



# DIE CAPPUCCINO- STRATEGIE

*Besser Ziele  
erreichen!*

## Leseprobe

„Was ist, wenn ich überhaupt keinen Cappuccino mag?“, vielleicht startet dieses Buch für Dich aus diesem Grund etwas holprig? Doch das muss nicht sein, denn es richtet sich wirklich an jeden Menschen, der ein schöneres, angenehmeres, fröhlicheres und vor allen Dingen einfacheres Leben erschaffen möchte. Also auch wenn Du Teetrinker bist, Kakao bevorzugst oder Wasser, wenn überhaupt, nur lauwarm und ohne Zusätze genießt (so wie bei einer Ayurveda-Kur) – dieses Buch gibt Dir entscheidende Hinweise darauf, wie Du Dein Leben neu und anders gestalten kannst.

Das hört sich ziemlich hochtrabend an für ein Buch, das sich mit Zielen beschäftigt. Ich weiß! Und doch bin ich absolut davon überzeugt, dass dieses Buch Dein Leben gründlich verändern kann. Ich habe mich vor ungefähr 25 Jahren auf diese Reise begeben und das ist der Grund, warum es dieses Buch gibt. Damals wusste ich nicht, dass man sich im Leben Ziele setzen darf; das gesamte Thema war mir neu. Nicht, dass ich damals keine Ziele hatte. Mein Ziel war zum Beispiel, meine Kinder liebevoll und ordentlich zu erziehen, ihnen alle Möglichkeiten zu geben, die einem helfen, ein angenehmes Leben zu leben. Ich wollte wirklich ein guter Vater sein. Ich wollte ein guter Ehemann sein. Ich wollte ein guter Mieter sein, der regelmäßig seine Miete bezahlt und die Wohnung in Ordnung hält, in der er lebt. Gerne hätte ich auch meinen Eltern gefallen, was mir aber nicht wirklich gelungen ist.

Kurz, meine Ziele handelten davon, möglichst alles zu schaffen, wovon ich dachte, dass die anderen es brauchen würden. Das führte zu einem Crash, der im Nachhinein betrachtet ziemlich lange auf sich warten ließ und wohl doch unvermeidbar war. Das weiß ich alles erst heute richtig zu schätzen und einzuschätzen, zumindest bilde ich mir das ein. Ich wog damals fast 80 Kilo mehr als heute, passte kaum in den Economy-Sitz der Lufthansa, das Atmen fiel mir schwer, das Gehen, das Liegen, das Laufen, das Reden – es war eine heftige, eine im wahrsten Sinne des Wortes schwere Zeit. Ich kann sagen, dass ich davon wirklich die Nase voll hatte, ich wollte auf keinen Fall mehr so weiterleben wie bis dahin, denn mein Leben hatte mehr damit zu tun, von Monat zu Monat zu überleben. Ich war selbstständig und so ging es regelmäßig darum, den nächsten Monat zu überstehen, die Gehälter meiner Mitarbeiter zu bezahlen, die Mieten und all die vielen Rechnungen. Waren das taugliche Ziele? Aus heutiger Sicht glaube ich das nicht, es war



bestenfalls ein guter Startpunkt, denn es gab nichts in meinem Leben, das wirklich gut funktionierte.

Und so war es kein Wunder, dass einige Zeit später und trotz all meiner Bemühungen meine erste Ehe zerbrach, obwohl ich doch so tapfer durchgehalten hatte. Dass es die für mich falsche Frau war, die ich geheiratet hatte, das wusste ich schon am zweiten Tag, nachdem ich sie kennengelernt hatte. Aber ich hatte einfach zu viel Angst, um sie zu verlassen, weil sie der erste Mensch war, der mich außerhalb meiner Familie zu mögen schien. Davon konnte es nicht viele geben, das war mir damals absolut klar. Bevor ich also den Rest des Lebens alleine zu verbringen hatte, war es besser, in dieser Beziehung zu bleiben, in der es sehr viel Streit gab, Unstimmigkeiten, Ängste, Druck, Panik und so vieles mehr, was wohl niemand erleben möchte.

Warum ich das erwähne? Weil es sein kann, dass Du jetzt gerade an einer ähnlichen Stelle in Deinem Leben stehst. Nicht, dass das die notwendige Voraussetzung für das Lesen dieses Buches wäre! Auch wenn Du einfach nur alles Wichtige über das Setzen und Erreichen von Zielen lernen möchtest, ist „Die Cappuccino-Strategie“ genau richtig für Dich. Aber es kann ja immerhin sein, dass Du jetzt, während Du diese Zeilen liest, entdeckst, dass Du Dich nicht so richtig wohlfühlst in Deinem Leben, dass Du auch in eine Art Überlebensmodus gerutscht bist. Auch wenn es so sein sollte, werde ich mir alle Mühe geben, Dir mit diesem Buch die beste Lektüre Deines Lebens an die Hand zu geben.

Es gibt ziemlich viele Modelle da draußen über den Sinn des Lebens, denn immer mehr Menschen stellen sich in diesen Tagen die Frage, warum wir hier auf dem Planeten sind und welchen Sinn unser Leben überhaupt haben kann – gerade in Anbetracht von Kriegen, weltweiten Tragödien, Umweltkatastrophen und so vielem mehr, was wir weder verstehen noch haben wollen. Wenn Du Dich nur sehr wenig oder vielleicht sogar noch nie mit Fragen dieser Art beschäftigt hast, dann wird sich dieses Buch genauso gut in diese Thematik einführen können, wie es Dir helfen kann, wenn Du schon seit längerer Zeit auf der Suche bist: der Suche nach dem Sinn. Ich möchte hiermit für mich nicht in Anspruch nehmen, die ultimative Antwort auf diese Frage gefunden zu haben, die die Menschheit schließlich schon seit Jahrtausenden beschäftigt. Und doch fühle ich mich durch mein eigenes Leben berufen, Dir mein Modell gründlich vorzustellen. Nicht, damit Du es übernimmst, sondern als Kristallisationspunkt Deiner Gedanken, als eine Möglichkeit, dass Du in Übereinstimmung oder im Kontrast zu meiner Meinung Deine eigene Position klarer findest als jemals zuvor.

Als Mitglied des Transformational Leadership Council (TLC), einer Vereinigung spiritueller Lehrer des Planeten, von denen Du vermutlich viele aus dem Film „The Secret“ kennst, konfrontierte ich mich selbst ebenfalls regelmäßig weiter mit allen möglichen Fragen rund um das Thema Lebenssinn. Falls Du mein neuestes Hörbuch „Endlich wirklich glücklich“ gehört hast, dann kennst Du zum Beispiel eine solche zentrale Frage: Haben



wir für uns selbst vor dem Start in dieses Leben Aufgaben geplant? Ich habe feststellen dürfen, dass viele spirituelle Lehrer und Menschen, die sich selbst als erleuchtet bezeichnen, diese These vertreten. Im Gegensatz dazu bin ich zum Beispiel der festen Überzeugung, dass es nur ein einziges Thema gibt, um das es geht: Dich selbst als Schöpferin oder Schöpfer Deines Lebens zu erfahren. Diese Erfahrung Deiner schöpferischen Fähigkeiten ist unumgänglich, nicht weil sie als Aufgabe für Dich geplant wäre, sondern weil es eine Reise nach Hause ist, deren Geschwindigkeit Du selbst bestimmen kannst. Bei dieser Reise geht es nicht um die Geschwindigkeit, mit der Du unterwegs bist. Es geht nicht einmal um die Frage, ob Du nun bald auf die wirkliche Bedeutung kommst. Es geht nur darum, Dich zu erfahren und daraus Deine Schlüsse zu ziehen. Eine einzigartige Reise nach Hause; es ist unvermeidbar, dass Du eines Tages zuhause ankommst. Weil es so geplant war und weil es unvermeidbar ist. Doch wie jede Reise handelt auch diese nicht vom Ankommen, so schön es auch werden wird, die Reise handelt von der Reise!

Aus dieser Perspektive kannst Du also dieses Buch wahrnehmen; es ist ein Reisebegleiter, der unabhängig von Deinem Standort genau in diesem Moment Deines Lebens zu Dir kommt, weil es der perfekte Moment ist, in dem Du diesen Reisebegleiter brauchst. Also kannst Du jetzt auch in diesem Moment davon ausgehen, dass dieser Reisebegleiter für Dich gerade jetzt optimal ist, konkret: In diesem Buch gibt es eine oder vermutlich sogar sehr viele Ideen, die Dich weiterbringen. Du hast in den vergangenen Tagen oder Wochen Fragen gestellt – und vielleicht beschäftigen diese Dich schon seit längerer Zeit –, auf die Du in diesem Buch Antworten findest. Woher ich das so genau weiß? Es ist meine Erfahrung aus meinem Alltag, dass die Antworten dann in Dein Leben kommen, wenn Du bereit bist, sie zu hören. Antworten können überhaupt nur gegeben werden, wenn Du Fragen gestellt hast. Also ist dies eine gute Stelle, um mich bei Dir zu bedanken. Zu bedanken dafür, dass Du Fragen gestellt hast, die ich in diesem Buch beantworten darf. Nun ist es an Dir, diese Antworten zu finden und sie dann in Deinem Leben in der Art und Weise umzusetzen, die Dir am meisten nutzt.

Übrigens: Warum ich Dich duze? Ich bin das aus meinen täglichen Trainings und Vorträgen so gewohnt und ich glaube auch, dass ich zu der Generation gehöre, bei der das Duzen normal geworden ist. Ja, ich fühle mich jung, auch wenn ich heute schon auf die eine oder andere Lebenserfahrung zurückblicken darf. Zudem glaube ich fest daran, dass wir beide Verbündete sind, dass es sogar eine Absprache zwischen uns gab. Du hast mich gebeten, dieses Buch zu schreiben, und ich habe mein Versprechen gehalten, dass ich dieses Buch schreibe. Da wir beide also schon offensichtlich seit längerer Zeit vereinbart haben, dass wir so intensiv Informationen miteinander austauschen, erscheint es mir nur logisch, dass wir uns duzen sollten. Und da ich schon „austauschen“ geschrieben habe, möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Du mir gerne eine E-Mail schreiben kannst, wenn Du Fragen hast, die über die Antworten in diesem Buch hinausgehen. Geh einfach auf die Website



strategie.de und fülle dort das entsprechende Kontaktformular aus. Ich verspreche, ich werde Dir antworten! Es mag sein, dass das ein wenig Zeit in Anspruch nimmt, weil tausende Menschen Fragen an mich stellen. Aber ich werde Dir trotz allem antworten. Und in Deiner Frage kannst Du mich auch gerne duzen!

Meine Generation, ich sage mal die Menschen, die in den siebziger Jahren großgezogen wurden, hatte ein wichtiges Lebensmotto: Wir sind die, vor denen uns unsere Eltern immer gewarnt haben! Für mich ist das ein wichtiger Leitsatz in meinem gesamten Leben, denn ich möchte – so wie viele andere Menschen auch – mit meinem Leben einen Unterschied machen, möchte anders sein als die Menschen vor mir und auch anders als die, die mit mir zur gleichen Zeit auf dem Planeten sind. Ich möchte mit meiner einzigartigen Perspektive, mit meinem einzigartigen Leben und mit meinen einzigartigen Gedanken dazu beitragen, dass diese Erde ein besserer Ort wird. Das ist die Mission, die ich jeden Tag lebe, die mich unseren kostenlosen, wöchentlichen NLP-fresh-up-Podcast produzieren und dieses Buch schreiben lässt. Dabei bin ich felsenfest davon überzeugt, dass diese Mission vor allen Dingen auch dann erfüllt wird, wenn Du mehr und mehr beginnst, das Leben Deiner Träume zu leben! Es geht also in diesem Buch um Dich, um Deine Ziele und um Dein Leben! Mein Wissen, meine Arbeit und auch dieses Buch sind nur dazu da, Dich zu unterstützen in dem Bemühen, das Leben Deiner Träume zu erschaffen.

So möchte ich dieses Buch verstanden wissen. Denn ich weiß, dass da draußen unzählige Ratgeber zum Thema „Ziele setzen und erreichen“ gibt. Die zehn Erfolgsmethoden hier, 15 Erfolgsmethoden da, die grüne Strategie, die blaue, die gelbe – und nur von einer rosa Strategie habe ich bis heute noch nichts gehört. Jedes dieser Bücher hat seine Berechtigung und findet seine Leserinnen und Leser. Dieses Buch will und soll anders sein, auch das ist einer der Gründe dafür, warum ich Dich duze. Was anders sein kann an Zielen? Jede Menge! Denn in diesem Buch geht es darum, wie man Ziele leicht und einfach erreicht. Es ist ein Buch, das auch geeignet ist für solche Menschen, die nicht diszipliniert sind, die sich bisher nicht durchgebissen haben. Ich selbst bin ein solcher Mensch!

Als ich 15 Jahre alt war, hat mein Vater das bereits als den größten Fehler meines Lebens identifiziert: Ich war schlicht zu faul, um an einer Sache lange genug dranzubleiben. Zum Glück wusste es meine Mutter besser, ihr war klar, „dass der Junge gerade eine schwere Zeit durchmacht – Pubertät und so...“. Und dieses Umdeuten hat mir sehr geholfen, damit ich nicht vollends unglücklich wurde mit meinen zahlreichen Schwierigkeiten, mich zum Beispiel für irgendwelche Schul-Hausaufgaben zu begeistern, die ich absolut nicht als zielführend und auch nicht als sinnvoll empfand.

Ich bin bis heute der Meinung, dass dies eines der größten Themen meines Lebens ist – und es mag sein, dass Du Dich an dieser Stelle wiederfindest: Wenn ich nicht verstehe, was an einer Aufgabe wichtig sein soll oder was das Ziel hinter der Aufgabe ist, dann fällt es mir ausgesprochen schwer,



mich dafür zu motivieren. In den allermeisten Schulfächern war das eine konkrete Schwierigkeit! Ich habe offen gestanden bis heute nicht verstanden, wie mir Religionsunterricht, Geschichte oder Latein im Alltag weiterhelfen sollen. Insbesondere die Information, dass irgendwelche griechischen Truppen sich mit römischen Truppen vor über 2.000 Jahren gegenseitig die Köpfe eingeschlagen haben und das Ganze mit Berichten von Zeitgenossen auf Lateinisch festgehalten wurde, halte ich bis heute für vernachlässigbar. Schließlich schlagen sich Menschen mit etwas moderneren Methoden heute immer noch die Köpfe ein. Es gibt also offenbar nur sehr geringe Fortschritte in dieser Hinsicht. Immerhin eine Lehre, die sich ziehen lässt. Ob das die jahrelange Beschäftigung mit dem Thema rechtfertigt, das darfst Du für Dich selbst entscheiden. Ich glaube nein!

Vielmehr hätte mich damals etwas anderes interessiert: Ich hätte gerne gelernt, mit dem Mädchen zu flirten, das mir damals in der Schule den Kopf verdreht hatte. Wie hätte ich sie ansprechen sollen? Wie hätte ich aussehen müssen? Welche Fragen hätte ich stellen müssen? Wie hätte ich ihr klarmachen können, dass ich der tollste Junge auf dem ganzen Schulhof war? Und vielleicht noch darüberhinausgehend: Wie hätte ich mich selbst von der Idee überzeugen können, dass ich der tollste Junge auf dem Schulhof war? Denn das wusste ich damals sehr sicher: Die anderen waren besser als ich! Und das bezog sich nicht auf die Noten in Latein, sondern alle (!) anderen Jungs waren sportlicher, sahen besser aus, sie konnten einfach alles sofort und überhaupt war ich in jeder Hinsicht unterlegen. Und wenn ich etwas nicht sofort konnte, dann habe ich es gerne liegenlassen, hinausgezögert und mich am besten nie wieder damit beschäftigt.

Mein Freund Ralf zum Beispiel: Der konnte damals schon Platinen löten, er wusste, wie man einen „Texas Instruments TI 57“-Taschenrechner optimal programmiert mit seinen 64 Programmschritten. Ralf konnte einfach alles besser als ich. Oder Dieter: Dieter war nicht immer gut in der Schule, aber er entschied irgendwann, dass er doch etwas lernen könne. Und so setzte er sich hin und lernte und lernte und lernte und wurde auf diese Weise von einem mittelmäßigen zu einem sehr guten Schüler. In all den Jahren war er der Einzige in unserer Klasse, der sich wirklich dramatisch verändert hat. Alle anderen blieben gleich. Die Guten blieben gut, die Mittelmäßigen blieben mittelmäßig und der Rest waren meine Freunde.

Ich weiß heute, dass das mit meiner grundsätzlichen Einstellung dem Lernen gegenüber zusammenhing. Ich war schlicht nicht der Meinung, dass ich etwas Neues lernen konnte. Intelligent zu sein bedeutete für mich vor allen Dingen eins: Auch wenn ich etwas zum ersten Mal machte, musste ich es perfekt beherrschen oder zumindest sehr schnell eine sehr große Perfektion erreichen. Das war natürlich eine echte Herausforderung, denn nicht nur als junger Mensch darf man sich länger mit dem einen oder anderen Thema beschäftigen, um wirklich gut zu werden.



„Was hat das mit Zielen zu tun?“, fragst Du Dich jetzt vielleicht. Ich glaube, dass wir Menschen uns am leichtesten motivieren können, etwas Neues zu lernen und uns wirklich zu verändern, wenn wir ein positives, sinnvolles Ziel vor Augen haben, das wir nur auf diese Weise erreichen können. Es gibt, und darauf werde ich in diesem Buch noch später eingehen, auch andere Gründe, warum sich ein Mensch verändert. Doch ein großes, sinnvolles Ziel, für das es sich zu leben lohnt, ist für mich die beste, angenehmste und leichteste Motivation!

Ich hatte also keinen ganz so leichten Start zum Thema Ziele, bewusst habe ich mir mein erstes Ziel im Alter von 30 oder 31 Jahren gesetzt. Damals fing ich an, mich mit entsprechenden Büchern zu beschäftigen, mein Zeitmanagement in den Griff zu bekommen und grundsätzlich mein Leben und damit vor allen Dingen mich selbst zu verändern. Und so ist dies eine wichtige Stelle, um dem Menschen zu danken, dessen Buch mich damals auf den Weg brachte: Lothar Seiwert. Nach meinem persönlichen Crash, der mich in ein Bonner Krankenhaus brachte, in dem ich mit gerissener Achillessehne lag, las ich ein Buch von ihm – mein wohl erstes Buch zum Thema persönliche Veränderung. Und darin stand die für mich damals so entscheidende Frage: Wo bist Du in fünf Jahren?

In fünf Jahren? Ich war froh, wenn ich den nächsten Monat überlebte, die Miete bezahlen konnte, wenn die Kinder in der Schule klarkamen, die Autos heil blieben. Was sollte die Frage danach, wo ich in fünf Jahren bin? Das war ein viel zu langer Zeitraum, um auch nur darüber nachzudenken. Ich war richtig ärgerlich, nachdem ich diese Frage gelesen hatte. Dieser Autor hatte offensichtlich keine Ahnung davon, wie das richtige Leben von normalen Menschen aussieht! Ich hatte weder das Geld noch die Zeit, um mich ausführlich damit zu beschäftigen, wo ich in ein paar Jahren sein würde. Und mein Banker würde es sicherlich auch nicht witzig finden, wenn ich ab sofort weniger Zeit in das Geldverdienen stecken und mich dafür mehr damit beschäftigen würde, wo ich in einigen Jahren sein würde.

Trotz all dieser Wut, die ich damals in mir hatte, begann ich doch mit der ersten Art von Zukunftsplanung. Es dauerte noch viele Bücher, bis ich eines Tages mit meinem damaligen Geschäftspartner in unserem gemeinsamen Büro saß und ihm – ich weiß es noch wie heute – meine entscheidende Erkenntnis mitteilte: „Lieber Marc!“ – er heißt genauso wie ich – „Es scheint so, als könnten wir alles sein, tun und haben, was wir wollen, wenn wir es uns nur als Ziel setzen! Das scheint die einzige Bedingung zu sein, die das Leben an uns stellt.“ Ich erinnere mich genau, dass diese Erkenntnis für mich damals bahnbrechend war, sie war eine Revolution!

Nie zuvor hatte ich einen solchen Gedanken gedacht, nie zuvor war es mir so klargeworden, wie das Leben funktioniert. Ich hatte auch nie zuvor davon gehört. Niemand hatte mir das erklärt, meine Eltern nicht, meine Lehrer nicht und auch niemand sonst, den ich bis dahin getroffen hatte, hatte es in der Deutlichkeit klargemacht. An und für sich ist es eine triviale Erkenntnis, denn wie soll man irgendwohin kommen, wenn man nicht weiß,



wo man hin möchte? Doch ich hielt das Leben immer für etwas Kompliziertes. Wenn es einfach gewesen wäre, die Regeln hinter den Kulissen zu verstehen, die Gesetzmäßigkeiten zu durchschauen, dann hätte mir das ja bestimmt irgendjemand schon mitgeteilt. Ging es wirklich nur darum, Ziele zu setzen?

Denn wenn es so einfach ist, dann stellt sich doch für jeden von uns die Frage, warum dieses Wissen nicht weit verbreitet ist und warum wir nicht in allen möglichen Zusammenhängen, beruflich und auch privat, in der Schule, in der Familie und im Zusammensein mit Freunden, Bekannten und anderen Menschen ständig über unsere Ziele sprechen. Wenn das die Funktionsweise dieses Universums ist, mir alles zu geben, was ich gerne haben, sein und tun möchte, dann hätte doch auch ich selbst früher darüber stolpern müssen.

Inzwischen sind fast 25 Jahre vergangen und ich kann offen sagen, dass ich mich einen Großteil dieser Zeit mit dem Setzen und Erreichen von Zielen, der persönlichen Motivation und der Begeisterung für das Leben beschäftigt habe. Und ich lernte auf diesem Weg viele Trainer, Manager und andere herausragende Persönlichkeiten kennen, von denen ganz viele unglaublich große Ziele erreicht haben. Oft genug hatten deren Methoden für mich allerdings einen entscheidenden Nachteil: Sie setzen jede Menge Selbstdisziplin voraus, also genau das, was mir bedauerlicherweise nicht in die Wiege gelegt worden ist. Und aus all den Erkenntnissen, den vielen Methoden, aus weit über 2.000 Büchern, die ich seitdem gelesen habe, aus unzähligen Seminaren, die ich besucht habe, ist die Cappuccino-Strategie die Essenz. Sie ist das Ergebnis meiner Recherchen.

Ich bin heute Kommunikations- und Begeisterungs-Trainer, viele Menschen kennen mich durch meine Fernsehauftritte, durch Radiobeiträge, durch meinen Bestseller zum Thema emotionale Intelligenz, durch unseren kostenlosen wöchentlichen NLP-fresh-up-Podcast oder durch einen meiner Vorträge. Ich habe also die Unterstützung Deiner persönlichen Veränderung zu meinem Lebensinhalt gemacht, kümmere mich jeden Tag darum, das Leben anderer Menschen ein bisschen besser werden zu lassen. Das ist mir eine wichtige Mission: Wenn es mir gelingt, mit meinen Vorträgen, Artikeln, Trainings und nicht zuletzt auch Büchern das Leben von nur einem Menschen nachhaltig zu verändern, dann hat sich mein Leben gelohnt!

Das ist der Ausgangspunkt für das Buch, das Du jetzt in Händen hältst. Ich habe viele Jahre an diesem Buch gearbeitet, habe die Inhalte in den Seminaren getestet, die ich gemeinsam mit meiner geliebten Frau Wiebke halte. Und nur die allerbesten Ideen, die besten Anregungen, die Essenz von 35 Jahren Arbeit als Journalist und Trainer sind in dieses Buch eingeflossen. Ich möchte mit diesem Buch Dein Begleiter in den kommenden Jahren werden, empfehle Dir, immer mal wieder nachzuschlagen, noch einmal zu lesen, noch besser zu verstehen. Denn ich weiß, dass viele Dinge, die ich in diesem Buch auf einer oder zwei Seiten behandle, in meinem eigenen Leben vielleicht drei, vier oder fünf Jahre in



Anspruch genommen haben, bis ich sie wirklich verstanden habe und in mein eigenes Leben integrieren konnte. Viele Weisheiten, die ich in diesem Buch oder auch in einem Seminar mal schnell zum besten gebe, versehe ich gerne mit einem Hinweis: Denk da jetzt mal ein bisschen drüber nach, nimm Dir ruhig mal einen Tag oder zwei Zeit, um immer mal wieder und noch besser zu verstehen, wie wichtig diese Erkenntnis ist!

Ich möchte also auch vor diesem Hintergrund beim „Du“ bleiben, denn ich gehe davon aus, dass wir durch dieses Buch, auch wenn wir uns vielleicht noch nicht persönlich kennen, eine intensive Beziehung miteinander aufbauen werden. Das ist auch der Grund dafür, dass ich Dir schon in diesem Vorwort sehr persönliche Dinge von mir erzählt habe. Ich möchte Dich an meiner persönlichen Entwicklung, meinen Gedanken, Meinungen, Herausforderungen und Entwicklungen teilhaben lassen, damit Du besser verstehst, dass ich jede einzelne Situation, die ich in diesem Buch schildere, selbst erlebt habe. Früher habe ich das nicht so wichtig genommen, die Lebenserfahrung. Ich dachte, dass ich als junger Mensch Dinge mindestens so gut kann wie die Menschen, die schon viel älter sind als ich. Auf der anderen Seite erinnere ich mich an eine bestimmte Situation: Ich muss damals etwa sechs oder sieben Jahre alt gewesen sein, als ich mit meinem Großvater durch den Garten spazieren ging. Ich dachte damals als Kind: „Wie schön wäre es, wenn ich all die Lebenserfahrung, die mein Großvater in seinem Leben gesammelt hat, schon zu Beginn meines Lebens haben könnte!“

Ich weiß heute, dass dies möglich ist. Aber das ist eine andere Geschichte, die ich in meinem nächsten Buch erzählen möchte. Eine der wichtigsten Möglichkeiten, die Lebenserfahrung anderer Menschen für sich selbst zu nutzen, ist für mich – und offensichtlich auch für Dich – das Lesen eines Buches. Wenn es ein gutes Buch ist, dann unterhält es mich, fesselt mich in der Art und Weise, wie es geschrieben ist, und es gelingt dem Buch, mir Erkenntnisse möglich zu machen, für die ich ansonsten sehr viel länger gebraucht hätte. Die Cappuccino-Strategie folgt genau dieser Idee; sie kann Deine Einführung zum Thema „Ziele setzen und erreichen“ sein und ebenso gut vermag sie es, Dir einfach viele weitere Ideen zum Thema „Ziele“ auf Deinen Lebensweg mitzugeben.

Dass die Strategie selbst dabei einfach ist, dass Du sie bereits kennst und jeden Tag dutzende wenn nicht sogar hunderte von Malen anwendest, das sei hier nur am Rande erwähnt. Denn nur weil Du sie anwendest, bedeutet das nicht, dass sie Dir bewusst ist! Und genau das möchte ich mit diesem Buch ja erreichen: Ich möchte Dir bewusstmachen, dass Du die Cappuccino-Strategie bereits beherrscht und dass Du sie ab sofort ganz einfach auch für Deine großen Lebensziele nutzen kannst. Ganz nebenbei lernst Du dann noch alles, was Du benötigst, um auf leichte Weise Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Gehört Selbstdisziplin damit der Vergangenheit an? Ich möchte das bejahen: In meinem Alltag brauche ich heute keine Selbstdisziplin, ich mache nur Dinge, die mir Spaß machen. Und wenn Sie mir keinen Spaß machen, dann Sorge ich erst dafür, dass ich eine positive





Einstellung zu den Dingen gewinne, bevor ich sie angehe. Das ist der Unterschied zu der Methode, die ich früher angewendet habe. Ich habe viele Jahre lang versucht, Dinge zu tun, zu denen ich nicht motiviert war. Und das ging regelmäßig schief!

Du lernst also in diesem Buch auch, wie Du Dich selbst motivieren kannst. Ziele erzeugen Motivation, richtig gesetzte, richtig formulierte Ziele erzeugen Motivation. Und genau das macht dann Selbstdisziplin überflüssig! Insofern hältst Du auch einen Ratgeber in den Händen, der weit mehr ist als nur ein Buch über Ziele. Die Cappuccino-Strategie versteht sich als Lebensratgeber, als ein Begleiter für viele Jahre, ein Buch, das ich selbst am liebsten schon in meiner Kindheit gelesen hätte. Während ich das schreibe, habe ich einen seltsamen Gedanken in meinem Kopf: Was wäre, wenn ich eines Tages tatsächlich wiedergeboren würde und mir würde sehr früh im Leben jemand dieses Buch in die Hände geben? Wäre ich dann bereit, meinem früheren Ich zuzuhören? Wäre es möglich, dass ich damit schon als junger Mensch von den Gedanken und Erkenntnissen profitieren könnte, die ich in einem früheren Leben erst zu einem späteren Zeitpunkt bekommen habe?

Ja, es mag sein, dass dies für Dich die schrägsten, abgedrehtesten und esoterischsten Fragen sind, die Du seit langer Zeit gehört hast. Ich kann Entwarnung geben, dieses Buch wird bei weitem nicht das esoterischste Buch sein, das ich in diesem Leben schreibe. Nein, es wird er ein ganz normales Buch sein, zumindest was die WuWu-Themen angeht. Allerdings habe ich bereits heute eine Fangemeinde, die genau diese esoterischen Themen von mir erwartet, weil ich da draußen auch bekannt bin als der Trainer, der gar nicht abgedreht auch über esoterische Themen berichtet. Doch die Idee hinter den Fragen oben ist eine andere: Ich möchte Dich darauf hinweisen, dass dieses Buch nicht nur auf Deinen bewussten Verstand einwirkt. Die Geschichten die ich gesammelt habe, die Art und Weise, wie die Inhalte sequenziert und angeordnet sind, viele direkte und indirekte sprachliche Hinweise werden auch und vor allem Deine unterbewusste Art und Weise zu denken und zu handeln verändern. In unseren Seminaren ist dies ein wichtiger Bestandteil geworden, denn wir wissen, dass Dein Unterbewusstsein wesentlich dazu beitragen kann, Deine positive persönliche Veränderung zu begleiten. Insofern ist es ganz entscheidend, dass Dein Unterbewusstsein aus diesem Buch ebenfalls die nötigen Lehren ziehen kann, die aufgrund der dahinterliegenden Struktur und der Art und Weise, wie ich Sprache verwende, eben genau auch für Dein Unterbewusstsein von entscheidender Bedeutung sind.

Wenn Du Dich bisher noch nie mit Hypnose, der Wirkung auf das Unterbewusstsein, der Nutzung von Sprache und der Wirkung und Anwendung hypnotischer Sprachmuster beschäftigt hast, ja, wenn Du vielleicht noch nicht einmal den Begriff „Unterbewusstsein“ gehört hast, dann ist dies trotzdem das richtige Buch für Dich. Denn das Unterbewusstsein ist nur ein abstraktes Konzept, es gibt keinen Ort in Deinem Gehirn, den wir als das Unterbewusstsein bezeichnen können. Es



ist ein Modell von Welt, Nebel in Tüten! Aber wir Menschen lieben es, wenn wir Begriffe haben, mit denen wir Sachen bezeichnen können, die wir nicht anfassen können. Allein dadurch, dass wir einen Begriff finden, können wir so tun, als wäre es ein Gegenstand.

Wir tun das auch mit Worten wie Angst, Verantwortung, Entscheidung, Depression, Krankheit und auch mit Begriffen wie Freude, Liebe, Reichtum, Gesundheit und Wohlbefinden. Das sind alles abstrakte Begriffe und allein schon ihre Existenz und Verwendung sorgt dafür, dass wir das sichere Gefühl haben, es mit etwas Konkretem zu tun zu haben. Wie eben auch bei dem Begriff Unterbewusstsein. Wenn Dir wohler dabei ist, dass Du jetzt zur Kenntnis nimmst, dass das Lesen dieses Buches automatisch auch dafür sorgt, dass Du, ohne zu wissen warum, Dein Verhalten veränderst, dann genügt diese Information. Du brauchst nicht zu wissen, wie ich das mache, es genügt, dass es passiert.

Doch nun zurück in die normale Welt, zurück zu Dir! Lass uns beginnen, lass uns gemeinsam auf die Reise gehen! Es ist die Reise zu Dir selbst, es ist die Reise zum Leben Deiner Träume, zu einem Leben, von dem Du begeistert bist, das Du selbst genauso gestaltest, wie Du es haben möchtest. Ich möchte, dass Du diese Reise genießt, dass es eine leichte, abwechslungsreiche und angenehme Reise für Dich ist. Dafür habe ich alles gegeben, was sich in diesem Leben gelernt habe. Nun also viel Spaß mit der Cappuccino-Strategie!