



kailash

VEIT LINDAU

**WERDE
VERRÜCKT**

DAS PRAXISBUCH

128 KICKS FÜR
DEINEN ERFOLG


kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© Verlagsgruppe Random House

Copyright © 2016 Kailash, München, in der Verlagsgruppe
Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung und Innenlayout: ki 36, Sabine Krohberger

Editorial Design, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Theiss, St. Stefan im Lavanttal

Printed in Austria

ISBN 978-3-424-63122-7

www.kailash-verlag.de

Ich widme dieses Buch den Freigeistern, die jeden Tag – oft freudig, manchmal stöhnend – auf der Übungsmatte ihres Lebens erscheinen, um die Grenzen zwischen unmöglich und möglich wieder ein klein wenig mehr zu verschieben.

Ich widme es dir und deinem schöpferischen Genius.

Da geht noch mehr ...

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG	10
Ein Toilettenbuch	13
Die magische 8	15
8 ESSENTIELLE ERFOLGSFRAGEN	17
1. Warum liest du dieses Buch?	18
2. Was bedeutet Erfolg eigentlich?	19
3. Wie finde ich heraus, was ich wirklich will?	20
4. Wie lege ich mich endlich fest?	22
5. Brauche ich wirklich Ziele?	24
6. Ist Erfolg egoistisch?	25
7. Wie verliebe ich mich in Disziplin?	26
8. Warum ziehen nicht alle meine Freunde mit mir an einem Strang?	28
8 PHASEN DES WANDELS	36
1. Sonnenphase	44
2. Plateauphase	45
3. Enge	46
4. Ohnmacht und Hingabe	48
5. Inkubation	49
6. Luftnummer	50
7. Echte Auferstehung	51
8. Die ewige Phase	52
8 AUSREDENKILLER	53
1. Zeit	54
2. Geldmangel	56
3. Blockaden	57
4. Zu alt	59
5. Meine Kindheit	60
6. Die anderen ziehen nicht richtig mit	62
7. Hochsensible Multitalente	63
8. »...«	64
8 ERFOLGSIRRTÜMER	66
1. Nicht gut genug für Erfolg	67
2. Wünsch dir was vom Universum	69
3. Jeder kann alles erreichen	70

4. Geld verdirbt den Charakter	72
5. Erfolg ist schlecht	73
6. Erfolg und Gegenwärtigkeit schließen sich aus	74
7. <i>Ich</i> erschaffe <i>die</i> Realität	75
8. Du musst immer positiv denken	77

8 UNVERZICHTBARE SUPERTOOLS FÜR DEINEN ERFOLG 78

1. Intuition	79
2. Der Sinn in allem	80
3. Vision	81
4. Ziele	82
5. Begeisterung	83
6. Handlungen	84
7. Kommunikation	86
8. Korrektur	87

8 POWERFRAGEN FÜR DEINEN ERFOLG 88

8 UNBEQUEME WAHRHEITEN, DIE DU HÖREN MUSST 92

1. Erfolg bedeutet neue Probleme	93
2. Es gibt keinen Einzelerfolg	94
3. Es macht nicht immer Spaß	95
4. Das Gift der Lottomentalität	96
5. Guter Erfolg braucht Zeit	97
6. Erfolg braucht Taten. Sehr viele.	98
7. Erfolg bedeutet mehr Fehler und mehr Niederlagen, nicht weniger	99
8. Du kämpfst immer nur gegen dich selbst	100

8 »GELIEBTE« WIDERSACHER 101

1. Dein strenges Über-Ich	102
2. Deine Angst	104
3. Deine inneren Zweifler	106
4. Deine externen Zweifler	108
5. Deine Trägheit	110
6. Die Sache mit dem Stress	112
7. Der Vergleich mit anderen	114
8. Deine Ungeduld	115

UUUPS, VORSICHT!

8 FALLEN AUF DEM WEG 116

1. Dem Hedonismus frönen 118
2. Die Sucht nach der Zukunft 119
3. Selbstsabotage 120
4. Verschieberitis 122
5. Nichtintegrität 124
6. Dickköpfigkeit 125
7. Traurigkeit – Wenn die Seele weint 126
8. Gier 127

8 TIPPS FÜR DEIN ERFOLGSTEAM. 128

1. Schluss mit der Einzelanstrengung! 129
2. Dein geistiges Umfeld 130
3. Deine Parameter für lebendige Beziehungen aufstellen 131
4. Sei attraktiv. 132
5. Klink dich in bestehende Teams oder Netzwerke ein 134
6. Dein eigenes Dream-Team. 135
7. Andere Menschen mit ins Boot holen. 137
8. Ehrlichkeit 138

8 ERFOLGSTIPPS FÜR FRAUEN. 139

1. Bitte werde Feministin! 140
2. Vergleiche dich nicht mit Männern 141
3. Bitte höre auf, dich dumm zu stellen. 142
4. Kinder und Erfolg 143
5. Lebst du deine wilde Seite? 144
6. Die Macht des Kreises 145
7. Teilen ist der neue Erfolg 146
8. Bitte bejahe auch die männlichen Attribute deines Wesens 147

8 ERFOLGSTIPPS FÜR MÄNNER 148

1. Unter Drogen. 149
2. Wirkliche Stärke. 150
3. Die Macht der Versuchung 151
4. Deine Mission 152
5. Konkurrenz unter Männern 153
6. Deine Reifung 154
7. Deine weibliche Seite. 155
8. Hüterbewusstsein. 156

8 BOTSCHAFTEN FÜR DAS OPFER IN DIR	157
1. Die wahre Macht	159
2. Du wirst immer recht behalten	160
3. Die Baustelle der anderen	161
4. Das Opfer in dir ist ein Junkie	162
5. Junkies brauchen Junkies	163
6. Deine Wut	164
7. Die erlösende Frage	165
8. Abschiedsbrief	166
8 LIEBEVOLLE TRITTE IN DEN HINTERN.	167
1. Die »Ich kann nicht«-Lüge	168
2. Der kleine Unterschied	169
3. Peinlich	170
4. Die große Illusion	171
5. Es wird nicht besser	173
6. Geh weiter!	174
7. Das Licht am Ende des Tunnels	175
8. Du stirbst	176
8 ERFOLGSSÄULEN	177
1. Ein Tisch steht nicht auf einem Bein	178
2. Zeit ist Leben	179
3. Move your body	181
4. Good food – good mind	182
5. Meditation	183
6. Kraft jagen	184
7. Stärke deinen Willen	187
8. Liebe dich selbst – und zwar aktiv!	188
8 ZAUBERZUTATEN	190
1. Bist du da?	192
2. Bring die Blumen zum Lächeln	194
3. Das Gesetz der Anziehung	196
4. Lauschen	197
5. Humor	199
6. Teile dich reich	200
7. Vergebung	202
8. Feiern	204

PROLOG



In diesem Buch dreht sich alles um deinen Erfolg und gleichzeitig um so viel mehr. Es geht um dein und mein Erwachen.

Man kann aus zwei Perspektiven auf unsere Zeit schauen:

Aus einem ängstlichen Blickwinkel betrachtet, treibt die Menschheit auf eine Krise noch nie da gewesenen Ausmaßes zu. Die Symptome: eine immer weiter auseinanderklaffende Schere zwischen Arm und Reich, die Globalisierung, Umweltverschmutzung, Terrorismus, Völkerwanderungen von Flüchtlingen, ansteigende Depressionsraten etc.

Der nüchterne Optimist sieht dieselben Phänomene, interpretiert sie jedoch anders, nämlich als die schmerzhaften Wehen einer Geburt – der Geburt einer neuen, vereinten, kosmozentrisch denkenden Menschheit.

Wer wird recht behalten?

Ich glaube, das hängt von dir ab.

Alles in dieser Welt kann als eine Krise oder als eine Chance gesehen werden.

Die Wahl fällt in unserem Geist.

Um genau zu sein: in deinem Geist.

Denn du stehst jeden Morgen auf und wählst,

- in Routine einzupennen oder wieder etwas mehr zu erwachen,
- zu lieben oder dich zu fürchten,
- automatisch zu reagieren oder bewusst zu erschaffen.

Ohne dich unter Druck setzen zu wollen... glaub mir:

Da, wo du lebst und atmest, entscheidet sich die Welt.

Wenn du heute die Nachrichten liest, nimmst du sie persönlich?

Oder sind sie für dich etwas, was »da draußen« passiert und nichts mit dir zu tun hat?

Buckminster Fuller hat einmal gesagt:

»Wir Menschen sind die Kapitäne des Raumschiffes Erde.«

PROLOG

Unsere Gesellschaft ist kein Zufall. Sie ist die Co-Kreation von knapp siebeneinhalb Milliarden miteinander vernetzter Geister. Nur ist vielen von uns nicht klar, wie stark sie durch das, was sie tagtäglich denken und tun, nicht nur ihr eigenes kleines Raumschiff namens Leben, sondern das der gesamten Menschheit steuern.

Etwas geschieht in diesen Tagen in unserer Welt.

Etwas erwacht.

Es ist eine stille, eine friedvolle (R)Evolution.

Immer mehr Menschen erkennen die Macht ihres kreativen Bewusstseins und übernehmen Verantwortung für ihren Part an der Schöpfung.

Ich glaube an dich, und ich glaube an uns – die Menschheit.

Ein starkes, bewusstes WIR braucht viele starke, bewusste und möglichst glückliche ICHs. Deshalb unterstütze ich dich mit diesem Buch sehr gern darin, guten Erfolg in deinem Leben zu erschaffen.



EIN TOILETTENBUCH

Dieses Buch schließt an mein erstes Buch zum Thema Erfolg an: *Werde Verrückt. Wie du bekommst, was du wirklich-wirklich willst*. Es ist jedoch nicht unbedingt notwendig, jenes gelesen zu haben, um dieses zu verstehen.

Ich habe in den letzten zwanzig Jahren ca. 15.000 Menschen auf ihrem Weg der Selbstverwirklichung und bei der Erfüllung ihrer Träume begleitet. Dabei habe ich aufmerksam zugehört und auf immer wiederkehrende Fragen und Herausforderungen geachtet. Für diese habe ich nun 128 Erfolgstipps extrahiert.

Während das erste Buch eine umfassende Anleitung enthält, die du Schritt für Schritt umsetzen kannst, findest du in diesem Buch bewusst kompakt und knackig formulierte Kicks. Ich weiß aus Erfahrung, dass es an bestimmten Weggabelungen und Schwellen oft nicht der Lektüre eines ganzen Buches bedarf. Sehr häufig ist es eine einzige richtige Frage oder frische Idee, die den Knoten in unserem Kopf auflöst und uns die Richtung erkennen lässt. Deshalb habe ich dieses Buch als »Toilettenbuch« verfasst.

Es erwarten dich darin Inspirationshäppchen, die bewusst so kurz gefasst sind, dass du sie dir bequem vor dem Einschlafen, beim Aufwachen oder eben auf dem stillen Örtchen (einem der besten Plätze für Erleuchtung!) zu Gemüte führen kannst. Du kannst sie in der Reihenfolge lesen, wie sie hier stehen, oder dich – je nach deiner aktuellen Fragestellung – von den Überschriften beziehungsweise dem Index leiten lassen.

Wie immer ist es mir wichtig zu betonen: Glaube mir nichts blindlings. Meine Worte beruhen zwar auf über zwanzig Jah-

PROLOG

ren Erfahrung mit diesen Themen, doch ich verstehe sie vor allem als Katalysatoren, um deinen eigenen, überaus smarten Geist zum Nachdenken anzuregen und deine Perspektive zu weiten.

Auch wenn ich manchmal deftig schreibe – meine Worte basieren auf Liebe und Respekt dir, deinem Leben und deinem Potenzial gegenüber. Ich bin noch ein ungeduldiger Mensch (mit dem Alter soll sich das ja legen) und rüttle deshalb gern an festgefahrenen Meinungen.

Ich wünsche dir, dass du auf diesen Seiten das fehlende Puzzleteil, den entscheidenden Weckruf, den liebevollen Tritt in den Hintern, die Auflösung mancher Widersprüche und vor allem viel Ermutigung und Freude findest.

Auch wenn wir uns nicht kennen ... ich achte das Wunder in dir.

Jetzt ist die Zeit, größer zu denken.
Größer darüber, was du kannst.
Größer darüber, wer du bist.
Größer darüber, was du der Welt zu geben hast.

Für uns alle ist es immer wieder Zeit, aus dem Traum der Begrenzung aufzuwachen
und noch mehr Verantwortung für das Wunder unseres kreativen Bewusstseins zu übernehmen.

Was für ein Abenteuer!

DIE MAGISCHE 8

Die Kapitel sind jeweils in acht Unterkapitel aufgeteilt. Falls du dich fragst, warum:

Die Acht ist eine erstaunliche Zahl. Ihr kommt in vielen alten Mythen und Religionen, aber auch in der Architektur eine große Bedeutung zu. Hier nur einige der ihr zugesprochenen Qualitäten, die ich auch dir auf deinem Weg zum Erfolg wünsche:

Glück und Neuanfang: In der christlichen Zahlensymbolik ist die Acht die Zahl des glücklichen Anfangs, der Geburt, des Neubeginns, der geistigen Wiedergeburt und ein Symbol des Glücks. Mit dem 8. Tage beginnt eine neue Woche, eine neue Zeit.

Einheit von innen und außen, von Geist und Welt: Die Zahl Acht verfügt über eine vervollkommnende, vereinende Eigenschaft. Im Judentum steht sie für den Übergang von der Zeitlichkeit in die Überzeitlichkeit, die Anbindung der Immanenz (Diesseitigkeit, Vergänglichkeit) an die Transzendenz (Jenseitigkeit, Überzeitlichkeit).

Der Tanz zwischen den Polen: Die Acht ist das Zeichen der Unendlichkeit. Es gibt kein Ankommen, nur den ewigen Weg. Wenn du eine liegende Acht mit dem Finger nachzeichnest, entsteht eine rhythmische Bewegung, ähnlich dem Ein und Aus des Atmens, dem Tanz der Pole zwischen weiblich und männlich, zwischen Fokus und Entspannung.

Freiheit: Im Buddhismus führt der achtfache Pfad aus Samsara (der Welt des Leidens) heraus zur Befreiung. Sein Symbol ist ein achtspeichiges Rad. Der Weg des Erfolgs kann uns, wenn wir ihn unbewusst gehen, noch mehr durch Angst und Gier knechten. Er kann aber auch zu Erfüllung und geistiger Freiheit führen.

Der fünfte Grund, warum ich die Acht gewählt habe, ist etwas banaler: Ich mag sie ;-).





8 ESSENTIELLE ERFOLGSFRAGEN

Bevor du dich aufmachst, um Erfolgsprinzipien zu studieren, mach dir klar: Wenn du Erfolg nur als ein Mittel zur Erreichung eines Zieles verstehst, greifst du zu kurz. Diese Prinzipien werden sich auf dein gesamtes Leben auswirken – auf die Qualität deiner Gespräche, auf deinen Anspruch an deine Beziehungen, auf dein Wertesystem. Erfolgsprinzipien lassen den Teig deiner Evolution gehen. Es ist daher sinnvoll, vor dem Beschreiten eines so intensiven Wegs über einige grundsätzliche Fragen nachzudenken. Was ist Erfolg? Warum willst du ihn? Beginn die Reise mit Respekt vor den Kräften der Schöpfung. Dies wird dir viel Ärger ersparen und tiefe Freude schenken.

1. WARUM LIEST DU DIESES BUCH?

Landest du immer wieder in Situationen, die dir nicht guttun, die dich langweilen oder deine Zeit verschwenden?

Egal, wie viel Geld du auf dem Konto hast, du bist – was die wertvollste Währung aller Zeiten betrifft – genauso reich wie ein Millionär. Dein kostbarstes Gut ist deine Aufmerksamkeit. Denn deiner Aufmerksamkeit folgt dein Bewusstsein. Und deinem Bewusstsein folgt dein Leben. Deshalb investieren so viele Parteien, zum Beispiel Medien, Werbeagenturen und auch deine Freunde so viel Energie, um deine Aufmerksamkeit zu binden.

Hole dir die Hoheit über deine Aufmerksamkeit zurück, indem du dich bei allem, was du tust, fragst: »Warum tue ich das? Warum schenke ich diesem Ding, Thema, Menschen gerade meine Aufmerksamkeit? Welcher tiefere Wunsch, welche wahre Motivation steckt dahinter?«

Je klarer du weißt, warum du tust, was du tust, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass dich das, was du tust, auch erfüllt.

Menschen, die um den tieferen Sinn wissen, leben effektiver.
Sie beenden schneller sinnlose Situationen.
Sie verwandeln einen Haufen Mist in Gold.
Sie wählen bewusst, mit welchem Buch sie ihre kostbare Lebenszeit verbringen und finden darin höchstwahrscheinlich die Antwort auf die Frage, die sie gerade bewegt.

Also, sag du es mir: Warum liest du dieses Buch?

2. WAS BEDEUTET ERFOLG EIGENTLICH?

Erfolg bedeutet nicht primär, Statussymbole anzuhäufen, viel Geld zu verdienen und die Karriereleiter hochzuklettern – auch wenn das dem Klischee entspricht, das viele Menschen immer noch mit Erfolg verbinden.

Erfolg ist eine Tugend, die sich aus zwei Künsten zusammensetzt:

1. **Klarheit:** In jedem Augenblick so klar wie möglich zu wissen, was du wirklich-wirklich willst.
2. **Selbstwirksamkeit:** Dein gesamtes Potenzial sanft, bewusst und effektiv für dein Ziel einsetzen und dieses tatsächlich auch zu manifestieren.



In diesem Sinn ist jeder Mensch an Erfolg interessiert.
Ich wette, auch du.

3. WIE FINDE ICH HERAUS, WAS ICH WIRKLICH-WIRKLICH WILL?

Seit dem Erscheinen von *Werde verrückt. Wie du bekommst, was du wirklich-wirklich willst*, werde ich sehr oft gefragt: »Wie finde ich denn nun heraus, was ich wirklich-wirklich will?«

Der Trick ist, aufzuhören so zu tun, als wüsstest du es nicht.

Wie könnte ein Wesen, das das Ergebnis von vier Milliarden Jahren Evolution ist und in jedem Augenblick unglaublich komplexe Prozesse wie seinen Atem, seine Körpertemperatur etc. steuert, nicht wissen, was ihm guttut?!

Du kannst wahrscheinlich nicht durchschauen, was in zehn Jahren sein wird und was du dann willst, doch du weißt in *diesem* Moment genau, ob dir das, was du gerade tust (zum Beispiel das Lesen dieser Worte, die Körperhaltung, mit der du liest oder der Raum, in dem du liest) guttut oder dich schwächt.

Wenn du achtsam bist, fühlst du die Stimmigkeit der Situation. Entspricht sie deinen Werten und Bedürfnissen, oder nicht?

Wenn du dir Raum und Zeit nimmst, um deinem Herzen zu lauschen, wird es dich oft mit einem zarten Ruf in eine klare Richtung ziehen.

Was wäre, wenn du diesen feinen Sensoren (deinem Körper, deiner Intuition, deinem Herzen) vertrauest?

Ist es nicht so, dass du nur manchmal Angst vor den Konsequenzen hast?

Denn dein Leben dem zu widmen, was du wirklich-wirklich willst, macht es nicht unbedingt leichter. Es kann wehtun. Es kann einsam werden. Du wirst jede Menge neuer Fehler begehen.

Doch was ist die Alternative? Weiter zögern?

Der klaren und leisen Stimme in dir zu vertrauen macht dein Leben vielleicht nicht immer leichter, aber auf jeden Fall einfacher. Die Zweifel werden stiller. Dein Herz wird ruhiger, weil du seinem Ruf folgst. Selbst wenn du Fehler und Niederlagen erlebst, ist das nicht so schlimm, denn du erfährst sie nun auf *deinem* Weg. Und der führt dich – durch Täler und auf Gipfel – auf jeden Fall nach Hause, zu DIR.