

Dr. 卍卍

Dr. Andreas Held

# Dein Weg zum Meister

**Nimm dein Leben in die Hand**

In 11 Schritten zur persönlichen Meisterschaft mit  
Mentaltechniken und Werten aus der Kampfkunst

*Mit Illustrationen  
von Nhan Cao Nguyen*

**Edition Forsbach**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# Edition Forsbach

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2022

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Illustrationen: Nhan Cao Nguyen

Covergrafik: Tim Gouder

Autorenbilder: © Young-Ung Taekwondo GmbH



*»Man kann einem Menschen  
nichts beibringen,  
man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.«*

Galileo Galilei

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-194-2 (Print)

ISBN 978-3-95904-195-9 (E-Book)

# Inhalt

Vorwort	9	Gib alles, erwarte nichts!	65
Einleitung	15	Die Macht der persönlichen Erfahrung	73
<b>Teil I: Die Vorbereitung</b>		Geduld	75
Gestern war heute noch morgen	23	Der Trost des Taoismus	79
Alle Wege führen nach Rom?	25	<b>Teil II: Dein Weg zum Meister</b>	
Lebensweisheiten zum Thema Erfolg	29	Die 11 Schritte zum Meister	85
Der Meisterzustand	31	Stufe 1 – Gürtelfarbe Weiß <i>Das unbeschriebene Blatt</i>	87
Jammerlappen erkennen	37	Stufe 2 – Gürtelfarbe Weiß-Gelb <i>Der Pflug im Acker</i>	93
Groß denken, klein handeln	41	Stufe 3 – Gürtelfarbe Gelb <i>Das Fundament – Kreation der eigenen Basis</i>	99
Ausstrahlung und Umfeld	47	Stufe 4 – Gürtelfarbe Gelb-Grün <i>Säe, um zu ernten</i>	105
Das Prinzip der Gegenseitigkeit	53	Stufe 5 – Gürtelfarbe Grün <i>Die ersten Früchte</i>	111
Kopflös durchs Leben	57	Stufe 6 – Gürtelfarbe Grün-Blau <i>Die Pflanze steht im vollen Saft</i>	117
Automatisierung sorgt für Freiheit	61		

<b>Stufe 7 – Gürtelfarbe Blau</b>	<b>123</b>
<i>Weitsicht und fließen lassen</i>	
<b>Stufe 8 – Gürtelfarbe Blau-Rot</b>	<b>131</b>
<i>Das Yin-Yang-Prinzip</i>	
<b>Stufe 9 – Gürtelfarbe Rot</b>	<b>139</b>
<i>Expertenstatus – entfache dein Feuer</i>	
<b>Stufe 10 – Gürtelfarbe Rot-Schwarz</b>	<b>145</b>
<i>Erhitze die Glut und forme dein Schwert des Wissens</i>	
<b>Stufe 11 – Gürtelfarbe Schwarz</b>	<b>153</b>
<i>Die erste Meisterstufe erreicht – das Rohschwert ist fertig</i>	
<b>Schlusswort und Fazit</b>	<b>159</b>
<i>Du bist niemals endgültig angekommen</i>	
<b>Danke</b>	<b>161</b>
<b>Zum Autor</b>	<b>162</b>
<i>Dr. YU – sein Credo</i>	
<i>Mach dein Leben zu einem Meisterwerk!</i>	
<i>Planst du oder tust du?</i>	
<i>Meister werden</i>	
<i>Das Erfolgssystem des Dr. YU</i>	

## Vorwort

*»Manchmal läuft das ganze Leben auf eine einzige irrwitzige Entscheidung hinaus.«*

Dieses Zitat stammt aus „Avatar“, dem Hollywood-Blockbuster von James Cameron. Ich möchte ergänzen, dass es nicht immer irrwitzige Entscheidungen sein müssen, sondern auch kleine, unscheinbare das Ruder deines Lebens herumreißen können. Vielleicht sogar das Lesen dieses Buches, welches ich für dich, lieber Leser, verfasst habe. Unter Umständen – und natürlich hoffe ich das – liefert es genau die Impulse, die du benötigst, um dich auf den Weg des Meisters zu begeben. Den Weg des nachhaltigen Erfolgs.

Ich behaupte, alle Menschen möchten auf irgendeine Art und Weise erfolgreich sein. Dabei spielt der Bereich, in dem Erfolg angestrebt wird, keine Rolle. Es kann der finanzielle, der familiäre, der romantische, der gesundheitliche oder der berufliche Bereich sein. Meistens ist es sowieso eine Mischung aus allem. Im Idealfall ist jeder Bereich gleichberechtigt und harmonisch zu gestalten. Das nennt man dann ein erfolgreiches Leben zu führen.

Jeder Mensch setzt dabei unterschiedliche Prioritäten und Standards. Egal, ob es sich um den Aufbau eines eigenen Unternehmens, die Erlangung von Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich oder das Schaffen eines liebevollen Umfelds dreht: Ich

persönlich kenne niemanden, der nicht in seinem eigenen Leben erfolgreich sein möchte. Nach eigener Vorstellung, im eigenen Tempo, auf individuelle Art und Weise. Allerdings sind die wenigsten Menschen auch bereit, zielgerichtet etwas zu tun, um diesen Zustand des Erfolgs zu erreichen, und ihn immer wieder herzustellen. Erfolg kommt nicht vom Himmel geflogen, sondern muss erarbeitet werden.

Es gibt Tausende Modelle, die zeigen, wie man angeblich mit hundertprozentiger Sicherheit erfolgreich wird. Menschen lechzen nach diesen „Vorlagen“, von denen sie glauben, sie quasi nur kopieren zu müssen. Der bequeme und unbeschwerte Weg zum Erfolg wird von vielen gesucht, aber von keinem gefunden. Denn ohne Hürden kommt der Erfolg sicherlich nicht. Verspricht dir jemand etwas anderes, dann ist das schlichtweg gelogen.

Genau darüber möchte ich mit dir in diesem Buch sprechen: über andere Zugangsweisen zum Thema Glück, Zufriedenheit und letztendlich Erfolg, egal in welchem Bereich. Ich möchte dir auch etwas Kostbareres mitgeben: Ich will dir zu wahrer Freiheit verhelfen! Befreie dich aus Zwängen, aus negativen Gedankenschleifen, von nicht funktionierenden und limitierenden Modellen, von vorgefertigten und falschen Meinungen über die Welt. Das Geschenk der Freiheit, das Geschenk, jede Situation passend gestalten zu können. Meine Frage lautet: Bist du bereit dazu?

### **Was ist Erfolg wirklich?**

Erfolg ist, unabhängig vom Kontext, ein positives Ergebnis einer Bemühung. An diesem Punkt können wir darüber diskutieren, was denn genau ein „positives Ergebnis“ ist. Die Einschätzung und Interpretation des jeweiligen Ergebnisses scheinen von uns selbst abhängig zu sein. Im Endeffekt bedeutet Erfolg, das zu erreichen, was man gerne haben möchte.

Am Ende des Buches, da bin ich mir sicher, hast du für dich eine detaillierte Definition gefunden und vielleicht darüber hinaus auch das eine oder andere Ziel neu gesteckt. Mit dem vorliegenden Buch möchte ich mehr erreichen, als lediglich einzelne Erfolgserlebnisse bei dir auszulösen.

Ich möchte, dass dein Leben zu einem Meisterwerk wird, das Erfolgserlebnisse am laufenden Band produziert. Dies bedeutet nicht, dass du dich zurücklehnt und die Früchte ernten kannst, ohne zu säen. Das versprechen schon genügend andere Bücher am Markt.

Doch seien wir ehrlich: So funktioniert das Leben nun mal nicht. Wäre auch viel zu langweilig, oder?

Es geht vielmehr darum, dass du erkennst, was es benötigt, um wirklich nachhaltige Ergebnisse zu erzielen, und du dabei gleichzeitig dein volles Potenzial ausschöpfst. Ich möchte dich dabei unterstützen, deine Perspektive auf dich selbst und auf das Leben ein kleines, aber entscheidendes Stück zu verrücken, um die Sicht auf dein grandioses Potenzial freizulegen. In diesem Sinne ist das Vorhaben tatsächlich als ein klein wenig „ver-rückt“ zu bezeichnen.

### **Weshalb ich der richtige Begleiter bin**

Weshalb sollte ich die richtige Person für dich auf dieser spannenden Reise sein? Ich bin Dr. YU und habe bereits mehrere Zehntausend Menschen auf ihrem Weg zur eigenen Meisterschaft begleiten dürfen. Ich bin Gründer und Betreiber der YU-Taekwondo-Schulen in Österreich. Ich betreibe mit meinem Team aktuell erfolgreich 28 Dojangs (Taekwondo-Schulen) im gesamten Land. Auf meiner eigenen Reise habe ich nicht nur viel über mich selbst erfahren, sondern Tausende Menschen bei ihrer Entwick-

lung und ihrer vollkommenen Potenzialentfaltung unterstützt. Unter ihnen gibt es mittlerweile schon einige Hundert Meister aus meiner Hand.

Keine Angst an dieser Stelle! Du musst kein professioneller Kampfsportler werden, um die Weisheiten des YU-Taekwondo zu verinnerlichen. Es genügt, sich mit den Prinzipien und der Philosophie dieses fantastischen Sports auseinanderzusetzen. Tatsächlich ermöglicht uns die Weisheit des YU-Taekwondo tiefe Einblicke in die Mechanismen der menschlichen Weiterentwicklung. Sie helfen maßgeblich dabei, den Weg des Meisters einzuschlagen und sein Leben auf die richtige Spur zu bringen.

Ein Meister ist nichts anderes als ein wahrer Könnler auf seinem Gebiet. Wir kennen diesen Begriff aus ganz unterschiedlichen Bereichen, doch am wenigsten bringen wir ihn vermutlich in Verbindung mit unserem eigenen Leben. Nur der Meister kann proaktiv dafür sorgen, dass er selbst ein erfolgreiches und erfüllendes Leben vollbringt und andere an seinem Glück teilhaben lässt.

In den letzten 20 Jahren habe ich meine Erfolgskonzepte immer wieder angepasst, weiterentwickelt und mit den traditionellen Werten des YU-Taekwondo in Einklang gebracht. Das Ergebnis kannst du dir sehr gerne vor Ort in einem meiner Dojangs ansehen. Da meine vermittelten Erfolgsprinzipien so gut funktionieren, bin ich – von meinen Schülern motiviert – zum Entschluss gekommen, noch mehr Menschen auf meine Reise durch dieses fantastische Leben mitzunehmen.

Lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen, doch das Ziel und den Weg dahin musst du selbst für dich wählen. Ich sage nicht, dass es leicht wird, aber alles ist schwierig, bevor es leicht wird, so ein Sprichwort. Und mit dieser Gewissheit lade ich dich ein, die ersten Schritte mit mir zu machen.

YU-Taekwondo verbindet Geist, Körper und Seele. Es ist stets geprägt vom Kampf gegen sich selbst und dem Streben, sich zu perfektionieren. Auch an diesem Punkt musst du keine Angst haben, ab sofort den Perfektionismus in alle Ecken deines Lebens einkehren zu lassen. Es reichen einzelne Bereiche, an denen es zu arbeiten gilt, und die dann von ganz alleine unweigerlich Auswirkungen auf dein Umfeld haben.

In meinen Trainings sehe ich die Entwicklungsprozesse der Menschen sehr genau. Sind sie am Anfang ihrer „Karriere“ vielleicht noch schüchtern, zurückhaltend oder pessimistisch, ändert sich ihre Einstellung zu sich selbst und im Laufe der Zeit sogar massiv ihr Leben. Sie werden selbstbewusster, weil sie Dinge schaffen, Hürden überspringen, verschiedene Gürtelfarben erringen und irgendwann genau wissen, was zu tun ist, um diesen Prozess weiter zu befeuern. Am Ende des Weges, der eigentlich nie endet, steht ein Meister oder ein Großmeister seiner Zunft vor mir. Diese Menschen haben es geschafft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so den Erfolg enorm zu begünstigen.

Genauso ist es für dich möglich, einen kleinen Erfolgskreislauf in deinem Leben zu starten. Wichtig ist es, einfach zu beginnen und sich nicht von den allumfassenden Möglichkeiten, die unser Leben bietet, einschüchtern oder gar abbringen zu lassen. Ein Meister seines Lebens entscheidet über alles selbst. Sich in diesem Zustand zu befinden, ist die absolute Krönung. Es gibt dann keine Hürden mehr, die unüberwindbar scheinen. Ein Meister kennt seine Selbstwirksamkeit, seinen Einfluss auf die Qualität seines Lebens sehr genau und macht natürlich von seinen Fähigkeiten auch Gebrauch, um sein volles Potenzial auszuschöpfen.

Schlussendlich sind Erfolg und Misserfolg immer eine Seite derselben Medaille. Ohne Misserfolge gibt es auch keine Erfolge. Entscheidend ist hierbei der Umgang mit dem vermeintlichen Misserfolg. Wer diesen als Ansporn nimmt, sich zu verbessern,

der wird sich auch weiterentwickeln. Wer jedoch auch nach der hundertsten Ausführung einer Bewegung immer noch denselben Fehler macht, kann allzu leicht das „Trainingshandtuch“ werfen. Wie es im Dojang ist, so ist es auch im Leben. Verbessere dich stetig. Mach nicht immer die gleichen Fehler. Riskiere auch mal, auf die Nase zu fallen. Dies sind die Tipps zu einem glücklichen, erfüllten und erfolgreichen Leben.

In diesem Sinne freue ich mich, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Ich bin der festen Überzeugung, dass es dir auf deinem individuellen Weg zum Meister – und zwar zum Meister des Lebens – von großem Nutzen sein wird. Also lass uns mit der fantastischen Reise in dein wunderbares und erfolgreiches Leben beginnen.

Eine Notiz für meine Leserinnen: Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Das bedeutet nicht, dass Frauen ausgeschlossen sind. Ich lade dich ausdrücklich ein, deinen persönlichen „Weg zur Meisterin“ mit mir zu gehen.

Dein Dr. YU

## Einleitung

*»Kein Mensch ist frei,  
der nicht Herr seiner selbst ist!«*

Epiktet

Kein Satz könnte wahrer sein. Er ist auf so vielen Dimensionen zutreffend, weil er wirklich für jeden Bereich unseres Lebens gilt. Frei interpretiert bedeutet er: Hast du Kontrolle über dich, dann hast du Kontrolle über dein Leben. Das klingt so simpel, aber es ist für den Großteil der Menschheit nicht fassbar und noch viel weniger umsetzbar.

Dabei sind es meist nur Kleinigkeiten, die über Erfolg oder Niederlage entscheiden. Doch täglich umgesetzte Kleinigkeiten werden zu Gewohnheiten, die zu einem massiven Ergebnisunterschied führen. Was meine ich damit?

Eine Kleinigkeit kann die Entscheidung sein, sich entweder nach einem harten Arbeits- oder Schultag auf die lieb gewonnene Couch zu setzen oder sein Sportgewand zu packen – im Idealfall ist es sogar schon gepackt – und ins Fitnessstudio zu fahren. Eine Kleinigkeit könnte sein, sich keinen Coffee-to-go an der Tankstelle zu kaufen, sondern die drei Euro lieber anzusparen und sich ein Buch über Kommunikation oder Erfolg zu kaufen. Eine Kleinigkeit könnte der Entschluss sein, deiner Liebsten aus heiterem Himmel zu sagen, dass du sie liebst, anstatt schweigend weiter in dein Smartphone zu glotzen.

Kleinigkeiten machen den Unterschied aus, der einen Unterschied ausmacht. Sie bestimmen deine Zufriedenheit und mit- hin deine Lebensqualität. In den meisten Fällen braucht es nicht einmal einen hohen Energieaufwand: Die Entscheidung, sich einer ausgiebigen Meditation hinzugeben, wird nicht wirklich anstrengender sein als die Entscheidung, sich eine Tüte Chips aufzumachen und Netflix zu streamen.

***Es ist der Fokus, der den Unterschied ausmacht.***

***Es ist die Motivation, die den Unterschied ausmacht.***

***Es ist deine Zielsetzung, die den Unterschied ausmacht.***

Klar, wenn du Höchstleistungen anstrebst, brauchst du Energie. Dann brauchst du auch einen triftigen Grund dazu, diese anzu- streben.

Ich kann und will dir in diesem Buch auch nicht vorschreiben, was du anstreben sollst. Jeder Mensch muss für sich selbst sei- ne Vision finden und sich so entwickeln, dass er diese umsetzen kann. Dazu benötigt es Klarheit, Vorbereitung, Selbstvertrauen, Disziplin und viele Fähigkeiten mehr.

Dir diese Fähigkeiten mit auf den Weg zu geben, ist eines der Zie- le dieses Buches. Es begleitet dich nicht nur durch die 11 Schritte zum Meisterzustand, sondern hilft dir auch dabei, die wichtigsten Kompetenzen und Tugenden innerhalb der jeweiligen Entwick- lungsstufe zu verfeinern.

Es zeigt dir, worauf es in welcher Phase genau ankommt, dass du die Hürden, die du dir selbst und die dir das Leben stellt, über- springen kannst. Wird es immer ein Kinderspiel sein? Nein, na- türlich nicht. Sonst würde es jeder machen. Doch es ist bei Wei- tem nicht so schwierig, wie es sich alle vorstellen.

## **Wieso scheitern so viele an der Umsetzung ihrer Träume?**

Die Antworten auf diese Frage könnten ganze Bücher füllen. Konzentrieren wir uns auf die wichtigsten. Ich möchte betonen, dass diese Antworten natürlich nicht für alle Menschen zu 100 Prozent zutreffen. Vielleicht triggert dich die eine oder andere Aussage und lässt dich in den Widerstand gehen.

Keine Sorge! Du musst das Buch nicht in die Ecke werfen. Im Gegenteil: Das ist ein gutes Zeichen, weil es emotional etwas mit dir macht, und Emotion ist das Fundament für großartige Lei- stungen in allen Bereichen.

Ohne Emotionen und ohne Leidenschaft wirst du auch kein er- folgreiches Leben führen. Emotion ist schlussendlich auch nichts anderes als Energie in Bewegung (E-Motion).

Es liegt jedoch an dir, diese Emotionen in den Griff zu bekom- men: Lies jetzt noch einmal das Eingangszitat und du wirst eine neue Dimension dieses Lehrsatzes begreifen – und Emo- tionen nicht gegen dich, sondern für deine Zwecke und Ziele einsetzen.

Mein Motto lautet:

***Strahle jeden Tag etwas heller und du bist irgendwann,  
selbst in der finstersten Nacht, ein Licht für andere.  
Jedoch nicht auf der Wortebene, sondern in der Realität.***

Dieses Buch wird dir dabei helfen, deinen Motor auf Touren und deine PS auf die Straße zu bringen, egal, wie der Bodenbelag auch aussehen mag.

***Ausreden gibt es nicht!***



## **Nun beschreibe ich die wichtigsten Punkte, weshalb Menschen an ihren selbst gesteckten Zielen und Vorhaben scheitern:**

1. Menschen denken in der Regel zu klein. Ihre Ziele motivieren sie selbst zu wenig, weshalb sie deren Verfolgung in weiterer Folge aufgeben.
2. Menschen fehlt es am nötigen Selbstvertrauen.
3. Menschen sind zu ungeduldig.
4. Menschen sind zu bequem.
5. Menschen möchten ungern auf Dinge verzichten, um andere Dinge zu erreichen.
6. Die wenigsten Menschen gestehen sich ihre eigenen Fehler ein.
7. Menschen übernehmen selten die Verantwortung für das eigene Handeln.
8. Menschen haben Angst.
9. Menschen wollen es anderen Menschen recht machen und selten gegen den Strom schwimmen.

Ich könnte diese Liste noch weiter fortsetzen, doch das ist nicht das Ziel dieses Buches. Vielmehr möchte ich auf die grandiosen Potenziale hinweisen, die in jedem von uns schlummern. In wirklich jedem von uns. Dabei spielen weder kulturelle Herkunft, Einkommen, Alter, Geschlecht oder was auch immer eine Rolle. Wir alle haben unglaubliche Fähigkeiten in uns, und die Aufgabe in unserem Leben ist es, diese zu entdecken, freizulegen,

zu verfeinern, zu kultivieren, in die Realität zu übertragen und andere daran teilhaben zu lassen. Das ist wahrer Erfolg, der uns ein erfülltes Leben ermöglicht.

Wenn du so über dein bisheriges Leben nachdenkst: Hast du dich bei einem oder mehreren der neun Punkte ertappt gefühlt? Kannst du so ehrlich zu dir selbst sein und dieses Eingeständnis machen? Ehrlichkeit und Selbstreflexion sind enorm wichtige Punkte, wenn es um die persönliche Weiterentwicklung geht.

Wer nicht ehrlich zu sich selbst ist, scheitert schon im Ansatz beim Versuch, sich weiterzuentwickeln. Es gibt kein stabiles Fundament, und das Haus, das darauf gebaut wird, gleicht einem Kartenhaus, das beim geringsten Luftzug in sich zusammenfällt. Ohne Ehrlichkeit und Authentizität ist alles nichts. Absolute Ehrlichkeit tut manchmal weh. Doch durch Schmerzen wachsen wir bekanntlich auch.

Beim nochmaligen Durchlesen der neun von mir angeführten Ursachen für das Scheitern bitte ich dich, einen Stift zur Hand zu nehmen und diejenigen Aussagen anzukreuzen, die auf dich bis dato zutrafen. Weshalb bist du an der einen oder anderen Herausforderung in deinem Leben gescheitert?

***Führe dir diese Gründe immer wieder vor Augen, damit du nicht mehr in diese Muster zurückfällst.***

**TEIL I:**  
**DIE VORBEREITUNG**

## Gestern war heute noch morgen

**D**as Tolle an uns Menschen ist, dass wir jede Sekunde entscheiden können, wem oder was wir Bedeutung beimessen. Du bist zwar von deiner Vergangenheit beeinflusst, durch deine Herkunft, deine Sozialisation oder ein Stück weit durch deine Gene, doch jede Sekunde kannst du deine Gegenwart und damit deine Zukunft aktiv beeinflussen.

Der ehemalige britische Premierminister und Verleger Harold Macmillan hat diesen Umstand eindrucksvoll zu Papier gebracht:

***„Viele leben zu sehr in der Vergangenheit. Die Vergangenheit soll ein Sprungbrett sein, aber kein Sofa.“***

Auch ich lade dich mit diesem Buch ein, das lieb gewonnene Sofa zu verlassen und in die Fluten der Möglichkeiten deines Lebens einzutauchen.

***Lass mich dein Sprungbrett sein.***

Verliere außerdem niemals den Glauben an deine Gestaltungsfähigkeit. In meinen Trainings beobachte ich, wie das Selbstvertrauen meiner Schüler wächst, wenn sie eine Aufgabe erfolgreich erledigt haben, wenn sie z. B. eine Bewegung richtig ausführen.

Oftmals sind es Kleinigkeiten, die den Unterschied ausmachen: ein Schulterklopper, ein motivierendes Wort eines Lehrers oder das Gefühl, eine Hürde aus eigener Kraft übersprungen zu haben. Je mehr positive Bestärkung du auf deinem Weg erfährst,

desto größer ist der Glaube an dich selbst. Wenn du nicht an dich glaubst, wer soll es sonst tun?

Ja, es gibt Meister, Lehrer, Gönner oder Mentoren, die an dich und deine Ideen glauben, doch du bist derjenige, der die Dinge umsetzen und ins Rollen bringen muss.

Wenn dir der Glaube fehlt, wird deine Motivation, dich weiterzuentwickeln, leiden. Wenn deine Motivation leidet, wirst du nicht den vollen Einsatz für deine Ziele zeigen. Wenn du nicht den vollen Einsatz für deine Ziele an den Tag legst, werden deine Ergebnisse leiden. Wenn du unerfreuliche Ergebnisse am laufenden Band produzierst, wirst du irgendwann die Segel streichen. Nämlich genau dann, wenn du eigentlich die meiste Energie benötigst, um Fortschritte zu erzielen.

Sorge dafür, dass du die Fehler der Vergangenheit nicht wiederholst, und glaube an dich. Glaube daran, dass du es schaffen wirst. Rede es dir nicht ein, sei davon überzeugt!



## Alle Wege führen nach Rom?

**D**ieses Buch zeigt dir, wie du nachsichtig und gleichzeitig streng mit dir selbst sein kannst, wenn es um deine Weiterentwicklung geht. Weiterentwicklung und Entfaltung sind Werte an sich, gleichzeitig sorgen sie dafür, dass du auf deinen Wegen unzählige Erfolgserlebnisse erleben wirst. Dein Leben soll ein Meisterwerk werden, und dieses Buch zeigt dir, wie du diesen Meistergrad erreichen und aufrechterhalten kannst.

Verspreche ich dir einen leichten Weg? Nein, keinesfalls. Ich habe kein Buch darüber geschrieben, wie es dir möglichst leicht von der Hand geht, den Meisterzustand zu erreichen. Diesen Weg gibt es nicht. Doch ich habe einen Weg beschrieben, der erfolgversprechend ist. Du kennst sicher den Satz: „Alle Wege führen nach Rom.“ Dieser Satz ist korrekt, doch er verschweigt, dass es auch unnötige, viel zu beschwerliche und auch viel zu lange Wege gibt, die man einschlagen kann.