

# Einleitung

## Dein Arbeits- und Tagebuch

Du hältst in deinen Händen dein persönliches Arbeits- und Tagebuch. Auf den ersten Seiten führe ich dich in die “Geheimnisse” für mehr Glück und Erfolg ein. Geheimnisse in Anführungs- und Schlusszeichen, weil es gar keine Geheimnisse sind. Und trotzdem sind gerade diese Prinzipien vielen unbekannt, sodass sie geheimnisvoll wirken.

Parallel dazu erarbeitest du dir Schritt für Schritt deine Basis für deine Ziele, Wünsche und Bedürfnisse. Da ich aus eigener Erfahrung weiß, dass das Lesen dieser Zeilen alleine nicht reicht, sondern die aktive Arbeit an dir selbst und an deinen Zielen notwendig ist, wirst du mit Fragen und Aufgaben geleitet, dein persönliches Arbeitsbuch zu führen und zu gestalten.

Der zweite Teil dieses Buches ist dein Tagebuch. Dieses Tagebuch kannst du exakt sechs Monate lang nutzen. Selbstverständlich bieten wir dir das Follow-up dazu an, welches weitere sechs Monate als reines Tagebuch erhältlich ist.

## Neues entsteht durch Neues

In diesem Absatz entscheidest du, ob du mehr Glück und Erfolg erfahren und generieren wirst. Warum? - Ganz einfach! Wenn du dich gedanklich und emotional verschliesst und nicht offen bist für Neues, dann darfst du das Buch schliessen und weiterhin dein aktuelles Leben führen.

Die Grundbedingung für (d)ein neues Leben, welches erfüllter, entspannter, glücklicher und erfolgreicher sein soll als dein aktuelles lautet: **Öffne dich!** Lass dich auf neue Gedanken und Möglichkeiten ein. Natürlich wird es sich ab und zu “komisch” anfühlen. Das ist normal, denn du bist es dich nicht gewohnt. Darüber werden wir später noch eingehend sprechen. Ich wünsche mir für dich, dass du dir selbst die Chance gibst, das Beste aus dir und deinem Leben zu machen - Öffne dich dafür!

## Erfolg hat drei Buchstaben - T U N

Johann Wolfgang von Goethe wusste es bereits: Erfolg hat drei Buchstaben - TUN. Es klingt so einfach, und doch tun sich viele schwer damit. Warum ist das so und vor allem, wann ist es so?

Du merkst schon an der Frage, dass es dir und den meisten Menschen sehr gut gelingt, ins Handeln zu kommen, **wenn sie etwas tun, was ihnen Spass macht, und worin sie sich wohl fühlen**. Was machst du gerne? Was macht dir viel Spass? Und tust du das gerne? Bestimmt!

Wenn es darum geht, Dinge zu tun, die du nicht gewohnt bist, oder Dinge, welche du aktuell noch nicht gerne machst, dann fällt es dir schwer, es zu tun. Es fällt dir sogar schwer, damit zu beginnen. Und da bist du nicht alleine und dafür gibt es auch gute Gründe.

Wir Menschen fühlen uns in all den Dingen wohl, die wir kennen und die wir mögen. **Veränderungen sind in der Regel unerwünscht**, und darum belassen wir es oft, wie es ist. Wir lieben unsere Routinen, ob bewusst oder unbewusst, und meiden Veränderungen wie der Teufel das Weihwasser. Der Grund liegt darin, dass Veränderungen Unsicherheiten hervorrufen. Wir kennen etwas nicht und darum fürchten wir es. Wenn wir die Ängste überwinden und es doch TUN, erkennen wir sehr oft, dass es überhaupt keinen Grund gab, Angst zu haben. Im Gegenteil: Oft offenbart sich etwas Grossartiges, und wir haben Spass daran. Ein Beispiel gefällig? Bist du schon mal aus fünf Metern Höhe ins Wasser gesprungen? Der durchschnittliche Mensch fürchtet sich anfänglich, aus fünf Metern Höhe ins Wasser zu springen. Bis zum ersten Sprung erleben und erfühlen wir tausend Ängste. FreundInnen, welche sich gewohnt sind zu springen, feuern uns an, ermutigen uns und sagen, wie toll es ist, wenn man es tut. Und irgendwann überwindest du deine Angst, springst und ... es ist grossartig! Du rennst sofort hoch und springst nochmal und nochmal und ... ja, es macht dir Spass, und du willst nicht mehr aufhören.

**Der Schlüssel** war erstens: **es zu tun!** Und zweitens: **sich zu trauen**. Oft sind diese beiden "Handlungen" Zwillinge. Und darüber sprechen wir jetzt.

## Trau dich!

Sich trauen - was meine ich damit? Sich trauen bedeutet für mich zum einen, dass ich mich traue, Dinge zu tun, die ich noch nicht kenne oder wovor ich mich anfänglich fürchte. Hier geht es also darum, meine Ängste und Befürchtungen zu überwinden.

Auf der anderen Seite heisst es für mich, Vertrauen in mich selbst zu haben. Mir Dinge zu trauen, Selbstvertrauen zu besitzen. Selbstvertrauen ist für mich persönlich ein Schlüssel zu mehr Glück und Erfolg. Darum widme ich diesem sehr wichtigen Punkt ein eigenes Kapitel. Eins vorneweg: **Selbstvertrauen kommt von dir selbst**. Du hast es in der Hand. Nichts und niemand kann es dir geben, allerdings kann man es dir nehmen, wenn du es zulässt. Wie gesagt darüber später mehr.

Bist du bereit? Willst du deine Reise antreten? Willst du dich selbst erkunden? Dann, liebe Kapitänin und lieber Kapitän, Leinen los und raus aus deinem Hafen, deinem gewohnten "Zuhause". Öffne dich, tue es, traue dich und erlebe einfach Grossartiges!

NICHT WEIL ES SCHWER IST. WAGEN WIR  
ES NICHT. SONDERN WEIL WIR ES NICHT  
WAGEN IST ES SCHWER.

SENECA

# Kapitel 1: Was ist das ICH-Dreieck?

## Wie kam ich dazu?

Oft wurde ich gefragt: "Giusi, wie ist dir das gelungen? Wie konntest du diesen grossartigen Erfolg schaffen?" Oder: "Was machst du anders, Giusi, dass du so viel mehr erreicht hast, als andere im gleichen Business?"

Zu Beginn habe ich tatsächlich mein "Wie" oder "Was" dargestellt. Immer in der Hoffnung und auch Überzeugung, dass es ihr oder ihm ebenfalls gelingt. Doch musste ich fast immer feststellen, dass es nicht zu den gleichen Erfolgen geführt hat. Das hat mich viele Jahre begleitet und beschäftigt. Glaubend, dass es vor allem um das "Wie" geht, habe ich bei meinen eigenen Mitarbeitenden, aber auch bei UnternehmerInnen, welche mich für Schulungen und Workshops buchten, unfassbar viel Energie aufgewendet, um ihnen mit Konzepten und Leitfäden den Erfolg zu vermitteln. Nun ist es nicht so, dass es überhaupt nicht funktioniert hat. Doch es hielt nicht an, es war nicht nachhaltig.

Warum war es nicht nachhaltig? Warum ebbte es wieder ab, und warum fielen sie wieder in ihre alten Muster zurück? Vielleicht überkommt dich jetzt ein müdes Raunen und du denkst dir: "Ist doch klar warum!" Ist es dir wirklich klar? Mir zumindest war es viele Jahre nicht klar. Mit unglaublich viel persönlichem Einsatz und wöchentlichen Schulungen ist es mir gelungen, einen hohen Standard im Unternehmen zu gewährleisten und Erfolge zu generieren. Ja, mit unglaublich viel Einsatz, und beim ersten "Nachlassen" ging es in die andere Richtung. Das konnte also nicht das finale Rezept sein!

So kam es, dass ich mich intensiv mit diesem Thema auseinandersetzte. Alle redeten und reden noch heute über das WIE. Ich habe selbst viel gelesen, mit vielen darüber gesprochen, und immer ging es darum, "Wie" man es schafft. Meine Erfahrungen zeigten, **dass das "Wie" zwar wichtig ist, doch das alleine nicht reicht**. Und so machte ich mich auf die Suche!

## Wie habe ich es gefunden?

Mir wurde bei meiner Suche schnell klar, dass das “Wie” alleine nicht reicht. Es musste was anderes geben, was für den nachhaltigen Erfolg notwendig ist. Doch was war es?

In der Einleitung habe ich darüber gesprochen, dass du, ich und alle Menschen Dinge, die wir gerne machen, auch tun. Will also heissen: was ich gerne mache, tue ich auch, und mit hoher Wahrscheinlichkeit tue ich es auch gut. Und da war es mir klar: **Es geht neben dem “Wie” auch um das “Was”!** Was will ich? Was ist es, was ich gerne mache? Was liebe ich? Wow, da war es! **Die zweite Ecke meines ICH-Dreiecks.**

Nun stellst du dir vielleicht, und übrigens zurecht, die Frage: “Und jetzt? Was ist, wenn das, was ich tue, mir keinen Spass macht? Zum Beispiel meine Arbeit?” Und genau diese Frage habe ich mir auch gestellt. Reicht es, das “Was” zu beantworten, bevor ich das “Wie” schule? Nein! Es reicht nicht, da genau die gestellte Frage die Herausforderung darin beschreibt. Wenn ich “gezwungen” bin, eine Arbeit zu verrichten, die mir keinen Spass macht, wird mich das “Wie” nicht wirklich interessieren und ich werde den Job mehr schlecht als recht ausüben. Willst du das? Will das dein Arbeitgeber? Nein, und doch ist das bei vielen die aktuelle, traurige Tatsache.

Die Suche ging weiter und ich wurde Gott sei Dank fündig! Warum macht mir oder dir etwas keinen Spass? Nun können wir an dieser Stelle viele Gründe suchen und auch finden. Das erspare ich dir und uns. Ich will direkt zum Punkt und meiner Meinung nach zur Lösung kommen. Was ist der Grund, dass mir etwas keinen Spass macht? Dieser Frage habe ich mich insofern gewidmet, als dass ich mich selbst gefragt habe und darin auch die Antwort gefunden habe. Und zwar war meine allumfassende Antwort: **“Weil ich, Giusi Verre, es nicht will!”** Ok, soweit so gut. Also habe ich mich gefragt: “Was willst du dann?” Kannst du dir vorstellen, dass ich diese Frage nicht sofort beantworten konnte? Könntest du diese Frage für dich jetzt sofort beantworten? “Was willst du wirklich?” Spontan war nämlich meine Antwort: “Hmm, keine Ahnung.” Warum wissen wir/wusste ich es nicht? Warum konnte ich nicht sofort sagen, was ich wirklich will?

Um der Frage und vor allem der Antwort auf den Grund zu gehen, war ich gezwungen, tiefer zu gehen. Tiefer zu gehen bedeutete, dass ich mich fragen musste, wie es dazu kam, dass ich das, was ich tue, tue. Und dann kamen Antworten wie: "Weil es andere auch tun." Oder: "Weil ich meiner Partnerin eine Freude bereiten will." Diese Antworten haben mir eindrücklich und auch ernüchternd dargestellt, dass ich diese Dinge nicht tat, weil ich es wollte, sondern, weil ich anderen damit einen Gefallen machen wollte, weil es zum guten Ton gehörte, oder andere Gründe in dieser Art. **Also ging es nicht um mich, sondern um andere oder anderes** (Bitte lass mich an dieser Stelle klar sagen, dass es absolut in Ordnung ist, wenn du deinen Liebsten etwas Gutes tun willst). Es ging mir um das Grundsätzliche. Es ging mir darum, dass ich herausfinden wollte, was es braucht, um wahrhaftig glücklich und erfolgreich zu sein. Und dabei stellte ich fest, dass das "Wie" und das "Was" alleine nicht reichen.

Was brauchte es also noch? Wenn ich die Frage nach dem "Was will ich wahrhaftig" beantworten wollte, musste ich eine andere Frage vorab stellen und beantworten. Die Frage nach dem "**Wer bin ich wirklich?**". Und obschon diese Frage so einfach klingt, wirst du beim Erarbeiten dieses Buches mit hoher Wahrscheinlichkeit erkennen, dass diese Frage wohl am schwierigsten zu beantworten ist. Und genau darum ist es **die Schlüsselfrage im ICH-Dreieck** und die absolute Basis dafür, um wirklich glücklich und erfolgreich zu sein. Ohne die Antwort auf "Wer bin ich wirklich?" brauchst du die Frage nach dem "Wie schaffe ich es?" gar nicht zu beantworten.

Mit diesem Arbeitsbuch wirst du dein ICH-Dreieck finden. Die Beantwortung und Erarbeitung deines ICH-Dreiecks ist eine spannende Reise zu deinem wahren ICH.

**Dein wahres ICH ist die Bedingung  
für dein glückliches und  
erfolgreiches Leben.** In den folgenden  
Kapiteln wirst du dein ICH-Dreieck  
definieren. Freu dich darauf!





WER SEINEN EIGENEN WEG GEHT, DEM  
WACHSEN FLÜGEL  
AUS DEM BUDDHISMUS