

Hal Elrod & Cameron Herold
mit Honorée Corder

MIRACLE MORNING

FÜR UNTERNEHMER

**Die Stunde, die
dein Business verändert**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Christina Brombach*

Edition Forsbach

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel „The Miracle Morning for Entrepreneurs“.

Copyright © 2016 Hal Elrod International, Inc. Alle Rechte vorbehalten

Cover Copyright: © 2016 Hal Elrod International, Inc.

Diese Veröffentlichung darf weder ganz noch in Teilen unter Zuhilfenahme jeglicher Mittel, einschließlich mechanischer oder elektronischer, darunter auch Fotokopie und Aufnahme durch Speicherungs- oder Datenabfragesysteme, wiedergegeben oder übertragen werden, ohne dass eine schriftliche Genehmigung vom Autor oder vom Verlag vorliegt (Ausnahme: Rezensenten dürfen kurze Auszüge zitieren und/oder kurze Videoclips im Rahmen einer Buchbesprechung zeigen).

Haftungsausschluss: Die Ratschläge und Strategien, die in diesem Buch enthalten sind, können nicht in jeder Situation wirksam sein. Dieses Werk wird auf der Grundlage verkauft, dass weder der Autor noch der Verlag damit juristische, finanzielle oder andere professionelle Dienstleistungen anbieten. Weder der Autor noch der Verlag können für Schaden haftbar gemacht werden, der daraus entsteht. Die Tatsache, dass eine Organisation oder Website in diesem Werk als Quelle oder mögliche Quelle für weiterführende Informationen erwähnt wird, bedeutet nicht, dass der Autor oder der Verlag den Informationen oder Ratschlägen, die durch diese Organisation oder Website bereitgestellt werden, zustimmt. Darüber hinaus sollte der Leser sich im Klaren sein, dass Websites, die in diesem Werk aufgeführt werden, in der Zwischenzeit verändert oder ganz gelöscht worden sein können.

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 2020

www.edition-forsbach.de

2. Auflage, März 2024

Coverbild: © sompong_tom, Adobe Stock

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-123-2 (Print)

ISBN 978-3-95904-124-9 (E-Book)

Stimmen zum Miracle Morning

„Ich war fast mein ganzes Leben lang eine Nachteule, bis ich endlich den *Miracle Morning* entdeckte und schnell erkannte, wie wichtig es für mich war, den Tag zielgerichtet zu beginnen. Als Unternehmer hat diese Methode mir unschätzbare Dienste geleistet und meine Produktivität, Kreativität und Konzentration massiv verbessert. Wenn du dieses Buch nicht liest, wirst du niemals so erfolgreich, wie du sein könntest.“ – **Pat Flynn, Bestsellerautor von *Will It Fly?* und Moderator des Hit-Podcasts *Smart Passive Income***

„Erfolg hinterlässt Spuren. Durch welche einzige Veränderung, welche Idee, kannst du dein Geschäft und dein Leben dramatisch verbessern? Durch den *Miracle Morning* und die geheimen Gewohnheiten, die eine Vielzahl von erfolgreichen Unternehmern nutzen.“ – **JJ Virgin, Gründer von JJ Virgin & Associates und dem Mindshare Collective**

„Unternehmer sind die Schöpfer und Visionäre dieser Welt und wir denken viel zu oft, dass wir eine leere Leinwand brauchen, um dieses Ziel zu erreichen. Ich habe aber gelernt, dass eine Struktur und eine positive Routine, besonders früh am Morgen, entscheidend sind, um große Träume wahr werden zu lassen. Selbst wenn du kein Morgenmensch bist, ist dies die Anleitung, die du brauchst, um Großes zu schaffen.“ – **Yanik Silver, Autor von *Evolved Enterprise* und Gründer von Maverick1000**

„Ich wünschte, ich hätte dieses Buch schon vor 15 Jahren in der Tasche gehabt, am besten eine mitgenommene, zerknickte und mit Notizen vollgekritzelte Ausgabe. Das hätte mir eine Menge Ärger erspart. Seit damals hatte ich das Glück, auf diese Prinzipien zu stoßen und zum erfolgreichen Unternehmer zu werden. Aber Cameron präsentiert alles ganz klar und knackt den Code, sodass ihn jeder lesen kann. Dieses Buch ist großartig für Unternehmer und die zahlreichen Menschen, die gerne erfolgreiche Unternehmer wären.“ – **James Altucher, Gründer von Choose Yourself Media**

„Es gibt ein Sprichwort, dass der, der den Morgen gewinnt, den ganzen Tag gewonnen hat ... Die beiden Autoren von *Miracle Morning für Unternehmer* sind zwei der klügsten Geschäftsleute, die ich kenne, und das Buch ist ein idealer Fahrplan für alle, die ihren Morgen (und ihr Unternehmen) auf die nächste Stufe heben wollen.“ – **Jayson Gaiguard, Gründer von Mastermind Talks**

„Hals und Camerons neues Buch zeigt deutlich, dass nicht alle Morgenrituale gleich gut sind. Jeder Unternehmer kann von dieser Methode profitieren, die es ihm erlaubt, jeden Tag mit dem richtigen Fuß aufzustehen.“ – **Ari Meisel, Gründer von Less Doing**

„Als Unternehmer ist man ständig dabei, Ressourcen von einem niedrigeren Produktivitätslevel auf ein höheres zu heben. In Cameron Herold und Hal Elrods neuem Buch *Miracle Morning für Unternehmer* findest du heraus, wie du eine größere und bessere Vision für dein Business entwickelst, wie du den Morgen in den Griff bekommst, wie du besser mit deiner Energie umgehst und deinen Erfolg auf die nächste Stufe hebst. Lies dieses Buch sofort, wenn du ein noch einflussreicherer und inspirierender Unternehmer werden willst.“ – **Joe Polish, Gründer von Genius Network und Piranha Marketing Inc.**

„Viele Unternehmer hassen den Morgen. Das ist verständlich, wenn man bedenkt, wie viele von uns bis spät in die Nacht hinein arbeiten, manchmal sogar bis zum Morgengrauen. Um ehrlich zu sein, ich habe kein besonders regelmäßiges Morgenritual. Aber wenn ich den Tag richtig beginne, scheint einfach alles glatter zu laufen. Wenn du nach Inspiration und einer Anleitung suchst, wie du jeden Tag mit einer positiven Haltung beginnen und alles überwinden kannst, was sich dir in den Weg stellt, hast du das mit dem *Miracle Morning* gefunden. Voll mit Techniken und Taktiken, wie du das Beste aus deinem Morgen (und dem ganzen Rest des Tages) herausholen kannst, ist *Miracle Morning für Unternehmer* die perfekte Anleitung, wie du deinen Tag optimal beginnst und dafür sorgst, das alles glatt geht, bis du dich abends wieder ins Bett legst.“ – **Joey Coleman, Chief Experience Composer bei Design Symphony**

Widmung

Hal

Dieses Buch möchte ich speziell meinen Unternehmerkollegen widmen – denen von uns, die das Spiel schon lange spielen und denen, die gerade erst damit anfangen. Ich bewundere euren Mut, euch ins Ungewisse zu begeben, um Werte für die Welt und Freiheit für euch und eure Familie zu erschaffen. Allerdings hat keiner von uns ganz allein Erfolg. Jeder große Unternehmer wird von einem Kreis aus einflussreichen Personen gestützt, die uns auf unserer Reise begleiten und manchmal die Richtung vorgeben. Oft sind es genau diese Menschen, für die wir bereit sind, stundenlang alles zu geben.

Im Mittelpunkt dieses Kreises steht für mich meine Frau Ursula, meine Traumfrau, deren Unterstützung alles möglich macht, was ich tue. Danke, dass du an mich glaubst, sogar dann, wenn ich es selbst nicht schaffe. Für meine Kinder, Sophie und Halsten: Ihr spornt mich an, mehr zu tun und mehr zu erschaffen. Ich liebe euch mehr als alles andere auf der Welt!

Zuletzt möchte ich Cameron Herold für die Zusammenarbeit an diesem Buch danken. Ich war schon längst ein Fan von Cameron, bevor wir uns das erste Mal begegneten, deshalb war es mir eine Ehre, die Köpfe mir ihm zusammenzustecken und gemeinsam ein Buch zu schreiben, von dem ich glaube, dass es für dich alles verändern wird.

Cameron

Ich möchte all den Unternehmern und CEOs danken, deren Coach ich in den letzten zehn Jahren sein durfte. Eure Routinen und euer Wissensdurst haben mich dazu inspiriert, auch weiter zu wachsen.

Der wichtigste Dank geht an meine Frau Kimberley, die wunderbarste Frau, die ich je kennengelernt habe. Ich fühle mich gesegnet und wäre ohne sie komplett verloren. Und an meine vier Kinder, Aidan, Connor, Hannah und Emily. Vielen Dank, dass ihr mir erlaubt habt, meine Business-Träume zu verfolgen, damit ich mehr Freizeit habe und mit euch gemeinsam neue Erinnerungen schaffen kann. Ich liebe euch alle!

INHALT



Geleitwort von Renée Moore	12
Eine Einladung von Hal: Die Miracle-Morning-Community	14
Vorwort von Lewis Howes	16
Ein paar Worte von Hal	18
Ein paar Worte von Cameron	20

Teil I:

Der Miracle Morning und die Live S.A.V.E.R.S.

1. Warum der Morgen wichtig ist (wichtiger, als du glaubst)	27
<i>Eine Verteidigung des Morgens und warum er für deinen Erfolg als Unternehmer entscheidend ist (und was passiert, wenn du ihn nicht nutzt).</i>	
2. In fünf Minuten zum Frühaufsteher	36
<i>Wie du deinen inneren Schweinehund überwindest, wenn es darum geht, früh aufzuwachen und die Schlummertaste links liegenzulassen – auch, wenn du nie ein Morgenmensch warst.</i>	

3. Die Life S.A.V.E.R.S. für Unternehmer	48
<i>Mach dir die nachgewiesene, lebensverändernde Kraft der effektivsten Methoden der Persönlichkeitsentwicklung zu Nutze, die es je gab, damit du garantiert so viel Erfolg (in jedem Bereich deines Lebens) erreichst, wie du willst und verdienst.</i>	

Teil II:

Die Überfliegerfähigkeiten von Unternehmern

4. Überfliegerfähigkeit Nr. 1: Selbstführung	101
<i>Finde heraus, warum es viel wichtiger ist, wer du wirst, als was du jeden Tag tust oder sagst, und wie genau du dich selbst dorthin führst, wo du deinen Erfolg auf die nächste Stufe heben kannst – es geht nämlich nur in dieser Reihenfolge!</i>	
5. Überfliegerfähigkeit Nr. 2: Energiemanagement	144
<i>Wenn es darum geht, ein Unternehmen zu führen, kann dein Energiemanagement genauso wichtig sein wie dein Zeitmanagement. Hier lernst du, wie du deinen Tag strategisch so aufbaust, dass du dauerhaft überdurchschnittliche körperliche, geistige und emotionale Energie behältst.</i>	
6. Überfliegerfähigkeit Nr. 3: Unerschütterliche Konzentration	172
<i>Lerne, wie du deine Produktivität steigern und mehr schaffen kannst, indem du deine Fähigkeit trainierst, konsequent Prioritäten zu setzen, zu planen und dich voll auf deine wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren, egal, was von außen kommt oder dich ablenkt.</i>	

Teil III: Unternehmerische Überfliegerprinzipien

7. Überfliegerprinzip Nr. 1: Erschaffe eine lebhaft Vision 197

Heb dein Business auf die nächste Stufe, indem du eine lebhaft Vision der Zukunft erschaffst, die deine Angestellten, Lieferanten und Kunden inspiriert und leitet.

8. Überfliegerprinzip Nr. 2: Delegiere alles, außer deiner Genialität 227

Um dich auf die wichtigsten Projekte und Aufgaben konzentrieren zu können, die dein Unternehmen voranbringen, musst du alles delegieren – bis auf deine eigene Genialität.

9. Überfliegerprinzip Nr. 3: Yin und Yang: dein COO, der dich auf die nächste Stufe hebt 237

Stell einen COO ein, der in Geschäftsdingen seelenverwandt mit dir ist, und dessen Fähigkeiten und Stärken deine ergänzen, um dein Business weiter vorwärts zu bringen.

10. Die 30-Tage-Miracle-Morning-Herausforderung 250

Hier kommt alles zusammen: Hol dir den nachweislich funktionierenden, Schritt für Schritt vorgezeichneten 30-Tage-Prozess (sowie die effektivste Drei-Phasen-Strategie, um dir neue Gewohnheiten dauerhaft anzueignen), der dir hilft, deine Resultate immer weiter zu verbessern – lange, nachdem du dieses Buch gelesen hast.

Bonuskapitel: Die Miracle-Gleichung und die unternehmerische Erfolgsformel 256

Schlusswort: Mach heute zu dem Tag, an dem du aufgibst, wer du warst, und zu dem wirst, der du werden kannst! 277

Eine besondere Einladung (falls du sie das erste Mal übersehen hast) 280

Über die Autoren 282

GELEITWORT VON RENÉE MOORE

Hal Elrod ist der Autor eines der beliebtesten Bücher der Welt, *The Miracle Morning*. Das Buch wurde mittlerweile in 27 Sprachen übersetzt und hat über 2.000 Fünf-Sterne-Bewertungen auf Amazon erhalten; die darin beschriebene Methode wird täglich von über 500.000 Menschen in mehr als 70 Ländern praktiziert. Deshalb freue ich mich sehr, das Geleitwort zur deutschen Ausgabe seines Buches *Miracle Morning for Entrepreneurs* schreiben zu dürfen.

Als ich Hal Elrod und seine Bücher kennenlernte, war ich zunächst erstaunt: Sollte so eine scheinbare „Kleinigkeit“, wie eine Stunde am frühen Morgen mit sich selbst zu verbringen, eine derartige Bewegung unter den Menschen bewirken? Es heißt, dass Hal Elrod eine der am schnellsten wachsenden und engagiertesten Online-Communities der Welt gegründet hat.

Doch dann erkannte ich, dass alle erfolgreichen Menschen offenbar diesem einfachen und effizienten Tagesablauf folgen: Unternehmer, Millionäre, Schriftsteller – sie leben nicht einfach in den Tag hinein, sondern stehen wesentlich früher auf als alle anderen und verbringen eine Stunde oder mehr mit sich selbst und sechs einfachen Ritualen: Meditation, Affirmationen, Visualisierungen, Bewegung, Lesen und Schreiben. Und sie machen jeden Morgen das Gleiche – sie reflektieren, bevor sie anfangen zu arbeiten, sie bringen Struktur und Effizienz in ihre Arbeit, sie schöpfen Energie – und sie starten in den Tag, ohne durch E-Mails, Telefonate und soziale Netzwerke vom Wesentlichen abgelenkt zu werden. Das ist der Schlüssel zu ihrem Erfolg.

Und da ich selber als Business-Mentorin Unternehmer unterstütze, ihr Business erfolgreich aufzubauen, Potenziale zu erkennen, Menschen zu inspirieren und verborgene Talente ans Tageslicht zu bringen, kann ich bestätigen, dass das nur mit einer klugen Strategie geht – sowohl beim Aufbau eines Business als auch auf dem Weg zum Erfolg. Dabei spielen die sechs Rituale des *Miracle Morning*, die Live S.A.V.E.R.S., eine wichtige Rolle. Am frühen Morgen, be-

vor die Welt erwacht, ist offenbar die allerbeste Gelegenheit, über die Handlungsschritte nachzudenken und den Rest des Tages optimal auf dein Schreiben auszurichten.

In diesem Buch *Miracle Morning für Unternehmer* erfährst du, wie du dich selbst am besten führen und deine persönliche Entwicklung vorantreiben kannst, wie du mit deiner Energie umgehst und wie du es schaffst, Prioritäten zu setzen. Du findest eine Vision für dein Business, lernst zu delegieren und dir einen Partner zu suchen, der deine Fähigkeiten und Stärken ergänzt, um dein Business weiter vorwärts zu bringen.

Hal Elrod hat das Buch zusammen mit Cameron Herold geschrieben, der Bestsellerautor und anerkannter Experte zum Thema „Unternehmerisches Denken“ ist. Er stellt dir Erfolgsprinzipien und grundlegende Fähigkeiten vor, die du brauchst, um dein erfolgreiches Business aufzubauen und daneben ein erfülltes Privatleben zu haben. Sein Geheimtipp für erfolgreiche Unternehmer ist der *Miracle Morning* – er gibt dir die Chance, den Tag richtig zu beginnen und gleichermaßen für Körper und Geist zu sorgen.

Lies dieses Buch bitte mehrmals – du baust dir damit eine Grundlage für Erfolg als Unternehmer und in allen Lebensbereichen, und das für den ganzen Rest deines Lebens.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und großen Erfolg beim Umsetzen!

Deine Renée Moore

Dr. Renée Moore, Internationale Keynote-Speakerin, „Deutschlands führende Motivations-Expertin“ (RTL), „The New Global Leader“ (Huffington Post) und Autorin des Bestsellers „Be Unstoppable in deinem Business!“

www.reneemoore.com

EINE EINLADUNG VON HAL



Die Leser und Anwender des *Miracle Morning* haben eine außergewöhnliche Gemeinschaft von über 200.000 ähnlich gesonnenen Personen auf der ganzen Welt geschaffen, die jeden Tag mit einem Ziel aufwachen und Zeit darauf verwenden, das unbegrenzte Potenzial zu nutzen, das in uns allen liegt, während sie gleichzeitig anderen helfen, das Gleiche zu tun.

Als Autor von *Miracle Morning* empfand ich es als meine Pflicht, eine Online-Community zu schaffen, in der sich Leser zusammenfinden können, um sich kennenzulernen, sich gegenseitig Mut zu machen, sich über die besten Methoden auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen, über das Buch zu diskutieren, Videos zu posten, einen Partner zu finden, dem sie Rechenschaft ablegen können, und sogar Smoothierezepte und Sporteinheiten zu teilen.

Allerdings hätte ich mir damals ehrlich gesagt nicht träumen lassen, dass die *Miracle Morning Community* eine der positivsten, engagiertesten und sich gegenseitig am besten unterstützenden Online-Communitys der Welt werden würde, aber genau das ist passiert. Die Persönlichkeit und menschliche Größe unserer Mitglieder aus mittlerweile über siebzig Ländern erstaunt mich jeden Tag aufs Neue – und es werden immer mehr.

Geh einfach auf www.MyTMMComunity.com und beantrage Aufnahme in die Facebook-Gruppe der *Miracle Morning Community*. So kommst du augenblicklich in Kontakt mit über 80.000 Menschen, die die Methoden des *Miracle Morning* bereits anwenden. Einige davon fangen ihren Weg zum *Miracle Morning* vielleicht erst

an, aber es gibt noch viele mehr, die schon seit Jahren dabei sind und ihre Ratschläge, Unterstützung und Erfahrung nur zu gerne teilen, um dir schneller zum Erfolg zu verhelfen.

Ich moderiere diese Community und schaue auch regelmäßig dort vorbei, also freue ich mich darauf, dich dort zu treffen. Wenn du lieber persönlich auf den sozialen Medien mit mir in Kontakt treten möchtest, folge einfach @HalElrod auf Twitter oder Facebook.com/YoPalHal auf Facebook. Ich möchte dich kennenlernen!

VORWORT

VON LEWIS HOWES



Die Entscheidung, Unternehmer zu werden, ist eine der schwierigsten Karrieren, die man wählen kann. Hinter der Verlockung von Freiheit, Flexibilität, unendlichem Potenzial und einem Traumleben steckt die kalte Realität. Diese Realität beinhaltet zahllose lange Tage, die oft bis spät in die Nacht hinein dauern, und das Woche für Woche, Jahr für Jahr. Unsicherheit, Selbstzweifel, Scheitern, Fehler und Enttäuschungen sind ein unvermeidlicher Teil der unternehmerischen Reise.

Dennoch bleiben Unternehmer freiwillig dabei, diesen selbstgewählten Mount Everest zu besteigen, weil sie wissen, dass sie es schaffen können. Und der Fußabdruck, den sie auf der Welt hinterlassen, ist alle Hindernisse wert.

Allerdings muss das Leben als Unternehmer auch nicht ganz so schwer sein, wie es viele Leute oft beschreiben. Wenn man sich konsequent die Gewohnheiten und Prioritäten zulegt, die dafür sorgen, dass man jeden Tag mit Höchstleistung funktionieren kann, umgeht man dadurch einen Großteil des Stresses, der Erschöpfung und der Überforderung, mit denen sich die meisten Unternehmer herumschlagen müssen.

Als ehemaliger professioneller Footballspieler und aktueller Teil der US-amerikanischen Handballnationalmannschaft habe ich schnell gelernt, dass die Gewohnheiten, die ich mir als Spitzen-

sportler und Unternehmer zulege, direkten Einfluss auf den Erfolg meiner Träume haben.

Miracle Morning für Unternehmer ist das ultimative Lehrbuch dafür, welche Gewohnheiten und Prioritäten dir helfen werden, deine Träume zu verwirklichen. Es ist ein perfekter Kompass, der dir zeigt, was du – jeden Tag – ganz oben auf deine Liste schreiben musst, um sicherzustellen, dass du den Gipfel des Unternehmertums erklimmen kannst, ohne dass dir unterwegs das Selbstvertrauen und die Puste ausgehen. Es gibt keine bessere Methode, dich in eine hervorragende Ausgangsposition zu bringen, als in diese täglichen, positiven Gewohnheiten zu investieren. Wenn du das tust, werden die Verlockungen und die Erfüllungen des Unternehmertums für dich schon sehr bald Realität werden.

Lewis Howes, Autor des *New-York-Times*-Bestsellers *The School of Greatness*

www.lewishowes.com

EIN PAAR WORTE VON HAL



Willkommen zum *Miracle Morning*! Ich nehme an, wir haben mit Sicherheit zumindest eine Sache gemeinsam (wahrscheinlich noch ein paar mehr, aber eine kennen wir auf jeden Fall): *Wir wollen unser Leben und uns selbst verbessern*. Das soll nicht heißen, dass irgendetwas mit uns oder mit unserem Leben nicht stimmt, aber als menschliche Wesen sind wir nun mal mit dem natürlichen Trieb geboren, stetig zu wachsen und besser zu werden. Ich glaube daran, dass dieser Trieb in jedem von uns schlummert. Und doch wachen die meisten von uns jeden Tag auf und treten wieder in das ewig gleiche Leben.

Wie auch immer dieses Leben für dich gerade aussieht – ob du außergewöhnliche Höhenflüge des Erfolgs genießt, ob du die herausforderndste Zeit deines Lebens durchstehst oder dich irgendwo dazwischen befindest –, ich kann mit absoluter Sicherheit behaupten, dass der *Miracle Morning* die praxisorientierteste, wirksamste und effektivste Methode ist, die ich je kennengelernt habe, um jeden Bereich deines Lebens zu verbessern und schneller damit voranzukommen, als du dir vorstellen kannst.

Für Überflieger und Höchstleistungsträger können sich die Karten durch den *Miracle Morning* komplett neu mischen, weil er ihnen erlaubt, die schwer fassbare nächste Stufe endlich zu erreichen und ihren persönlichen und professionellen Erfolg viel weiter zu steigern, als es ihnen bisher gelingen konnte. Darunter fallen natürlich auch ein gesteigertes Einkommen und/oder ein wachsendes Business, mehr Verkäufe und höhere Umsätze, aber meistens geht

es dabei vielmehr darum, neue Wege zu finden, in Lebensbereichen, die du vielleicht vernachlässigt hast, mehr Erfüllung und Erfolg zu verspüren. Zum Beispiel verbessern sich dadurch **Gesundheit, Glück, Beziehungen zu anderen, Finanzen, Spiritualität** sowie alle anderen Bereiche, die dir besonders wichtig sind.

Für diejenigen von uns, die gerade eine Menge Gegenwind bekommen und sich täglich abstrampeln müssen – geistig, emotional, finanziell, in Bezug auf andere oder in einem anderen Lebensbereich –, hat sich der *Miracle Morning* immer wieder als das einzige erwiesen, was jedem die Kraft geben kann, scheinbar unüberwindliche Hindernisse zu besiegen, wichtige Durchbrüche zu erlangen, und die Situation zu seinen Gunsten zu verändern, oftmals in relativ kurzer Zeit.

Egal, ob du in ein paar wenigen Lebensbereichen wichtige Fortschritte erzielen möchtest oder ob du bereit bist, dein ganzes Leben umzukrempeln und von Grund auf zu verändern, sodass von deiner aktuellen Situation bald nur noch entfernte Erinnerungen bleiben, so oder so ist dieses Buch das Richtige für dich. Du stehst am Beginn einer wundervollen Reise durch einen einfachen, Schritt für Schritt erklärten Prozess, der garantiert jeden deiner Lebensbereiche verwandeln wird ... und das vor 8 Uhr morgens.

Ich weiß, ich weiß – das sind ganz schön große Versprechungen, die ich da mache. Aber der *Miracle Morning* erbringt jetzt schon messbare Resultate für hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt, und er kann auf jeden Fall die eine Methode sein, die dich dahin bringt, wo du sein willst. Meine Co-Autoren und ich haben alles getan, was wir können, um sicherzustellen, dass dieses Buch wirklich eine lebensverändernde Investition deiner Zeit, Energie und Aufmerksamkeit ist. Danke, dass du uns erlaubst, an deinem Leben teilzuhaben. Unsere wundervolle, gemeinsame Reise geht gerade erst los.

Mit Liebe und Dankbarkeit

Hal

EIN PAAR WORTE VON CAMERON HEROLD

MEIN MIRACLE MORNING



Welch größeren Reichtum kann es geben, als Herr über das eigene Leben zu sein und es dazu zu nutzen, zu wachsen? Jedes Lebewesen muss wachsen. Es kann nicht stillstehen. Es muss wachsen oder sterben.

AYN RAND, *Atlas wirft die Welt ab*

Hal und der *Miracle Morning* haben mein Leben verändert. Seit ich begonnen habe, die Morgenroutine anzuwenden, die ich in diesem Buch gefunden habe, bin ich ein deutlich besserer Unternehmer geworden und kann den CEOs, deren Mentor ich bin, helfen, sich Gewohnheiten zuzulegen, die ihnen wiederum ermöglichen, sich selbst und ihr Business auf eine Stufe zu heben, die sie sich nie erträumt hätten.

In *Die 7 Wege zur Effektivität* beschreibt Stephen Covey, wie bedeutsam es ist, wichtige, aber nicht dringende Aufgaben höher zu bewerten als solche, die zwar dringend, aber nicht wichtig sind. Er definiert wichtige Aufgaben als alles, was entscheidend dazu beiträgt, langfristige Ziele zu erreichen, was aber nicht zwingend bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt sein muss.

Die Methoden in diesem Buch, und viele, die ich an meinen besten Tagen nutze, sind solche wichtigen Aufgaben. Und je konsequenter ich sie anwende, desto besser wird mein Leben.

Mein *Miracle Morning* besteht aus einer Routine, in der Achtsamkeit, mein persönliches Dankbarkeitstagebuch, Meditation, ein Tagesbeginn ohne E-Mails zu lesen und eine ganze Bandbreite von Gesundheitspräparaten wie Vitaminen, Probiotika, Zitronensaft, Knoblauch und Tee (statt Kaffee) ihren Platz haben.

Wie wir hierher gekommen sind

Hal und ich haben uns vor einiger Zeit durch ein paar Mastermind-Gruppen kennengelernt, zu denen wir beide gehören. Ich habe mich damals bewusst darauf konzentriert, meine Geschäfte weiter zu verbessern, aber es waren Hals Ansatz für Persönlichkeitsentwicklung und sein Morgenritual, die meine Aufmerksamkeit erregten.

Als meine Frau mir das erste Mal vom *Miracle Morning* erzählte, war meine Reaktion: „Nein. Ich bin definitiv kein Morgenmensch.“ Also machte ich einfach weiter wie zuvor und drückte die Schlummertaste.

Doch dann entwickelte sich der *Miracle Morning* zu einem viralen Phänomen. Ich sah, wie Menschen, die ich kannte, Dinge darüber posteten, wie er ihr Leben verändert hatte, und dachte: „Scheint so, als fände dieser *Miracle Morning* immer mehr Anhänger – gut für Hal!“

Natürlich musste ich das Buch lesen, verliebte mich in die Methode und begann, sie für mich umzusetzen. Und jetzt trainiere ich für meinen ersten Marathon und wiege wieder so viel wie vor zwanzig Jahren. Als Hal mich kontaktierte, um mich zu fragen, ob ich dieses Buch mit ihm zusammen schreiben wollte, fühlte ich mich geehrt.

Das Ergebnis hältst du jetzt in der Hand. Zusätzlich zu dem, was Hal und ich jeweils zu diesem Buch beigetragen haben, habe ich noch andere äußerst produktive Unternehmer interviewt und ihre Profile mit aufgenommen.

Der Miracle Morning für Unternehmer

Wenn du außergewöhnlich viel Erfolg und Einkommen anziehen, erschaffen und erhalten möchtest, musst du zuerst herausfinden, wie du *zu der Person* wirst, die überhaupt in der Lage ist, einfach und dauerhaft den außergewöhnlichen Erfolg und das damit einhergehende Einkommen anzuziehen, zu erschaffen und zu erhalten, die du dir wünschst.

Dann musst du das meistern, was die Top-Unternehmer darüber wissen, ein Geschäft aufzubauen, das ihnen die Freiheit und das Einkommen ermöglicht, die nur das oberste Prozent aller Menschen genießen können.

Miracle Morning für Unternehmer ist anders als alle anderen Unternehmensratgeber. Es ist das Standardwerk, das dir zeigt, wie du in *jedem* Lebensbereich gleichzeitig erfolgreich sein kannst: wie du gleichzeitig ein Top-Unternehmer sein und ein Leben voll Gesundheit, Balance und Erfüllung führen kannst. Dieses Buch verrät dir, was die erfolgreichsten Unternehmer tun, und verschafft dir von der ersten Seite an einen Vorsprung, indem es dir hilft, zu einem von ihnen zu werden – geistig, emotional, spirituell, strategisch und in Bezug auf deine Fähigkeiten.

Du bist dran

Was wäre, wenn du jeden Morgen mühelos aufwachen und direkt das außergewöhnlich hohe Maß an Energie, Klarheit und unerschütterlicher Konzentration haben könntest, das du brauchst, um deine obersten Prioritäten umzusetzen und dich selbst und dein Business auf die nächste Stufe zu heben? Was wäre, wenn es eine liebgegewonnene Gewohnheit wäre, morgens früh aufzustehen? Was wäre, wenn jeder Morgen sich wie der Weihnachtsmorgen anfühlen könnte? Du weißt schon, so, wie sich Weihnachten anfühlte, als du noch ein Kind warst? Als du ins Bett gingst und schier vor Vorfreude und Spannung platztest, was wohl am nächsten Tag pas-

sieren würde, sodass du morgens geradezu aus dem Bett sprangst, um möglichst schnell alle deine Geschenke aufmachen zu können – oder ging das nur mir so? Hättest du daran Interesse?

Ich kann dir versichern, dass ich mich jeden Tag genau so fühle. Ich gehe abends ins Bett und freue mich schon auf den nächsten Tag, und ich wache jeden Morgen voll Vorfreude auf das auf, was der Tag für mich bereithält. Dafür, dass sich mein Leben in etwas so Wertvolles verwandelt hat, bin ich unendlich dankbar.

Ich weiß. Du denkst jetzt wahrscheinlich: „Das habe ich schon versucht, aber es hat nicht geklappt. Ich habe versucht, mein Leben und mein unternehmerisches Wachstum in den Griff zu bekommen, und ich bin daran öfter gescheitert, als ich zugeben will. Jetzt macht es mich nervös, etwas Neues auszuprobieren. Kann mir diese Methode wirklich helfen?“

Ja! Ja! *Ja!*

Ich glaube, dass man sowohl sein äußeres als auch sein inneres Verhalten meistern muss, wenn man wirklich erfolgreich werden will – wie auch immer Erfolg für dich aussehen mag. Wenn du den Morgen gewinnst, gehört dir der ganze Tag. Und wenn dir der Tag gehört, schaffst du auch deine unternehmerische Reise.

Wenn du es zulässt, kann *Miracle Morning für Unternehmer* dein Coach sein, dein Partner, dem du Rechenschaft ablegst und dein Mastermind-Team, alles auf einmal. Sorge dafür, dass du dieses Buch und dein Journal immer zur Hand hast, damit du es lesen und wiederlesen, dir Notizen machen, deine Gedanken festhalten und deine Fortschritte messen kannst.

Du kannst genauso erfolgreich werden wie ich, wenn nicht noch erfolgreicher. Du kannst meinen Erfolg nehmen und ihn für dich vervielfachen.

Alles beginnt damit, dass du die Kontrolle über deinen Morgen übernimmst. Bist du bereit?

TEIL I:



**DER MIRACLE MORNING
UND DIE LIVE S.A.V.E.R.S.**

1. WARUM DER MORGEN WICHTIG IST

(WICHTIGER, ALS DU GLAUBST)



Das erste Ritual, das du am Tag durchführst, ist bei Weitem das wichtigste, weil es deinen Geist und den Kontext für den ganzen Rest des Tages vorgibt.

EBEN PAGAN

Wie du jeden Morgen anfängst, bestimmt deine Geisteshaltung und den Kontext für den Rest deines Tages. Wenn du mit einem zielgerichteten, disziplinierten, wachstumsorientierten und zweckmäßigen Morgen beginnst, ist es so gut wie garantiert, dass du den ganzen Tag mühelos bewältigst.

Wachst du manchmal auf und fühlst dich direkt überfordert? Ich gehe jede Wette ein, dass es den meisten Unternehmern so geht. Sie beginnen ihren Tag damit, aufzuschieben, die Schlummertasche zu drücken und ihrem Unterbewusstsein damit die Nachricht zu schicken, dass sie nicht einmal genug Selbstdisziplin haben, aus dem Bett zu kommen, geschweige denn, das zu tun, was nötig ist, um ihre unternehmerischen Wachstumsziele zu erreichen.

Aber was wäre, wenn du das ändern könntest?

Was wäre, wenn du deinen Tag mit einer Stunde Ruhe und Frieden starten könntest? Mit einem aufgeräumten geistigen Raum, in

dem du ein Gefühl von ruhiger Konzentration wiederfinden kannst, wo du die Kontrolle übernimmst und auf eine geordnete, selbstbestätigende Weise weitermachen kannst? Leider weißt du aber, dass du das nicht kannst – oder vielleicht doch, aber nicht ausgerechnet heute.

Was wäre, wenn du es als das erste Geschenk betrachten könntest, das das Leben dir morgens macht, wenn der Wecker klingelt? Früh aufzustehen schenkt dir die Zeit, die du brauchst, um die Person zu werden, die du sein musst, um all deine Ziele und Träume – für dich selbst und dein Unternehmen – zu erreichen, während der Rest der Welt noch schläft.

Die meisten Unternehmer wachen morgens auf und glauben, sie müssten sich darauf konzentrieren, mehr zu *tun*, um mehr zu erreichen. Du dagegen wirst bald lernen, dass das wahre Geheimnis ist, mehr zu *werden*, damit du mehr erreichen kannst, indem du *weniger* tust.

Du denkst jetzt wahrscheinlich: „Das alles klingt toll, Cameron. Aber ich bin nun mal kein Morgenmensch.“

Das verstehe ich. Wirklich. Damit sagst du nichts, was ich mir nicht auch schon tausendmal erzählt habe. Und glaub mir, ich habe sehr oft versucht, die Kontrolle über meinen Morgen zu übernehmen und es nicht geschafft. Aber das war, bevor ich den *Miracle Morning* entdeckte.

Hör mir kurz zu. Ich wette, du willst nicht nur ein Unternehmen haben, das so groß und gut ist wie möglich, du würdest auch gern aufhören können, dir Sorgen darüber zu machen, dass am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist oder dass du deine Ziele verfehlen könntest, und all die starken negativen Gefühle loslassen, die diese Herausforderungen mit sich bringen. Habe ich recht? Diese Dinge stehen dir auf der Reise zum effektiven Unternehmer im Weg, weil sie dein Selbstvertrauen beeinträchtigen und dich davon abhalten, dich in Bezug auf dich selbst und dein Leben gut zu fühlen, was dich wiederum daran hindert, effektiv auf deine Ziele hinzuarbeiten.

Kommt dir das alles bekannt vor?

Dann sage ich dir: Der Morgen ist der Schlüssel zu allem.

Wichtiger als die Zeit, zu der du deinen Tag beginnst, ist die Denkweise, mit der du deinen Tag angehst.

Vielleicht träumst du davon, durch dein Unternehmen ein beträchtliches Einkommen aufzubauen, damit du danach deinen Wecker mit einem Baseballschläger bearbeiten kannst, um zu sehen, wie es ist, aufzustehen, wann du willst.

Glaub mir, das verstehe ich. Ich beschließe auch oft, meinen Tag erst dann zu beginnen, wenn ich von selbst aufwache. Aber auch in solchen Fällen bildet mein *Miracle Morning* den ersten Teil meines Tages und verschafft mir die richtige Geisteshaltung, um das Beste aus dem Rest des Tages herauszuholen.

Es ist außerdem nicht unwahrscheinlich, dass du dieses Buch in einer frühen Phase deines Unternehmerlebens liest, und das bedeutet, dass du wahrscheinlich von Sonnenaufgang bis weit nach Sonnenuntergang am Aufbau deines Unternehmens arbeitest. Wenn das der Fall ist, ist es entscheidend, dass du lernst, den *Miracle Morning* umzusetzen, wenn du willst, dass dein Unternehmerleben geradezu explodiert, damit du endlich so erfolgreich werden kannst, wie du es dir wünschst. Hier ist die gute Nachricht: Es lohnt sich. Und es macht viel mehr Spaß und ist viel befriedigender, als du vielleicht erwartest.

Bevor wir allerdings genauer betrachten, wie du die Kontrolle über deinen Morgen übernehmen kannst, lass mich dir erklären, warum du das überhaupt tun solltest. Denn glaub mir, sobald du die Wahrheit über den Morgen kennst, wirst du nie wieder einen verpassen wollen.

Warum der Morgen so wichtig ist

Je mehr du über die Macht des frühen Aufstehens und über Morgenrituale lernst, desto mehr häufen sich die Beweise, dass der frühe Vogel viel mehr bekommt als nur den Wurm. Hier sind ein paar der wichtigsten Vorteile, die du schon bald am eigenen Leib erfahren wirst.

Du wirst proaktiver und produktiver.

Christoph Randler ist Biologieprofessor an der Universität Heidelberg. In der Juliausgabe des *Harvard Business Review* von 2010 erklärt Randler, dass „Menschen, die am Morgen ihre Leistungsspitze erreichen, besser für eine erfolgreiche Karriere positioniert sind, weil sie proaktiver sind als Menschen, die abends am leistungsstärksten sind.“

Robin Sharma, *New-York-Times*-Bestsellerautor und weltbekannter Unternehmer, sagt: „Wenn man viele der produktivsten Menschen der Welt betrachtet, wird man schnell feststellen, dass sie alle eines gemeinsam haben: Sie sind alle Frühaufsteher.“

Du siehst Probleme kommen und kannst ihnen rechtzeitig aus dem Weg gehen.

In seinem Artikel stellt Randler die These auf, dass Frühaufsteher alle wichtigen Karten in der Hand halten. Sie sind „besser in der Lage, Probleme vorherzusehen und zu minimieren, sie sind proaktiv, haben größere berufliche Erfolge und verdienen letzten Endes höhere Gehälter.“ Er beschreibt, dass Frühaufsteher Probleme früher kommen sehen, und dass ihnen die Lösung leichter von der Hand geht, was sie zu erfolgreicheren Geschäftsleuten macht.

Du planst wie ein Profi.

Frühaufsteher haben genug Zeit, ihren Tag zu organisieren, vorherzusehen, was auf sie zukommt, und sich darauf vorzubereiten. Unsere schläfrigeren Mitmenschen reagieren dagegen eher und überlassen dabei eine Menge dem Zufall. Bist du nicht auch gestresster, wenn du den Wecker überhörst und deshalb verschläfst? Mit dem Sonnenaufgang (oder davor) aufzustehen, erlaubt es dir, deinem Tag auf die Sprünge zu helfen. Während alle anderen herumrennen und (vergeblich) versuchen, ihren Tag in den Griff zu bekommen, bist du ruhig, cool und gefasst.

Du hast mehr Energie.

Ein wichtiger Bestandteil deines neuen *Miracle Morning* besteht aus Bewegung, die von gestressten Unternehmern oft vernachlässigt wird. Schon ein paar Minuten Bewegung reichen aus, um den Tag positiv gestimmt anzugehen. Ein besser mit Blut versorgtes Gehirn kann klarer denken und sich auf das konzentrieren, was wichtig ist. Frischer Sauerstoff durchdringt jede Zelle deines Körpers und schenkt dir den ganzen Tag lang Energie. Deshalb sind Spitzenunternehmer, die Sport treiben, besser gelaunt und in Form, schlafen tiefer und werden produktiver. Wenn du dich also mehr bewegst, wirst du auch gleich bessere Zahlen schreiben, mehr Kunden gewinnen, geeignete Angestellte finden und insgesamt ein optimal aufgestelltes Unternehmen aufbauen.

Du genießt die Vorteile des Frühaufsteherlebens.

Forscher der Universität von Barcelona haben vor kurzem Morgenmenschen – Frühaufsteher, die gern mit dem Sonnenaufgang aus den Federn kommen – mit Abendmenschen verglichen, mit Nachteulen, die lieber lange aufbleiben und morgens ausschlafen. Einer der Unterschiede, die sie dabei festgestellt haben, ist, dass Morgenmenschen mehr Durchhaltevermögen an den Tag legen und besser gegen Erschöpfung, Frustration und Schwierigkeiten gewappnet sind. Das bedeutet, dass sie weniger anfällig für Angstneurosen, Depressionen und Drogenabhängigkeit und insgesamt mit ihrem Leben zufriedener sind. Klingt gar nicht schlecht, oder?

Die Beweise sind gesichtet und die Experten haben gesprochen: *Im Morgen liegt das Geheimnis einer außerordentlich erfolgreichen Zukunft für dich als Unternehmer.*