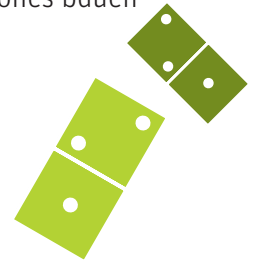


Stefan Frädrieh

Das Domino-Prinzip

Wie Sie aus Steinen, die Ihnen in den Weg
gelegt werden, etwas Schönes bauen



Inhalt

Kapitel 1 Psycho-Basics



12

Unsere innere Video-
kamera schafft unsere
Wirklichkeit



14

Wofür sind Gefühle gut?



21

Glück ist keine
Glückssache



28

Den inneren Kompass
finden



35

Wir sind, was wir tun



41

Wir tun, woran wir
glauben



47

Kapitel 2 Selbstent- wicklung



54

Wachstum ist Pflicht



56

Ziele finden



63

Können, wollen, dürfen



70

Einen starken Wunsch
aufbauen



75

Entscheiden und
handeln



81

Flexibel ans Ziel
kommen



87

Kapitel 3 Berufsleben



92

Leben oder arbeiten?



94

Lebensunternehmer
werden



100

Projekte stemmen



107

Die Zeit im Griff



114

Sich verkaufen
können



120

Mehr Geld verdienen



127

Kapitel 4 Partnerschaft, Familie & Co.



134

Unser Umfeld bestimmt
unser Leben



136

Anziehung erzeugen



142

Auf Partnersuche



149

Liebe? Leidenschaft?
Freundschaft?



156

Unterschiedliche
Bedürfnisse verstehen



163

Beziehungskiller
entschärfen



169

Kapitel 5 Kommuni- kation



176

Reden, um verstanden
zu werden



178

Die Frequenz einstellen



184

Meinungen verkaufen



190

Richtig kritisieren



195

Die Macht der Worte



203

Gut schreiben



210

Kapitel 6 Gesundheit



216

Gesundheit?
Ja, bitte!



218

Besser essen
statt Diät!



225

Raucher oder
Nichtraucher?



232

Alkohol? Vorsicht!



239

Ein bisschen
Sport muss sein



247

Gut entspannt ist
halb gewonnen



254

Spielanleitung

»Ab morgen beginnt wieder der Ernst des Lebens!« Mit diesen Worten stimmten mich meine Eltern regelmäßig zum Ende der Sommerferien auf das kommende Schuljahr ein. Und natürlich meinten sie es gut – bei all den bevorstehenden Pflichten und Herausforderungen konnte ein wenig Motivation nicht schaden. Die Wirkung ihrer Worte allerdings sabotierte stets die gute Absicht: Die ganze Freude auf Schulfreunde, Pausen und lustige Erlebnisse stürzte binnen Sekunden zusammen. Sie wick der bedeutungsvollen Schwere, nun wieder Verantwortung übernehmen zu müssen – fürs rechtzeitige (und viel zu frühe) Aufstehen am Morgen, die ungeteilte Aufmerksamkeit im Unterricht, strenge Lerndisziplin und für passable Noten. Schließlich ging es um meine Zukunft. Was für ein Riesenprojekt! Sie fühlen mit mir? Danke! Gerade infolge solcher Episoden aus dem Reich der Demotivation kennen wir alle die Wirkung verschiedener Betrachtungsweisen auf unsere Stimmung. Ich hatte mich auf die Schule gefreut und war dadurch bereits ausreichend motiviert – bis ich leider wieder die Nachteile spürte. Sie sehen: Um Motivation zu empfinden, kommt es häufig allein auf unsere Sichtweise an. Entscheiden wir uns dafür, die Dinge schwerzunehmen, fühlen sie sich schwer an. Nehmen wir sie dagegen leicht, so erscheinen sie tatsächlich leichter! Zum Glück entschied ich mich damals zumeist für die zweite Variante: Ich beschloss, die ach so wichtige Schule so oft wie möglich einfach als Spiel zu betrachten. Denn Spiele machen Spaß. Und siehe da: Gute Laune und Freude waren bald wieder da! Sollte ich damals durch Zufall etwas Wichtiges für mein Leben herausgefunden haben? Können wir möglicherweise sehr vieles in unserem Leben einfach als ein Spiel betrachten und dadurch die Schwere loswerden? Und uns dabei gut fühlen?

Spielerisch an das Leben herangehen

»Das Leben ein Spiel?«, könnte man nun denken. »Wie freulerisch! Das Leben ist doch viel zu ernst, um es als Spiel zu betrachten.«

Ja, sicher: Das Leben hat ernste Aspekte. Aber eben auch viele spielerische. Und während uns beim Begriff »Ernst« Gedanken wie Kampf, Anstrengung, Strenge und Verantwortung in den Sinn kommen, sind es bei »Spiel« eben Spaß, Spannung, Freizeit und Inspiration. Betrachten Sie alleine einmal die Wortwahl: Fühlt es sich nicht sehr viel leichter an, sein Leben zu »steuern«, als dafür »Verantwortung zu übernehmen«? Ist es nicht viel schöner, nach »Lösungen zu suchen« als »auf Probleme zu achten«? Wobei fühlen Sie sich wohler: wenn Sie sich in der Silvesternacht »darauf freuen, was das neue Jahr Spannendes bringt«, oder wenn Sie – wie ich damals in der Schule – »wieder mit dem Ernst des Lebens beginnen«?

Im einen Fall verrinnt uns unsere Lebenszeit zwischen unseren Fingern, während wir angestrengt versuchen, Pflichten zu erfüllen. Im anderen Fall sammeln wir schöne Momente, so wie manche Frauen Schuhe sammeln oder Männer Bundesliga-Ergebnisse. Schöne Momente, Schuhe und Bundesliga scheinen glücklicher zu machen als Anstrengung und Pflicht, was meinen Sie? Spielen macht also immer noch Spaß!

Das ganze Leben ist ein Domino-Spiel!

Besonders gut gefällt mir die Überlegung, das Leben mit einem Domino-Spiel zu vergleichen: Man legt an, was passt. Sie kennen die Regeln des Spiels? Domino besteht aus quaderförmigen Spielsteinen. Alle Steine sind in zwei Hälften geteilt. Auf jeder Hälfte steht wie bei einem Würfel eine Augenzahl

von eins bis sechs. (Na gut: Beim Original-Domino gibt es auch Felder ohne Augenzahl – aber hier gehen wir einmal von Feldern mit Zahlen aus.) Bei sechs Augen und zwei Feldern pro Stein sind demnach sechsendreißig Kombinationen denkbar. Nachdem die Steine verteilt sind, muss jeder Spieler versuchen, ans äußere Feld eines Steins auf dem Tisch einen eigenen Stein mit dem gleichen Feld anzulegen. Fünf auf fünf, vier auf vier, eins auf eins! Und wer zuerst alle Steine los ist, hat gewonnen. Was mich bei diesem Spiel ans Leben erinnert? Nie weiß man, welcher Stein (welche Herausforderung) als nächstes kommt. Nur wer einen passenden Stein (eine Lösung) hat, darf ihn anlegen (einen Zwischenerfolg feiern). Im Idealfall ergibt sich so eine lange Kette aneinandergereihter Steine (gemeisteter Herausforderungen), die durch ein erfolgreiches und spannendes Spiel (das Leben) zustande kamen. Sinn klar geworden? Das ganze Leben ist ein Spiel, und wenn wir wollen, funktioniert es wie Domino. Es geht um die Kunst, die Gegebenheiten des Lebens richtig zu nutzen.

In diesem Buch werden wir ein großes Lebens-Domino entwerfen. Wobei wir die Steine in sechs wichtigen Themenblöcken (Lebensbereichen) durchspielen:

Die Einser-Steine, also von 1.1 bis 1.6, stehen für unsere wichtigsten psychischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dazu gehören Wahrnehmung, Gefühle, Glück, innere Werte und Überzeugungen. Sie stellen unser Psycho-Rüstzeug für die weiteren Spielzüge dar. Die Zweier-Steine sind unsere Werkzeuge für Wachstum, Lernen und für die Frage, wie wir Ziele erreichen. Sie helfen uns, wann immer wir eine Trophäe ergattern wollen. Die Dreier-Steine unterstützen uns dabei, Projekte zu stemmen (im Job und Privatleben), glücklich und erfolgreich zu arbeiten, Geld zu verdienen und mit unserer Zeit sinnvoll zu haushalten – sie sind sozusagen unsere Lebensunterhaltssteine. Die

Vierer-Steine wiederum ermöglichen uns gute Beziehungen – in Partnerschaft, Umfeld und Freundeskreis. Auch wie wir den für uns passenden Partner angeln, gehört hier dazu. Die Fünfer-Steine lassen es in unseren Beziehungen möglichst konstruktiv und friedlich zugehen – mithilfe einiger wichtiger Kommunikationsprinzipien. Die Sechser-Steine schließlich sorgen dafür, dass wir möglichst lange weiterspielen können. Sie helfen uns nämlich, die wesentlichen Aspekte unserer Gesundheit zu beachten: Bewegung, der Umgang mit Alkohol, die Frage »rauchen oder nicht rauchen?« sowie Ernährung und Erholung. So entsteht unterm Strich eine ziemlich lange Schlange aneinandergereihter Steine: das Domino-Prinzip. Es ist schlüssig und ermöglicht ein ziemlich gutes Spiel!

Eine Frage der Kombination

Auch wenn das Leben uns manchmal hin und her wirft, gehen wir die Domino-Steine natürlich schön sortiert durch: einer nach dem anderen. Und das ist für Sie praktisch – Sie können nämlich die anstehenden Veränderungen in Ihrem Leben systematisch ordnen und planen. Möchten Sie zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören (Domino-Stein 6.3), dann schaffen Sie das, indem Sie Ihre Überzeugungen steuern (Domino-Stein 1.3), und indem Sie bei zwischenzeitlichen Misserfolgen dennoch am Ball bleiben (Domino-Stein 2.6) oder sich durch erspartes Geld belohnen (Domino-Stein 3.6). Oder sind Sie mit Kritik konfrontiert (Domino-Stein 5.4)? Dann beachten Sie dabei die inneren Werte (Domino-Stein 1.4) aller Beteiligten, und klären Sie die Regeln (Domino-Stein 4.5) für das Kritik-Gespräch. Sie sehen: Es darf – wie beim richtigen Domino-Spiel – wild kombiniert werden! Und am Ende entsteht für Ihre persönliche Lösung ein linearer Weg. Sie müssen ihn nur nachlesen.

Prinzipien statt Regeln

Bei all dem ist wichtig: Unser Domino ist kein Spiel mit starren Regeln. Es kommt auf Sie selbst an! Denn erstens ist unser tägliches Domino oft ziemlich komplex. Ich stecke nicht in Ihrer Spielsituation – es wäre vermessen von mir zu sagen, wie Sie konkret zu handeln hätten. Und zweitens würden auch strenge Domino-Regeln Ihrer individuellen Situation kaum gerecht.

Statt um Regeln geht es mir in diesem Buch eher um Prinzipien (deswegen heißt es ja auch »Das Domino-Prinzip« und nicht »Die Domino-Regeln«). Wo der Unterschied liegt? Ganz einfach: Regeln verändern sich, Prinzipien bleiben bestehen. Regeln klären die Vorgehensweise im Einzelfall, Prinzipien bestimmen die Gesamtrichtung. Vielleicht stellen wir uns Regeln einfach als Wegbeschreibung vor: »Erste Ampel rechts, 500 Meter geradeaus und dann scharf links.« Das Problem bei einer solchen Regel: Jede Abweichung vom Weg, jeder Fehler unterwegs, jedes Hindernis kann uns in die hoffnungslose Orientierungslosigkeit führen! Mit Prinzipien hingegen verfügen wir über einen Kompass und ein Ortungssystem wie ein GPS, wir kennen unsere Koordinaten, die Koordinaten des Ziels und seine Richtung. So kommen wir immer noch zum Ziel, selbst wenn wir uns zigmal verlaufen! Und übrigens: Wussten Sie, dass es sowieso etliche verschiedene Domino-Varianten und darum keine starren Regeln gibt? Zum Beispiel ungarisches, italienisches und französisches Domino? Oder Buki-Domino, Domino Whist, Dominosa, Pai Gow und Bilder-Domino? Die Spielregeln sind unterschiedlich. Trotzdem ist das Prinzip immer das gleiche: Möglichst gut und möglichst lange die passenden Steine anlegen. Darum geht es!

Jedes Kapitel ist ein Stein

Und nun zum Aufbau dieses Spiels: Die Kapitel in diesem Buch sind Steine in Ihrem persönlichen Domino-Spiel. Unter sechs Hauptkapiteln finden Sie sechs Unterkapitel – also sechs-unddreißig. Jedes Kapitel beginnt mit konkreten Erlebnissen von Menschen, allesamt wahre Beispiele aus dem prallen Leben. Im zweiten Schritt schauen wir, wo »das Problem« liegt, im dritten Schritt verrate ich Ihnen die Lösung, und im vierten sehen Sie, welchen wunderbaren Erfolg Sie durch das richtige Anlegen eines Steins (durch das richtige Verhalten) haben. Übrigens: Noch in einem anderen Sinne können wir das Domino-Prinzip als Metapher für Erfolgsserien und ein erfolgreiches Leben verstehen – im Zusammenhang mit dem berühmten »Domino-Effekt«. Stellt man Domino-Steine hochkant in einer Reihe auf und stößt den äußersten um, stürzt er auf seinen Nachbarn, der ebenfalls umstürzt und wiederum seinen Nachbarn zu Fall bringt. Es entsteht eine Abfolge von Ereignissen (im Idealfall Erfolge), von denen jedes einzelne durch das vorherige angestoßen wurde und nun selbst das nachfolgende hervorbringt – eben das »Domino-Prinzip«. Aber ganz egal, welche Variante Sie mit Ihren Domino-Steinen spielen wollen – wichtig ist: Spielen Sie! Sie werden sehen: Es hat wunderbare Folgen. Ich wünsche Ihnen bei Ihrem persönlichen Domino gutes Bauen, viel Erfolg und viel Spaß!

Ihr Stefan Frädrich

Kapitel 3

Glück ist keine Glückssache

Burkhart (44) hasst Klassentreffen. Bald sieht er dort wieder seinen alten Schulfreund Max (44), den Überflieger. Während Burkharths letzte Beförderung ihm zwar 100.000 Euro Jahresgehalt und enorme Macht einbrachte, sitzt Max in seiner Firma längst im Vorstand. O

Aber auch Max ist unglücklich. Sein Job beansprucht ihn so sehr, dass er keinen anderen Interessen mehr nachkommen kann. Auch seine Ehe leidet darunter. Aber was soll er tun? Schließlich hat er keine Wahl: Wer einmal so weit gekommen ist wie er, der kehrt nicht einfach um. Dennoch wäre er gerne so frei wie seine Kinder Carola (19) und Jonas (22).

Doch auch die sind unglücklich: Carola weiß nicht, was sie studieren soll. Talente hat sie genug. BWL studieren? Jura? Medizin? Oder doch erst mal ein paar Praktika machen? Und: Was, wenn sie sich falsch entscheidet? Ist für sie dann womöglich ein wichtiger Zug abgefahren? Und wann soll sie eine Familie gründen? Geht das überhaupt, wenn man Karriere macht?

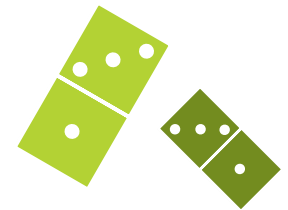
Jonas steckt im Training für den nächsten Wettkampf. Keine Partys, kein Alkohol, keine langen Abende – schließlich muss er seinen Trainingsplan erfüllen. Das Leben geht für ihn erst nach der Saison weiter. Ganz nebenbei hofft er so, auch endlich den lang ersehnten Waschbrettbauch zu bekommen, um den Mädels zu imponieren.

Friedrich (60) ist im lange ersehnten Vorruhestand. In seinem Alter hat er es sich verdient, die Füße hochzulegen. Trotzdem ruft er noch fast täglich in seiner Firma an, um zu erfahren, was es Neues gibt. Tut er das mal nicht, wird er sehnsüchtig. Für die Arbeiten im Garten hat er keine Kraft.

Seine Frau Elfie (62) hingegen verspricht von morgens bis abends gute Laune und Energie. »Wozu auch mit sich hadern?«, denkt sie. »Schließlich gibt es genug zu tun!«

↓ ACHTUNG STOLPERSTEIN

Typische Unglücksfallen



Kommen wir nun zum wohl schönsten langfristigen Wohlfühl: zum Glück (siehe Domino-Stein 1.2!). Letztlich ist es ja genau das, was wir wollen: glücklich sein – und zwar für alle Zeit. Doch leider gibt es auch hier jede Menge Fallen, die unser Domino unnötig kompliziert machen und das Glück fernhalten: zu hochgesteckte Ziele, frustrierende Vergleiche, Entscheidungsschwäche, psychische Abhängigkeiten, quälender Leistungsdruck, Festhalten an Vergangem, Angst vor Anstrengung und vieles mehr. Leider sind

wir dadurch häufig so sehr mit der Suche nach dem Glück beschäftigt, dass wir dabei ganz vergessen, das Glück zu finden, das wir bereits haben! Betrachten wir also zunächst mal der Reihe nach die Fallen.

Vergleiche machen unglücklich

Die erste große Falle ist die Kontrastfalle. Wie glücklich oder unglücklich wir sind, messen wir häufig durch Vergleiche mit anderen. Wir machen ständig Abgleiche mit unserer Umgebung und schließen aus dem Kontrast auf unser eigenes Glück oder Unglück. Unsere Frage dabei ist häufig: »Was haben andere, was ich nicht habe?« Und weil unsere innere Videokamera (Domino-Stein 1.1) sieht, worauf wir den Sucher richten, finden wir, was uns fehlt. Wir wollen mehr Geld, weniger Po, schickere Klamotten. Klar fühlt sich Burkhardt beruflich unterlegen, wenn er sich nur mit Max vergleicht. Klar bildet sich Jonas Figurprobleme ein, wenn Waschbrettbäuche der Maßstab sind. Wie auch anders?

Eine weitere Form der Kontrastfalle ist der Vergleich mit vermeintlich besseren Tagen: »Damals, als ich noch jung und knackig war!«, »Früher, als ich hier noch etwas zu sagen hatte!« oder »Damals, als ich noch gesund war!«. Doch wer sich auf Verluste konzentriert, findet auch welche.

Knifflig ist auch unsere Freiheit, zu wählen und uns zu entscheiden. Denn einerseits fühlen wir uns schlecht, wenn wir (scheinbar) keine Wahl haben und uns in ein vermeintliches Schicksal fügen müssen. Andererseits überfordert es uns, zu viele Möglichkeiten zu haben. Max etwa fühlt sich wie in einer Sackgasse. Obwohl er beruflich alles erreicht hat, geht es ihm schlecht. Er fühlt sich seiner Situation ausgeliefert. Und auch Carola ist verzweifelt: Sobald sie einen Weg ein-

schlägt, muss sie einen anderen verlassen – und sie leidet unter ihrer Unsicherheit, ob sie sich richtig entschieden hat.

»Wenn, dann«?

Die nächste fiese Falle ist die Erst-wenn-Falle: »Erst wenn ich meinen Traumjob, meinen Traumpartner, meine Traumfigur oder mein Traumziel erreicht habe, kann ich glücklich sein!« Und davor? Ständiges Unglück? Wie traurig! So wie Jonas, der besser daran täte, neben dem täglichen Training sein Leben zu genießen und nicht nur seine Wettkampfsiege. Auch Friedrich ist in diese Falle getappt: »Wenn ich erst in Rente bin, genieße ich mein Leben!«, hat er lange gedacht. Jetzt würde er lieber in seinen alten Job zurückkehren. Er hätte ihn wohl rechtzeitig genießen sollen!

Außerdem tappt Friedrich in die Faulheitsfalle: »Wenn ich nichts zu tun habe, geht es mir gut!«, denkt er – und wundert sich über seine Energie- und Freudlosigkeit. Denn wer nur die Füße hochlegt, ist alles andere als glücklich.



→ SPIELEND WEITERKOMMEN

**Seien Sie dankbar für das,
was Sie haben!**

Wie also wird man glücklich? Durch sechs wichtige Spiel-taktiken.

Erstens: Richten Sie Ihre innere Videokamera auf das, was Sie haben, und nicht auf das, was Sie nicht haben! »Was habe ich schon alles erreicht? Warum kann ich stolz auf

mich sein? « So geraten Sie nicht in die Kontrastfalle. Burkharts Jahresgehalt und Job sind doch nicht schlecht, oder? Bestimmt gibt es beim Klassentreffen auch einige, die Burkhart beneiden. Wenn Sie sich also vergleichen wollen, dann vergleichen Sie sich auch mal mit unten. Lernen Sie so, zu wollen, was Sie haben – und nicht das, was Sie nicht haben (können)! Fragen Sie sich auch: »Was kann ich einfach so genießen, ohne Anstrengung? Wofür bin ich dankbar?« Gesundheit? Natur? Liebe? Feiern? Erfahrung? Sicher fällt Ihnen etwas ein. Und: Wenn Sie dennoch längerfristig unzufrieden sind, betrachten Sie diese Unzufriedenheit als Signal, das Ihnen sagen möchte: Es gibt etwas zu tun!

Zweitens: Leben Sie im Jetzt, statt sich nur aufs Leben vorzubereiten! Zu viele Erst-wenn-Bedingungen verhindern, den Augenblick zu genießen – schließlich müssten Sie einer ganzen Menge Pflichten hinterherjagen. Und irgendwann sind Leben und Glück an Ihnen vorbeigerauscht, ohne dass Sie es bemerkt haben! Wie schade ...

Nur Sie treffen die Entscheidungen in Ihrem Leben

Drittens: Handeln Sie! Es ist ein Riesenirrtum, zu glauben, nur Muße, Ruhe und Erholung seien unser Lebenszweck. Die Natur hat uns prima an Anstrengungen angepasst, dank Hormonen und Nervenbotenstoffen wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Sie verschaffen uns gute Gefühle: Wachheit, Energie, Konzentration, gute Laune und vieles mehr. Ein schönes Gefühl ist es dabei auch, wenn wir die Welt durch unsere Handlungen beeinflussen oder etwas schaffen können: Häuser bauen, Briefe schreiben oder Bilder malen. Wir handeln, und etwas verändert sich. Klar fühlt

sich Elfie wohl: Sie lässt sich nicht hängen wie ihr Mann, sondern sie schafft vor sich hin – und hat dadurch von morgens bis abends lauter Erfolge. Glück pur! Übrigens macht die Erholung hinterher dann auch doppelt so viel Spaß.

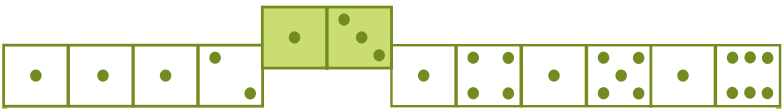
Viertens: Tun Sie, was Sie gerne tun! Dann machen Sie sich nämlich unabhängig von äußeren Bewertungen: zu alt, zu jung, zu reich, zu arm, zu groß, zu klein – in wessen Augen denn? Allein Ihre Sichtweise ist entscheidend! Friedrich scheint seinen Job wirklich genossen zu haben – obwohl ihm seine Umgebung möglicherweise eingeredet hat, er sei dafür zu alt. Viele glückliche Menschen dagegen beschäftigen sich bis ins Greisenalter mit dem, was sie lieben. Ob Friedrich also nicht irgendwie weiterarbeiten sollte?

Sie können immer und überall alles Mögliche verändern

Fünftens: Treffen Sie Entscheidungen! Und zwar möglichst klare und ehrliche Entscheidungen. Übrigens hilft uns hier wieder unser langfristiges Gefühl (siehe Domino-Stein 1.2): Oft wissen wir nämlich genau, was gut für uns wäre, machen uns die Entscheidung aber durch verkopftes Wenn und Aber schwer. Zeit, mehr auf Ihren »Bauch« zu hören! Wetten, dass so manche Auswahl leichterfällt?

Sechstens: Sie haben immer die Wahl! Ob Sie auf die jeweils nächste Situation reagieren »wie immer« oder, wie man es von Ihnen erwartet, steht allein in Ihrer Macht. Sie können auch ganz anders reagieren! Auch wenn Sie das schon eine Weile nicht mehr getan haben: Sie können tatsächlich von einem Tag auf den anderen alles Mögliche in Ihrem Leben verändern – immer und überall! Und sollten Sie der Meinung sein, keine Wahl zu haben, dann können Sie immer

noch wählen, sich entweder Wahlmöglichkeiten zu schaffen oder die Situation so zu nehmen, wie sie für Sie am nützlichsten ist. Nur eines sollte Ihnen klar sein: Wenn Sie heute tun, was Sie gestern getan haben, werden Sie morgen das Gleiche erleben wie heute. Wählen Sie also das Richtige!



↑ DAS DOMINO-PRINZIP

Das Leben genießen – schon heute!

Haben Sie sich schon einmal gefragt: »Woran merke ich, dass ich glücklich bin?« Nun, nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie auf, welche Bedingungen dazu erfüllt sein müssen. Partnerschaft? Regelmäßiges Einkommen? Kinder gesund? Wochenende? Lebenssinn? Sie werden überrascht sein, wie viel Sie bereits heute glücklich machen kann, wenn Sie es bewusst wahrnehmen! Ihr Erfolg durch diesen Domino-Stein ist ganz einfach und zugleich riesig: Sie nehmen Ihr Glück wahr und wissen es zu schätzen. Dann werden Sie es empfinden! Und indem Sie Ihr Leben in Ihre Hand nehmen und erkennen, dass nur Sie die Entscheidungen für Ihr Leben treffen, sind Sie schon heute in der wundervollen Lage, Ihr Leben genießen zu können. Sie sind im Hier und im Jetzt!