



THOMAS HOHENSEE

**GANZ
EINFACH
ZEIT
HABEN**

Wie Sie sich von allem
Überflüssigen befreien

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Bei dtv ist von Thomas Hohensee außerdem lieferbar:

Der innere Freund
Wie ich meine Angst verlor
Entspannt wie ein Buddha
Glücklich wie ein Buddha

Dieses Buch ist auch als eBook erhältlich.

www.dtv.de/dtvdigital



Originalausgabe 2016

2. Auflage 2017

© 2016 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Vermittelt durch die Literaturagentur Altepost 2015,

Klaus Altepost, D 48477 Hörstel

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: buxdesign, München, unter

Verwendung eines Fotos von plainpicture/Rudi Sebastian

Satz: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Gesetzt aus der Thesis

Druck und Bindung: Druckerei Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26132-6

INHALT

Alle Zeit der Welt	7
Die Vorteile	9
Lösungen finden	10
Coach dich selbst	12
Die Uhr tickt	13
Der Weg	15
Der Ausgangspunkt	21
Zu viel, zu wenig	22
Die Umkehrsignale	24
Land in Sicht	27
Eine Million Stunden	29
Warten oder handeln	31
Lösungen	37
Was ist wesentlich?	38
Die gute Fee	42
Wunder	44
Ausnahmen	47
Deine glücklichste Zeit	49
Eine einfache Rechnung	52
Die Not-to-do-Liste	54
Kreativität	56
Vorbilder	59
Kopfkino	63
Zusammenarbeit	66
Strategien für das Unwesentliche	69

Hindernisse	73
Das Zauberwort	74
Das neue ABC	79
Die Ohnmacht der Umstände	84
Die Tradition	88
Lernen	89
Die wahren Zeiträuber	92
Die anderen	95
Innere Antreiber	99
Muss?	101
Ja, aber	104
Prophezeiungen	105
Gier	107
Versuchungen	110
Trotzdem	112
Schritte	115
Trippeln oder rennen?	116
Die Ohnmacht der Gewohnheit	118
Optimierung	121
Lizenz zum Glücklichein	125
Alles ist möglich	127
Oder lieber so?	131
Literatur	137

ALLE ZEIT DER WELT

Glauben Sie, dass Ihr Tag 48 Stunden haben müsste, damit Sie all Ihre Aufgaben erledigen könnten?

Finden Sie, dass die Zeit rast und das Leben viel zu kurz ist?

Zweifeln Sie daran, dass Sie hundertprozentig so leben können, wie Sie es eigentlich gerne möchten?

Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Sie werden nämlich alle Zeit der Welt haben, wenn Sie anfangen, die Vorschläge umzusetzen, die Sie hier finden. Und es ist nicht so, dass Sie sich stur an meine Empfehlungen halten müssen. Im Gegenteil: Mein Ziel ist, dass Sie Ihren eigenen, höchstpersönlichen Weg entdecken, der Sie von Hektik und Zeitnot befreit.

Im ersten Kapitel schauen wir uns die verschiedenen Formen des Zeitstresses an. Millionen Menschen leiden darunter, dass sie zu viel zu tun haben. Ihnen fehlt die Zeit für sich selbst. Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume bleiben auf der Strecke oder werden auf den Sankt-Nimmerleinstag verschoben.

Allerdings stehen im Zentrum des Buches nicht die Prob-

leme, sondern die Lösungen: solche, die ich Ihnen vorschlage, weil sie sich bei vielen anderen bewährt haben, und solche, die Sie mithilfe der Fragen, die ich Ihnen stelle, selbst finden werden.

Lösungen sind eine tolle Sache. Leider bleiben sie meist Theorie. Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Was? Soll das etwa heißen, dass Sie noch mehr zu tun bekommen? Keineswegs, aber Sie werden Ihr Denken, Fühlen und Handeln ändern müssen, damit Sie in den Genuss eines entspannten, glücklichen Lebens ohne Zeitdruck und Hetze gelangen. Eigentlich logisch; denn wenn Sie so weitermachen wie bisher, wird auch in Zukunft nur das passieren, was Sie schon so gut kennen.

Jeder Mensch bekommt täglich 24 Stunden. Was wir daraus machen, ist unsere Sache. Wir können uns so viel aufladen, dass wir zusammenbrechen, oder unser Leben in die Hand nehmen und uns bewusst machen, dass allein wir bestimmen, was wir tun und lassen.

Es ist nicht leicht, diese Einsicht in ihrer ganzen Tragweite zu begreifen und dann auch noch danach zu handeln. Sonst hätten Sie Ihrem Leben längst eine neue Richtung gegeben. Aber es ist möglich. Das haben zahlreiche Menschen vor Ihnen unter den schwierigsten Umständen bewiesen. Wenn die es geschafft haben, können Sie das auch!

Der Weg zu einem Leben voller Zeit, Lust und Freude beginnt mit einem ersten Schritt. Der kann so klein sein, dass es ganz einfach ist, ihn zu gehen. Deshalb heißt das Buch »Ganz einfach Zeit haben«. Und viele kleine Schritte führen Sie genau dahin, wo Sie schon immer sein wollten.

Das Buch ist kurz. Die Lösungen sind nicht kompliziert, die Schritte machbar.

Und worin besteht nun der allererste Schritt? Im Weiterlesen, Seite für Seite. Dadurch eröffnet sich Ihnen eine neue Welt, ein neues Zeitverständnis. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

Die Vorteile

Lassen Sie uns davon träumen, wie schön es wäre, alle Zeit der Welt zu haben.

Was würde dies für Sie bedeuten? Vielleicht gehört einiges von Folgendem dazu:

Sie wachen morgens auf und freuen sich auf den Tag. Kein Stress, keine Hetze stehen Ihnen bevor. Einfach nur Dinge, die Ihnen Spaß machen und die Sie in aller Ruhe erledigen können. Ohne zu trödeln und mit einem guten Gefühl stehen Sie auf.

Sie haben endlich Zeit für das Wesentliche. Nicht das, was andere Ihnen vorschreiben, steht auf Ihrem Zettel, nicht die endlosen, ermüdenden Verpflichtungen, sondern das, was Ihnen am Herzen liegt, was Ihrem Leben Sinn und tiefe Zufriedenheit gibt.

Sie brauchen keine Ersatzbefriedigungen wie zum Beispiel sinnfreies Shoppen, Frustessen oder Drogen aller Art mehr und halten sich nicht mit Nebensächlichkeiten auf; denn Sie wissen, was Ihnen wichtig ist.

Sie haben gelernt, alle inneren und äußeren Hindernisse

aus dem Weg zu räumen. Nichts kann Sie aufhalten, Ihr Leben so zu leben, wie Sie es lieben.

Sie arbeiten gerne. Genau genommen empfinden Sie Ihre Arbeit überhaupt nicht mehr als solche; denn dazu haben Sie viel zu viel Spaß an dem, was Sie tun und womit Sie Ihr Geld verdienen. Vorbei die Zeiten, als Sie sich zur Arbeit schleppen mussten und nur die Aussicht auf den Feierabend, das Wochenende und den Urlaub Sie aufrecht halten konnte.

Zu dem Überflüssigen, von dem Sie sich befreit haben, gehören vielleicht auch einige Beziehungen, Freundschaften, die keine waren, Menschen, die Ihnen Ihre Energie geraubt haben. Jetzt sind Sie mit Personen zusammen, die Ihnen Kraft geben, deren Gegenwart Sie Augenblick für Augenblick genießen.

Zu schön, um wahr zu sein? Das denkt man leicht, wenn man mitten im Schlamassel sitzt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Sie werden staunen über die Lösungen, die Sie finden.

Lösungen finden

Viele Bücher beschreiben ausführlich, wie Zeitprobleme aller Art zu lösen seien: Aufgabenlisten erstellen, Arbeiten nach Wichtigkeit ordnen, Pläne machen, Termine festlegen, Selbstdisziplin entwickeln und To-do-Listen gewissenhaft abarbeiten.

Damit das Ganze nicht zu stressig wird, soll man zusätz-

lich für eine »Work-Life-Balance«, also einen angemessenen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit sorgen. Überhaupt sei es wichtig, sich Zeit für Pausen zu nehmen und das Leben zu entschleunigen.

Den meisten helfen Ratschläge dieser Art wenig. Noch immer quälen sie sich durch den Alltag. Sie geben sich alle Mühe, den Tag zu planen, aber dann kommt es doch anders. Entweder reicht die Selbstdisziplin nicht (dann hält man sich auch noch für einen hoffnungslosen Fall!), oder die äußeren Umstände machen es einem schwer und man meint, es bliebe nichts anderes übrig, als allem hinterherzuecheln.

Frustriert macht man weiter wie bisher. Vielleicht klappt es ja doch noch, sagt man sich. Aber am Ende stellt man fest, dass es auf diese Weise einfach nicht gelingen will, egal wie sehr man sich anstrengt.

An dieser Stelle will ich noch nicht verraten, wie Sie es trotzdem schaffen, alle Zeit der Welt zu haben. Nur so viel: Kalender und Aufgabenlisten sind allenfalls nützliche Hilfsmittel. Disziplin ist der falsche Ansatz, wenn man ein glückliches Leben führen will; denn wieso sollte man sich zwingen, Dinge zu tun, die man liebt?

Zeit ist Leben. Wir sind auf dieser Welt, um herauszufinden, wie wir am glücklichsten sein können. Darum geht es.

Coach dich selbst

»Ganz einfach Zeit haben« bietet Ihnen Antworten, die Sie bisher noch nirgendwo gefunden haben. Wie auch? Denn es sind Ihre eigenen. Ich mache Sie lediglich auf bestimmte Punkte aufmerksam und stelle Ihnen Fragen. Die Antworten geben Sie selbst. Die Beispiele, die ich nenne, dienen der Illustration. Sie müssen sie nicht befolgen, sondern können sich zu eigenen Ideen inspirieren lassen.

Niemand weiß besser als Sie, was Sie mit Ihrer Zeit anfangen möchten. Kein anderer kann Ihnen genauer sagen, wie Sie Ihre Ideen, Träume und Herzenswünsche in die Tat umsetzen wollen. Sie selbst haben das größte Verständnis für Ihre Schwierigkeiten, zugleich weiß niemand so gut, damit fertigzuwerden, wie Sie.

Leider bekommt man normalerweise keine Anleitung, wie man sich selbst coachen kann. SportlerInnen lernen es manchmal von Ihren TrainerInnen. ManagerInnen leisten sich Coachs, um Spitzenleistungen zu erzielen oder Situationen aufzulösen, in denen sie feststecken.

Die meisten aber haben bestenfalls eine FreundIn, mit der sie ab und zu reden können. Von ihnen erhalten Sie vielleicht Rat und Trost. Aber allzu oft bleibt nur ein Klagegedicht darüber, wie stressig es beruflich und privat zugeht.

Manche bezweifeln, dass man mithilfe eines Buchs seine Probleme lösen kann. Ganz zu Unrecht! Viele TherapeutInnen empfehlen Ihren KlientInnen Bücher, damit sie lernen, ihre Schwierigkeiten aus eigener Kraft zu überwinden. Tausende bereichern ihren Speiseplan mit Rezepten, die sie in

Kochbüchern finden. Andere bringen sich Yoga, Sprachen oder Tapezieren mit Büchern bei.

Fast alle erfolgreichen Menschen lesen viel, und zwar nicht, um sich zu unterhalten oder abzulenken, sondern um ihre Fähigkeiten zu erweitern. Mangelnde Bildung gilt als Hauptgrund für Fehlentwicklungen. Das wird häufig übersehen.

Selbst das klügste Buch bringt einem nur dann etwas, wenn man es zu Ende liest. Aber das ist nur die Minimalvoraussetzung. Die Magie liegt nicht im Kaufen, auch nicht im Lesen, sondern in der Anwendung. Nehmen Sie sich also die Zeit, dieses Buch in Ruhe zu studieren und sich mit den Fragen zu beschäftigen. Paradoxerweise müssen Sie Zeit investieren, um mehr Zeit zu bekommen. Das ist aber bei einem Fitnessprogramm genauso. Sie müssen Energie hineinstecken, um mehr Kraft zu gewinnen.

Damit es für Sie so leicht wie möglich wird, ist dieses Buch kurz. Es wäre geradezu widersinnig, für jemanden, der wenig Zeit hat, ein langes Buch zu schreiben. Sie wollen sich doch von allem Überflüssigen befreien, oder?

Die Uhr tickt

Ich kann verstehen, wenn Sie Ihren Stress lieber heute als morgen los wären. Es ist unangenehm, ständig unter Zeitdruck zu stehen, Dinge erledigen zu müssen, die man hasst, und dafür anderes, das man liebend gern sofort täte, immer wieder aufzuschieben.

Doch sind die meisten Ihrer Probleme nicht über Nacht entstanden. Genauso wenig verschwinden sie schnell wieder. Veränderungen brauchen Zeit.

Anders als andere Autoren werde ich Ihnen nicht vorschlagen, sich vorzustellen, dass heute Ihr letzter Tag sei und Sie sich überlegen sollten, wie Sie ihn verbringen wollen. Ja, die Uhr tickt. Das ist aber kein Grund, nervös zu werden, und extreme Gedankenspiele zu veranstalten.

Neulich las ich von einer Person, die sich ausmalte, was Sie tun würde, wenn sie nur noch 37 Tage zu leben hätte. Fragen Sie mich nicht, warum ausgerechnet 37. Jedenfalls half es ihr, und sie blieb dabei.

Für einige mag das eine gute Strategie sein. Aber sie kann auch gründlich danebengehen. So geschehen, als ein Arzt einer schwerkranken Patientin sagte, ihr bliebe nur noch ein Jahr. Daraufhin verkaufte sie ihr gesamtes Hab und Gut und trat eine zwölfmonatige Weltreise an. Danach war sie geheilt. Es ging ihr besser denn je. Leider war sie nun vollkommen mittellos.

Im Allgemeinen ist es deshalb besser, nichts zu übereilen und langfristig zu planen. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt bei knapp 80 Jahren. Lassen Sie sich also Zeit. Das Leben ist ein langer, ruhiger Fluss. So ist es wenigstens gemeint. Es macht keinen Sinn, sich zu hetzen, um die Eile zu besiegen.

Der Weg

Drehen wir das Ganze doch einfach mal um. Was muss man tun, um unter Zeitnot und Hetze zu leiden? Wie stellt man es am besten an, die Zeit mit Aktivitäten zu verschwenden, die einem eigentlich nichts oder wenig bedeuten? Worauf kommt es an, wenn man so gut wie möglich vermeiden möchte, seine Tage mit dem zu verbringen, was einem am Herzen liegt?

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit würde ich Ihnen in diesem Fall Folgendes empfehlen:

- Setzen Sie sich mehr Ziele, als Sie jemals in Ihrem Leben schaffen können.
- Versuchen Sie, die Supermutter, der Superpapi, der perfekte Partner und die ideale Schwiegertochter zu werden. Sobald jemand aus Ihrer Familie etwas von Ihnen will, sind Sie sofort zur Stelle.
- Gleichzeitig streben Sie eine steile Karriere an, setzen sich mit aller Kraft dafür ein, beruflich voranzukommen, und scheuen dabei auch keine Überstunden.
- Aber auch wenn es nicht die große Karriere werden soll: Es gibt genug nervige Jobs da draußen, mit denen man sich das Leben verleiden kann. Mehr Arbeit für weniger Geld ist gerade modern. Einfach widerspruchslos in diese schöne, neue Welt eintauchen.
- Ehrenamtliche Tätigkeiten? Selbstverständlich! Widmen Sie sich zusätzlich intensiv der Mitarbeit in gemeinnützigen Vereinen und Organisationen, möglichst in Führungspositionen.
- Vergessen Sie nicht, sich darüber hinaus politisch und ge-

sellschaftlich zu engagieren. Die reine Mitgliedschaft in einer Partei reicht dafür natürlich nicht aus. Lassen Sie sich mindestens als Delegierte aufstellen. Besuchen Sie Informations- und Diskussionsveranstaltungen und bilden Sie sich politisch ständig fort.

- Das Kulturelle dürfen Sie neben Familie, Beruf, Ehrenamt und Politik keineswegs vernachlässigen. Theater, Oper, Kino, Ausstellungen, Vernissagen, Lesungen: Seien Sie überall dabei.
- Das genügt noch nicht. Sie müssen auch selbst künstlerisch aktiv werden. Beginnen Sie Ihren ersten Roman, kaufen Sie sich Leinwand und Farben, Tonmasse und einen Brennofen. Wie wäre es mit einer Videokamera oder wenigstens einem Fotoapparat. Es ist doch gar nicht so schwer, heute einen Kurzfilm zu produzieren oder künstlerisch anspruchsvolle Bilder aufzunehmen!
- Denken Sie daran, zu reisen. Aber bitte nicht vier Wochen nach Wanne-Eickel, weil dort Ihre Tante wohnt. Infrage kommen für Sie nur Fernreisen: Madagaskar, Ecuador, die Anden, einmal quer durch die USA oder eine Kreuzfahrt in der Karibik. Oder doch gleich den Segelschein und mit einer Crew um die Welt?
- Damit Sie nicht schlappmachen, treiben Sie regelmäßig Sport: fünfmal die Woche Fitnesscenter, am Wochenende Langlauf im Stadtpark. Dazu noch ein bisschen Yoga oder eine dieser neuen, exotischen, jährlich wechselnden Gymnastiken. Sie wollen ja nicht von gestern sein.
- Und was möchten Sie in Ihrer Freizeit machen? Endlich mal das Haus renovieren, den Garten neu gestalten,

kochen und backen für ein paar Gäste, nur der innerste Kreis, also für fünfzehn Personen. Oder mal auf dem Sofa liegen und die Filme sehen bzw. die Alben hören, die sich in den letzten Jahren so angesammelt haben? Kein Problem: einfach machen!

- Sie erweitern ständig Ihren Freundeskreis. Und die Liste Ihrer zur Zeit (gefühlte) tausend engsten Kontakte telefonieren Sie sowieso mindestens einmal die Woche durch. Sie möchten ja auf dem Laufenden bleiben, was die anderen so treiben.
- Außerdem sind Sie leidenschaftliche NetzwerkerIn. Das bedeutet, Sie pflegen die Beziehungen, die Sie auf Meetings, Kongressen und bei all Ihren anderen Aktivitäten angebahnt haben. Sie gehen nie allein essen und nutzen jede Pause, einfach mal bei jemandem »hallo« zu sagen. Der Erfindung des Smartphones sei Dank! So können Sie auch in Bus und Bahn (und im Auto, na ja, na ja, soll man ja eigentlich nicht, aber machen die anderen ja auch) immer in Verbindung bleiben.
- Ihren Haushalt organisieren Sie dynamisch. Entweder delegieren Sie an Ihre Haushälterin, Haushaltshilfe, PartnerIn, Kinder oder Ihren Privatsekretär. Haben Sie nicht? Dann eben die Reinigung, den Lieferservice und die Heizelmännchen. Problematisch ist nur, wenn die krank werden oder in Urlaub sind. Dann müssen Sie eben mal improvisieren: Oma, Opa, Freundin, Nachbar, Au-pair, oder wer auch immer infrage kommt. Geht schon.
- Sollten Sie wirklich mal schlappmachen: einfach zum Arzt gehen. Der hat bestimmt etwas in der Schublade, was Sie wieder auf Trab bringt. Wenn das Herz nicht

mehr will: Batterie einbauen lassen! Stimmung im Keller: Antidepressivum (wumm, schon ist die gute Laune zurück)! Burn-out: Sie doch nicht! Und wenn, dann finden Sie schon ein Selbstoptimierungsprogramm, das die Erfüllung Ihrer Ansprüche ermöglicht. Nie aufgeben!

- Oder eine Prise von diesem weißen, super wach machenden Pulver? Erhältlich beim Dealer Ihres Vertrauens. Psst, illegal. Kommt aber in den besten Kreisen vor. Bringt verbrauchte Energie sofort zurück. Sonst eben die leckeren Drinks aus der Dose, die Ihnen in Nullkommanix Flügel oder magische Kräfte verleihen.
- Schlafen und Ausruhen sollten Fremdworte für Sie sein. Machen Sie die Nacht zum Tag, dann haben Sie zwei Tage innerhalb von 24 Stunden. Wenn's unbedingt sein muss, vielleicht ein Powernap zwischendurch (hieß früher Nickerchen, aber ich bitte Sie, wie klingt das denn?).
- So, und wenn jetzt jemand kommt und Ihnen (wie ich) erzählen will, dass es auch anders geht, dann erklären Sie einfach das Gegenteil. Sie sind Opfer der Umstände, Ihrer Gewohnheiten, Ihres Gehirns, Ihrer Vergangenheit, Ihrer Gene und Hormone. Nichts zu machen. Alternativen ausgeschlossen! Der Mensch ändert sich eben nicht. Wieso Sie?
- Sagen Sie, dass Sie keine Wahl haben. Sie müssen das, was Sie jetzt tun, fortsetzen bis in alle Ewigkeit. Na gut: bis zur Rente. (Aber Rentner haben ja bekanntlich auch keine Zeit.) Oder bis Sie mit 55 ausgesorgt haben. Dann liegen Sie nur noch am Pool und zählen die Wolken. Könnte langweilig werden, aber dafür gibt es ja Golf.

Genug von diesem Albtraum. Erkennen Sie sich in diesem Bild wieder? Da es sehr zugespitzt ist, wahrscheinlich nur in Teilen. Aber das ist schon schlimm genug. Wenn Sie keines dieser Probleme hätten, würden Sie sich kaum für dieses Buch interessieren. Oder gehören Sie zu denen, die in ihrer Freizeit gerne Bücher über Zeitmanagement lesen? Nur so zum Spaß?

Für diejenigen, aber auch für alle anderen, möchte ich sagen, dass ich vorhabe, in diesem Buch keine Tipps zu geben, wie Sie Ihren nervigen Alltag irgendwie besser bewältigen oder strukturieren, ohne etwas grundsätzlich ändern zu müssen. Von diesen Wasch-mir-den-Pelz-aber-mach-mich-nicht-nass-Ratgebern gibt es für meinen Geschmack schon zu viele.

Vielmehr möchte ich Ihnen, ausgehend von dem Satz: Zeit ist Leben, Wege eröffnen, um so zu leben, wie Sie sich das als Kind vielleicht einmal erträumt haben. Falls Sie Ihre Wünsche wie die meisten vergessen haben oder die Phase irgendwie verpasst haben, macht das nichts. Sie bekommen hier die Gelegenheit, (wieder) zu träumen.

Wie möchten Sie leben?

Um nicht weniger als diese Frage geht es in diesem Buch. Wie möchten Sie Ihre Zeit verbringen, jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr, bis ans Ende Ihrer Tage?

Was hindert Sie daran?

Das ist die nächste wichtige Frage. Dabei möchte ich aber auf keinen Fall stehen bleiben. Zwar bringt es einen durchaus weiter, sich bewusst zu machen, was genau einem im

Weg steht, so zu leben, wie man es sich erträumt. Aber das ist allenfalls die halbe Miete.

Ein Tipp vorweg an dieser Stelle: Es sind nicht die anderen! Es sind auch nicht die Umstände! (Teufel auch, was ist es dann?) Jedenfalls hilft einem die Kenntnis der Hindernisse allein nicht weiter. Erst die Antwort auf die dritte Frage bringt Sie auf die richtige Spur:

Wie schaffen Sie es trotzdem?

Welche Wege stehen Ihnen offen, obwohl andere versperrt sind? Aus eigener Erfahrung, aber auch aus meiner Arbeit als Life Coach, kann ich Ihnen versichern, dass Sie früher oder später dahin kommen, wo Sie hinwollen, vorausgesetzt, dass Sie wild entschlossen sind. Mit einer halb garen Motivation kommt man nicht weit.

Und schließlich die schwierigste Frage:

Was tun Sie dafür?

Möglichkeiten gibt es viele. Aber sobald es darum geht, sie in die Realität umzusetzen, trennt sich die Spreu vom Weizen. Alle Halbmotivierten hören an diesem Punkt auf, sofern Sie nicht schon angesichts der vielen Hindernisse aufgegeben haben. Die innere Einstellung macht den Unterschied. Deshalb wird dieses Thema neben der Zielsetzung den größten Raum in diesem Buch einnehmen.