Dr. Renée Moore

Hour of Power

Das Geheimnis deines Erfolgs im Business

Mit einem Geleitwort von Dr. Beate Forsbach

Edition Mini

Große Gedanken in einem kleinen Buch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2021 www.edition-forsbach.de 2. Auflage 2023

Edition Mini: Große Gedanken in einem kleinen Buch Band 11

Happy Dog Publishing



Redaktion und Gestaltung: Dr. Beate Forsbach Grafik: Tim Gouder

Coverbild: © Maygutyak – Adobe Stock

Printed in Germany ISBN 978-3-95904-137-9 (Print) ISBN 978-3-95904-164-5 (E-Book) Jür Lothar Seiwert,
meinen besten Freund, meinen
Ehepartner und meinen Helden.
Danke für alles, was du mir
und der Welt gegeben hast.

For Karla,
The best dog ever.
And my inspiration for
Happy Dog Publishing.
Thank You!

Jubalt.

Geleitwort von Beate Forsbach	5
Einleitung: Happy Saturday	9
7	
Warum das für dich wichtig ist	13
Deine Ziele, Wünsche und Träume	23
Zeit für deine Ziele	29
Hour of Power mit Musik	37
Miracle Morning	43
Zeit für deine Wünsche	51
Hour of Power im Garten	55
Zeit für deine Träume	59
Hour of Power mit System	63
Literaturtipps	66
Zur Autorin	69

Geleitwort von Beate Forsbach

Seit vielen Jahren arbeitet Dr. Renée Moore, Deutschlands führende Motivations-Expertin, erfolgreich als außergewöhnliche Business-Mentorin - auch mich hat sie in mehreren "Zone-of-Genius"-Mentorings und Business Workshops auf dem Weg begleitet, der Welt zu zeigen, wie brillant ich bin. So hat sich mein Verlag immer mehr entwickelt und wird immer erfolgreicher, auch trotz oder gerade wegen der Corona-Krise.

Wir bereiteten Renées Kunden und Fans viel Freude, als wir zu Beginn der Krise, im Frühjahr 2020, ihr Buch Be Unstoppable in deinem Business! verschenkt haben, das bereits 2018 in meinem Verlag erschienen war. Ich gründete dann die neue Reihe Edition Mini - Große Gedanken in einem kleinen Buch.

Und als Renée an einem Samstag im Mai 2020 ein kleines Video mit dem Titel Happy Saturday ... was machst du heute, und was planst du für deine "Hour of Power"? auf Facebook veröffentlichte, hatte ich die Idee, daraus ein Minibuch zu machen. Das hältst du jetzt in den Händen. Es soll dich dabei unterstützen, deine eigene, ganz persönliche Hour of Power zu erfinden.

Übrigens hat Dr. Renée Moore auch das Geleitwort zu dem Buch Miracle Morning für Unternehmer. Die Stunde, die dein Business verändert geschrieben, das im Herbst 2020 in meinem Verlag erschienen ist. Hier schrieb sie, dass alle erfolgreichen Menschen einem einfachen und effizienten Tagesablauf folgen: Sie verbringen eine Stunde oder mehr mit sich selbst - und sie machen das jeden Tag. Dadurch bringen sie Struktur und Effizienz in ihre Arbeit und sie schöpfen Energie - ohne durch E-Mails, Telefonate und soziale Netzwerke abgelenkt zu werden. Das ist der Schlüssel zu ihrem Erfolg.

Persönlich praktiziere ich meine Hour of Power schon lange – nicht erst, nachdem ich 2018 den Miracle Morning entdeckt und mit dieser neuen Morgenroutine in nur drei Monaten ein ganzes Buch geschrieben hatte. Als ich noch auf Fehmarn lebte, ging ich jeden Morgen und Abend mit meiner Berner Sennenhündin Senta am Strand spazieren, setzte mich ab und zu mal hin und schaute auf die Ostsee. Unglaublich, welche Ideen und Gedanken mir in diesen stillen Stunden kamen, in denen nur das Wellenrauschen und das Gekreische der Möwen zu hören waren.

Ich habe meine Termine dann so gelegt, dass ich vor wichtigen Besprechungen stets einen Strandspaziergang machen konnte. Dabei habe ich mir meine Strategie zurecht gelegt, und – bei schwierigen Kunden – auch schon mal geübt, was ich sagen wollte. Die unbeschwerte Freude meines Hundes hat mich stets positiv eingestimmt.

Inzwischen wohne ich in der Stadt und praktiziere auch hier meine Hour of Power: Jeden Morgen beim halbstündigen Spaziergang mit dem Hund übe ich einen Teil meiner Morgenroutine aus und bereite mich mental auf den Arbeitstag vor. Und dann am Wochenende machen wir lange Spaziergänge im Bamberger Hain, einem Landschaftspark direkt in der Nähe. Immer wieder bin ich überrascht, welche Gedanken und Ideen mir dabei plötzlich kommen – ohne dass ich mir bestimmte Fragen oder Themen vorgenommen oder dass ich überhaupt etwas gedacht hätte.

In diesem Buch erfährst du das Geheimnis von Dr. Renée Moore, wie auch du in deinem Business so erfolgreich werden kannst, wie sie es ist. Das Geheimnis lautet: Nimm dir jeden Tag mindestens eine Stunde Zeit nur für dich und gestalte deine ganz persönliche Hour of Power.

Lies dieses Buch ruhig mehrfach durch und mach bitte auch die Übungen. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Umsetzen!

Deine Beate Forsbach

Dr. Beate Forsbach, Verlegerin, Autorin zahlreicher Schreibratgeber und Bücher zur Lebenskunst, Mentorin für angehende Autoren "Bücher schreiben mit Herz"

www.beateforsbach.de



Einleitung: Happy Saturday

Hey, happy Saturday, es ist Wochenende!

Und weißt du was? Das bedeutet, wir sollten unseren Akku auftanken!

Ich gehe gleich in den Wald, mit meinem Hund Karla. Heute bedeutet das, wir gehen rund 20 km zusammen. Und das ist mir sehr wichtig.

Es gibt viele Leute, die fragen: Wie bist du so schnell erfolgreich in deinem Leben geworden?

Du weißt, mit 40 habe ich mein eigenes millionenschweres Unternehmen mit zehn Firmen in neun verschiedenen Ländern aufgebaut und mit großem Gewinn verkauft.

Danach gründete ich meine Firma, Business Beyond Borders, mit dem Ziel, Geschäftsinhabern in Europa Unternehmenserfolg auf der ganzen Welt zu ermöglichen.

Meine Hour of Power

Und weißt du: Es gab immer etwas Wichtiges für mich, das nenne ich meine *Hour of Power*.

Das bedeutet: Ich plane jeden Tag Zeit in meinem Kalender ein, mindestens eine Stunde, die nichts mit meinem Business zu tun hat! Dann gehe ich mit meinem Hund in den Wald, so wie heute, oder ich mache Sport.

Heute habe ich eine Challenge für dich:

Nimm dir eine Stunde Zeit. Mach eine Pause vom Social Media. Lass dein Handy zu Hause oder stell es ab.

Geh einfach los - in den Wald, in den Garten oder in den Stadtpark. Höre und lies keine Messenges.

All das lenkt dich ab von den wirklich wichtigen Dingen im Leben!

Die Hour of Power ist auch für dich sehr wichtig!

Du kriegst deinen Kopf frei, du gewinnst Raum für deine Kreativität.

Du bekommst großartige Ideen, mit denen du nie gerechnet hättest.

Du hast Zeit für dich und deine Ziele, Wünsche und Träume.

In deiner Hour of Power gewinnst du Energie, du lädst deine Akkus wieder auf.

Weißt du was?

Meine großen Ideen kommen nie, wenn ich an meinem Arbeitsplatz sitze. Die kommen, wenn ich mir Zeit für mich nehme und mir Platz in meinem Kopf freiräume.

Für mich ist es eine sehr wichtige Zeit - ich liebe Gardening, schau mal wie schön all die Blumen sind. Ich verbringe ein bisschen Zeit in meinem Garten, oder ich gehe mit meinem Hund spazieren. Samstags laufen wir oft 20 km im Wald, das macht mir richtig Spaß. Und ich sage zu dir: Fang an. JETZT!

Make a Habit!

Mach eine Gewohnheit daraus, dir mindestens eine Stunde pro Tag Zeit für dich zu nehmen, eine Pause von Social Media und von deinem Computer! Eine Hour of Power, in der du nichts tust – außer für dich selbst.

In jedem Kapitel findest du Anregungen und Tipps für deine ganz persönliche Hour of Power. Es gibt einige Übungen, die du direkt im Buch bearbeiten kannst, am besten nimmst du dir noch ein schönes Notizbuch dazu. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Big Hug

Deine **Zenée**



Warum das für dich wichtig ist

Hast du dir schon einmal überlegt, warum du die besten Ideen immer dann bekommst, wenn du gar nicht damit rechnest?

Du hast dir extra die erste Januarwoche reserviert, um dein Jahr zu planen, damit dein Business in diesem Jahr noch erfolgreicher wird als im letzten Jahr!

Du sagst dir immer wieder:

Als erfolgreiche Unternehmerin bemühe ich mich jeden Tag, eine bessere Version meiner selbst zu sein. Ich will erfolgreich durch das Leben gehen und ich weiß, dass ich aktiv werden muss, um das zu bekommen, was ich will.

Aber dir will einfach nichts einfallen. Du hast doch dein Business gegründet, hast sogar einen Businessplan erstellt und schon einige Kunden gewonnen. Du bietest ein tolles Produkt oder eine gute Dienstleistung an – jedenfalls findest DU das ganz prima.

Dir fällt einfach nichts ein, und so schaust du deine Homepage an und überlegst, ein paar Sätze zu ändern und ein paar andere Fotos aufzunehmen. Du machst dir Vorwürfe

wegen der Fehler, die du im vergangenen Jahr gemacht hast. Auch wegen der damit verbundenen Verluste. Hast du vielleicht doch zu früh dein Angestelltendasein aufgegeben? Für vier Kunden im Jahr ist das Ganze doch sehr aufwendig.

Vielleicht solltest du ein Business Mentoring buchen? Oder du solltest dich wenigstens zum Business-Workshop von Dr. Renée Moore anmelden - aber der findet ja erst im Oktober statt. Was machst du bis dahin? Und deine Ersparnisse reichen im Moment gerade für die Miete und das Essen, aber nicht für ein Business Mentoring.

Weißt du was? Hör einfach damit auf, dir den Kopf zu zerbrechen! Geh einfach los, auch wenn du keinen Hund hast, geh mal in den Wald oder in den Stadtpark. Da triffst du im Januar nur ein paar Jogger – du bist also ganz allein. Und wenn du einen Hund hast, lass ihn einfach mal zu Hause. Und nimm dieses Buch und ein kleines Notizbuch mit. Und stell bitte dein Handy ab!

Oh nein, deine Gedanken sind alle mitgekommen! Deine Selbstvorwürfe, deine Verluste, deine Fehler - sie alle sind mitgekommen in den Wald.

Und jetzt frag dich einfach mal, wann wohl der nächste negative Gedanke kommt. Oh, es kommt ja gar kein Gedanke mehr! Kann das sein? Frag nochmal, wann wohl der nächste Gedanke kommt.

Geh einfach mal vom Weg ab und such dir einen schönen großen Baum aus. Lehn dich daran, schließ deine Augen und denk an die Weihnachtszeit, die jetzt vorbei ist. Wem bist du besonders dankbar? Wer hat dir die größte Freude gemacht? Und was hast du in der Silvesternacht gedacht, als das Feuerwerk das neue Jahr ankündigte?

Setz dich auf die Baumwurzeln und notiere alles, was dir einfällt. Lehn dich ruhig weiter an den Baum, schließe die Augen und lass deine Gedanken zu. Wenn keine Gedanken kommen, lass einfach die Seiten im Notizbuch leer.

Hier kannst du eine Liste erstellen mit all den Menschen, denen du dankbar bist, auch wenn sie schon verstorben sind. Schreib dazu, womit sie dir eine Freude gemacht haben.

Menschen,		