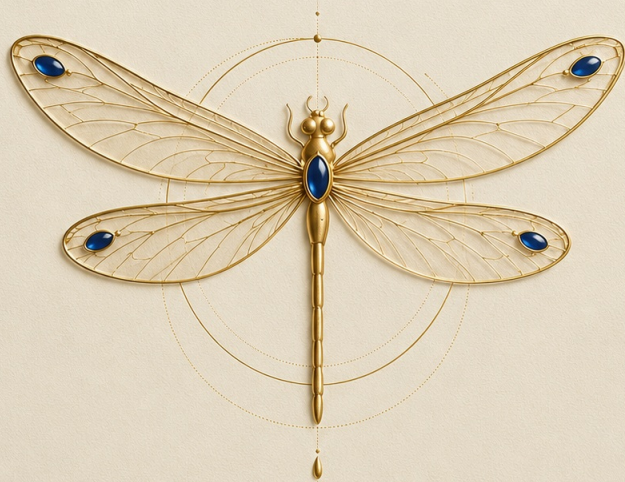

KLUGES EINKOMMEN

WARUM HEBELWIRKUNG
ALLES VERÄNDERT



ALDONA KĘDZIOR

IMPRESSUM

Copyright © Aldona Kędzior. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln - elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufnehmen oder auf andere Weise - vervielfältigt, verbreitet oder übertragen werden, mit Ausnahme kurzer Zitate in Rezensionen.

Dieses Buch dient Bildungs- und Inspirationszwecken. Es stellt keine Finanz-, Anlage- oder medizinische Beratung dar. Alle Entscheidungen, die auf seiner Grundlage getroffen werden, trifft die Leserin oder der Leser eigenständig und in eigener Verantwortung.

WIDMUNG

Für dich, wenn du das Gefühl hast, bereits mehr als genug zu tun, und trotzdem etwas fehlt.

Lösungen existieren meistens schon. Manchmal wissen wir einfach nichts von ihnen. Manchmal wissen wir es, nutzen sie aber nicht.

Dieses Buch ist ein kleiner, kluger Schritt - neben allem, was du ohnehin schon tust. Denn die Zeit vergeht sowieso.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	6
Kapitel 1 - Kluges Einkommen: Warum Hebelwirkung alles verändert	8
Kapitel 2 - Sieh, wo du wirklich stehst	10
Kapitel 3 - Warum die Schule uns nicht beibringt, Vermögen aufzubauen?	12
Kapitel 4 - Hebelwirkung in der Praxis	15
Kapitel 5 - Was Menschen wirklich davon abhält, sich zu verändern?	18
Kapitel 6 - Von einer Entscheidung zu einem neuen Leben	20
Kapitel 7 - Warum ich auf diesem Weg geblieben bin	23
Kapitel 8 - Ein neuer Anfang	25
Kapitel 9 - Ein Traum braucht eine Karte	27
Kapitel 10 - Wenn der Traum zum Alltag wird	29
Kapitel 11 - Die wichtigste Lektion dieses Weges	31
Kapitel 12 - Säule I: Transport	34
Kapitel 13 - Säule II: Ernährung	36
Kapitel 14 - Warum Wissen allein dein Leben nicht verändert	38
Kapitel 15 - Wenn es aufhört, leicht zu sein	42
Kapitel 16 - Das Modell, das mir erlaubte, eine andere Zukunft aufzubauen	44
Kapitel 17 - Unsere Überzeugungen sind oft das größte Hindernis	49

Kapitel 18 - Warum gerade Synergy?	52
Kapitel 19 - Die einzige Entscheidung, die niemand für dich treffen kann	54
Ein letztes Wort	56
Über die Autorin	57
Bleiben wir in Kontakt	59

EINLEITUNG

Hattest du schon einmal dieses Gefühl? Du machst alles so, wie man es „tun sollte“. Du entwickelst dich weiter, sammelst Erfahrung, wirst immer besser in dem, was du tust. Vielleicht hast du bereits Dinge erreicht, die früher nur ein Traum waren. Und trotzdem taucht irgendwo tief in dir eine Frage auf:

Will ich die nächsten Jahre meines Lebens wirklich so verbringen?

Weitere Monate, weitere Jahre. Mehr Pflichten, mehr Verantwortung - und gleichzeitig ein wachsendes Bedürfnis nach Zeit, Ruhe und Raum für das, was wirklich wichtig ist.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl, wenn der Kalender voll ist, die Tage sehr schnell vergehen, und trotzdem taucht ein Gedanke auf:

„Ich arbeite wirklich viel... aber baue ich das Leben auf, das ich mir wirklich wünsche?“

Über viele Jahre habe ich ehrgeizige, verantwortungsbewusste und handlungsbereite Menschen beobachtet - Menschen, die mehr für sich und ihre Familien wollten. Und ich wurde immer mehr davon überzeugt, dass der größte Unterschied in unserem Leben nicht nur davon abhängt, wie hart wir arbeiten, sondern auch davon, welche Entscheidungen wir treffen, welche Werkzeuge wir nutzen und ob die Art, wie wir unsere Zukunft aufbauen, uns wirklich dorthin führt, wo wir hinwollen.

Vor einiger Zeit hat mich das Leben wieder an den Anfang gestellt. Nach der Scheidung musste ich vieles neu aufbauen.

Ich erinnere mich sehr deutlich an diese Zeit. Es war nicht ein einziger Morgen mit einer Tasse Kaffee - es waren ganze Monate. Jeden Morgen saß ich mit einer Tasse Kaffee am Fenster in der kleinen Wohnung, in die ich ziehen musste, und versuchte, mein Leben neu zu ordnen. Nicht nur das, was um mich herum war. Vor allem das, was in mir vorging.

Die Trennung beendete nicht nur meine Ehe. Mit ihr endeten auch Beziehungen, die mir lange echt erschienen waren. Diesen Schmerz hatte ich überhaupt nicht erwartet.

Ich brauchte Zeit - nicht um zu vergessen, sondern um mich selbst wiederzufinden. Um mich daran zu erinnern, wer ich bin, wenn die Rollen verschwinden, an die ich mich seit langem gewöhnt hatte. Erst nach vielen Monaten spürte ich, dass ich weitergehen konnte. Nicht weil ich aufgehört hatte, Angst zu haben - ich hatte sehr große Angst. Ich ging mit zitternden Beinen, aber mit jedem weiteren Schritt gewann ich mich selbst zurück.

Und da begann ich, etwas außerordentlich Wichtiges zu erkennen. Vieles, was ich nach außen aufgebaut hatte, konnte sich ändern. Aber das, was ich in mir selbst aufgebaut hatte - mein Wissen, meine Erfahrung, meine Fähigkeiten, meine Denkweise, den Mut, den ich mit der Zeit entwickelt hatte - konnte mir niemand nehmen.

Mir wurde klar, dass ich die ganze Zeit nicht nur ein Geschäft oder eine Einkommensquelle aufgebaut hatte. Ich hatte mich selbst aufgebaut. Eine Frau, die auch nach sehr schmerzhaften Erfahrungen wieder aufstehen und neu anfangen kann.

Diese Erfahrung zeigte mir noch etwas: Die wertvollsten Vermögenswerte sind nicht immer auf dem Bankkonto sichtbar. Der wertvollste Vermögenswert ist sehr oft der Mensch, der wir werden. Denn wenn wir in unser Wissen, unsere Denkweise, unsere Fähigkeiten und unseren Charakter investieren, tragen wir sie unabhängig von den Umständen mit uns. Und das kann uns niemand nehmen.

Aus diesem Grund ist dieses Buch entstanden.

Ich glaube nicht an magische Lösungen. Ich glaube an bewusste Entscheidungen, an gute Fragen, an die richtigen Werkzeuge. Ich glaube, dass eine einzige Information, die im richtigen Moment empfangen wird, dazu führen kann, dass wir unsere Möglichkeiten völlig anders betrachten.

So war es in meinem Leben. Nicht alles geschah sofort, und nicht alles war einfach, aber die Entscheidungen, die ich über die Jahre getroffen habe, haben mich an den Ort gebracht, an dem ich heute bin.

Heute möchte ich mit dir eine Denkweise teilen, die einen enormen Einfluss auf mein Leben hatte. Nicht um dir zu sagen, wie du leben sollst, oder um dich von meinem Weg zu überzeugen - sondern um dir eine andere Perspektive zu zeigen. Denn manchmal kann eine neue Perspektive Türen öffnen, die wir vorher gar nicht bemerkt haben.

Ich möchte jedoch, dass du noch etwas weißt.

Dies ist kein Buch, das ich nur geschrieben habe, um dir Wissen zu vermitteln.

Wissen allein, so wertvoll es auch ist, ist erst der Anfang. Wir können hunderte Bücher lesen, viele inspirierende Geschichten hören und trotzdem genau am selben Ort bleiben. Echte Veränderung beginnt dann, wenn wir anfangen, das zu nutzen, was wir lernen.

Wenn du beim Lesen spürst, dass diese Denkweise dir nahesteht - am Ende dieses Buches zeige ich dir auch ein konkretes Werkzeug. Dasselbe, das mir vor vielen Jahren jemand gezeigt hat. Ein Werkzeug, das es mir ermöglichte, Dinge zu verbinden, die mir schon immer wichtig waren: Gesundheit, Entwicklung, Zusammenarbeit und der Aufbau einer Zukunft nach eigenen Regeln.

Vielleicht wird dieses Buch für dich einfach eine interessante Inspiration sein. Auch das ist ein Wert. Aber vielleicht wird es der Anfang von etwas Größerem sein - der erste Schritt zu einer Geschichte, die du gerade erst zu schreiben beginnst.

Kluges Einkommen: Warum Hebelwirkung alles verändert

Nicht jedes Einkommen entsteht auf die gleiche Weise.

Ich könnte dir die Geschichte einer Frau erzählen, die vor vielen Jahren als junge Mutter nach einem Weg suchte, eine bessere Zukunft für ihre Familie zu schaffen.

Sie wollte nicht zwischen Zeit für die Kinder und der Möglichkeit, Einkommen aufzubauen, wählen müssen. Sie wollte nicht, dass ihr gesamtes finanzielles Leben ausschließlich von der Anzahl der gearbeiteten Stunden abhängt. Sie wollte mehr - mehr Einfluss, mehr Raum, mehr Möglichkeit, über ihre eigene Zeit zu entscheiden.

Aus der Perspektive der Jahre sehe ich, dass es nie nur ums Geld ging. Es ging um Freiheit. Um die Möglichkeit, beim Aufwachen meiner Kinder anwesend zu sein. Um die Möglichkeit, ein Leben zu schaffen, das meinen Werten entspricht.

Heute lebe ich am Atlantik. Über die Jahre konnte ich ein Geschäft aufbauen, mich weiterentwickeln und gleichzeitig meiner Familie nah sein - zusehen, wie meine Kinder aufwachsen, reisen, in einem Rhythmus leben, den wir selbst gewählt haben. Gleichzeitig haben wir bewusst unsere Vermögenswerte entwickelt und finanzielle Sicherheit auch auf Basis von Investitionen aufgebaut. Aber nicht der Wohnort ist der wichtigste Teil dieser Geschichte, auch nicht das Geld selbst. Das Wichtigste ist, dass alles mit einer Denkweise begann - mit dem Verständnis einer sehr einfachen Sache:

Nicht jedes Einkommen entsteht auf die gleiche Weise.

Die meiste Zeit unseres Lebens lernen wir ein sehr ähnliches Modell. Wir lernen. Wir sammeln Erfahrung. Wir arbeiten. Wir erhalten einen Lohn. Und daran ist nichts falsch - Arbeit hat einen Wert, berufliche Entwicklung hat einen Wert, der Aufbau von Kompetenzen hat einen Wert.

Das Problem entsteht erst, wenn unsere eigene Zeit die einzige Quelle unseres Einkommens bleibt. Denn Zeit hat eine große Eigenschaft: Sie ist begrenzt. Jeder von uns hat genau 24 Stunden am Tag. Wir können sie nicht vermehren oder zurückholen. Wir können nur entscheiden, wie wir sie nutzen.

Ich habe viele ehrgeizige, fleißige, verantwortungsbewusste Menschen beobachtet - solche, die wirklich eine bessere Zukunft für sich und ihre Familien schaffen wollten. Und ich bemerkte immer mehr, dass das Problem sehr selten am fehlenden Willen liegt. Öfter ist das Problem das Modell.

Denn wenn die einzige Möglichkeit, das Einkommen zu steigern, darin besteht, weitere Arbeitsstunden hinzuzufügen, stoßen wir irgendwann an eine Grenze. Nicht weil uns Ehrgeiz fehlt - aus dem einfachen Grund, dass sich der Tag nicht dehnt. Das ist ein bisschen so, als wolle man einen Ozean

durchschwimmen, indem man immer schneller rudert. Man kann enorme Entschlossenheit haben, sein ganzes Herz hineinstecken, aber irgendwann lohnt es sich zu fragen:

Gibt es eine andere Art zu reisen?

Hier kommt das Konzept der Hebelwirkung ins Spiel. Hebelwirkung bedeutet, dass das Ergebnis nicht mehr ausschließlich von deiner persönlichen Arbeit in diesem Moment abhängt. Es ist ein Prinzip, das es schon immer gegeben hat. Unternehmer, Investoren, Firmen nutzen es - Menschen, die verstehen, dass die größten Ergebnisse sehr oft nicht dadurch entstehen, dass man mehr tut, sondern dass man klüger baut.

Bei mir geschah das nicht an einem einzigen Tag. Es war ein Prozess des Lernens, der Entwicklung und des Stellens neuer Fragen - ein Prozess des schrittweisen Aufbaus von etwas, das mit der Zeit begann, breiter zu funktionieren als nur durch meine eigenen Arbeitsstunden. Damals veränderte sich mehr als nur die Art zu verdienen. Es entstand mehr Ruhe, mehr Raum, mehr Wahlmöglichkeit. Und das war für mich schon immer der größte Wert.

Die meiste Zeit unseres Lebens lernen wir, wie man Geld verdient. Viel seltener lernen wir, wie man ein System aufbaut, in dem die Art des Verdienens uns mehr Zeit und Möglichkeiten gibt. Und dabei ist Geld nur ein Element. Die wahre Frage lautet:

Führt die Art, wie wir unser Leben aufbauen, uns dorthin, wo wir morgen wirklich sein wollen?

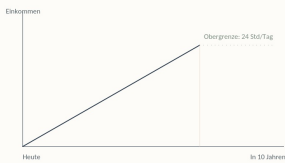
Mit dieser Frage werden wir beginnen.

ZWEI EINKOMMENSMODELLE

Zeit gegen Geld tauschen vs. einen Vermögenswert aufbauen

MODELL 1

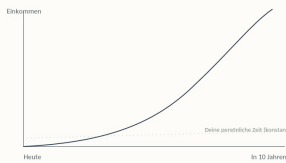
Zeit gegen Geld



Einkommen rośnie tylko razem z liczbą przepracowanych godzin. Kiedy godziny się kończą - dochód też.

MODELL 2

Vermögenswert (Hebelwirkung)



Der Wert wächst durch Hebelwirkung - System, Menschen, Kapital - unabhängig davon, wie viele Stunden du gerade arbeitest.

Sieh, wo du wirklich stehst

Führt das, was ich tue, mich zu dem Leben, das ich wirklich schaffen möchte?

Dies ist kein weiteres Kapitel, das du lesen und beiseitelegen sollst. Es ist ein Moment des Innehaltens - ein Augenblick, in dem du dein Leben mit mehr Ehrlichkeit betrachten kannst. Ohne dich zu bewerten, ohne dich mit anderen zu vergleichen, ohne so zu antworten, wie es „sein sollte“. Einfach der Wahrheit entsprechend.

Denn erst wenn wir wissen, wo wir wirklich stehen, können wir bewusst entscheiden, wohin wir gelangen wollen.

Die meisten Menschen befinden sich heute nicht dort, wo sie gerne wären. Nicht weil ihnen Intelligenz fehlt oder sie nicht hart genug arbeiten. Sehr oft funktionieren sie einfach jahrelang nach einem Muster, das sie nie bewusst gestoppt und analysiert haben. Der Alltag kann jeden von uns verschlingen - Familie, Arbeit, Pflichten, weitere Dinge zu erledigen.

Es ist so wichtig, von Zeit zu Zeit innezuhalten und sich eine sehr ehrliche Frage zu stellen:

Führt das, was ich tue, mich zu dem Leben, das ich wirklich schaffen möchte?

Ich selbst kenne Momente gut, in denen sich das Leben trotz großer Bewusstheit und Entwicklungswillen mit alltäglichen Dingen füllen konnte. Ich weiß, wie wichtig es ist, regelmäßig die Richtung zu überprüfen. Denn man kann sehr schnell gehen, sehr viel tun, ständig beschäftigt sein. Aber die wichtigste Frage lautet:

Gehen wir in die richtige Richtung?

Bevor du weitergehst, lade ich dich zu einem kurzen Gespräch mit dir selbst ein. Du musst niemandem deine Antworten zeigen oder irgendetwas beweisen. Antworte einfach ehrlich. Für dich selbst.

Wie sieht deine Beziehung zu Geld aus?

Vergiss für einen Moment die konkreten Beträge. Es geht jetzt nicht darum, wie viel du verdienst - es geht darum, wie dein Geld arbeitet. Stelle dir ein paar Fragen:

Baut das Geld, das ich heute verdiene, meine Zukunft auf, oder deckt es hauptsächlich die laufenden Ausgaben?

Habe ich eine Einkommensquelle, die meine ständige Anwesenheit nicht erfordert?

Arbeitet ein Teil meines Geldes für mich, oder arbeite ich immer noch ausschließlich für Geld?

Habe ich einen bewussten Finanzplan für die kommenden Jahre?

Bewerte die Antworten nicht. Bemerke sie einfach. Jede Veränderung beginnt mit Bewusstheit.

Kurzer Test der finanziellen Freiheit

Suche nicht nach den perfekten Antworten. Suche nach den wahren.

Wie lange könnte ich meinen aktuellen Lebensstandard ohne aktive Arbeit aufrechterhalten?

Wie viele unabhängige Einkommensquellen habe ich?

Kann mein Einkommen wachsen, ohne dass ich proportional mehr Stunden arbeite?

Wie sehr bringen mich meine aktuellen Handlungen näher an mehr Freiheit?

Was hält dich am häufigsten zurück?

Höre dir die folgende Liste an und bemerke einfach, welche Antwort dir als Erstes in den Sinn kommt - denk nicht zu lange darüber nach.

Kein Zeit. Kein Geld. Kein Wissen. Kein Selbstvertrauen. Angst vor dem Urteil anderer. Angst vor dem Scheitern. Keine Unterstützung im Umfeld. Entscheidungen aufschieben. Auf den perfekten Moment warten. Oder einfach: Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

Mit der Zeit habe ich bemerkt, dass sehr oft nicht die Umstände das größte Hindernis sind. Oft sind es die Überzeugungen, die wir als Wahrheit angenommen haben. Und Überzeugungen kann man ändern.

Zwei mögliche Zukünfte

Stell dir dein Leben in drei Jahren vor.

Erste Variante: Nichts ändert sich. Die gleichen Entscheidungen, die gleichen Handlungen, die gleiche Denkweise. Wie sieht dein Alltag aus? Deine Finanzen? Deine Energie? Dein Gefühl, Einfluss auf dein eigenes Leben zu haben?

Zweite Variante: In den nächsten drei Jahren lernst du neue Dinge, entwickelst Kompetenzen, triffst bewusstere Entscheidungen, baust zusätzliche Möglichkeiten auf, denkst langfristiger. Wie sieht dann dein Leben aus?

Welche Vision liegt dir näher? Und vor allem:

Welche einzige Entscheidung könnte dich der zweiten Version näherbringen?

Wahrheit ist der Ausgangspunkt jeder Veränderung. Erst wenn wir ehrlich sehen, wo wir stehen, können wir entscheiden, wohin wir wollen. Es geht nicht darum, deine Vergangenheit zu bewerten. Es geht darum, bewusst deine Zukunft zu gestalten. Davon wird der Rest dieses Buches handeln.

Warum die Schule uns nicht beibringt, Vermögen aufzubauen?

Und niemand von uns weiß, wie viel davon noch übrig ist.

Die meiste Zeit unseres Lebens lernen wir zu arbeiten. Viel seltener lernen wir, Vermögen aufzubauen.

Von klein auf hören wir ähnliche Botschaften: „Lern gut. Erwirb Wissen. Finde einen guten Job. Hab eine stabile Anstellung. Arbeite hart.“ Und ich möchte das ganz deutlich sagen - das sind keine schlechten Ratschläge. Dank ihnen erwerben Millionen Menschen einen Beruf, entwickeln ihre Kompetenzen und bauen ein wertvolles Leben auf. Auch ich bin in einer Welt aufgewachsen, in der diese Denkweise am natürlichsten war. Erst mit der Zeit begann ich, andere Perspektiven kennenzulernen und Fragen zu stellen, die die meisten von uns nie zu stellen gelernt haben.

Warum erzielen manche Menschen, obwohl sie gleich hart arbeiten, völlig andere Ergebnisse? Warum tauschen manche ihr ganzes Leben lang ihre Zeit gegen Geld, während andere schrittweise immer mehr Freiheit aufbauen?

Ich habe keine einzige Antwort gefunden. Aber eine Sache wurde mir immer klarer.

Die Schule lehrt uns, **wie man einen Beruf ausübt**. Viel seltener lehrt sie uns, **wie man Vermögenswerte aufbaut**. Und das ist ein enormer Unterschied.

Lange Zeit schien mir das Wort „Vermögen“ etwas sehr Fernes zu bedeuten - es erinnerte mich an außergewöhnlich reiche Menschen, große Firmen oder Investoren mit riesigem Kapital. Heute verstehe ich, dass Vermögen nicht bei Millionen beginnt. Es beginnt mit der Schaffung von etwas, das mit der Zeit mehr wert ist als eine einzelne Stunde unserer Arbeit. Das kann eine Firma sein, eine Immobilie, Urheberrechte, ein Anlageportfolio - aber auch eine gut aufgebaute Gemeinschaft, ein Team oder ein Projekt, das gemeinsam mit anderen Menschen entwickelt wird.

Es gibt jedoch eine noch tiefere Wahrheit über Vermögen, über die selten gesprochen wird.

Die meisten von uns sehen es auf die gleiche Weise - als Güter, die wir ansammeln. Ein Haus, ein Auto, Ersparnisse auf dem Konto, vielleicht ein Erbe von den Eltern. Etwas Greifbares, das man zählen, sehen, notariell beurkunden kann.

Ich glaube, dass das größte Vermögen, das wir haben, nichts davon ist. Es ist die Zeit, die uns noch auf dieser Erde bleibt.

Und niemand von uns weiß, wie viel davon noch übrig ist.

Jede Stunde deines Lebens hat ihren Wert. Für manche sind es fünfzig Zloty, für andere fünftausend - es spielt keine Rolle, um welchen genauen Betrag es sich handelt. Wichtig ist, dass wir uns jeden Tag, ob wir wollen oder nicht, von diesem Vermögen verkaufen. Stunde für Stunde. Unwiederbringlich. Man kann sie nicht zurückkaufen, egal wie viel Geld man hat.

Deshalb sollten wir, wenn etwas auftaucht, das auch nur das Potenzial hat, uns ein Stück dieser Zeit zurückzugeben - Zeit, die wir nicht mehr für Arbeit verkaufen müssen, sondern die wir dem Erleben unseres eigenen Lebens widmen können - nicht gleichgültig daran vorbeigehen.

Ich erinnere mich an eine Frage, die mir jemand ganz am Anfang meines Weges stellte: „*Aldona, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielten - was würdest du tun?*“. Ich schloss die Augen. Ich erlaubte mir, es wirklich zu fühlen. Und ich antwortete: Ich würde an Klippen am Ozean leben.

Damals klang das wie ein Traum, der sich nicht verwirklichen lässt. Wir dachten, dass wir das vielleicht irgendwann, mit fünfzig, erreichen würden. Stattdessen zog ich mit zweiunddreißig Jahren fort, um zu spüren, wie es wirklich ist, am Ozean zu leben.

Bis heute, wenn das kalte Ozeanwasser meine Füße umspült und die heiße Sonne meine Haut wärmt, kann ich es nicht glauben.

Vermögenswerte sind nicht wenigen vorbehalten. Sie sind vor allem eine Denkweise. Nicht jeder träumt davon, eine große Firma zu führen oder die Börse zu analysieren - aber jeder kann anfangen, etwas aufzubauen, das mit der Zeit Wert schafft, auch wenn er nicht jede weitere Stunde seiner Arbeit dafür aufwendet.

Das Modell, von dem ich in diesem Buch erzähle, hat mich sehr interessiert. Es versprach keine schnellen Ergebnisse. Im Gegenteil - am meisten gefiel mir, dass es auf sehr einfachen Prinzipien beruhte, die, richtig über die Zeit wiederholt, etwas viel Größeres schaffen können. Zum ersten Mal sah ich darin die Möglichkeit, mein eigenes Vermögen aufzubauen - etwas, das mit jedem Monat das Sicherheitsgefühl erhöhen, mehr Wahlfreiheit geben und schrittweise näher an ein Leben nach eigenen Regeln heranführen kann.

Es gibt noch eine Frage, die lange zu mir zurückkehrte. Wenn der Aufbau von Vermögenswerten, die Nutzung von Hebelwirkung und die Schaffung mehrerer Einkommensquellen einen so enormen Einfluss auf die Zukunft eines Menschen haben, warum wird darüber in der Schule so wenig gesprochen?

Ich denke, die Antwort ist einfacher, als es scheinen mag. Das Bildungssystem wurde vor allem geschaffen, um uns auf den Erwerb eines Berufs und die Orientierung auf dem Arbeitsmarkt vorzubereiten. Und daran ist nichts falsch. Das Problem ist, dass sich die Welt sehr verändert hat. Neben der Berufsausübung gewinnt die Fähigkeit, Vermögenswerte aufzubauen, zusätzliche Einkommensquellen zu schaffen und langfristig zu denken, immer mehr an Bedeutung. Das müssen viele von uns bereits selbstständig lernen.

Finanzielle Bildung endet nicht mit dem Verlassen der Schulmauern. Für viele Menschen beginnt sie erst dann, wenn sie aufhören zu fragen: „**Wie kann ich mehr arbeiten?**“, und anfangen zu fragen: „**Wie kann ich einen Wert aufbauen, der nicht nur durch meine Zeit begrenzt ist?**“

Bei mir begann mit dieser Frage ein völlig neuer Weg - ein Weg, der mich zur Entdeckung eines der wichtigsten Konzepte im Unternehmertum führte.

Der Hebelwirkung.

Hebelwirkung in der Praxis

Gibt es eine andere Art zu reisen?

Ich erinnere mich an ein Bild von vor vielen Jahren. Ich lebte damals in England und arbeitete als Café-Managerin. Jeder Tag sah fast identisch aus. Morgens strömten Menschenmassen herein, um Kaffee auf dem Weg zur Arbeit zu holen, zur Mittagszeit wurde es wieder voll - alle hatten es irgendwohin eilig, schauten auf die Uhr, führten schnelle Gespräche und kehrten zu ihren Pflichten zurück.

Zwischen diesen Stunden kamen jedoch ganz andere Menschen. Sie saßen ruhig an den Tischen, unterhielten sich, lasen Zeitungen und aßen ohne Eile zu Mittag. Sie hatten es nirgendwohin eilig. Ich erinnere mich, dass ich sie oft beobachtete und mir eine Frage stellte:

„Wie ist es möglich, dass manche Menschen ein völlig anderes Leben führen?“

Damals kannte ich die Antwort noch nicht. Jetzt weiß ich, dass viele von ihnen ihr Einkommen nicht ausschließlich mit ihrer eigenen Zeit aufbauten. Sie hatten etwas geschaffen, das mit ihnen zusammen arbeitete. Sie nutzten Hebelwirkung.

Einfach gesagt, ermöglicht Hebelwirkung größere Ergebnisse ohne proportionale Steigerung der eigenen Anstrengung. Obwohl das wie ein Geschäftsbegriff klingt, begegnen wir ihr tatsächlich jeden Tag. Wenn ein Lehrer Material vorbereitet, das Hunderte von Menschen nutzen, nutzt er die Hebelwirkung des Wissens. Wenn Technologie es ermöglicht, eine Arbeit für viele Menschen gleichzeitig zu erledigen, wirkt die Hebelwirkung der Technologie. Wenn Kapital anfängt, weitere Gewinne zu bringen, arbeitet die Hebelwirkung des Geldes.

Es gibt jedoch noch eine Hebelwirkung, die mich schon immer am meisten fasziniert hat - die Hebelwirkung der Menschen.

Stell dir vor, du widmest jeden Tag zwei Stunden der Entwicklung eines zusätzlichen Projekts. Über eine Woche ergibt das etwa vierzehn Arbeitsstunden. Und jetzt stell dir zehn Menschen vor, die mit dem gleichen Engagement ein gemeinsames Ziel entwickeln. Arbeitest du zehnmal mehr? Nein. Und trotzdem ist das Ergebnis des gesamten Teams um ein Vielfaches größer.

Die größten Firmen der Welt werden nicht von einer einzigen Person aufgebaut. Sie entstehen dank Menschen, die um eine gemeinsame Vision herum zusammenarbeiten.

Da verstand ich den Unterschied zwischen zwei Denkweisen. Die meisten Menschen stellen sich die Frage: **„Was kann ich noch tun?“**. Menschen, die Hebelwirkung verstehen, fragen: **„Was kann ich aufbauen?“**

Das ist scheinbar ein kleiner Unterschied, aber er verändert alles. Wenn du dich nur auf dein eigenes Handeln konzentrierst, endet das Ergebnis in dem Moment, in dem du aufhörst zu handeln. Wenn du ein System, ein Team oder einen Vermögenswert aufbaust, schaffst du einen Wert, der sich viel länger entwickeln kann als ein einzelner Tag deiner Arbeit.

Das bedeutet nicht, nach Abkürzungen zu suchen. Im Gegenteil - der Aufbau von Hebelwirkung erfordert Geduld. Am Anfang sind die Ergebnisse oft gering, und man kann leicht den Eindruck bekommen, dass nichts Besonderes passiert. Aber genau so entwickelt sich alles, was wirklich wertvoll ist. Ein Baum wächst nicht an einem Tag. Beziehungen werden nicht in einer Woche aufgebaut. Gesundheit ist das Ergebnis täglicher Entscheidungen. Vermögen ebenso.

Stell dir vor, du könntest zwischen einer Million Złoty heute oder einem einzigen Groschen wählen, dessen Wert sich jeden Tag verdoppelt. Die meisten Menschen würden ohne nachzudenken die Million wählen, weil das Ergebnis sofort da ist. Doch die Kraft des exponentiellen Wachstums zeigt sich erst mit der Zeit. In den ersten Tagen scheint die Veränderung fast unmerklich. Später beginnt das Wachstumstempo zu überraschen.



Genau so funktioniert Hebelwirkung. Die größten Ergebnisse zeigen sich sehr selten am Anfang. Sie zeigen sich bei denen, die lange genug im Spiel bleiben.

Hebelwirkung ist für mich nicht nur eine Strategie zum Geschäftsaufbau. Es ist eine Denkweise über das Leben. Ich frage nicht mehr nur: „Was kann ich noch mehr tun?“. Viel öfter stelle ich mir eine andere Frage: „Was kann ich jetzt aufbauen, damit es auch in einem Jahr, fünf oder zehn Jahren Wert

bringt?"

Denn es geht nicht darum, weniger zu arbeiten oder Anstrengung zu vermeiden. Es geht darum, dass ein Teil unserer Arbeit nicht in dem Moment endet, in dem wir den Computer schließen, das Büro verlassen oder einen weiteren Tag beenden.

Echte Hebelwirkung gibt uns nicht nur größere finanzielle Möglichkeiten.

Sie gibt uns etwas viel Wertvolleres.

Zeit.

Was Menschen wirklich davon abhält, sich zu verändern?

Mut bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst. Er bedeutet, trotz ihr zu handeln.

Wenn du bis hierher gekommen bist, ist dir vielleicht ein Gedanke gekommen:

„Das klingt alles logisch. Wenn Hebelwirkung so effektiv ist, warum nutzt sie dann nicht jeder?“

Das ist eine sehr gute Frage. Die Antwort liegt nicht in fehlenden Möglichkeiten, Intelligenz oder Potenzial. Am häufigsten hält uns etwas viel Menschlicheres zurück - die Angst vor Veränderung. Nicht die große und spektakuläre, sondern die leise, die immer dann auftaucht, wenn wir vor etwas Neuem stehen.

Das ist völlig natürlich. Unser Gehirn mag Vorhersehbarkeit. Selbst wenn die aktuelle Situation nicht ideal ist, scheint sie oft sicherer als das Unbekannte. Viele Menschen bleiben dort, wo sie sind - nicht weil sie nicht von Veränderung träumen, sondern weil Ungewissheit oft erschreckender ist als ein unbequemer Alltag.

Früher war ich überzeugt, dass Menschen, die außergewöhnliche Ergebnisse erzielen, einfach mehr an sich selbst glauben. Heute sehe ich das anders. Die meisten von ihnen begannen genau wie alle anderen - mit Ängsten, Zweifeln und Fragen. Der Unterschied bestand darin, dass sie nicht warteten, bis die Angst verschwand. Sie handelten trotz ihr.

Mut bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst. Er bedeutet, trotz ihr zu handeln.

Meine Geschichte sah genauso aus. Als ich anfang, wusste ich nicht, ob ich in der Lage sein würde, ein paar Menschen von dieser Möglichkeit zu erzählen. Ich hatte nicht vermutet, dass ich eines Tages Teams aufbauen, Schulungen leiten oder vor Menschen auftreten würde. Ich habe diese Fähigkeiten nicht vorher entdeckt - ich entdeckte sie auf dem Weg. Ich verstehe die Menschen gut, die denken: **„Das ist wahrscheinlich nichts für mich“**. Ich selbst hatte einmal ähnliche Zweifel.

Bei der Arbeit mit Menschen bemerkte ich noch etwas. Die Geschichten sind unterschiedlich, aber die Ängste erstaunlich ähnlich. Manche sagen, sie hätten keine Zeit, andere kein Geld, wieder andere, dass ihnen Wissen, Erfahrung oder die richtigen Kontakte fehlen. Hinter den meisten dieser Sätze verbirgt sich jedoch eine Frage:

„Werde ich das wirklich schaffen?“

Und weißt du was? Niemand kennt die Antwort am Anfang des Weges. Wir erfahren sie erst, wenn wir zu gehen beginnen.

Lange Zeit stellte ich mir selbst die Frage: „**Was, wenn es nicht klappt?**“. **Mit der Zeit ersetze ich sie durch eine andere: „Was, wenn es klappt?“**. Was, wenn du in einem Jahr an einem völlig anderen Ort bist? Was, wenn du Menschen triffst, die dein Leben verändern? Was, wenn du etwas aufbaust, das dir und deiner Familie viele Jahre lang dienen wird?

Warum analysieren wir so oft das Risiko des Handelns und denken viel seltener über das Risiko nach, an Ort und Stelle zu bleiben? Vielleicht ist das größte Risiko nicht, zu handeln. Vielleicht ist das größte Risiko, die nächsten fünf Jahre genauso zu verbringen - nie zu überprüfen, wozu wir wirklich fähig sind.

Jede größere Veränderung beginnt mit einer Entscheidung. Nicht dann, wenn alle Ängste verschwinden oder hundertprozentige Sicherheit entsteht. Sie beginnt dann, wenn ein Mensch sagt:

„Ich weiß noch nicht wie, aber ich möchte herausfinden, was möglich ist.“

Von diesem Moment an erscheint der erste Schritt. Dann der nächste. Die größten Veränderungen geschehen sehr selten plötzlich - sie sind das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen, die Tag für Tag getroffen werden.

Ich möchte dich mit einer Frage zurücklassen: **Wenn du sicher wärst, dass du es schaffst... was würdest du jetzt schon tun?** Analysiere diese Antwort nicht. Lass sie einfach in dir wirken. Denn es ist gut möglich, dass dort dein nächstes Kapitel beginnt.

Bereitschaft zeigt sich sehr selten vor dem ersten Schritt. Am häufigsten zeigt sie sich erst unterwegs.

Von einer Entscheidung zu einem neuen Leben

Mehr als das Scheitern fürchtete ich ein Leben, in dem ich nie herausfinden würde, was möglich war.

Im Jahr 2009 plante ich nicht, ein großes Geschäft aufzubauen. Ich analysierte keine verschiedenen Möglichkeiten und suchte nicht nach der idealen Lösung.

Ich war damals vor allem eine junge Mutter von zwei Kindern und fühlte sehr stark eine Sache - ich wollte in ihrem Leben präsent sein. Wie die meisten Eltern kämpften wir mit dem Alltag - Rechnungen, Einkäufen, der Planung des Haushaltsbudgets. Wir lebten hauptsächlich von einem Gehalt. Uns fehlte es nicht an Träumen. Uns fehlte finanzieller Spielraum. Ich wollte etwas schaffen, das es mir ermöglichen würde, mich weiterzuentwickeln, ohne die wichtigsten Momente mit der Familie aufgeben zu müssen.

Das Leben führt uns jedoch manchmal an Orte, die wir selbst nicht geplant hätten. In mein Leben kam diese Möglichkeit eigentlich zufällig. Mein Vater engagierte sich in einem Projekt und bat mich um Hilfe bei Übersetzungen. Anfangs sah ich es so - als Hilfe, nicht als Beginn von etwas, das meine Sicht auf Geschäft, Geld und Möglichkeiten innerhalb weniger Jahre völlig verändern würde.

Ich fand mich auf Konferenzen wieder, hörte Geschichten von Menschen, übersetzte Vorträge und begann, eine Denkweise kennenzulernen, die ich außerordentlich interessant fand. Niemand versprach dort einfachen Erfolg. Vieles, was ich hörte, stimmte mit dem überein, was ich immer wollte - die Möglichkeit, etwas Wertvolles aufzubauen, ohne das Familienleben aufzugeben.

Es lag mir sehr am Herzen, etwas zu finden, das ich entwickeln könnte, ohne auf die Anwesenheit bei den Kindern zu verzichten. Wenn du Elternteil bist, kennst du dieses Gefühl wahrscheinlich gut - einerseits willst du für die finanzielle Sicherheit deiner Familie sorgen, andererseits willst du die wichtigsten Momente im Leben deiner Kinder nicht verpassen.

An diesem Ort war ich damals. Vielleicht kehrte irgendwo im Hinterkopf immer wieder das Bild der Menschen zurück, die ich viele Jahre zuvor in einem Londoner Café beobachtet hatte - Menschen, die selbst über ihre Zeit entschieden. Ich wusste noch nicht, wie ich zu einem solchen Leben gelangen sollte. Ich wusste nur, dass ich eines Tages eine ähnliche Wahl haben wollte.

Damals lernte ich das Geschäftsmodell kennen, mit dem ich bis heute verbunden bin. Ich erinnere mich an meinen ersten Kauf. Das Paket kostete etwa 400 Złoty. Für manche ist das wenig, für andere ziemlich viel. Für mich war es vor allem eine bewusste Entscheidung. Ich betrachtete dieses Geld nicht

als Ausgabe - ich betrachtete es als Investition in die Möglichkeit zu überprüfen, wohin mich dieser Weg führen könnte.

Ich erinnere mich an die Aufregung, die ich damals fühlte. Ich hatte das Gefühl, Produkte zu wählen, die auf Wissen, Forschung und sehr hohen Qualitätsstandards basierten. Dieses Vertrauen führte dazu, dass ich mir eine Chance geben wollte. Je mehr ich las, desto mehr wuchs meine Überzeugung, dass etwas Außergewöhnliches dahintersteckt. Gleichzeitig hatte ich große Angst.

Interessanterweise fragte ich mich damals nicht, ob die Produkte wirken. Ich fragte mich, ob ich es schaffen würde. Ob ich in der Lage sein würde, anderen Menschen davon zu erzählen. Ob ich Partner finden würde. Ich weiß, dass das genau die gleichen Fragen sind, die sich die meisten Menschen am Anfang eines neuen Weges stellen.

Es gibt noch eine Geschichte, die ich dir erzählen möchte. Der größte Skeptiker in meinem Umfeld waren nicht Fremde. Es war mein eigener Mann. In den ersten zwei Jahren stand er der ganzen Idee sehr kritisch gegenüber - er glaubte nicht, dass daraus etwas Wertvolles entstehen könnte, stellte das Modell infrage, machte sich manchmal sogar darüber lustig.

Das war nicht einfach. Wenn wir anfangen, etwas Neues zu tun, wollen wir sehr gerne die Unterstützung unserer Liebsten spüren. Es ist viel leichter, den ersten Schritt zu machen, wenn jemand mehr an uns glaubt als wir selbst - wenn er Mut verleiht, statt die Flügel zu stutzen. Ich denke, das wünscht sich jeder von uns.

Gleichzeitig bemerkte ich etwas sehr Interessantes. Wenn sich die Rollen umkehren und jemand uns Nahestehendes von einer neuen Idee erzählt, werden wir selbst sehr oft zu den größten Skeptikern. Wir suchen nach Gründen, warum etwas nicht funktionieren könnte. Wir warnen. Wir zweifeln an. Manchmal tun wir das aus Sorge, manchmal aus eigener Angst, und manchmal einfach, weil es schwer ist, an etwas zu glauben, das wir vorher nicht kannten.

Nach Jahren empfinde ich große Dankbarkeit auch für diesen Teil unserer Geschichte. Dass mein Mann der größte Skeptiker war, half mir paradoxerweise sehr - später sprach ich oft mit Menschen, die sagten: „*Mein Mann glaubt nicht daran.*“ „*Meine Frau findet, das ergibt keinen Sinn.*“ „*Meine Familie sagt, ich soll es lassen.*“ Jedes Mal antwortete ich mit einem Lächeln:

- Keine Sorge. Mein größter Skeptiker lebte mit mir unter einem Dach.

Nach einiger Zeit geschah jedoch etwas sehr Interessantes. Weder die Firma, noch das Modell, noch die Prinzipien änderten sich - die Information war die ganze Zeit genau dieselbe. Es änderte sich nur die Art, wie er sie betrachtete. Er begann in Ruhe zu analysieren, wie Hebelwirkung wirklich funktioniert, und bemerkte, dass viele Meinungen, die er jahrelang für seine eigenen gehalten hatte, in Wirklichkeit nur übernommene Überzeugungen waren - so oft wiederholt, dass sie wie unwiderlegbare Wahrheit klangen.

Irgendwann legte er sie beiseite und schaute auf die Fakten. Die Logik dieses Modells begann sich einfach zusammenzufügen. Nicht meine Argumente, meine Präsentation oder Emotionen überzeugten ihn. Verständnis überzeugte ihn - er sah, dass man mit Hebelwirkung und Zusammenarbeit einen Vermögenswert aufbauen kann, dass es nicht um härtere Arbeit geht, sondern um klügere Zeitznutzung, und dass man nicht alles allein aufbauen muss.

Die Information war die ganze Zeit dieselbe. Es änderte sich nur die Art, wie er sie interpretierte. Und das veränderte alles. Von diesem Moment an begannen wir, zusammenzuarbeiten.

Ich wusste damals nicht, dass diese Entscheidung der Beginn eines der wichtigsten Abenteuer meines Lebens werden würde. Aus heutiger Perspektive sehe ich, dass die größten Veränderungen sehr selten mit großen Ereignissen beginnen. Meistens beginnen sie mit einer einzigen Entscheidung - dem Moment, in dem sich ein Mensch die Chance gibt zu überprüfen, was möglich ist.

Das habe ich getan. Mehr als das Scheitern fürchtete ich ein Leben, in dem ich nie herausfinden würde, was möglich war. Es war eine der besten Entscheidungen, die ich getroffen habe. Sie veränderte weit mehr als meine Finanzen - sie veränderte die Art, wie ich mich selbst sehe, wie ich Unternehmertum sehe und welche Möglichkeiten jeder von uns schaffen kann, wenn er den Mut hat, den ersten Schritt zu machen.

Warum ich auf diesem Weg geblieben bin

Ich baute nicht mehr nur eine zusätzliche Einkommensquelle auf. Ich baute einen Vermögenswert auf.

Die ersten Ergebnisse kamen schneller, als ich erwartet hatte.

Zuerst bemerkten wir Veränderungen in unserer Familie. Ich, mein Mann und die Kinder hatten deutlich seltener saisonale Infekte. Wir hatten mehr Energie, fühlten uns besser und blickten gelassener auf den Alltag. Ich konnte noch nicht erklären, woher das kam, aber ich fühlte, dass ich eine gute Entscheidung getroffen hatte.

Ein paar Wochen später kamen die ersten Provisionen. Sie waren nicht hoch, aber sie machten einen enormen Eindruck auf mich. Zum ersten Mal in meinem Leben sah ich, dass zusätzliches Einkommen nicht mehr Arbeitsstunden bedeuten muss. Für mich war das viel mehr als Geld - jede Provision wurde zur Bestätigung, dass man Menschen helfen, etwas Wertvolles teilen und gleichzeitig die eigene Zukunft aufbauen kann.

Mit der Zeit begann ich, noch etwas zu bemerken. Jeden Morgen loggte ich mich in mein Online-Büro ein und sah sehr oft, dass mein Team wieder gewachsen war. Anfangs freute mich das einfach. Erst nach einiger Zeit betrachtete ich das aus einer ganz anderen Perspektive. So sieht Hebelwirkung in der Praxis aus - nicht die aus den Büchern, sondern die echte, alltägliche.

Meine Ergebnisse hingen nicht mehr ausschließlich von der Anzahl der Stunden ab, die ich selbst gearbeitet hatte. Jede Person entwickelte ihr eigenes Geschäft, verwirklichte ihre eigenen Ziele und Träume, und gleichzeitig schufen wir gemeinsam etwas viel Größeres.

Zum ersten Mal sah ich ein Modell, in dem der Erfolg einer Person der anderen nichts wegnimmt. Im Gegenteil - die Entwicklung jedes Einzelnen stärkte die gesamte Gemeinschaft. Die meiste Zeit meines Lebens glaubte ich, dass jemand verlieren muss, damit jemand gewinnt. Hier entdeckte ich eine völlig andere Denkweise. Ich baute nicht mehr nur eine zusätzliche Einkommensquelle auf. Ich baute einen Vermögenswert auf.

Wenn mich jemand fragen würde, warum ich so viele Jahre auf diesem Weg geblieben bin, würde ich ohne einen Moment des Zögerns antworten. Nicht nur wegen des Geldes, obwohl es natürlich wichtig war. Ich blieb wegen der Menschen. Wegen der Entwicklung. Wegen des Gefühls, mit jedem Jahr eine bessere Version meiner selbst zu werden.

In diesen Jahren nahm ich an Schulungen, Konferenzen und Veranstaltungen teil, die mir völlig neue Perspektiven eröffneten. Ich lernte Menschen aus verschiedenen Ländern kennen. Ich besuchte Orte, von denen ich vorher nicht einmal geträumt hatte - Korea, die Vereinigten Staaten, die Alpen und viele außergewöhnliche Orte in Polen. Jede dieser Reisen erinnerte mich daran, wie sehr Entwicklung dort beginnt, wo das endet, was wir gut kennen.

Die größte Veränderung geschah jedoch in mir selbst. Als ich anfang, vermutete ich nicht, dass ich Menschen führen, Teams aufbauen, auf der Bühne auftreten, andere inspirieren würde. Nichts davon hatte ich geplant - jedes erschien natürlich als nächste Etappe dieses Weges. Immer öfter hatte ich das Gefühl, dass ich nicht nur Unternehmertum lerne. Ich lerne mich selbst kennen. Das war wohl das größte Geschenk, das ich erhielt.

Ich kam für zusätzliches Einkommen. Ich fand viel mehr - neue Kompetenzen, neue Freunde, neue Möglichkeiten und eine neue Version meiner selbst.

Natürlich war nicht alles einfach. Es gab Momente des Zweifels, es gab Kritik. Als so junge Mutter von zwei Kindern hörte ich öfter, dass ich mich mit etwas „Sichererem“ beschäftigen sollte, als unterstützende Worte. Aus heutiger Perspektive weiß ich jedoch, dass jede dieser Situationen mich Ausdauer lehrte. Ich sah immer deutlicher, dass ich etwas schuf, das meiner Familie mit jedem Monat mehr Wahlmöglichkeiten und mehr Freiheit gab.

Ein paar Jahre später geschah etwas, das vorher nur ein Traum zu sein schien. Wir packten unsere Koffer, verließen Polen, ließen uns am Ozean nieder. Der Plan war einfach - wir wollten ein Jahr bleiben, langsamer werden, näher an der Natur sein, prüfen, wie das Leben an einem Ort aussieht, der unsere Herzen schon lange anzog.

Dieses Jahr dauert bis heute an. Zehn Jahre sind vergangen. Die meisten Morgen beginne ich mit dem Rauschen des Ozeans. Und sehr oft kehren meine Gedanken zu dem Mädchen zurück, das sich 2009 entschied, 400 Złoty zu investieren, ohne noch zu wissen, wohin dieser Weg sie führen würde. Sie wollte nur eine bessere Zukunft für ihre Familie schaffen. Ich schaue mit enormer Dankbarkeit auf sie - denn sie hatte den Mut, den ersten Schritt zu machen, obwohl sie keine Garantie hatte.

Dieser Entscheidung verdanke ich es, heute an einem Ort leben zu können, von dem ich einst nur träumte. Ich glaube immer mehr, dass die größten Veränderungen nicht mit spektakulären Ereignissen beginnen. Sie beginnen in dem Moment, in dem ein Mensch sich eine Chance gibt.

Ein neuer Anfang

Für mich war es kein Ende. Es war ein neuer Anfang.

Nach siebzehn Jahren kann ich eines sagen - es funktioniert.

Nicht alles läuft immer perfekt, und auf dem Weg tauchen Herausforderungen auf. Aber es funktioniert, weil es auf Prinzipien beruht, die sich seit Generationen nicht ändern. Menschen werden immer Gesundheit brauchen. Sie werden immer Lösungen empfehlen, die wirklich Wert bringen. Sie werden immer nach mehr Unabhängigkeit suchen. Und sie werden sich immer schneller in einem Umfeld von Menschen entwickeln, die sich gegenseitig unterstützen.

Ich habe das die ganze Zeit geduldig und konsequent aufgebaut. Jedes Gespräch, jede Beziehung und jede Person, die ich auf meinem Weg traf, trug ihren Baustein zu etwas viel Größerem bei.

Ich hatte damals nicht vermutet, dass das Leben noch eine weitere, sehr wichtige Lektion für mich bereithielt. Letztes Jahr habe ich eine Scheidung durchgemacht. Wie viele Frauen musste ich meine Realität neu ordnen - noch einmal die Fragen beantworten: Wer bin ich, was will ich wirklich, wie möchte ich weiterleben.

Zusammen mit der Vermögensaufteilung endete auch eine bestimmte Etappe meines Lebens. Das Team und die Struktur, die ich siebzehn Jahre lang mit aufgebaut hatte, blieben auf der anderen Seite. Für viele Menschen wäre das das Ende der Geschichte. Für mich erwies es sich als Beginn einer neuen.

Ich möchte, dass das klar ist: Ich habe die Struktur verloren, die ich siebzehn Jahre lang aufgebaut habe. Ich habe jedoch nicht das verloren, was es mir beim ersten Mal ermöglichte, sie aufzubauen - mein Wissen, meine Erfahrung und meine persönliche Beziehung zu Synergy, der Firma, mit der ich immer noch verbunden bin. Genau von diesem Ort aus beginne ich jetzt, von neuem aufzubauen - diesmal bewusst wählend, mit wem.

Als die ersten Emotionen abklangen, begann ich, diese Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mir wurde klar, dass die ganze Zeit über nie die Struktur, das Team oder die Provisionen der größte Wert waren. Der größte Wert waren das Wissen, die Erfahrung und die Fähigkeiten, die ich jeden Tag erworben hatte - das Verständnis von Menschen, Kommunikation, Führung, Unternehmertum, das Bewusstsein, wie man ein solches Modell von Grund auf aufbaut. Das kann einem niemand nehmen.

Erst da sah ich, dass ich siebzehn Jahre lang nicht nur ein Projekt aufgebaut hatte. Ich hatte mich selbst aufgebaut. Es stellte sich heraus, dass alles, was ich in diesen Jahren gelernt hatte, immer noch bei mir war. Dieser Gedanke brachte mir enorme Ruhe. Ich begann nicht bei null. Ich begann mit Erfahrung, und das ist ein enormer Unterschied.

Viele Menschen in ähnlichen Situationen konzentrieren sich vor allem auf das, was sie verloren haben. Ich richtete meine Aufmerksamkeit bewusst auf das, was mir geblieben war - und mir blieb alles, was ich auf dem Weg gelernt hatte. Statt dieses Kapitel zu schließen, beschloss ich, das nächste zu schreiben. Ich bin diesen Weg schon einmal gegangen. Ich weiß, dass man Träume in Realität verwandeln kann. Ich weiß, dass Freiheit nicht zufällig entsteht - sie ist das Ergebnis von Entscheidung, Konsequenz und dem richtigen Werkzeug.

Rückblickend bin ich auch für diese schwierige Etappe dankbar. Sie zeigte mir etwas außerordentlich Wichtiges: Der größte Vermögenswert eines Menschen ist nicht ein Bankkonto, eine Firma oder ein Team. Der größte Vermögenswert ist, wer du auf deinem Weg wirst. Das nimmst du überallhin mit, und es erlaubt dir, von neuem aufzubauen, wenn das Leben dich eines Tages darum bittet.

Für mich war es kein Ende. Es war ein neuer Anfang.

Ein Traum braucht eine Karte

Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung.

Träume sind wichtig - sie lassen uns ein Leben vorstellen, das anders ist als das, das wir führen. Das Problem ist, dass ein bloßer Traum sehr selten ausreicht.

Lange dachte ich, die größte Belohnung auf diesem Weg würden die Ergebnisse sein - höheres Einkommen, Reisen, die Möglichkeit, nach eigenen Regeln zu leben. Obwohl das alles enorme Zufriedenheit bringt, bringt mir etwas ganz anderes die größte Freude: zu beobachten, wie Menschen beginnen, ihre eigenen Möglichkeiten zu erkennen.

Über siebzehn Jahre lernte ich hunderte Menschen kennen - in verschiedenem Alter, aus verschiedenen Umgebungen, mit völlig unterschiedlichen Geschichten. Ich bemerkte jedoch etwas, das sich fast immer wiederholte. Den meisten von ihnen fehlte es nicht an Potenzial oder Fleiß. Am häufigsten fehlte ihnen die Überzeugung, dass sie sich ein anderes Leben schaffen können als das, das sie bisher kannten.

Viele Menschen leben so, als würde ihnen das Leben einfach passieren. Mit der Zeit beginnen sie zu glauben, dass ihre Zukunft so aussehen muss, dass es keine anderen Möglichkeiten gibt.

Ich glaube das schon lange nicht mehr. Ich habe zu oft Menschen gesehen, die genau vom selben Ort starteten - voller Zweifel, überzeugt, dass andere einen besseren Start hatten. Und dann beobachtete ich, wie sich ihr Leben zu verändern begann. Nicht von einem Tag auf den anderen, nicht durch glücklichen Zufall. Es veränderte sich, weil sie eine Entscheidung trafen und konsequent blieben.

Das ist der Moment, der mich am meisten berührt - der Augenblick, in dem jemand beginnt zu glauben, dass seine Zukunft noch nicht geschrieben ist.

Denn viele Menschen träumen. Wenige bauen auf. Der Unterschied liegt sehr oft darin, dass die einen nur ein Ziel haben, während die anderen auch eine Karte haben - jemanden, der diesen Weg schon gegangen ist und weiß, wo die Kurven auftauchen, wo es sich lohnt, schneller zu werden, und wo Geduld nötig ist.

Das Umfeld hat enorme Bedeutung - die Menschen, mit denen wir uns umgeben. Ich bin überzeugt, dass sich ein Mensch viel schneller entwickelt, wenn er nicht allein geht, wenn Menschen um ihn herum sind, die nicht nur sagen, dass es geht, sondern lebendiger Beweis dafür sind, dass es wirklich möglich ist.

Einmal hörte ich einen Satz, der mich sehr innehalten ließ. Er besagte, dass wir zum Durchschnitt der fünf Menschen werden, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Nicht derer, die wir am meisten mögen. Nicht derer, die wir in sozialen Medien beobachten. Derer, mit denen wir wirklich jeden Tag die

meiste Zeit verbringen.

Ich begann damals, das aufmerksam zu beobachten. Wie leben diese Menschen? Worüber sprechen sie? Welche Überzeugungen haben sie über Gesundheit, Geld und Leben? Denn wenn dieser Satz wahr war, dann wurde ich, ob es mir gefiel oder nicht, mit der Zeit selbst immer ähnlicher zu ihnen.

Das war der Moment, in dem ich sehr bewusst begann, mein Umfeld zu verändern. Das bedeutete nicht, sich von Menschen abzuwenden. Es bedeutete Verantwortung dafür, womit ich täglich meinen Geist nährte. Ich begann, Bücher zu wählen, die meine Denkweise weiterentwickelten. Im Auto lief immer seltener das Radio - statt zufälliger Nachrichten begleiteten mich Hörbücher und Gespräche mit Menschen, die die Ergebnisse erzielt hatten, zu denen ich selbst gelangen wollte.

Rückblickend sehe ich, dass das eine der besten Entscheidungen war, die ich treffen konnte. Denn bevor sich mein Leben veränderte, änderte sich zuerst das, womit ich täglich meinen Geist nährte. Heute wähle ich die Menschen, mit denen ich Zeit verbringe, ebenso aufmerksam wie das Essen, mit dem ich meinen Körper nährte. Denn beides wird ein Teil von mir.

Die meisten Menschen brauchen kein weiteres motivierendes Zitat. Sie müssen die Möglichkeit sehen, glauben, dass sie auch für sie verfügbar ist, und Menschen treffen, die diesen Weg bereits gehen.

Freiheit sieht nicht für jeden gleich aus. Für manche bedeutet sie mehr Zeit mit der Familie, für andere Reisen, für jemanden finanzielle Ruhe, für jemand anderen Gesundheit. Es geht nicht darum, so zu leben wie ich. Es geht darum, die Möglichkeit zu haben, so zu leben, wie du wirklich willst.

Denn jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung. Aber es ist viel leichter, einen neuen Weg zu gehen, wenn Menschen dabei sind, die ihn schon kennen.

Unter anderem aus diesem Grund ist dieses Buch entstanden - nicht als weitere Information zum Lesen und Weglegen, sondern als Karte, die dir hilft, neue Möglichkeiten zu sehen und vielleicht den ersten Schritt in Richtung des Lebens zu machen, das du schon lange irgendwo in dir spürst.

Wenn der Traum zum Alltag wird

Das Leben besteht nicht aus großen Ereignissen. Es besteht aus Momenten.

Wenn Menschen mich fragen, wofür ich heute am dankbarsten bin, erwarten sie oft eine Antwort im Zusammenhang mit dem Ort, an dem ich lebe - dem Atlantik, der Sonne, den Reisen, der größeren Unabhängigkeit. Doch die Wahrheit ist viel einfacher.

Am dankbarsten bin ich für diesen Moment. Für das Hier und Jetzt. Die Vergangenheit ist bereits vorbei, und die Zukunft existiert noch nicht - die einzige Zeit, die wir wirklich erleben können, ist der gegenwärtige Augenblick. Ich schätze den morgendlichen Kaffee, ein ruhiges Gespräch, das Lachen der Kinder, das Training oder den Blick auf den Ozean sehr. Das sind gewöhnliche Momente, und gleichzeitig erschienen sie mir einst als ferner Traum.

Jeden Morgen wache ich an einem Ort auf, der vor vielen Jahren nur in meiner Vorstellung existierte. Bevor sich das Haus mit dem täglichen Leben füllt, setze ich mich mit einer Tasse Kaffee hin und bin einfach - ohne Eile, ohne ständig auf die Uhr zu schauen. Dann erinnere ich mich meistens daran, dass das Leben nicht aus großen Ereignissen besteht. Es besteht aus Momenten.

Später macht sich mein Partner für seine Aktivitäten bereit, und ich ziehe Sportkleidung an und beginne mein Training. Bewegung ist mir wichtig, nicht weil ich muss - es ist meine Wahl, weil ich mich in meinem eigenen Körper gut fühlen möchte. Ich möchte Energie zum Leben, zum Handeln und zur Verwirklichung weiterer Träume haben.

Nach dem Training erwacht das Haus. Die Kinder beginnen ihren Tag. Ich habe fünf von ihnen, und sie waren schon immer einer der wichtigsten Gründe, warum ich die Möglichkeit, ein Leben nach eigenen Regeln aufzubauen, so sehr schätzte. Ich wollte präsent sein - wirklich präsent, nicht nur dann, wenn mir etwas Zeit übrig bleibt.

Wir haben uns für Homeschooling entschieden. Wir halten es nicht für den einzig richtigen Weg - es entsprach einfach unseren Werten. Es gab unserer Familie etwas außerordentlich Wertvolles: Flexibilität, die Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen, und Raum, im eigenen Rhythmus zu leben. Für manche wird das die ideale Lösung sein, für andere nicht. Und genau darum geht es - Freiheit bedeutet die Möglichkeit der Wahl, nicht dass alle auf die gleiche Weise leben.

Tagsüber arbeite ich. Ich schreibe, spreche mit Menschen, leite Treffen, erstelle Materialien und beantworte Nachrichten. Aber Arbeit ist nicht mehr etwas vom Leben Getrenntes. Ich zähle nicht die Tage bis zum Wochenende und träume nicht von Urlaub von meinem eigenen Alltag. Ich mag einfach das Leben, das ich geschaffen habe.

Das bedeutet natürlich nicht, dass jeder Tag perfekt ist. Wie jeder Mensch habe ich meine Herausforderungen, schwierigere Momente und Probleme zu lösen. Etwas viel Wichtigeres hat sich jedoch verändert - das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Das Bewusstsein, dass ich Einfluss auf meine Entscheidungen habe und ein Leben in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten aufbauen kann, statt mich nur den Umständen anzupassen.

Einer meiner letzten Träume war es, das Fahren eines Enduro-Motorrads zu lernen. Für viele Menschen mag das gewöhnlich erscheinen, aber für mich wurde es zu einem Symbol - einem Beweis dafür, dass es nie zu spät für neue Träume ist und dass das Alter keine Grenzen setzt. Ich liebe Ausflüge an Orte, die mit dem Auto schwer zu erreichen sind - Wälder, Klippen und Pfade, versteckt fernab der Hauptstraßen. Denn die schönsten Orte findet man sehr oft abseits der ausgetretenen Pfade. Genau so ist es mit dem Leben: Dass die meisten Menschen einen bestimmten Weg wählen, bedeutet noch nicht, dass er für jeden richtig ist.

Für mich bedeutet Erfolg nicht ein perfektes Leben. Er bedeutet die Möglichkeit, in Übereinstimmung mit mir selbst zu leben, den Menschen nahe zu sein, die ich liebe, über meine eigene Zeit zu entscheiden, Träume zu verwirklichen, ohne jemanden um Erlaubnis zu fragen.

Dafür bin ich heute am dankbarsten. Nicht für den Ort, an dem ich lebe, noch für die Dinge, die ich unterwegs gesammelt habe. Ich bin dankbar für den Mut, meinen eigenen Weg zu gehen, und für das Bewusstsein, dass das Leben, das ich heute lebe, nicht zufällig entstanden ist. Es baute sich langsam auf - Entscheidung für Entscheidung, Tag für Tag.

Wenn es einen Gedanken gibt, den ich dir nach diesem Kapitel hinterlassen möchte, dann diesen: Du musst nicht nach dem Drehbuch eines anderen leben. Du hast das Recht, deine eigene Definition von Erfolg zu schaffen und von einem Leben zu träumen, das dir heute fern erscheint. Und dann, Schritt für Schritt, beginnen, es aufzubauen.

Denn das Leben, von dem du träumst, entsteht nicht an einem Tag. Es entsteht genau so, wie meines entstanden ist.

Die wichtigste Lektion dieses Weges

Wenn das Leben prüft, wie sehr du es willst

Viele Menschen fragen mich, was dazu geführt hat, dass es bei mir geklappt hat. Habe ich den richtigen Moment erwischt? Hatte ich Glück? Kannte ich die richtigen Leute?

Ich lächle jedes Mal bei solchen Fragen, denn die Wahrheit ist viel weniger spektakulär, als die meisten denken. Ich hatte keinen fertigen Plan oder eine Garantie, wohin mich dieser Weg genau führen würde. Ich hatte meine Erfahrungen, Werte und einen enormen Lernwillen, aber vieles rund um den Aufbau dieses Geschäfts lernte ich einfach unterwegs.

Und ich hatte noch etwas. Ich wusste sehr genau, was ich wollte. Oder vielleicht wäre es treffender zu sagen, dass ich wusste, was ich nicht mehr wollte. Ich wollte nicht in ständiger Eile leben, mein ganzes Leben der Arbeit unterordnen, Träume aufschieben oder eines Tages mit dem Gefühl aufwachen, ein Leben nach dem Drehbuch eines anderen gelebt zu haben. Ich wollte nicht bis zur Rente warten, um wirklich zu leben zu beginnen.

Das war die wichtigste Entscheidung. Nicht die Entscheidung, ein bestimmtes Projekt zu beginnen - die Entscheidung, dass ich anders leben will.

Viele Menschen warten, bis sie bereit sind - auf einen besseren Moment, mehr Selbstvertrauen, mehr Geld oder günstige Umstände. Die Sache ist, dass dieser Moment sehr oft nie kommt. Monate vergehen, dann Jahre, und die Träume bleiben genau dort, wo sie waren - im Bereich des „Irgendwann“. Das Leben ändert sich jedoch nicht, wenn wir bereit sind. Es ändert sich, wenn wir eine Entscheidung treffen.

Aber es gibt noch etwas, worüber viel seltener gesprochen wird. Wenn du einmal weißt, was du wirklich willst, wird das Leben nicht leichter. Im Gegenteil - früher oder später wird es prüfen, wie bereit du bist, weiterzugehen. Dann kehren die meisten Menschen um. Es tauchen erste Absagen, erste Fehler, Müdigkeit, Kritik, Zweifel auf, und manchmal auch fehlende Unterstützung der Nächsten. Das bedeutet nicht, dass du den falschen Weg gewählt hast. Es ist einfach Teil jeder größeren Veränderung.

Ich sehe diese Momente mit Dankbarkeit, denn sie haben mich am meisten gelehrt. Aus heutiger Perspektive sehe ich deutlich, dass Menschen, die ihre Ziele erreichen, sich sehr selten durch Talent, Intelligenz oder Erfahrung unterscheiden. Am häufigsten unterscheidet sie eines - sie geben nicht auf, wenn es schwierig wird.

Ich habe von Menschen immer wieder sehr ähnliche Ängste gehört: „Ich habe keine Zeit.“ „Ich kenne die richtigen Leute nicht.“ „Ich kann nicht verkaufen.“ „Ich bin zu jung.“ „Ich bin zu alt.“ „Ich habe Kinder.“ „Ich habe einen Kredit.“

Ich verstehe diese Ängste wirklich - die meisten davon hätte ich selbst einmal aussprechen können. Es gibt jedoch ein Problem: Keine von ihnen verändert die Realität. Auch das Analysieren, das Aufschieben von Entscheidungen oder das Warten auf einen besseren Moment verändert sie nicht. Sie verändert erst das Handeln, auch wenn es anfangs unvollkommen ist. Ich kenne niemanden, der schwimmen gelernt hat, indem er Bücher über Schwimmen gelesen hat, oder der das Leben seiner Träume gebaut hat, indem er nur darüber nachdachte.

Bei dieser ganzen Geschichte wäre ich jedoch unehrlich, wenn ich eine sehr wichtige Sache ausließe. Freiheit ist ein schönes Wort, aber sehr oft steht dahinter eine gut aufgebaute finanzielle Unabhängigkeit. Wir können über Träume, Zeit und Möglichkeiten sprechen, aber ein ruhiges Leben erfordert auch klug organisierte Finanzen.

Geld ist nicht das Wichtigste, aber es gibt Wahlmöglichkeit. Und fehlende Wahlmöglichkeit ist das Gegenteil von Freiheit.

Ich habe nie von Geld um des Geldes willen geträumt. Geld ist ein Werkzeug - es ermöglicht, etwas viel Wertvolleres zu kaufen: Zeit, Ruhe und die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen, die mit einem selbst übereinstimmen. Ich glaube an den Aufbau mehrerer Einkommensquellen. Nicht um andere zu beeindrucken oder weitere Dinge anzusammeln. Sondern um eine Wahl zu haben. Denn ein Mensch, der eine Wahl hat, lebt anders als ein Mensch, der muss.

Vielleicht hältst du gerade dieses Buch in Händen und fühlst irgendwo tief, dass es für dich mehr Möglichkeiten gibt, als du siehst. Ich denke, es lohnt sich, dieses Gefühl ernst zu nehmen.

Wenn ich dir nur einen Gedanken nach diesem Teil des Buches hinterlassen sollte, würde ich sagen:

Du musst nur wissen, was du wirklich willst. Und dann diesen Weg nicht aufgeben, nur weil es schwierig geworden ist.

Da wir über Lebensqualität, Freiheit und Möglichkeiten sprechen, können wir eine weitere Säule nicht übergehen. Denn selbst die bestorganisierten Finanzen geben uns keine Fülle des Lebens, wenn Gesundheit, Energie und Kraft zur Verwirklichung von Träumen fehlen.

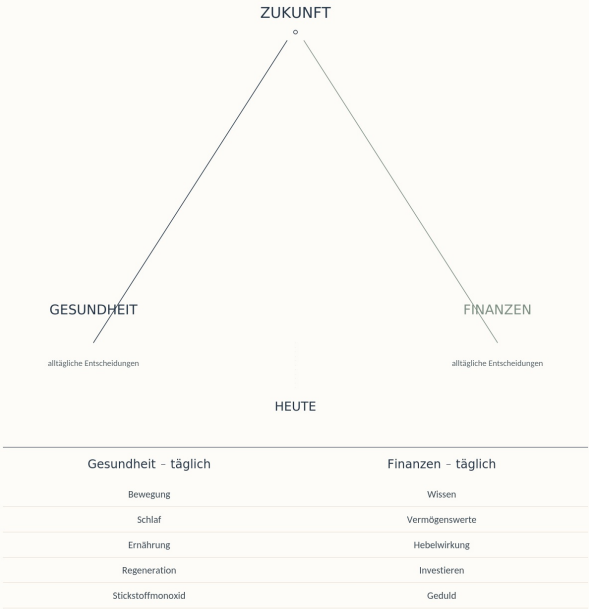
Denn wahre Freiheit beginnt dann, wenn wir Zeit, Mittel und Energie haben, um sie wirklich zu nutzen.

ZWEI INVESTITIONEN IN DIESELBE ZUKUNFT

Gesundheit und Finanzen wachsen nach demselben Gesetz

—

Alltägliche, unscheinbare Entscheidungen. Heute kaum sichtbar - in einigen Jahren ergeben sie dasselbe: deine Zukunft.



Die besten Entscheidungen, die wir treffen können, sind die, deren Ergebnisse nicht sofort sichtbar sind. Man sieht sie erst nach Jahren. Gesundheit und Finanzen funktionieren genau gleich.

DLACZEGO HEBELWIRKUNG ZMIENIA WSZYSTKO

SÄULE I – Transport: Wo Gesundheit wirklich beginnt

Im ganzen Buch habe ich über Fundamente gesprochen - dass man verstehen muss, worauf etwas beruht, bevor man etwas Dauerhaftes baut. Beim Körper ist es genauso. Auch er hat seine Fundamente, und sie sind gar nicht kompliziert.

Wir können der neuesten Diät, einem modischen Supplement oder dem nächsten Internet-Trend hinterherjagen. Aber wenn wir das übergehen, was wirklich die Grundlage ist - ist es schwer, etwas aufzubauen, das hält.

Stell dir deinen Körper wie ein Haus vor. Egal wie gutes Essen in der Küche steht, wenn die Zufahrtsstraße zum Haus blockiert ist - nichts davon wird dort ankommen, wo es soll. Genau so funktioniert unser Organismus. Milliarden Zellen arbeiten jeden Tag in uns - manche produzieren Energie, andere regenerieren sich, andere schützen uns. Damit sie das tun können, brauchen sie eines: dass Sauerstoff und Nährstoffe wirklich bei ihnen ankommen.

Das ist die erste Säule. Ich nannte sie Transport.

Einmal stieß ich auf ein Thema, das wie aus dem Chemieunterricht klang - Stickstoffmonoxid. Der Name begeistert nicht besonders, aber was er im Organismus tut, ist wirklich einfach zu verstehen: Er hilft den Blutgefäßen, elastisch zu bleiben, damit sie sich frei ausdehnen können, wenn wir mehr Blut und Sauerstoff brauchen - zum Beispiel bei Bewegung oder Regeneration. Unsere Blutgefäße sind keine starren Röhren. Es ist ein lebendiges Netzwerk, das laufend auf das reagiert, was gerade gebraucht wird.

Als mir das klar wurde, begann sich alles zu einer einfachen Logik zusammenzufügen: Ein guter Blutfluss bedeutet eine bessere Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen zu jeder Zelle. Sich darum zu kümmern, hörte auf, für mich etwas Zusätzliches zu sein, „nur für Eingeweihte“. Es wurde so natürlich wie Zähneputzen - wir tun das nicht, weil wir Angst haben, dass die Zähne morgen ausfallen. Wir tun es, weil wir wissen, dass kleine Vernachlässigungen, über Jahre wiederholt, sich irgendwann bemerkbar machen.

Es gibt Dinge, die man nicht mehr „ungesehen machen“ kann. Ein bisschen wie mit einem Maiskorn, das sich unter Hitze in Popcorn verwandelt - es kehrt nicht mehr zu seiner vorherigen Form zurück. Genauso ist es mit bestimmtem Wissen: Wenn es uns wirklich erreicht, verändert es die Art, wie wir alltägliche Entscheidungen treffen.

Unser Körper ist nicht schwach - er ist erstaunlich und verdient gute Arbeitsbedingungen. Aber mit dem Alter, bei Stress, sitzendem Lebensstil oder schlechter Ernährung beginnen die natürlichen Prozesse langsamer zu arbeiten. Und dann tauchen Signale auf, die viele Menschen als „normalen Teil des Alterns“ ansehen: weniger Energie, schwächere Regeneration, geringere Leistungsfähigkeit.

Ich kenne eine Frau, die seit zwölf Jahren sehr bewusst auf ihren Körper und Lebensstil achtet. Mit 65 Jahren machte sie einen Stoffwechselaltertest - das Ergebnis kam wie bei einer viel jüngeren Person heraus. Ich kenne auch jemanden, ein paar Jahre jünger als ich, bei dem derselbe Test genau das Gegenteil zeigte. Der Unterschied kommt nicht von Genen oder Glück. Er kommt von dem, was wir jeden Tag tun, auch wenn der Effekt nicht sofort sichtbar ist.

Daran ist nichts Außergewöhnliches oder Kompliziertes. Es ist einfach so - zuerst muss alles dort ankommen, wo es gebraucht wird. Erst dann macht es Sinn, über die nächsten Teile des Puzzles zu sprechen. Denn Gesundheit - ähnlich wie finanzielle Freiheit - entsteht nicht zufällig. Sie wird von den Fundamenten aus aufgebaut.

SÄULE II – Ernährung: Woraus dein Körper Gesundheit baut

Wenn wir wissen, dass der Körper Sauerstoff und Nährstoffe dorthin liefern muss, wo sie gebraucht werden, entsteht natürlich die nächste Frage: Was hat er eigentlich zu liefern? Denn die beste Straße nützt nichts, wenn nichts auf ihr zu transportieren ist.

Unser Körper baut jeden Tag Zellen wieder auf, repariert Gewebe, produziert Hormone und Antikörper - und tut das ununterbrochen, sogar während wir schlafen. Für diese enorme Arbeit braucht er Rohmaterial. Nicht um Hunger zu stillen. Um etwas zu haben, womit er bauen kann.

Ich stellte mir einmal eine Frage, die meine Sicht auf Essen völlig veränderte: Ernähre ich meinen Körper wirklich, oder fülle ich ihn nur auf?

Die meiste Zeit unseres Lebens betrachten wir Essen durch die Linse von Geschmack und Kalorien - „Werde ich davon zunehmen?“, „Wie viele Kalorien hat das?“ Aber der Körper zählt keine Kalorien. Er fragt: Habe ich das Material bekommen, um eine neue Zelle zu bauen? Habe ich, was ich zur Regeneration brauche? Das war eine große Veränderung für mich - ich hörte auf, Essen als Mittel zur Hungerstillung zu sehen, und begann, es als Baumaterial zu sehen. Gemüse, Kräuter, gutes Eiweiß - das ist kein „Gesundheitstrend“-Gerede, das sind einfach die Bausteine, aus denen der Körper besteht.

Heutzutage besteht wohl kaum noch jemand darauf, dass das, was in den Supermarktregalen steht, uns so ernährt, wie es sollte. Stark verarbeitete Lebensmittel sind keine wirklich kontroverse These mehr - es ist einfach eine Selbstverständlichkeit, die jeder von uns irgendwo in sich trägt. Wir wissen, dass Verarbeitung auf Kosten von Nährstoffen geht, die unser Körper nie erhält, während wir im Gegenzug eine ganze Litanei von E-Nummern bekommen, für deren Verarbeitung unser Körper nie geschaffen wurde. Niemand muss davon mehr überzeugt werden. Wir müssen uns nur daran erinnern.

Eiweiß war für mich nie eine Überraschung - da ich seit über zwanzig Jahren körperlich aktiv bin, wusste ich immer, dass meine Ernährung genug davon enthalten muss. Aber je mehr ich verstand, wie der Körper es tatsächlich nutzt - Muskeln, Hormone, Enzyme -, desto klarer sah ich, dass es nicht nur um das Aussehen geht. Es geht darum, in was für einem Körper ich in zwanzig oder dreißig Jahren leben werde. Ob ich die Kraft haben werde, mich zu bewegen, mit den Enkeln zu spielen, ein Motorrad zu besteigen. Den Rest - das, was eine moderne Ernährung oft nicht ausreichend liefert - gleiche ich einfach aus. Nichts Exotisches. Nur genug, damit der Körper hat, was er braucht, um seine Arbeit so gut wie möglich zu erledigen.

Denn hier ist die Wahrheit: Im Leben zahlen wir für alles. Die einzige Frage ist, wie. Wir können den Preis täglicher Disziplin zahlen oder den Preis jahrelanger Vernachlässigung - mit unserer Gesundheit, unserer Energie und später oft mit Geld für Behandlungen. Ich schreibe das nicht, um jemanden zu

erschrecken. Ich schreibe es, weil ich lieber jeden Tag einen kleinen Preis zahle als in zwanzig Jahren einen viel größeren.

Das bedeutet nicht, dass ich perfekt sein muss. Es gibt Tage, an denen zwischen Arbeit, Kindern und Training nicht alles so läuft, wie ich es geplant habe - und das ist in Ordnung. Gesundheit entsteht nicht durch eine perfekte Mahlzeit, genauso wenig wie Vermögen durch eine gute Entscheidung entsteht. Sie entsteht durch hunderte kleiner Entscheidungen.

Ich frage mich immer seltener, „worauf habe ich Lust“, und immer öfter: „Habe ich meinem Körper heute gegeben, was er braucht, um sich um mich kümmern zu können?“

Und das ist wirklich alles. Keine Magie, keine Wunderpulver. Gesundheit beginnt damit, dem Körper einfach zu geben, was ihm zusteht - regelmäßig, ohne Übertreibung, ohne Perfektion. Der Rest erledigt sich von selbst.

KAPITEL 14

Warum Wissen allein dein Leben nicht verändert

WARUM HEBELWIRKUNG ALLES VERÄNDERT

*Was du
nicht änderst –
wählst du.*

KAPITEL 14

In den letzten Kapiteln haben wir über Gesundheit gesprochen - darüber, wie wichtig ein funktionierender Transport von Nährstoffen ist, woraus der Körper jede Zelle aufbaut, darüber, dass Gesundheit kein Zufallsprodukt ist, sondern das Ergebnis alltäglicher Entscheidungen.

Irgendwann stellte ich mir eine sehr einfache Frage: Wenn all das Sinn ergibt, warum setzen dann so wenige Menschen dieses Wissen tatsächlich um?

Je länger ich Menschen beobachtete, desto mehr kam ich zu einem Schluss. Das Problem liegt selten am fehlenden Wissen. Fast jeder weiß, dass es gut ist, sich mehr zu bewegen, gut zu schlafen, mehr Wasser zu trinken, mehr Gemüse zu essen, Stress zu reduzieren, Geld zu sparen, eine zusätzliche Einkommensquelle aufzubauen. Wir wissen wirklich sehr viel. Und trotzdem tut die Mehrheit weder das eine noch das andere.

Warum?

Da verstand ich etwas sehr Wichtiges. **Wissen allein verändert das Leben nicht.** Es verändert sich erst durch die Denkweise. Sie entscheidet über unsere alltäglichen Entscheidungen.

Wir können wissen, dass es gut ist, sich zu bewegen - aber wenn wir unser ganzes Leben lang gehört haben, dass man sich nach einem harten Tag am besten auf dem Sofa entspannt, ist es sehr schwer, eine neue Gewohnheit aufzubauen. Wir können wissen, dass moderne Lebensmittel nicht mehr so sind wie vor einigen Jahrzehnten - aber wenn wir tief glauben, dass „normal essen reicht“, werden alle Studien der Welt unser Verhalten nicht ändern. Wir können wissen, dass es Möglichkeiten gibt, Vermögenswerte aufzubauen - aber wenn wir seit unserer Kindheit gehört haben, dass Geld nur durch harte Arbeit verdient wird, wird jede andere Möglichkeit verdächtig erscheinen.

Ich verstand immer mehr, dass Wissen sehr oft gegen Überzeugung verliert. Erst wenn sich die Denkweise ändert, beginnt Wissen, sich in Handeln zu verwandeln.

So war es bei mir. Als ich die Bedeutung eines gesunden Kreislaufsystems verstand, hörte ich auf, jeden Tag zu überlegen, ob es sich lohnt, darauf zu achten. Ich fing einfach an, es zu tun. Als ich verstand, wie wichtig es ist, dem Körper das richtige Material zur Arbeit zu geben, hörte ich auf, Essen nur als Mittel zur Hungerstillung zu behandeln. Ich begann, es als Investition in meine zukünftige Gesundheit zu sehen.

Es ist nicht schwer, diszipliniert zu sein, wenn man versteht, warum man etwas tut. Ich wiederhole oft einen Satz:

Was du nicht änderst, wählst du.

Auf den ersten Blick mag das zu hart klingen. Es ist leichter zu glauben, dass unser Leben ausschließlich von Umständen geformt wird - keine Zeit, kein Geld, andere Menschen, Pech, Gene. Natürlich gibt es Dinge, die wir nicht kontrollieren können. Jeder von uns begegnet Situationen, die wir nicht gewählt haben, aber jeden Tag wählen wir, was wir damit tun. Dort beginnt Verantwortung.

Wenn ich meine Ernährungsweise jahrelang nicht ändere, wähle ich die Konsequenzen dieses Lebensstils. Wenn ich nicht anfangen, Vermögenswerte aufzubauen, wähle ich eine Zukunft, die ausschließlich auf dem Tausch von Zeit gegen Geld basiert. Wenn ich wichtige Entscheidungen „auf

später" verschiebe, wähle ich ein Leben, das einfach passiert.

Dieser Satz soll niemanden beschuldigen. Im Gegenteil - für mich war es einer der befreiendsten Gedanken, die ich kennengelernt habe. Denn wenn unsere alltäglichen Entscheidungen das Leben geschaffen haben, in dem wir heute stehen, bedeutet das, dass die Zukunft nichts ist, das uns passiert.

Sie ist etwas, das wir aufbauen - eine Entscheidung nach der anderen.

Am schwersten ist es nicht, Wissen zu erwerben. Am schwersten ist es, lange genug durchzuhalten, damit neue Entscheidungen zum Alltag werden. Das Leben kehrt sehr schnell zu seinem Rhythmus zurück - Arbeit taucht auf, Pflichten, Müdigkeit, Kinder, Telefon, Benachrichtigungen, dringende Angelegenheiten. Und das, was noch vor einer Woche sehr wichtig schien, rutscht langsam in den Hintergrund. Es hat nicht aufgehört, Bedeutung zu haben - der Alltag hat einfach wieder das Ruder übernommen.

Das Umfeld hat enorme Bedeutung. Die Menschen, mit denen wir uns umgeben. Die Gespräche, die wir hören. Die Werte, die wir jeden Tag sehen. Es ist sehr schwer, jahrelang anders zu denken als alle um uns herum. Es ist viel leichter, sich zu entwickeln, wenn wir von Menschen umgeben sind, die selbst leben, was sie lehren.

Die größten Veränderungen in meinem Leben begannen nie mit einem weiteren Buch. Sie begannen mit einer Entscheidung. Und dann mit Menschen, die mir halfen, bei dieser Entscheidung lange genug zu bleiben, bis sie Teil meines Lebens wurde. Wissen allein war nie der größte Wert. Der größte Wert sind Menschen und Umfeld, die uns helfen, in Übereinstimmung mit dem zu leben, was wir bereits wissen.

Wir müssen nicht mehr wissen. Wir müssen anfangen, gemäß dem zu leben, was wir bereits wissen.

Und wenn unsere Entscheidungen aus unserer Denkweise kommen, lohnt es sich, eine weitere Frage zu stellen: Woher kam diese Denkweise eigentlich?

Wenn es aufhört, leicht zu sein

Leichte Handlungen führen sehr oft zu einem schweren Leben.

Jeder von uns hat mindestens einmal im Leben eine Entscheidung getroffen, die etwas verändern sollte. Ab Montag werde ich mich besser ernähren. Ich werde mich mehr bewegen. Ich werde anfangen zu sparen. Ich werde eine zusätzliche Einkommensquelle finden.

Die Entscheidung selbst ist nicht schwer. Schwerer ist das, was ein paar Wochen später passiert. Denn das Leben prüft sehr schnell, wie sehr uns das, was wir beschlossen haben, wirklich wichtig ist. Müdigkeit taucht auf, Zeitmangel, die Meinungen anderer Menschen, die ersten Rückschläge. Und dann kommen viele Menschen zu dem Schluss, dass sie wohl den falschen Weg gewählt haben.

Ich komme immer mehr zu der Überzeugung, dass Schwierigkeiten sehr selten ein Zeichen sind umzukehren. Viel öfter sind sie eine Prüfung, ob wir das Ziel wirklich erreichen wollen. Ich habe bemerkt, dass Menschen sehr oft Unbehagen mit einem Fehler verwechseln. Wenn etwas aufhört, leicht zu sein, nehmen sie an, es sei nichts für sie. Und dabei lernen wir genau so laufen, lernen wir eine neue Sprache, bauen wir Kondition auf, entwickeln wir ein Unternehmen, bauen wir Beziehungen auf. Ich kenne keine einzige wertvolle Sache im Leben, die keine Ausdauer von uns verlangt.

Ich wiederhole mir oft einen anderen Gedanken:

Leichte Handlungen führen sehr oft zu einem schweren Leben. Schwere Handlungen, konsequent über lange Zeit ausgeführt, führen zu einem viel leichteren Leben.

Es ist leicht, Bewegung auf morgen zu verschieben. Schwerer, zum Training zu gehen. Es ist leicht, das ganze Geld auszugeben. Schwerer, einen Teil davon zu sparen. Es ist leicht, einen Traum aufzugeben. Schwerer, jeden Tag einen weiteren Schritt zu machen. Es sind nicht die einzelnen Entscheidungen, die unser Leben aufbauen. Es baut sich auf durch das, was wir tun, wenn die anfängliche Begeisterung bereits verflogen ist.

Viele Menschen geben ihre Träume auf. Nicht weil sie aufgehört haben, sie zu ersehnen. Sie haben einfach vergessen, warum sie überhaupt angefangen haben. Wenn wir uns an unser „Warum“ erinnern, ist es leichter, durch Momente des Zweifels zu gehen. Denn wir wissen, wofür wir Dinge tun, die unbequem sind.

Rückblickend sehe ich, dass es bei mir ähnlich war. Am wichtigsten erwies sich nicht die Entscheidung zum Beginnen, sondern die Tatsache, dass ich nicht aufgab, als die ersten Schwierigkeiten auftauchten - und sie tauchten sehr schnell auf. Es gab Zweifel, es gab die Meinungen der Leute, es gab Momente, in denen die Ergebnisse nicht so schnell kamen, wie ich es wollte. Ich bin dafür dankbar. Sie lehrten mich, dass Ausdauer viel wichtiger ist als anfängliche Begeisterung.

Und dass die wertvollsten Dinge sehr selten aus einem einzigen großen Kraftakt entstehen. Sie entstehen aus kleinen Entscheidungen, die wir nicht aufgeben, nur weil es schwierig geworden ist.

Lass nicht zu, dass eine vorübergehende Schwierigkeit dir die Zukunft nimmt, die du wirklich willst.

Das Modell, das mir erlaubte, eine andere Zukunft aufzubauen

Ich suchte nicht nach einem weiteren Job. Ich suchte nach einer Möglichkeit, meine Zukunft anders aussehen zu lassen.

Nach der Lektüre der vorherigen Kapitel ist dir vielleicht eine Frage in den Sinn gekommen: Das klingt alles logisch... aber wie sieht das in der Praxis aus?

Lange Zeit stellte ich mir genau diese Frage. Ich verstand bereits das Konzept der Vermögenswerte. Ich verstand, dass Zeit allein mich nie zu der Freiheit bringen würde, von der ich träumte. Aber ich hatte kein großes Kapital. Ich führte keine große Firma. Ich kannte keine Investoren. Ich war eine gewöhnliche Mutter, die bei ihren Kindern präsent sein und gleichzeitig eine andere Zukunft für ihre Familie aufbauen wollte.

Es schien mir, es gäbe nur zwei Möglichkeiten: für jemand anderen arbeiten oder eine eigene Tätigkeit. Beide Wege sind ehrlich, beide können Zufriedenheit bringen. Aber beide haben eines gemeinsam - das Einkommen hängt stark von der eigenen Zeit ab. Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr kam ich zu dem Schluss, dass gerade die Zeit die größte Einschränkung ist. Jeder von uns hat genau gleich viel davon. Vierundzwanzig Stunden am Tag lassen sich nicht verhandeln.

Da beeindruckte mich sehr Robert Kiyosakis Konzept des Cashflow-Quadranten. Zum ersten Mal sah ich, dass es Modelle gibt, die es ermöglichen, Vermögenswerte aufzubauen, ohne Millionen auf dem Konto zu haben. Ich wusste noch nicht, wie ein solches Modell aussieht - bis ich es auf derselben Konferenz sah, zu der ich als Übersetzerin für meinen Vater gefahren war.

Am meisten überraschte mich, wie natürlich es funktionierte. Menschen nutzten Produkte, die sie für wertvoll hielten. Sie sprachen mit anderen darüber. Diejenigen, die sie auch nutzen wollten, wurden Kunden. Manche entschieden sich, noch einen Schritt weiterzugehen, und begannen, ihre eigene Gemeinschaft aus Kunden und Partnern aufzubauen. Sie mussten nicht - sie wollten.

Am meisten gefiel mir, dass niemand außergewöhnlich sein musste. Man musste nicht Tausende von Menschen kennen, ein großartiger Redner sein oder der beste Verkäufer werden. Jeder brachte etwas von sich ein - manche teilten Wissen, andere ihre eigene Geschichte, jemand lud Freunde zu einem Treffen ein, jemand anderes erzählte einfach von einer Lösung, die er selbst nutzte. Jeder tat wenig, aber jeder tat etwas. Und aus diesen kleinen Handlungen entstand etwas viel Größeres - eine Gemeinschaft von Menschen, die immer bewusster auf ihre Gesundheit achteten, ihre Familien besser ernährten, Unternehmertum lernten, zusätzliches Einkommen aufbauten und weiteren Menschen halfen, genau dasselbe zu tun.

Je länger ich das beobachtete, desto mehr verstand ich, dass die größte Stärke dieses Modells nicht die Produkte oder der Vergütungsplan sind. Die größte Stärke sind die Menschen. Denn wenn eine Person ihr Leben verändert, wirkt sich das auch auf die Menschen um sie herum aus. Und wenn es Hunderte oder Tausende solcher Menschen gibt, verändert sich die Denkweise der ganzen Gemeinschaft.

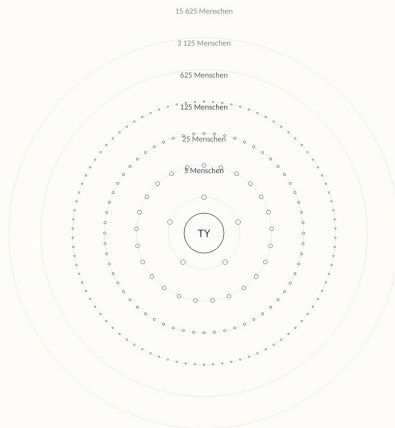
Ich erinnerte mich an die Geschichte vom Groschen, die ich vorher erwähnte. Lange dachte ich, sie handle nur von der Macht der Zeit. Später verstand ich, dass sie auch von der Macht der Zusammenarbeit handelt. Allein kann ich einigen Menschen helfen. Aber wenn jeder von ihnen ein paar weiteren hilft, entsteht ein Effekt, den keine einzelne Person allein erreichen könnte.

In diesem ersten Team, das ich zusammen mit meinem Mann aufgebaut habe, habe ich persönlich vielleicht acht Menschen gesponsert. Nicht tausend. Nicht hunderte. Acht. Der Rest dieser Gemeinschaft entstand nicht, weil ich Massen erreichte, sondern weil jeder dieser acht Menschen genau das Gleiche tat wie ich - er half ein paar weiteren. Du brauchst keine Massen. Du brauchst ein paar Menschen und Geduld.

HEBELWIRKUNG IN DER PRAXIS

Wenn jeder nur ein wenig tut

Du hilfst zum Beispiel fünf Menschen beim Start. Jeder von ihnen tut genau dasselbe - hilft fünf weiteren. Und so weiter.
(Die Zahl 5 ist nur ein Beispiel - bei dir kann es mehr oder weniger sein. Es geht um das Prinzip, nicht um die genaue Zahl.)



Genau wie beim Groschen, der sich jeden Tag verdoppelt - je weiter es geht, desto stärker der Effekt derselben kleinen Entscheidung.

So funktioniert Hebelwirkung. Es geht nicht darum, dass eine Person immer härter arbeitet. Es geht darum, dass viele Menschen einen kleinen Teil der Arbeit übernehmen, und das Ergebnis weit über das hinausgeht, was eine einzelne Person erreichen könnte.

Während dieser Konferenz bemerkte ich noch etwas. Nicht jeder betrachtete das Modell auf die gleiche Weise. Manche faszinierte Gesundheit, andere Wissenschaft, wieder andere sahen vom ersten Tag an vor allem die Möglichkeit, einen Vermögenswert aufzubauen. Und ich denke, jede dieser Motivationen ist gut - jeder Mensch beginnt seinen Weg von einem anderen Ort aus.

Ich kenne Menschen, die sich in die Produkte verliebt haben. Ich kenne auch solche, die offen sagten: „Ich kenne mich mit Nahrungsergänzungsmitteln nicht aus. Aber ich verstehe Unternehmertum.“ Sie erkannten die Idee der Hebelwirkung, verstanden, dass die Zeit sowieso vergehen würde, und beschlossen, sie zu nutzen, um einen Vermögenswert aufzubauen. Manche von ihnen bauten Organisationen mit Tausenden von Menschen auf - nicht weil sie die besten Verkäufer waren, sondern weil sie in der Lage waren, anderen die Möglichkeit zu zeigen, eine andere Zukunft aufzubauen.

Ich selbst war anfangs näher an dieser zweiten Gruppe. Natürlich interessierten mich die Produkte, und mit der Zeit lernte ich die Welt der Gesundheit immer tiefer kennen, aber wenn ich ganz ehrlich sagen sollte, was mich am meisten anzog - es war die Möglichkeit, einen Vermögenswert aufzubauen. Ich scherzte sogar, dass man, wenn man den Körper mit der richtigen Supplementierung unterstützen kann, ebenso gut über die Supplementierung des eigenen Bankkontos nachdenken könnte. Dieser Satz bringt mich bis heute zum Lächeln, denn genau so betrachtete ich damals diese Möglichkeit.

Ich suchte nicht nach einem weiteren Job. Ich suchte nach einer Lösung, die es meiner Zukunft ermöglichen würde, anders auszusehen. Mein Mentor wiederholte oft einen Satz: **„Ich glaube an eine kluge Denkweise.“** Den mochte ich sehr.

Wenn es eine Möglichkeit gibt, seine Zukunft klüger aufzubauen, nicht nur härter. Wenn man Hebelwirkung nutzen kann, statt alles auf die eigene Zeit zu stützen. Wenn man Menschen helfen und gleichzeitig einen Vermögenswert für die eigene Familie aufbauen kann. Warum das nicht nutzen?

Die Zeit wird sowieso vergehen. In fünf Jahren wird jeder von uns fünf Jahre älter sein. In zehn - zehn Jahre. Das wird sich nicht ändern. Die Frage ist nur: Was wird mit dem Vergehen dieser Zeit wachsen?

In diesem Moment verstand ich, dass ich nicht nur eine Art wähle, Geld zu verdienen. Ich wähle eine Art, meine Zukunft aufzubauen.

DER CASHFLOW-QUADRANT

Wo stehst du heute?

Vier Wege, Geld zu verdienen. Sieh, wo du jetzt stehst - und warum es sich lohnt, bewusst in eine bestimmte Richtung zu gehen.

HEBELWIRKUNG ARBEITET - SYSTEM, KAPITAL, ANDERE MENSCHEN

E - ANGESTELLT Angestellter - Arbeitet am meisten von allen vier Gruppen - Hat am wenigsten Zeit für sich - Verdient am wenigsten von den vier Wegen - Hier befindet sich die Mehrheit der Menschen weltweit Bevölkerung ██████████	B - BUSINESS Geschäftsinhaber - Hat ein Team aufgebaut - andere arbeiten für ihn - Muss nicht mehr so viele Stunden persönlich arbeiten - Deutlich mehr Geld, etwas mehr Zeit - Muss aber immer noch über die Firma wachen Bevölkerung ██████████
S - SELBSTSTÄNDIG Selbstständig - Meist ein höherer Satz als bei Anstellung - Verdient aber nur, wenn tatsächlich gearbeitet wird - Die Zeit bleibt eine harte Grenze - Etwas besser als Anstellung - derselbe Mechanismus Bevölkerung ██████████	I - INVESTOR Investor - Am wenigsten Menschen weltweit sind hier - Hat am meisten Zeit von allen vier Gruppen - Verdient am meisten - oft passives Einkommen - Nutzt Hebelwirkung, damit das Geld von selbst arbeitet Bevölkerung ██████████

FÜR DICH SELBST

FÜR JEMAND ANDEREN

DU ARBEITEST - MIT DEINER EIGENEN ZEIT

Es geht nicht darum, aufzuhören zu arbeiten. Es geht darum, dass mit der Zeit nicht nur deine eigene Zeit für dich arbeitet.

Unsere Überzeugungen sind oft das größte Hindernis

Fragen öffnen den Kopf. Antworten schließen ihn sehr oft.

Es gibt eine Frage, die ich mir seit Jahren immer öfter stelle: Ist das, was ich denke, wirklich meins?

Das klingt etwas ungewöhnlich. Und doch, je länger ich andere Menschen und mich selbst beobachte, desto mehr komme ich zu der Überzeugung, dass ein großer Teil unserer Entscheidungen nicht aus Fakten stammt. Er stammt aus Überzeugungen.

Überzeugungen sind bemerkenswert schlau. Sie sagen nicht: „Das ist nur meine Meinung.“ Sie sagen: „So ist es einfach.“ Deshalb sind sie so schwer zu bemerken. Wir diskutieren nicht mit ihnen, wir überprüfen sie nicht - wir behandeln sie wie Realität.

Es gibt eine Geschichte, die mir seit langem im Kopf sitzt. Sie handelt von einem Elefanten. Wenn ein Elefant in Indien noch klein ist, wird er mit einer dicken Kette an einen fest in die Erde gerammten Pfahl gebunden. Der junge Elefant versucht lange, sich zu befreien - er zerrt, zieht, kämpft. Er hat jedoch keine Chance, er ist einfach zu schwach. Nach vielen Versuchen hört er auf.

Jahre vergehen. Der Elefant wird erwachsen. Er ist eines der stärksten Tiere der Welt - ohne Anstrengung könnte er nicht nur den hölzernen Pfahl, sondern sogar einen kleinen Baum aus der Erde reißen. Und trotzdem reicht ein dünnes Seil, das an einem kleinen, in die Erde gesteckten Stock befestigt ist. Er versucht nicht wegzugehen. Er könnte es leicht, aber über die Jahre hat er eines gelernt:

Wenn ich etwas an meinem Bein befestigt habe, kann ich mich nicht befreien.

Diese Überzeugung wurde stärker als seine tatsächlichen Fähigkeiten.

Als ich diese Geschichte zum ersten Mal hörte, dachte ich lange darüber nach. Ich kam zu dem Schluss, dass viele von uns genau so funktionieren. Wir werden nicht durch die Realität eingeschränkt. Wir werden durch die Art eingeschränkt, wie wir gelernt haben, sie wahrzunehmen.

Deshalb machte die Geschichte von Dan Higginson, dem Gründer von Synergy, großen Eindruck auf mich. Dan wuchs in einem Zuhause auf, in dem Empfehlungsmarketing einen sehr schlechten Ruf hatte - seine Eltern hatten unangenehme Erfahrungen damit gemacht, von klein auf hörte er, es sei etwas, von dem man sich fernhalten sollte. Er analysierte das Modell nie, lernte es nie kennen, überprüfte nie die Fakten. Er war einfach überzeugt, dass er wusste, was es war.

Als er als Angestellter einer anderen Firma den Auftrag bekam, zu einer Konferenz über Empfehlungsmarketing zu fahren, war er enttäuscht. Er wollte nicht hinfahren. Er dachte, es wäre Zeitverschwendung. Während dieser Konferenz geschah jedoch etwas, das seine Sichtweise völlig veränderte. Niemand versuchte, ihn zu überzeugen. Zum ersten Mal erlaubte er sich, seine eigenen Überzeugungen beiseitezulegen und die Realität ehrlich zu betrachten. Er lernte Menschen kennen. Er hörte ihre Geschichten. Er sah ein Modell, das ganz anders aussah als das, das er jahrelang in seinem Kopf getragen hatte.

Das brachte ihn dazu, sich eine sehr einfache Frage zu stellen: Was, wenn ich mein ganzes Leben nicht die Wahrheit verteidigt habe, sondern nur meine eigene Überzeugung?

Diese Frage blieb auch bei mir. Seitdem beobachte ich mich selbst immer genauer. Wenn Informationen auftauchen, mit denen ich nicht einverstanden bin, versuche ich, nicht sofort zu reagieren. Zuerst frage ich mich: Lehne ich diese Information wirklich ab, oder verteidige ich nur eine Überzeugung, die ich seit Jahren trage?

Das ist nicht einfach. Denn Überzeugungen sehen nicht wie Überzeugungen aus. Sie sehen wie Fakten aus. Wir hören oft: „Ich glaube nicht an Nahrungsergänzungsmittel.“ Oder: „Um gut zu verdienen, muss man hart arbeiten.“ Oder: „So etwas funktioniert nur für Auserwählte.“ Ich versuche nicht mehr, dagegen anzukämpfen. Ich weiß, dass Logik sehr selten gegen eine Überzeugung gewinnt. Wenn ein Mensch sich nicht erlaubt, etwas weiter zu blicken als bisher, haben selbst die besten Argumente keine Chance durchzudringen - nicht weil sie falsch sind, sondern weil die Tür von innen verschlossen ist.

Auf derselben Konferenz hörte ich noch eine Geschichte. Die Geschichte von Diana. Sie war eine alleinerziehende Mutter, zog Kinder groß, hatte Schulden, wusste nicht, wie sie mit den täglichen Ausgaben zurechtkommen würde. Sie erzählte ihre Geschichte nicht, um jemanden zu beeindrucken. Sie sprach ruhig, ohne große Worte - über ihre Sorgen, ihre Verantwortung, die kleinen Entscheidungen, die sie jeden Tag traf.

Ich hörte ihr zu und dachte zum ersten Mal: Wenn sie es geschafft hat, sich eine andere Zukunft aufzubauen, warum sollte ich es nicht schaffen?

Das war nicht Neid oder Bewunderung. Es war Hoffnung. Wir müssen keinen perfekten Menschen sehen. Wir müssen jemanden sehen, der noch vor kurzem genau dort stand, wo wir stehen.

An jenem Tag traf ich meine Entscheidung nicht, weil mich jemand überzeugt hatte. Ich traf sie, weil ich zum ersten Mal dachte, dass meine bisherigen Überzeugungen vielleicht nicht die ganze Wahrheit erzählten.

Rückblickend wird mir bewusst, dass ich von dieser ganzen Konferenz drei Geschichten am meisten in Erinnerung behalten habe. Die Geschichte vom Elefanten. Die Geschichte von Dan. Und die Geschichte von Diana. Eine zeigte mir, was Überzeugungen sind. Die zweite bewies, dass man sie ändern kann. Die dritte gab mir den Mut, diese Chance in meinem eigenen Leben zu nutzen.

Seitdem suche ich viel öfter nach neuen Fragen als nach neuen Antworten. Denn Fragen öffnen den Kopf. Antworten schließen ihn sehr oft.

Ich erwarte nicht, dass du alles glaubst, was du in diesem Buch gelesen hast. Darum geht es mir nicht. Ich möchte dich nur zu einer kurzen Reflexion einladen: Gibt es eine Überzeugung, die du seit Jahren in dir trägst und als offensichtliche Wahrheit ansiehst, die du aber nie wirklich überprüft hast? Vielleicht betrifft sie Gesundheit. Vielleicht Geld. Vielleicht Unternehmertum. Vielleicht dich selbst.

Es gibt einen Satz von Wayne Dyer, der mich seit Jahren begleitet: „**Wenn du die Art änderst, wie du die Dinge betrachtest, ändern sich die Dinge, die du betrachtest.**“

Je länger ich lebe, desto mehr verstehe ich seine Bedeutung. Die Welt bleibt sehr oft genau dieselbe. Es ändert sich nur die Art, wie wir sie betrachten. Und damit beginnen wir, Möglichkeiten zu erkennen, die wir vorher einfach nicht sehen konnten.

Und vielleicht ist der größte Mut nicht, das ganze Leben zu verändern. Vielleicht ist der größte Mut, sich zu erlauben, eine Überzeugung infrage zu stellen, die jahrelang wie eine unwiderlegbare Wahrheit erschien.

Warum gerade Synergy?

Im ganzen Buch sind wir immer wieder zu einem Thema zurückgekehrt - bewussten Entscheidungen. Denn ob wir über Gesundheit, Finanzen oder den Aufbau einer Zukunft sprechen, jede größere Veränderung beginnt mit einer Entscheidung. Aber ich glaube auch, dass gute Entscheidungen nicht nur auf Emotionen beruhen sollten. Sie brauchen Fundamente, Informationen, Fakten.

Wenn ich mir eine Geschäftsmöglichkeit anschau, interessieren mich Versprechen allein nie. Ich schaue tiefer - auf die Geschichte, die Stabilität, die Werte, die Menschen. Darauf, ob ich in zehn oder fünfzehn Jahren noch stolz sein werde, meinen eigenen Namen neben dieses Projekt zu stellen. Denn wenn etwas ein Vermögenswert sein soll, kann es nicht nur auf momentaner Begeisterung aufgebaut sein. Es braucht ein Fundament.

Ich bin seit über 17 Jahren mit Synergy verbunden - zuerst baute ich jenes erste Team auf, heute baue ich ein weiteres, von Grund auf. Niemand hat mich überzeugt, ich habe diese Entscheidung nicht aufgrund von Emotionen getroffen. Ich blieb, weil diese Wahl trotz allem, was sich verändert hat, mit dem übereinstimmt, was mir wichtig ist.

Ich habe über die Jahre viele Trends kommen und gehen sehen - Projekte, die schnell auftauchten und ebenso schnell verschwanden, Versprechen einfacher Ergebnisse. Mit der Zeit begann ich, etwas zu schätzen, das vielleicht weniger spektakulär klingt.

Stabilität.

Synergy ist seit 1999 ununterbrochen tätig, als Teil von Nature's Sunshine Products - einem Unternehmen, das seit 1972 an der Nasdaq-Börse notiert ist. Ich sage das nicht, um ein Verkaufsargument zu machen. Ich sage es, weil ich, wenn ich etwas aufbaue, auf das sich die Zukunft eines anderen Menschen stützen soll, selbst wissen möchte, dass mehr dahintersteckt als eine gute Präsentation.

Das andere Element, das mir immer genauso wichtig war, sind die Produkte. Vorübergehende Trends und griffige Slogans haben mich nie interessiert - mich interessierte Qualität und ob ich voll und ganz dahinterstehen kann. Denn eine Empfehlung ergibt nur Sinn, wenn sie echt ist.

Über mehr als 17 Jahre habe ich dieses Unternehmen nicht aus der Perspektive einer Präsentation beobachtet, sondern aus der Perspektive des Alltags - Monat für Monat, Jahr für Jahr. Es ist leicht, etwas zu schaffen, das für einen Moment funktioniert. Es ist eine viel größere Leistung, etwas zu schaffen, das konsequent über Jahre funktioniert.

Ich habe Synergy nie als vorübergehende Gelegenheit gesehen. Ich sah es als Vermögenswert.

Aber trotz aller Fakten, Zahlen und der Geschichte des Unternehmens bleibt für mich immer eine Sache am wichtigsten. **Der Mensch.** Die Firma ist nur ein Werkzeug, das Produkt ist nur ein Werkzeug, das Geschäftsmodell ist nur ein Werkzeug. Echte Veränderung beginnt erst, wenn ein Mensch die Entscheidung trifft, die verfügbaren Möglichkeiten zu nutzen.

Ich behaupte nicht, dass dies der einzige Weg ist oder dass jeder ihn für sich wählen muss. Aber ich kann eines sagen: Wenn ich diese Entscheidung noch einmal treffen müsste - mit der Erfahrung, die ich habe, und dem Leben, das ich dadurch aufgebaut habe - würde ich sie genauso treffen.

Die einzige Entscheidung, die niemand für dich treffen kann

Wenn du bis hierher gekommen bist, sind dir wahrscheinlich schon einige Fragen durch den Kopf gegangen. Vielleicht ist dir sogar der Gedanke gekommen: „**Das klingt alles wirklich gut... aber...**“

Und weißt du was? Das ist völlig natürlich. Jedes Mal, wenn etwas Neues in unserem Leben auftaucht, beginnt unser Verstand, nach Gründen zu suchen, warum es scheitern könnte. Er tut das nicht, um gegen uns zu arbeiten - im Gegenteil, er versucht, uns vor Enttäuschung, Fehlern und dem, was wir noch nicht kennen, zu schützen. Die Schwierigkeit liegt darin, dass derselbe Mechanismus, der uns vor Risiko schützt, uns sehr oft auch vor Veränderung schützt.

Denn alles, was uns heute vertraut ist, war einmal neu für uns. Wenn ich Menschen betrachte, die über Jahre etwas Wertvolles aufgebaut haben, sehe ich eine gemeinsame Sache. Sie begannen nicht mit allen Antworten oder einer Erfolgsgarantie. Sie begannen, weil sie eine Möglichkeit sahen und sich den Raum gaben, zu überprüfen, wohin sie führen könnte.

Denn das Problem sind nie die Fragen selbst. Fragen sind gut - sie zeigen, dass wir unsere Entscheidungen verantwortungsvoll behandeln. Das Problem entsteht erst, wenn wir zulassen, dass Angst für uns antwortet.

Über all die Jahre habe ich hunderte Fragen und Ängste gehört - von Menschen jeden Alters, mit unterschiedlicher Erfahrung, mit völlig unterschiedlichen Geschichten. Und doch wiederholten sich meistens genau dieselben Sätze.

„**Ich kann nicht verkaufen.**“ Das ist einer der häufigsten Sätze, die ich höre, und ich verstehe ihn immer sehr gut. Denn wenn wir uns vorstellen, unsere Aufgabe sei es, die ganze Welt zu überzeugen, kann ein solches Modell tatsächlich schwierig erscheinen. Nur ging es nie darum. Es geht nicht darum, alle zu überzeugen oder Menschen zu überreden, die es nicht suchen. Es geht darum, gute Informationen weiterzugeben, einige Menschen zu finden, die denselben Wert darin sehen. Der Rest liegt immer beim anderen Menschen - jeder hat das Recht, „ja“ zu sagen, jeder hat auch das Recht, „nein“ zu sagen. All die Jahre habe ich mich nie als Verkäuferin gesehen. Ich sah mich als eine Person, die eine Möglichkeit teilt.

„**Ich habe keine Zeit.**“ Das ist die zweite Sache, die ich sehr oft höre. Das Paradox ist, dass wir Veränderungen am meisten brauchen, wenn wir das Gefühl haben, überhaupt keine Zeit dafür zu haben. Denn wenn das Leben ruhig und bequem ist, ist es leicht, Entscheidungen aufzuschieben, auf einen besseren Moment, auf eine Zeit, in der alles geordneter sein wird. Nur kommt dieser ideale Moment sehr selten. Als ich anfang, hatte ich auch Pflichten, eine Familie, einen Alltag - genau die

gleichen 24 Stunden wie jeder andere. Es änderte sich nur eines: Ich hörte auf, meine Zukunft als etwas zu behandeln, um das ich mich irgendwann kümmern würde. Ich begann, sie als etwas zu behandeln, das ich erschaffe.

** „Was, wenn es nicht klappt?“** Ich denke, unter vielen Ängsten verbirgt sich genau diese Frage - die Angst, dass etwas nicht gelingt, dass wir einen Fehler machen, dass andere Menschen ihre Meinung haben werden. Aber mit den Jahren begann ich, das anders zu betrachten. Immer öfter fragte ich mich nicht: „Was passiert, wenn es nicht klappt?“, sondern: „Was passiert, wenn ich für die kommenden Jahre nichts ändere?“ Denn keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung - nur sehen wir ihre Konsequenzen oft viel später. Die meisten Menschen überschätzen das Risiko der Veränderung und unterschätzen das Risiko, genau am selben Ort zu bleiben.

Ein weiteres Jahr wird sowieso vergehen. Weitere fünf Jahre ebenso. Die Frage ist: Wird diese Zeit zu deinen Gunsten arbeiten?

Ich weiß nicht, welche Entscheidung du nach der Lektüre dieses Buches treffen wirst, oder ob du genau denselben Weg wählst, den ich vor vielen Jahren gewählt habe. Und darum geht es nicht - dieses Buch handelte nie davon, die Geschichte eines anderen zu kopieren. Es handelte vom bewussten Erschaffen der eigenen.

Jede große Veränderung war einmal eine erste Entscheidung. Jedes Unternehmen war einmal nur eine Idee. Und jede Person, deren Ergebnisse du bewunderst, stand einst auch am Anfang ihres Weges.

Ich lasse dich mit einer Frage zurück: Was, wenn genau diese eine Entscheidung der Beginn von etwas sein könnte, das du dir noch nicht einmal vorstellen kannst?

Du musst nicht den ganzen Weg kennen. Du musst nicht alle Antworten haben. Keiner von uns hatte sie. Aber du kannst entscheiden, ob du dir die Möglichkeit gibst, ihn zu entdecken.

EIN LETZTES WORT

Wenn du bis hierher gekommen bist, möchte ich dir vor allem für die Zeit danken, die du mit dem Lesen dieses Buches verbracht hast. Zeit ist die wertvollste Währung, die wir haben - wir können immer mehr Geld verdienen, aber die Zeit, die vergangen ist, bekommen wir nie zurück.

Beim Schreiben dieses Buches ging es mir nicht nur darum, dass du meine Geschichte kennlernst. Mir ging es vor allem darum, dass es dir durch meine Geschichte leichter fällt, deine eigene zu betrachten - deine Träume, deine Überzeugungen, deine Entscheidungen, die Art, wie du über Gesundheit, Geld, Arbeit und Freiheit denkst.

Als ich vor Jahren als Übersetzerin auf jener Konferenz saß, wusste ich noch nicht, wohin mich eine einzige Information führen würde. Ich hatte keine Garantie und kannte nicht den ganzen Weg. Ich hatte nur die Entscheidung, dass ich herausfinden wollte, was möglich ist.

Wenn du dank dieses Buches deine Gesundheit, deine Möglichkeiten, deine Träume oder die Entscheidungen, die du jeden Tag triffst, ein wenig anders betrachtest - dann hat es sein Ziel erreicht. Denn dieses Buch handelte nie nur von meiner Geschichte. Meine Geschichte ist nur ein Beispiel. Deine Geschichte wird noch geschrieben. Und das ist das Schönste an ihr.

Die Zukunft ist nichts, das uns passiert. Sie ist etwas, das wir jeden Tag durch unsere Entscheidungen erschaffen.

Schritt für Schritt. Entscheidung für Entscheidung. Tag für Tag.

Danke, dass du mich einen Teil deines Weges sein lassen hast.

Ich hoffe, dass du in ein paar Jahren auf dieses Buch zurückblickst und denkst: Das war der Moment, in dem ich den Mut fand, mein Leben ein wenig anders zu betrachten.

Aldona Kędzior

Entscheidung für Entscheidung. Tag für Tag.

Deine Geschichte beginnt gerade erst.

ALDONA KĘDZIOR

ÜBER DIE AUTORIN



Aldona Kędzior

Seit siebzehn Jahren baut Aldona ihren Weg in der Welt von Gesundheit und Unternehmertum. Sie lebt am Atlantik, wo sie ihre fünf Kinder zu Hause unterrichtet und immer wieder Neues lernt - vom Enduro-Motorradfahren bis zum Aufbau eines Lebens nach eigenen Regeln. Dieses Buch ist eine Einladung zu genau diesem Weg: bewusste Entscheidungen, Geduld und der Glaube, dass Lösungen meist schon existieren.

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

Wenn du beim Lesen dieses Buches gespürt hast, dass diese Denkweise dir nahesteht. Wenn du glaubst, dass Gesundheit, Zeit und Freiheit Werte sind, um die man sich bewusst kümmern sollte. Wenn du das Gefühl hast, nicht nur auf die Zukunft warten, sondern sie aktiv gestalten zu wollen - dann würde ich mich riesig freuen, dich kennenzulernen.

Seit über siebzehn Jahren gehe ich diesen Weg - und nachdem ich im letzten Jahr vieles neu aufbauen musste, suche ich heute nach Menschen, mit denen ich ein neues Kapitel beginne. Menschen, die auf ihre Gesundheit achten, größere Möglichkeiten aufbauen und ihr Leben bewusster gestalten wollen.

Mir liegt der Aufbau eines Teams bewusster und gebildeter Menschen am Herzen - solcher, die wissen, was sie wollen, und Entscheidungen auf Basis von Wissen treffen, nicht nur von Emotionen. In diesem neuen Kapitel meines Weges ist es mein Traum, noch größere Ergebnisse zu erzielen als beim ersten Mal.

Wenn du fühlst, dass dies auch dein Weg sein könnte - schreib mir. Ich zeige dir, womit du anfangen kannst, wie der ganze Prozess aussieht, und beantworte deine Fragen. Vielleicht beginnt jetzt das nächste Kapitel deiner Geschichte.

Dieses Buch ist nicht nur entstanden, um dein Leben zu verändern. Wenn du beim Lesen an jemanden gedacht hast, dem es helfen könnte, Gesundheit, Geld und Zukunft ein wenig anders zu betrachten - teile es. Vielleicht wird ein einziges gelesenes Buch für jemanden zum Beginn einer völlig neuen Geschichte.

Und wenn du zu mir gefunden hast, weil dir jemand dieses Buch empfohlen hat - geh zurück zu dieser Person. Sie kann dir am besten erzählen, wie ihr eigener Weg aussieht.

Instagram: @aldonakedzior

E-Mail: aldonaworks@gmail.com

Bis bald,

Aldona Kędzior