

Vorwort

Wünschen Sie sich auch des Öfteren, dass der Tag zu etwas Besonderem werden möge? Dass es ein Tag wird, an dem Sie abends dann vor Begeisterung und Freude sozusagen mit dem Finger schnalzen? Ein Tag, an dem morgens der Start schon perfekt gelingt und es so weitergeht? Ein Tag, den Sie entspannt, stressfrei und gesund verbringen? Den Sie bewusster leben können und der Ihnen nicht irgendwie zwischen den Fingern zerrinnt wie viele andere?

Dann ist dieses Buch, das Sie entdeckt haben oder das irgendwie den Weg in Ihre Hände gefunden hat, bestimmt eine sinnvolle, hilfreiche und wunderbare Lektüre.

Das Buch soll Sie vor allem dazu anregen, im Hier und Jetzt zu leben. Denn die Tatsache, dass wir viel zu oft in der Vergangenheit leben und Dinge oder Vorkommnisse bereuen, die sich dort abgespielt haben, reduziert unsere Lebensqualität. Fast genauso oft befinden wir uns mit unseren Gedanken in der Zukunft. Dadurch steigern wir oftmals unsere Angst, vor allem wenn der Blick nach vorne negativ ausfällt. Und gerade diese negative Vorausschau hat dann oft die Tendenz, sich zu verwirklichen. In jedem Fall ist unser Tag irgendwie gestört. Und das ist schade und leichter zu vermeiden, als Sie glauben.

Die zahlreichen Anregungen und Impulse für Ihren gelungenen Tag finden Sie in 24 Kapiteln. Genauso viele also, wie der Tag Stunden hat.

Es ist mein drittes Buch, mein dritter ‚Impulsgeber‘. Nun, das ist ja eigentlich auch nichts so Besonderes, werden Sie jetzt sagen. Viele haben schon drei und mehr Bücher geschrieben. Was das Buch nun zu etwas ‚Besonderem‘ macht, ist die zeitliche Ebene.

Mein erstes Buch, „365 Erfolgsbausteine“, vor mehr als zehn Jahren auf den Markt gekommen, beinhaltet ganz kurze und kompakte Impulse über das Jahr verteilt, für jeden Tag.

Das zweite Buch, „Mehr als nur Sprüche“, mittlerweile fünf Jahre alt, bietet Anregungen und Lebensweisheiten in sieben wichtigen Hauptkapiteln zu jedem Tag der Woche.

Und so war es nun eigentlich fast logisch, dass sich das dritte Buch auf der Tagesebene bewegt. Mit 24 wichtigen Kapiteln, sozusagen für jede Stunde des Tages.

Im Prinzip der Abschluss einer impulsgebenden „Trilogie“.

Was ist denn nun der Nutzen, den IHNEN das Buch bringt?

Da gibt es gleich mehrere.

Ins Buch eingeflossen sind meine eigene Lebenserfahrung und meine Berufserfahrung von mehr als 40 Jahren, davon mehr als 10 Jahre als Autor, Trainer und Coach.

Alle im Buch beschriebenen Handlungen und Vorgehensweisen basieren auf eigenen Erfahrungen und haben in meinem Leben bestens funktioniert.

Natürlich nicht alle, aber viele meiner Tage kann ich mittlerweile, wenn ich am Abend auf den zu Ende gehenden Tag kurz zurückschaue, als gelungen betrachten. Dazu jedoch bedurfte es einiges an Erfahrungen, positiver und negativer Natur. Ich musste selbst viel lernen und tue das übrigens auch heute noch.

Und genau von diesen Erfahrungen können Sie nun profitieren, wenn Sie es gerne möchten.

Ins Buch eingeflossen sind auch ein paar kleine, kurze Geschichten, die ihm ein wenig einen lebhaften und unterhaltsamen Charakter geben sollen. Die Kurzgeschichten dienen jedoch nicht nur der Unterhaltung, sondern sollen die Aussage des jeweiligen Kapitels dort vertiefen und verdeutlichen, wo ich persönlich es als besonders wichtig erachte.

Jeweils zum Abschluss eines Kapitels finden Sie unter der Überschrift ‚Entspannendes zum Kapitelabschluss‘ zusätzlich eine kurze Übung. Entweder eine entspannende Atemübung, eine kleine Körperübung, oder eine mental stärkende gedankliche Übung. Diese Übungen runden das Kapitel ab. Sie können sie in kurzen Pausen einfach in Ihren Tagesablauf einbauen.

Lassen Sie die vielen Anregungen aus dem Buch Bestandteil Ihres Tages werden. Nehmen Sie einfach das für sich heraus, was Sie persönlich ganz besonders anspricht. Lassen Sie so den Tag zu Ihrem Tag werden,

zu Ihrem ganz persönlichen, erfolgreichen und inspirierten Tag. Heute, hier und jetzt. Genau in diesem Moment.

Natürlich brauchen Sie das Buch nicht an einem Tag, in einem Rutsch zu lesen. Ich würde Ihnen eher empfehlen, es immer wieder zur Hand zu nehmen und sich jeden Tag ein oder zwei Kapitel vorzunehmen, um dann das Gelesene wirken zu lassen.

Ich wünsche Ihnen nun eine anregende und spannende Lektüre, die Sie gleichzeitig entspannt. Die Sie vorwärts bringt, aber auch immer wieder innehalten lässt. Eine Lektüre, die Sie erfolgreich nach außen in Erscheinung treten lässt, Sie aber gleichzeitig auch zu Ihren inneren Wurzeln und Helfern führt.

Lassen Sie sich informieren und inspirieren.

Ich wünsche Ihnen jetzt, genau in diesem Moment, einen wunderschönen Tag.

Noch ein paar wenige, aber wichtige Gesundheitshinweise

Alle im Buch beschriebenen Übungen habe ich selbst erprobt und sie wurden schon vielfach auch von anderen Menschen angewendet. Sie haben bei mir ohne negative gesundheitliche Nebenwirkungen bestens funktioniert.

Jeder Mensch hat jedoch eine andere gesundheitliche Konstitution bzw. Ausgangsbasis. Daher liegt es im Verantwortungsbereich des Lesers, im Zweifelsfall bei einer vorliegenden Krankheit, selbst zu überprüfen, oder

bei seinem Arzt zu erfragen, ob er die Übungen anwenden sollte.

An die im Buch beschriebenen einfachen Yoga- oder Atemübungen sollten Herzkranke, Schwindelanfällige oder Schwangere vorsichtig herangehen. Wer unter starken Depressionen leidet, sollte wiederum nicht ohne Aufsicht meditieren oder Autogenes Training machen. Fragen Sie im Zweifelsfall immer Ihren Arzt.

Ansonsten, und somit wirklich genug der Bedenken, sind alle geschilderten Übungen einfacher Natur und dienen mit Sicherheit Ihrem ganzheitlichen Wohlbefinden und Ihrer Gesunderhaltung.

Empfehlenswert ist, wenn Sie z.B. bei der Meditation, der progressiven Relaxation oder dem Autogenen Training tiefer einsteigen wollen, sich weiterführende Literatur zu besorgen oder sich in die Obhut eines Lehrers zu begeben.

Und jetzt: starten Sie gut!