

DIE ERSTEN
5 SCHRITTE
IN EIN NEUES LEBEN

Der Beginn deiner Reise zu mehr **Glück**,
Erfolg und **Selbstbewusstsein!**



Die ersten 5 Schritte in ein neues Leben

Der Beginn deiner Reise zu mehr Glück, Erfolg und Selbstbewusstsein

Von Michael Leister

Hinweis: Es ist erlaubt, dieses E-Book an andere weiterzugeben. Ich ermutige dich sogar, dies zu tun! Teile deine positiven Gedanken mit so vielen Menschen wie möglich und leiste deinen Beitrag für eine bessere und glücklichere Welt.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte in diesem Buch wurden sorgfältig und besten Gewissens recherchiert und zusammengetragen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder nicht kompatible Lebensumstände entstehen. Trotz sorgfältigen Lektorats können Rechtschreib- und Grammatikfehler vorhanden sein.

www.dein-fussabdruck.de

www.michaelleister.com

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
1) Übernimm die volle Verantwortung.....	7
2) Verabschiede dich von limitierenden Glaubenssätzen	10
3) Hinterfrage alles und erwecke deine geistige Unabhängigkeit.....	13
4) Finde heraus, was du wirklich willst.....	15
5) Entwickle den Mut, wirklich etwas zu verändern.....	18
Wie geht es jetzt weiter?	21
Bücher, die dich wirklich weiterbringen	23

Vorwort

Das Wichtigste zuerst: Dieses E-Book wird dein Leben nicht verändern. Die Tatsache, dass du es liest, jedoch schon. Es ist der Beweis dafür, dass du wirklich etwas in deinem Leben verändern möchtest und der erste Schritt könnte nicht besser gewählt sein: Du übernimmst Verantwortung.

Mein Name ist Michael Leister und ich bin fest davon überzeugt, dass sich alles im Leben zum Positiven entwickeln kann. Egal, wie unglücklich du heute bist: Du kannst vollkommen glücklich und ausgeglichen werden. Egal, wie arm du bist: Du kannst es zu großem Erfolg und Wohlstand bringen. Egal, wie tief die Wunden der Vergangenheit auch sein mögen: Du kannst sie heilen lassen und dein Leben ohne den Ballast von gestern fortsetzen. Ich bin nicht einfach nur überzeugt davon. Ich weiß, dass es so ist. Ich habe es selbst erlebt und im Laufe der letzten Jahre auch bei tausenden anderen Menschen miterleben dürfen.

Vor 5 Jahren stellte das Leben mich auf eine harte Probe. Durch den Tod meines Sohnes am Boden zerstört, ließ ich mich gehen und fiel in ein tiefes Loch. Ich verlor meinen Job und verzichtete auf mein lange geplantes Studium. Außerdem zog ich mich völlig zurück und geriet in die Pleite. Man könnte meinen, die Geschichte gehe hier bereits zu Ende, doch so ist es nicht. Heute, 5 Jahre später, stehe ich wieder voll im Leben. Ich bin ein erfolgreicher Unternehmer und leite verschiedene Geschäfte. Darüber hinaus gehöre ich zu den erfolgreichsten Ratgeberautoren im deutschsprachigen Raum und bin mithilfe meines Blogs und meiner Social Media-Kanäle ein gutes Vorbild für zehntausende Menschen. Ich liebe das Leben und habe es zu meiner Aufgabe gemacht, andere Menschen so gut und freundschaftlich wie möglich zu unterstützen.

Das alles erzähle ich dir nicht, um anzugeben oder dich zu beeindrucken. Ich erzähle es dir, damit du besser nachvollziehen kannst, warum ich alles für möglich halte. Diese rasante Kehrtwende meines Lebens und die erfreuliche Erfolgsgeschichte sind kein Zufall. Es kam kein Einhorn durch mein Fenster

hineingesprungen, um mir Kekse auf einem Silbertablett zu servieren. Ich habe diese Entwicklungen selbst herbeigeführt und ich gebe anderen gerne weiter, wie ich das angestellt habe, in der Hoffnung sie zu motivieren und inspirieren zu können. Beinahe täglich erlebe ich, wie Menschen sich weiterentwickeln und bisher ungeahnte Erfolge erreichen. Ob dies nun in meinen Coachings geschieht oder mir als positives Feedback von Menschen berichtet wird, die meine Bücher gelesen haben und dadurch motiviert waren, etwas Grundlegendes zu verändern. Aus all diesen Gründen weiß ich, dass alles möglich ist und genau deshalb bin ich auch überzeugt davon, dass du alles zu deinen Gunsten verändern kannst, wenn du es willst.

Dieses E-Book ist erst der Start deiner Reise. Wir reden hier schließlich von einem ganzen Leben, das verändert werden will. Da reicht kein kurzes E-Book und genauso wirst du dir Zeit für dich nehmen müssen. Ich kann dir nicht sagen, was genau du tun musst. Das kann niemand. Ich kann dir jedoch wertvolle Grundlagen vermitteln, mit denen du arbeiten kannst. Grundlagen, die du an dein Leben anpassen kannst, um echte Fortschritte zu erzielen. Wer sich darauf einlässt, freut sich über echte Ergebnisse. Wer das Ganze als Wunschdenken bezeichnet, geht weiterhin unglücklich durch das Leben und wundert sich ewig, warum das wohl so ist.

Dieses E-Book ist völlig kostenlos und du musst nichts von mir kaufen. Ehrlich nicht. Im Laufe der letzten Jahre habe ich einige wertvolle und sehr beliebte Ressourcen aufgebaut, wie z.B. Bücher, die sich mit bestimmten Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen. Du kannst sie zu einem späteren Zeitpunkt lesen und sie werden dir auch sicherlich helfen. Du musst aber nicht. Die Hauptsache ist, dass du dich mit dir selbst auseinandersetzt und die ersten Schritte in dein neues Leben gehst. Mit den ersten 5 davon werden wir uns im Folgenden auseinandersetzen. Sei aufgeschlossen und frage dich stets, wie du das, was du hier erfährst, auf dich und deine aktuelle Situation anwenden kannst.

Du bist der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben. Warte nicht auf gute Gelegenheiten. Warte nicht auf Menschen, die es gut mit dir meinen. Warte

nicht darauf, dass dir jemand mitteilt, was genau du zu tun hast. Erschaffe selbst Gelegenheiten und baue dein neues Leben selbst auf. Wenn ich das konnte, kannst du es auch! Lass uns nun keine weitere Zeit verlieren und herausfinden, welche konkreten Schritte du unternehmen solltest, um die Grundlagen für ein völlig neues, glücklicheres und erfolgreicherer Leben zu schaffen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und natürlich viel Erfolg!

Dein Michael

1) Übernimm die volle Verantwortung

Du wirst es im Moment vielleicht noch nicht glauben, aber der gesamte Dreh- und Angelpunkt deiner Persönlichkeitsentwicklung ist, Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen. Mit Sicherheit machst du das bereits in sehr vielen Lebensbereichen. Du hast einen Job, verdienst deinen Lebensunterhalt und bestreitest deinen Alltag. Bei genauerer Betrachtung ist es jedoch erstaunlich, wie oft wir uns in der Opferrolle wiederfinden. Hier sind ein paar kleine Beispiele dafür:

Ein Mitmensch, den du bisher für einen Freund gehalten hast, enttäuscht dich. Du bist verletzt und kannst nicht begreifen, wie er dir das antun konnte. Schließlich hast du ihn immer für loyal und ehrlich gehalten. Deine emotionale Verwundung bedrückt dich und zieht dich im Alltag herunter. Du hast weniger Spaß an allen möglichen Dingen, ziehst dich zurück und es fällt dir fortan schwerer, anderen zu vertrauen. Und das alles nur, weil jemand, der dir nahestand, dein Vertrauen missbraucht hat.

Ähnlich verhält es sich, wenn Liebesbeziehungen enden. Man ist einfach verletzt und will nicht zulassen, sich jemals wieder so zu fühlen. Man sagt sich, der oder die andere habe alles falsch gemacht und man wolle fortan nur noch Menschen kennenlernen, die nett, rücksichtsvoll und ehrlich sind.

Zu den absoluten Klassikern der Opferrolle gehören auch Übergewicht und schlechte Ernährung. Kennst du das vielleicht? Viele übergewichtige Menschen geben an, übermäßig zu essen, weil andere in der Vergangenheit gemein oder grausam zu ihnen waren. Aber gehen wir mal weg von den Extremfällen. Sogar im kleinen Rahmen sieht man die Opferrolle immer wieder. Stell dir Folgendes vor: Du machst gerade eine Diät und bist zum Mittagessen bei der Familie eingeladen. Dort wird zum Nachtisch Sahnetorte serviert. Du weißt ganz genau, dass ein Stück davon deinen Ernährungsplan zunichtemachen wird. Gleichzeitig redest du dir ein, dass die anderen es dir übel nehmen werden, wenn du den Nachtisch verschmähst. Außerdem, so sagst du dir, wird die

Torte im Müll landen, wenn du nicht davon isst. Also brichst du deine Prinzipien und gibst am Ende deinen Verwandten die Schuld, weil sie schließlich die Kalorienbombe serviert haben.

Das sind nur wenige von sehr vielen alltäglichen Beispielen, an denen wir die Eigenverantwortung ablegen und anderen die Schuld für negative Umstände in unserem Leben geben. Halte an dieser Stelle einfach mal kurz inne und frage dich, ob du dich in einem der genannten Beispiele wiederfinden kannst. Frage dich außerdem, welche alltäglichen Situationen es noch geben könnte, in denen du persönlich nicht die Verantwortung für deine Lebenssituation übernimmst. Solltest du dabei auf unangenehme Wahrheiten stoßen, ist das nicht schlimm. Es ist sogar gut! Wir müssen uns mit Problemen, Defiziten und unserer Unzufriedenheit auseinandersetzen, um Anreize zur positiven Veränderung zu erhalten. Den meisten Menschen gefällt das nicht, aber wie heißt es so schön: Wahre Worte sind nicht immer schön und schöne Worte sind nicht immer wahr. Je mehr Potenzial zur Entwicklung von mehr Eigenverantwortung du entdeckst, desto besser sind deine Chancen, nachhaltig etwas zu verändern!

Es gibt einen wichtigen Grundsatz, den du unbedingt kennen und verinnerlichen solltest: ***Verantwortung ist Macht!***

Wenn du anderen Menschen die Schuld an negativen Umständen in deinem Leben gibst, gibst du ihnen auch Macht über dich und dein Leben. Das ist der Grund, warum so viele Menschen sich benutzt, verwirrt und in die Irre geführt fühlen. Sie verlieren die Kontrolle, weil sie die Macht abgeben. Und wie geben sie die Macht ab? Indem sie keine Verantwortung übernehmen.

Deshalb ist der erste und sinnvollste Schritt der Persönlichkeitsentwicklung, Verantwortung zu übernehmen. Von heute an laufen die Dinge bei dir anders!

Wenn du von einem Freund oder einer Freundin enttäuscht wirst, liegt das allein in deiner Verantwortung. Man könnte sogar sagen, es sei deine Schuld. Ja, das wirkt anfangs seltsam, aber denk einmal genauer darüber nach. Wenn du sagst, man habe dich schlecht behandelt, dann hat man Macht über dich.

Man hat die Macht, dich schlecht zu behandeln und herunterzuziehen. Übernimmst du jedoch die Verantwortung, dann sagst du dir: „Ich habe zugelassen, dass man mich schlecht behandelt und enttäuscht hat. Das werde ich nicht wieder zulassen!“

Diese Einstellung macht einen riesigen Unterschied!

Wenn eine Liebesbeziehung endet, gehört dazu mehr als eine Person. Es ist wichtig, das zu verstehen. Rede dir nicht ein, der oder die andere habe alles falsch gemacht. Sage stattdessen: „Ich habe diese Beziehung nicht retten können, also ist sie vorbei. Ich werde es beim nächsten Mal besser machen.“

Beim nächsten Essen mit der Familie musst du keine Torte essen. Du kannst auch einfach dankend ablehnen. Egal, wer dir etwas anbietet, am Ende bist DU die Person, die mit den Konsequenzen leben muss. Also solltest auch du die Person sein, die die Entscheidungen trifft.

Ja, am Anfang klingt das Ganze unfair. Warum solltest du die Verantwortung für die Fehler anderer übernehmen? Ganz einfach: Weil du ohnehin die Konsequenzen trägst. Ob du auch die Macht darüber hast oder nicht, macht einen gewaltigen Unterschied. Diesen Unterschied wirst du erst dann spüren, wenn du tatsächlich Eigenverantwortung übernimmst.

Einem eigenverantwortlichen Menschen kann niemand etwas anhaben. Niemand kann ihn herunterziehen oder in eine missliche Lage bringen, denn dieser Mensch hält die Zügel seines Lebens fest im Griff. Wenn du willst, dass das auch auf dich zutrifft, dann beherzige diesen ersten gut gemeinten Rat. Du wirst erstaunt sein, was sich dadurch alles verändern wird.

2) Verabschiede dich von limitierenden Glaubenssätzen

Wenn du ein gut erzogenes Pferd an einen Stuhl anbindest, wird es dort stehenbleiben. Es wird stundenlang dort bleiben, auch wenn es Hunger oder Durst hat. Manche sagen sogar, das Pferd würde bis zu seinem Tod stehen bleiben, weil es glaubt ohnehin nicht weggehen zu können.

Bindest du ein wildes und ungezähmtes Pferd an einen Stuhl, wird es noch im selben Moment losgehen und den Stuhl hinter sich herziehen. Es würde gar nicht erst auf die Idee kommen zu warten. Warum auch?

Weißt du, woher dieser große Unterschied zwischen den beiden Pferden kommt? Richtig! Sie wurden unterschiedlich erzogen. Wir Menschen werden ebenfalls unterschiedlich erzogen. Die meisten von uns werden ständig mit limitierenden Glaubenssätzen konfrontiert, die dafür sorgen, dass wir dem angebundenen Pferd gleichen.

Wie oft hast du schon gehört, dass du etwas nicht kannst? Oder schlimmer noch: Wie oft hast du schon selbst gesagt, dass du etwas nicht kannst? Wir Menschen sind wirklich hervorragend darin, uns selbst einzuengen und unserem Glück im Weg zu stehen. Wir schauen den Reichen und Schönen auf Social Media zu und träumen davon, auch irgendwann ein „gutes Leben“ zu haben. Wir schauen zu Menschen auf, die es „zu etwas gebracht“ haben und wir beneiden die Gutmäxer und Sportlichen um ihre Schönheit. Wir wünschen, wir hätten auch eine große Familie oder würden auch etwas Bedeutendes im Leben schaffen. Wir tun es aber nicht. Warum? Weil wir uns einreden, dass wir es nicht können.

Würden wir beim Erreichen von Erfolg so kreativ sein wie beim Ausdenken von Ausreden, wäre jeder Mensch ein Überflieger. Wir finden immer wieder gute Gründe, die angeblich beweisen, dass wir unsere Träume nicht verwirklichen können. Kommt dir das bekannt vor?

Der eine kann niemals Profisportler werden, weil er einfach zu klein ist oder zu schwere Knochen hat. Oder da gibt es noch diese alte Verletzung von vor 10 Jahren, die ihn zu stark einschränkt. Gleichzeitig gibt es Menschen, die nur ein Bein haben und bei den Paralympics die Welt in Staunen versetzen.

Dann gibt es da noch jene, die eine tolle Geschäftsidee haben, aber diese unmöglich umsetzen können, da sie ja niemals studiert haben. Währenddessen haben die meisten Millionäre und Milliardäre der Welt niemals eine Universität von innen gesehen. Sieh dir mal mich an. Ich bin zwar kein Milliardär, aber erfolgreicher Unternehmer und Buchautor. Ich habe in meinem Leben eine Woche BWL studiert. Eine Woche! Danach habe ich das Leben bei den Hörnern gepackt und mein erstes Unternehmen gegründet.

Warum wir so viele limitierende Glaubenssätze haben, ist ein anderes Thema. Das würde jetzt viel zu weit führen. Genau genommen könnte man ein ganzes Buch darüber schreiben. Wichtig ist für den Moment nur, dass du deine Grenzen erkennst und auflöst! Halte dir eine Sache stets vor Augen: Wir Menschen sind alle gleich. Wenn ein wunderschöner Hollywood-Star die Toilette aufsucht, riecht das nicht besser als bei dir. Niemand ist besser als du und genauso bist du nicht besser als andere. Wenn du etwas schaffen willst, dann kannst du das.

Natürlich ist die Ausgangssituation nicht immer dieselbe. Sicherlich hat man es leichter im Leben, wenn man aus einer reichen und einflussreichen Familie kommt. Das ist ein Luxus, den auch ich nie genossen habe. Aber weißt du was? Das ist völlig egal! Wenn du deine ersten Fortschritte gemacht hast, kannst du umso mehr stolz auf dich sein. Alles ist möglich und es gibt immer wieder Menschen, die das unter Beweis stellen.

Wenn du zu anderen aufschaust, dann beneide sie nicht. Lass dich von ihnen inspirieren und motivieren. Sage dir: „Wenn der oder die das geschafft hat, dann kann ich das erst recht!“

Glaub mir, du kannst es. Höchstwahrscheinlich hast du einfach nur gelernt, dir das Gegenteil einzureden. Schließlich stinkt Eigenlob, nicht wahr? Vergiss den

Blödsinn. Du kannst, sollst und musst stolz auf dich sein. Immer. Wenn nicht du, wer dann? Sind andere erfolgreiche Menschen etwa von deiner Zustimmung abhängig? Nein. Also warum solltest du abhängig von dem sein, was andere über dich denken?

Hör auf dir zu sagen, was du nicht kannst. Fang an herauszufinden, was du sehr wohl kannst! Erweitere deine Grenzen. Sollte dir im Moment noch etwas unmöglich erscheinen, dann rücke es in den Bereich des Möglichen. Arbeite, trainiere, bilde dich weiter. Werde zur besten Version deiner Selbst. Sobald du das tust, werden dir auch keine Gründe mehr einfallen, warum du etwas nicht können solltest.

3) Hinterfrage alles und erwecke deine geistige Unabhängigkeit

Wie jeder weiß, ist das Gras grün. Aber weißt du auch, warum das so ist? Du benutzt jeden Tag Elektrizität. Weißt du eigentlich, was das ist und woher das kommt? Genauso gehst du jeden Tag für Geld arbeiten. Du brauchst es, um im heutigen Alltag zu überleben. Hand aufs Herz: Weißt du eigentlich, wie das Geldsystem genau funktioniert und wo unser Geld eigentlich herkommt? Verstehst du die komplizierten Finanzmärkte und all seine Regelungen?

Wenn du diese Fragen nicht guten Gewissens mit „Ja“ beantworten kannst, ist das nicht schlimm. Es bedeutet aber, dass du dir über alltägliche Dinge nicht vollkommen im Klaren bist. Die meisten Menschen finden das schon in Ordnung. Andere finden das alarmierend. Ich werde das an dieser Stelle nicht bewerten, sondern gebe dir eine simple Anregung: Immer, wenn Menschen einen Sachverhalt nicht selbst verstehen, entsteht Spielraum für Fehlinformationen und Fehlinterpretationen. Warum können Regierungen immer wieder Dinge durchsetzen, die den Bürgern nicht gefallen? Warum haben Banken kein gutes Ansehen, wo sie uns doch eigentlich helfen und unser Geld gewissenhaft verwalten sollten? Warum haben reiche und einflussreiche Menschen so viel Macht?

Das hier soll kein Exkurs über Politik und Wirtschaft werden. Ich möchte damit einfach veranschaulichen, wie die Welt funktioniert. Wer sich keine eigene Meinung bildet, dem wird eine Meinung gebildet. Wer nicht selbst agiert, wird regiert. Als eigenverantwortlicher Mensch solltest du geistig unabhängig werden und keine vorgefertigten Meinungen akzeptieren.

Die limitierenden Glaubenssätze, über die wir vorhin gesprochen haben, sind ebenfalls vorgefertigte Meinungen. Jemand redet dir ein, dass du etwas nicht kannst und du glaubst es, ohne es jemals zu hinterfragen. Warum eigentlich? Finde doch selbst heraus, was möglich ist und was nicht.

Die Medien um uns herum bilden Meinungen. Was du im Fernsehen siehst, was du im Radio hörst, was du über das Internet konsumierst und was du in den Zeitungen liest, vermittelt dir nicht nur Fakten, sondern auch eine Meinung. Es versetzt dich in eine Stimmung. Nachrichten machen dich zornig, traurig, ängstlich oder besorgt. Du glaubst diese Nachrichten, weil es bequem ist. Da hat sich jemand Mühe gemacht, Informationen zusammenzutragen, also musst du das nicht mehr tun.

Keine Sorge, ich werde dich nicht dazu überreden, einen Aluminiumhut zu tragen oder Verschwörungstheoretiker zu werden. Ich möchte dir lediglich einen guten Rat geben: Erwecke deine geistige Unabhängigkeit. Akzeptiere keine fertigen Meinungen. Wenn du Nachrichten siehst, liest oder hörst, dann nimm sie zur Kenntnis, aber bilde dir deine eigene Meinung dazu. Hinterfrage, ob das Ganze für dich logisch klingt.

Wenn andere Menschen dir ihre Meinung aufzwingen wollen, dann nimm sie nicht einfach an. Hinterfrage sie und überprüfe, ob sie mit deiner Weltanschauung übereinstimmt oder ob sich ein Kompromiss finden lässt, mit dem man sich einander nähern kann. Natürlich solltest du nicht komplett starrsinnig und dickköpfig werden. Du wärst jedoch erstaunt, wie wertvoll es sein kann, immer ein wenig skeptisch zu sein.

In der Persönlichkeitsentwicklung ist ein unabhängiger Geist sehr wichtig. In Büchern, Blogs und Motivationsvideos erhältst du immer wieder Ratschläge, die angeblich jedem Menschen ein perfektes Leben ermöglichen. Viele glauben daran und entwickeln falsche Idealvorstellungen, die überhaupt nicht zu ihrem individuellen Leben passen. Das sorgt auf Dauer für großes Unglück. Deshalb ist es so wichtig unabhängig zu denken! Nimm gute Tipps an und frage dich anschließend, ob sie für dich und deine Situation sinnvoll sind. Wenn du dir unsicher bist, probiere sie ruhig aus und schau, was passiert. Aber glaube nicht sofort alles, was man dir serviert.

Die Eigenverantwortung ist der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie beinhaltet auch die Verantwortung über deine Gedanken!

4) Finde heraus, was du wirklich willst

Die meisten Menschen geben an, ein glücklicheres und erfolgreicherer Leben zu wollen. Aber was bedeutet das eigentlich? Was ist Glück und was ist Erfolg? Ich finde, dass jeder das für sich selbst definieren sollte. Tatsache ist nämlich, dass die meisten Menschen keine Fortschritte im Leben machen, weil ihre Ziele, Träume und Idealvorstellungen viel zu schwammig sind. Wir gehen Tag für Tag durch das Leben und erledigen unsere Pflichten. Die Wenigsten hinterfragen dabei ihre Fortschritte und schauen, ob das, was sie da gerade tun, überhaupt zweckdienlich ist. Deshalb möchte ich dich dazu ermutigen, genau das zu tun!

Was willst du eigentlich vom Leben? Was wünschst du dir? Möchtest du beruflich erfolgreich und reich werden? Oder machst du dir nicht viel aus Geld und möchtest einfach ein ruhiges und friedliches Leben führen? Möchtest du vielleicht sportlicher und gesünder werden, um einen aktiven Lifestyle zu entwickeln? Suchst du noch nach deinem Traumpartner? Möchtest du vielleicht eine große Familie gründen? Ein Haus im Grünen haben? Was immer du vom Leben willst: Finde heraus, was GENAU das ist. Und wenn du es herausgefunden hast, dann frage dich: „Führt das, was ich jeden Tag mache, mich zu diesen Zielen?“

Wenn du diese Frage nicht mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist es Zeit, grundlegend etwas zu verändern.

Wenn du in den Urlaub fährst und dein Navigationssystem einrichtest, dann ist die Zieladresse ja auch nicht: „Irgendwo im Süden“. Nein, du brauchst einen genauen Zielpunkt, um wirklich anzukommen. Wieso sollte es im Leben anders sein? Bei genauerer Betrachtung ist das Ganze so verrückt. In diesen kleinen Dingen wie einer Urlaubsreise sind wir uns des Prinzips vollkommen bewusst. Wir tun intuitiv das Richtige. Geht es jedoch um unser Leben, das vermutlich Wichtigste und Umfassendste, worum wir uns kümmern müssen,

kommen wir nicht auf die Idee uns konkrete Ziele zu setzen. Verrückt, nicht wahr?

Dieser Kurzratgeber beschäftigt sich mit den 5 essenziellen Schritten, die man auf jeden Fall einleiten sollte, um etwas zu verändern. Deshalb solltest du diesen Rat besonders ernst nehmen. Menschen sagen so unglaublich oft zu mir: „Michael, ich möchte ja etwas verändern, aber wo soll ich denn anfangen?“

Wenn ich dann frage: „Was genau möchtest du denn verändern? Was sind deine Ziele?“, erhalte ich fast immer schwammige Antworten.

Manche Menschen wollen reich werden. Alles klar. Was bedeutet denn „reich“? Wie viel Geld muss man verdienen, um reich zu sein? Und wie soll dieser Wohlstand eintreten? Glück beim Lotto? Überstunden und zwei Nebenjobs, um in 20 Jahren ein Vermögen angespart zu haben? Ein Unternehmen gründen und ein angesagtes Produkt verkaufen?

Genauso wollen viele Menschen abnehmen, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihr Leben in den Griff zu bekommen. Alles klar. Wie viel soll es denn sein? Wie viele Kilos müssen purzeln, damit sich wieder Zufriedenheit und ein Wohlgefühl einstellen? Wie soll das geschehen? Radikaldiät? Sport? Wenn ja, wie sieht der Plan aus? Wie lange soll der Prozess dauern?

Wie du siehst, gibt es viele Möglichkeiten einen Plan zu konkretisieren. Genau das solltest du tun! Je genauer deine Ziele definiert sind, desto genauer kannst du entsprechende Maßnahmen planen, deine Route finden und sie konsequent gehen. Fokussiert auf seine Ziele zuzugehen, ist sehr viel effektiver als planlos umherzuirren und sich darüber zu beschweren, niemals anzukommen!

Hier ist noch ein wichtiger Bonus-Tipp: Finde vor allem heraus, was DU vom Leben willst. Die meisten Menschen jagen falsche Ideale. Ich habe schon viele wohlhabende Unternehmer entdeckt, die völlig unglücklich sind, da ihr Leben nur aus Geld besteht. Genauso gibt es unzählige Menschen, die nach Großem streben, um andere zu beeindrucken oder ihnen etwas heimzuzahlen. Wenn sie dann endlich einen Durchbruch geschafft haben, merken sie, dass die

Genugtuung gering ist und in keiner Relation zu all dem steht, was sie opfern mussten, um ihr Ziel zu erreichen.

Die falschen Motive zu haben, kann einen Menschen auffressen. Verschwende keine kostbare Zeit mit Dingen, die dir nicht wirklich am Herzen liegen. Finde heraus, was wirklich wichtig für dich ist. Wenn die Vorstellung an diese Dinge oder Situationen dich wahrhaft glücklich macht, dann mach dich auf den Weg, um genau das zu erreichen. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

5) Entwickle den Mut, wirklich etwas zu verändern

Was du bis hierhin gelesen hast, macht alles einen plausiblen Eindruck, nicht wahr? Erstaunlich ist auch, dass dir vermutlich nicht alles davon neu vorgekommen ist. Vieles weißt du bereits und das ist auch gut so. Das Entscheidende bei der Persönlichkeitsentwicklung ist nämlich nicht, alles neu zu erlernen. Der Schlüssel liegt darin, auf sich, sein Herz und seine Vernunft zu hören. Natürlich kannst du sehr, sehr viel lernen und es sollte auch dein Ziel sein, dich immer weiterzuentwickeln. Die wichtigsten Grundlagen kennst du jedoch bereits.

Wenn alle Menschen die Grundlagen kennen, wieso ist es dann so schwer, in ein neues Leben zu starten? Wieso scheinen die Hürden so unüberwindbar, wenn man seine alten Gewohnheiten über Bord werfen und ein glücklicheres Leben führen will? Die Antwort darauf ist simpel: Weil die Praxis immer schwieriger als die Theorie ist. Weil es leicht ist, in seinen Gedanken das perfekte Leben zu bauen und es mitunter schwierig sein kann, diese Pläne im realen Alltag umzusetzen. Aber ist das eine Ausrede, um unglücklich zu bleiben? Willst du wirklich dein Leben an dir vorbeiziehen lassen, weil es schwierig sein könnte, etwas zu verändern? Willst du, dass die Angst vor Veränderungen dir ewig im Weg stehen bleibt?

Es braucht Mut, um sein Leben zum Positiven zu verändern. Es braucht Mut, um selbstbewusster zu werden, die anderen in den Hintergrund zu rücken und seine eigene Meinung zur höchsten Priorität zu machen. Es braucht Mut, um seinen Alltag zu durchbrechen und neue Wege zu gehen. Genauso braucht es Mut, um neue Überzeugungen zu entwickeln, Altes aufzugeben und sich neu auszurichten. Diesen Mut gilt es zu entwickeln!

Doch wie entwickelt man diesen Mut? Hierfür habe ich zwei erstaunlich simple Ansätze, die sich in der Praxis bewährt haben. Der erste ist der Folgende:

Wie findet man den Mut, um vom Beckenrand ins kalte Wasser zu springen? Gar nicht. Man macht es einfach. Du kannst dir vorher zig Bücher durchlesen

und dir das Schwimmbecken noch so oft anschauen. All das ändert nichts an der Tatsache, dass du den Sprung hinter dich bringen musst, um einen Fortschritt zu machen. Also springst du. Du handelst. Weil es das Richtige ist.

Leichter gesagt als getan, nicht wahr? Was für ein Teufelskreis. Keine Sorge, ich habe auch einen fundierteren Ansatz für dich, den ich auf seine Grundprinzipien herunterbrechen werde: Der größte Mut entsteht immer dann, wenn man einsieht, dass man die Veränderung unbedingt will. Du musst die Nase wirklich voll von deiner Situation haben. Du musst dein Unterbewusstsein mit guten Gründen füttern, dich zu einer Veränderung durchzuringen. Nähre dein „Warum“! Warum willst du etwas verändern? Was willst du nicht mehr in deinem Leben haben? Wonach sehnst du dich jetzt? Was muss ein Ende finden und was muss endlich beginnen? All das sind Gründe zur Veränderung. All das sind Faktoren, die dein großes „Warum“ wachsen lassen. Und wenn es groß genug ist, dann wirst du alles Nötige tun, um endlich deinen Trott zu durchbrechen. Ich spreche hier aus Erfahrung. Aus meiner eigenen und der zahlreicher anderer Menschen.

In der Erfolgsliteratur heißt es oft, man solle hungrig bleiben und ich muss zugeben, dass dieser Tipp gar nicht mal so schlecht ist. Es ist wichtig, dass du deinen Appetit nach Veränderung aufrecht erhältst. So findest du den Mut und die Kraft, Stück für Stück und Schritt für Schritt Fortschritte zu machen. Wie genau diese Fortschritte aussehen, ist ein ganz anderes Thema. Das kannst nur du wissen, da es davon abhängt, was du aus dir und deinem Leben machen möchtest.

Die meisten Menschen, die ein kurzes E-Book wie dieses hier lesen, suchen sich im Anschluss direkt eine Ausrede. Sie sagen etwas wie: „Da war überhaupt kein detaillierter Plan zum Erfolg drin.“

Nimm dir daran bloß kein Beispiel. Es ist nicht so, dass diese Menschen an meinem Ego kratzen würden. Dafür habe ich offen gestanden zu viele Fans, die glücklich über ihre Erfolge sind. Ich finde das einfach schade, weil diese Menschen offensichtlich nicht bereit dazu sind, Eigenverantwortung zu übernehmen. Und wie wir bereits festgestellt haben, ist jene

Eigenverantwortung die Grundvoraussetzung für jede positive Veränderung im Leben. Also ärgere dich nicht darüber, dass ich dir keinen detaillierten Maßnahme-Plan präsentiere. Freue dich darüber. Nimm die Informationen und passe sie auf dein Leben und deine Situation an. Weißt du noch? Es geht um geistige Unabhängigkeit. Es geht hier nicht um meine Meinung, sondern um Fakten. Diese Fakten kannst du überprüfen und sinnvoll verwenden. Gib der Sache einen Versuch und du wirst nicht glauben können, wie viel sich plötzlich verändert. Oder glaubst du, all die glücklichen und erfolgreichen Menschen hätten es durch Zufall geschafft, in ihre Situation zu kommen?

Im folgenden Kapitel schauen wir uns noch kurz an, wie es nun weitergehen wird!

Wie geht es jetzt weiter?

Was du bis hierhin erfahren hast, sind wertvolle Grundlagen. Diese Grundlagen sind enorm wichtig und du kannst mit ihnen schon eine ganze Menge verändern. Tatsächlich ist das jedoch gerade erst, wenn überhaupt, der Beginn deiner Reise. Ich finde diesen Start sinnvoll und habe diese 5 Schritte nicht beliebig ausgesucht.

Wenn Menschen zum ersten Mal meinen Blog besuchen, sind sie begeistert von der Themenauswahl und den Beiträgen. Sie fragen mich jedoch immer wieder, wo sie denn anfangen sollen. Ich persönlich bin der Meinung, dass es schwierig ist, einen allgemein gültigen Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung zu finden. Jeder Mensch befindet sich an einem unterschiedlichen Punkt in seinem Leben. Um jedoch eine möglichst hilfreiche Lösung zu erschaffen, habe ich dieses kurze E-Book als Einstieg geschrieben. Müsste ich noch einmal von vorne beginnen, würde ich rückblickend sagen, dass diese 5 Schritte der sinnvollste Anfang sind, um sein Leben grundlegend zum Positiven zu verändern.

Was du auf jeden Fall tun solltest, ist dir mehr Informationen zu besorgen. Natürlich empfehle ich dir an dieser Stelle meinen Blog www.dein-fussabdruck.de

Die Beiträge dort sind komplett kostenlos und werden es auch immer bleiben! Es gibt dort nicht einmal nervige, blinkende Werbung. „Dein Fußabdruck“ ist meine Art, meinen Mitmenschen etwas von Herzen zu geben. Natürlich erscheint dort eine Information, wenn ich ein neues Buch veröffentliche, aber dazu sollen zwei Dinge gesagt sein:

1. Es ist keine Pflicht, ein solches zu kaufen. Natürlich Sorge ich dafür, dass die Bücher hochwertig sind. Ob man sie lesen will, ist jedoch jedem selbst überlassen.
2. Welcher geistig gesunde Mensch würde seinen LESERN vorenthalten, ein Buch geschrieben zu haben?

Wie du siehst, gibt es keinen Haken. Du kannst nur gewinnen. Also lass deine zeitliche Investition in dieses E-Book nicht ungenutzt. Fang an etwas zu verändern. Lebe! Keiner weiß, was der Sinn des Leben ist, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass es nicht zum Leiden da ist. Genieße. Wir haben unsere Freiheit nicht umsonst erhalten. Nutze sie. Baue das Leben auf, das dir am erstrebenswertesten erscheint. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei.

Am Ende dieses E-Books empfehle ich dir noch drei Bücher, die dir sicherlich weiterhelfen werden, wenn du dich für die Themen Selbstbewusstsein, Erfolg und Lebensqualität interessierst. Sie alle wurden von tausenden Menschen gelesen und für gut befunden. Hoffentlich werden sie auch dich auf Ideen bringen und unterstützen.

Auf jeden Fall wünsche ich dir viel Erfolg auf deinem Weg. Wenn ich dir auch nur eine nützliche Anregung vermitteln konnte, ist meine Aufgabe erfüllt. Vergiss niemals, dass alles möglich ist. JEDER kann das Leben führen, von dem er träumt. Also auch du! Viel Erfolg dabei und vor allem: Viel Spaß!

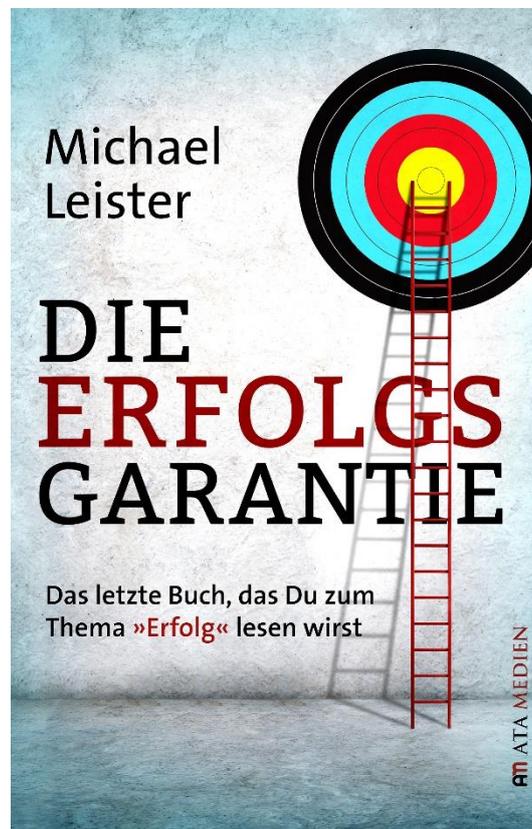
Dein Michael Leister

Bücher, die dich wirklich weiterbringen



Mehr als 100.000 verkaufte Exemplare und eine überaus hohe Zufriedenheitsquote. „Endlich selbstbewusst“ hat es in sich. Dieser Kurzatgeber räumt mit allen Missverständnissen rund um das Selbstbewusstsein auf und erklärt dir, worauf es wirklich ankommt. Lerne nicht nur die Grundlagen, sondern auch zahlreiche Praxismaßnahmen kennen, die dein Selbstbewusstsein nachhaltig stärken werden.

[Hier erhältlich! \(einfach hier klicken\)](#)



Keine falschen Versprechen, keine Tricks zum Erfolg über Nacht, keine Geheimnisse. „Die Erfolgsgarantie“ ist der ehrlichste Ansatz zu einem erfolgreichen Leben. Ein Buch für echte Macher und jene, die Macher werden wollen. Wer dieses Buch gelesen hat und anschließend erfolgreich sein möchte, wird hart arbeiten müssen. Daran führt kein Weg vorbei. Aber du wirst wissen, was du tun musst, um diesen Erfolg zu erreichen.

[Hier erhältlich! \(einfach hier klicken\)](#)

Michael Leister

Die Grundsätze des Glücks

50 Grundlagen für mehr
Glück, Zufriedenheit,
Selbstbewusstsein und Erfolg



Ein Manifest der guten Gedanken. „Die Grundsätze des Glücks“ setzt sich aus insgesamt 50 Grundsätzen für ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zusammen. Jeder dieser Grundsätze wird in einem eigenen Kapitel ausführlich beleuchtet, um seine volle Wirkung zu entfalten. Die positive Grundhaltung und die logischen Zusammenhänge sind bei tausenden Leser/innen sehr gut angekommen.

[Hier erhältlich! \(einfach hier klicken\)](#)