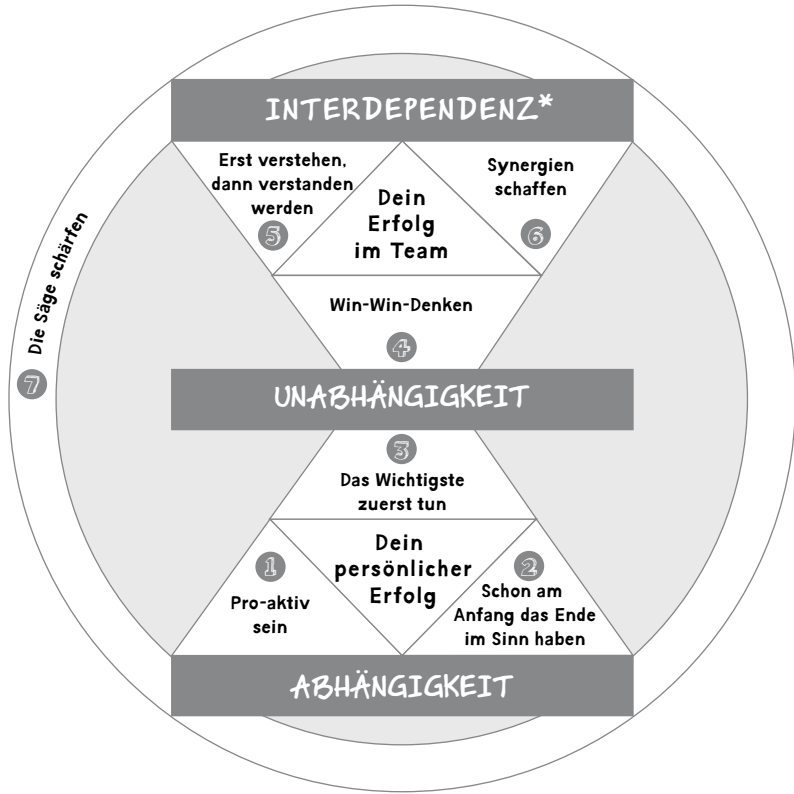
Überleg mal, wieso du zwei Ohren, aber nur einen Mund hast.

6. Weg: Synergien schaffen

Hol dir Unterstützung: Gemeinsam mit anderen kannst du viel mehr erreichen.

7. Weg: Die Säge schärfen

Hier geht's um dich: Nimm dir Zeit für dich selbst und lade deinen Akku regelmäßig auf.



Das Paradigma der 7 Wege

Wie du siehst, bauen die 7 Wege aufeinander auf. Bei den Wegen 1 bis 3 stehst du selbst im Mittelpunkt. Hier geht es um deinen ganz *persönlichen Erfolg*. Bei den Wegen 4 bis 6 dreht sich alles um deine Beziehungen zu anderen und deinen *Erfolg im Team*. Nur wenn du gut mit dir selbst umgehst, kannst du auch ein guter Teamplayer sein. Deshalb kommt dein persönlicher Erfolg vor deinem Erfolg im Team. Konkret heißt das: *Dein Erfolg im Team baut auf deinem persönlichen Erfolg auf!*

* Wechselseitige Abhängigkeit, um gemeinsam mit anderen mehr zu erreichen.

Der 7. Weg umschließt alle anderen. Hier geht es um dein Fresh-up, deine regelmäßigen Auszeiten, um deinen Akku wieder aufzuladen. Das gibt dir die nötige Power für die anderen sechs Wege.

Was sind eigentlich Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Dinge, die wir immer wieder machen. Meistens sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir Gewohnheiten haben. Sie laufen ganz automatisch ab.

Manche Gewohnheiten sind nützlich – zum Beispiel:

- ☞ Du machst regelmäßig Sport.
- ☞ Du planst deinen Tag oder deine Woche im Voraus.
- ☞ Du begegnest anderen mit Respekt und Rücksicht.

Andere Gewohnheiten sind eher hinderlich:

- ☞ Du denkst ständig an negative Dinge.
- ☞ Du fühlst dich schlecht und minderwertig.
- ☞ Du schiebst anderen die Schuld für deine Fehler in die Schuhe.

Viele Gewohnheiten spielen gar keine Rolle. Du hast sie einfach nur so:

- ☞ Du duschst abends vor dem Schlafengehen.
- ☞ Du trägst deine Uhr am rechten Handgelenk.
- ☞ Du hörst Musik, während du Sport machst.

Ob Erfolg oder Misserfolg: Beides hängt von unseren Gewohnheiten ab. *Zum Glück bist du stärker als deine Gewohnheiten.* Du kannst sie ändern. Hast du Lust auf ein kleines Experiment? Dann verschränke jetzt bitte deine Arme. Gut! Und jetzt versuch mal, das Ganze andersherum zu machen. Fühlt sich irgendwie seltsam an? Wenn du deine Arme einen Monat lang andersherum verschränken würdest, würde dir das gar nicht mehr komisch vorkommen. Es wäre dann einfach eine neue Gewohnheit.

Du hast immer die Chance, dich vor den Spiegel zu stellen und zu sagen: »He, das gefällt mir nicht!« Und dann kannst du eine schlechte durch eine gute Gewohnheit ersetzen. Das ist nicht immer einfach, aber es geht. Natürlich wirst du nicht alle Ideen aus diesem Buch haarklein umsetzen können. Doch es wird dein Leben schon enorm verbessern, wenn du einige der 7 Wege, die ja alle auch Gewohnheiten sind, beherzigst.



Die 7 Wege helfen dir:

- ⇨ die Kontrolle über dein Leben zu bekommen,
- ⇨ deine Beziehungen zu verbessern,
- ⇨ klügere Entscheidungen zu treffen,
- ⇨ zu erkennen, was dir im Leben wirklich wichtig ist,
- ⇨ in weniger Zeit mehr zu erreichen,
- ⇨ dein Selbstvertrauen zu stärken,
- ⇨ ausgeglichener und glücklicher zu werden.

Und noch was: Das ist **dein Buch**. Deshalb solltest du es auch wirklich nutzen. Nimm dir einen Stift oder einen Textmarker, und heb alles hervor, was dir wichtig erscheint. Unterstreiche oder umkringle die Ideen, die dir am besten gefallen. Mach dir Anmerkungen am Rand. Und setz die »kleinen Schritte« am Ende der einzelnen Kapitel gleich in die Tat um. Arbeite mit diesem Buch. Dann wird es dich auch weiterbringen.