

Brian Tracy



Das Maximum-
Prinzip

Mehr Erfolg, Freizeit und Einkommen –
durch Konzentration auf das Wesentliche

Das Maximum-Prinzip

Brian Tracy ist einer der weltweit führenden Motivationstrainer und Managementberater. Sein weltweit vertriebenes Seminarprogramm umfasst Management- und Führungstechniken, Vertriebs-
training, Verkaufsmanagement und Leistungspsychologie. Brian Tracy hat zahlreiche Bücher verfasst, zuletzt *Thinking Big* (2001), *Verkaufsstrategien für Gewinner* (2001) und *Eat the frog* (2002). 2001 wurde er in Deutschland als Motivationstrainer des Jahres ausgezeichnet.

Brian Tracy

Das Maximum-Prinzip

Mehr Erfolg, Freizeit und Einkommen –
durch Konzentration auf das Wesentliche

Aus dem Englischen von Brigitte Kleidt

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

Die englische Originalausgabe erschien 2001 bei AMACOM, a Division of the American Management Association, International, New York, unter dem Titel »Focal Point. A Proven System to Simplify Your Life, Double Your Productivity, and Achieve All Your Goals«. Copyright © 2001 Brian Tracy. All rights reserved.

Wir danken Herrn Frank M. Scheelen für die Unterstützung und Beratung bei der Übersetzung und Überarbeitung der deutschen Ausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-593-37200-6

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2003. Alle deutschsprachigen Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Umschlagmotiv: Photonica, Hamburg

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Druck und Bindung: Druck Partner Rübemann, Hemsbach

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

Dieses Buch widme ich meinen deutschen Freunden
Frank und Claudia Scheelen, mit denen ich seit
über zehn Jahren zusammenarbeite
und die meine Ideen an Tausende Seminarteilnehmer
weitergegeben haben.

Inhalt

Vorwort	13
Erkennen Sie Ihren X-Faktor	15
1 Entdecken Sie Ihr ganzes Potenzial	21
Verdoppeln Sie Einkommen und Freizeit	23
Verdoppeln Sie Wert und Einkommen	24
Sie haben es in der Hand!	26
Denken Sie wie ein Unternehmer	28
Das Geheimnis der Konzentration	29
Das Geheimnis der Beobachtung	30
Das Gesetz der steigenden Erträge	31
Gewohnheiten bestimmen unser Schicksal	33
Die Grand-Slam-Formel	34
Verdoppeln Sie Ihre Freizeit	38
Sechs Tipps für mehr Einkommen und Freizeit	39
2 Verdoppeln Sie Ihre Leistungsfähigkeit	44
Fünf Fragen für außergewöhnliche Leistungen	45
Klarheit ist das oberste Gebot	46
Steigern Sie Ihre Produktivität	47
Prioritäten setzen mit ABCDE	49
Das Dringende vom Wichtigem unterscheiden	51
Drei Fragen zur Produktivität	53

Sieben Tipps für mehr Produktivität	54
Der Startschuss ist gefallen	56
Auf dem Weg zu einer Philosophie der Zeit	58
3 Vereinfachen Sie Ihr Leben	59
Sieben Grundsätze	62
Ermitteln Sie Ihre Werte	66
Entwerfen Sie eine Vision	66
Setzen Sie sich Ziele	66
Lernen Sie Nein zu sagen	67
Sechs Schritte zum einfachen Alltag	68
4 Die kostbarste Ressource	71
Der Wendepunkt	73
Das Kausalitätsprinzip	74
Die Entdeckung	75
Denken Sie wie die Sieger	76
Sieben Übungen für mentale Fitness	77
5 Ihre persönliche Strategieplanung	94
Die Vorteile einer guten Strategie	95
Sparen Sie Zeit und Geld	96
Planen Sie Leben und Laufbahn	96
Die S-Kurve	100
Sieben Fragen zur Strategieplanung	101
Profilieren Sie sich	110
Das Maximum-Prinzip	112
6 Der erste Bereich – Beruf und Karriere	114
Welche Werte sind Ihnen im Beruf wichtig?	116
Klären Sie Ihre Vision von Beruf und Karriere	120
Setzen Sie sich berufliche Ziele	122
Halten Sie sich fachlich auf dem Laufenden	123
Entwickeln Sie gewinnende Gewohnheiten	125

Der Fokus auf Ihre Tätigkeiten	127
An die Arbeit!	127
Genießen Sie die Grenzenlosigkeit	128
7 Der zweite Bereich – Familie und Privatleben	130
Bestimmen Sie Ihre Werte im Familien- und Privatleben	131
Klären Sie Ihre Vision für Familie und Privatleben	133
Setzen Sie sich Ziele für Ihr Familien- und Privatleben	136
Stärken Sie Ihre Bindungsfähigkeit	139
Entwickeln Sie Gewohnheiten, mit denen Sie Freunde gewinnen	140
Ein Ritual fürs Familien- und Privatleben	141
Zögern Sie nicht!	144
8 Der dritte Bereich – Verdienst und Geldanlage	145
Erkennen Sie Ihre Werte im Bereich Finanzen	147
Klären Sie Ihre finanzielle Vision	148
Setzen Sie sich finanzielle Ziele	149
Frischen Sie Ihre Finanzkenntnisse auf	152
Sparen als Gewohnheit	154
Der tägliche Umgang mit dem Geld	156
Verlieren Sie keine Zeit!	157
9 Der vierte Bereich – Gesundheit und Fitness	159
Welche Werte stehen für Sie bei Gesundheit und Fitness im Vordergrund?	160
Klären Sie Ihre Vision von Gesundheit und Fitness	162
Setzen Sie sich Ziele für Gesundheit und Fitness	162
Wissen Sie genug über Gesundheit und Fitness?	164
Entwickeln Sie gesunde Gewohnheiten	165
Tun Sie Ihrer Gesundheit täglich etwas Gutes	169
Auf zum Workout!	169

10 Der fünfte Bereich – persönliches Wachstum und Entwicklung	170
Bestimmen Sie Ihre persönlichen Wachstums- und Entwicklungswerte	172
Klären Sie Ihre persönliche Wachstums- und Entwicklungsvision	173
Setzen Sie sich Wachstums- und Entwicklungsziele	174
Bringen Sie Ihre persönlichen Kenntnisse und Fertigkeiten auf den neuesten Stand	175
Entwickeln Sie Gewohnheiten, die Wachstum und Entwicklung stützen	176
Arbeiten Sie täglich an sich	177
Die 1 000-Prozent-Regel	178
Dulden Sie keinen Aufschub!	182
11 Der sechste Bereich – soziales und kommunales Engagement	185
Bestimmen Sie Ihre humanitären Werte	187
Klären Sie Ihre Vision von der Welt	189
Setzen Sie sich Ziele für karitative Beiträge	190
Spenden Sie klug und informiert	191
Entwickeln Sie soziale Gewohnheiten	192
Täglich eine gute Tat	193
Lassen Sie Absichten Taten folgen – jetzt!	193
12 Der siebte Bereich – Spiritualität und innerer Frieden	196
Das höchste Gut des Menschen	198
Der Rückzug auf sich selbst	198
Die goldene Regel	199
Das moralische Gesetz	200
Ermitteln Sie Ihre spirituellen Werte	201
Klären Sie Ihre spirituelle Vision	202
Setzen Sie sich spirituelle Ziele	203

Überlegen Sie sich ein tägliches spirituelles Ritual	203
Entscheiden Sie sich	204
Der Weg zur Spiritualität	204
Kein höheres Ziel	205
Epilog: Sieben Lehrsätze für das 21. Jahrhundert	208
Anhang	211
Literatur	211
Liste der Werte	213
Das Seminar zum Buch	216
Register	217

Vorwort

Wer sein Leben verändern möchte, steht vor einem scheinbar unlösbaren Problem: Wo soll man anfangen?

Brian Tracy weiß, wo man ansetzen muss, um das Beste aus sich und seinem Leben zu machen. Er kennt den einen, entscheidenden Punkt, der das ganze komplexe System steuert. Mit seinem »*Maximum-Prinzip*« erreichen Sie alles: persönliche Erfüllung und beruflichen Erfolg, Geld und Glück, Gesundheit und mehr Zeit für sich.

Brian Tracy, mit dem mich seit Jahren eine intensive und freundschaftliche Arbeitsbeziehung verbindet, gehört zu den Top 5 der internationalen Management-Gurus und ist einer der besten Motivational Speaker der Welt. »Von den Erfolgreichen lernen« ist sein Motto, und ich kann Ihnen nur empfehlen, von ihm zu lernen, denn er ist einer der erfolgreichsten Menschen, die ich kenne.

Das *Maximum-Prinzip* ist eine Gebrauchsanweisung für ein erfolgreiches und erfülltes Leben. Hier finden Sie eine Formel, die Sie auf jeden Lebensbereich anwenden können, ob Sie nun Ihr Einkommen steigern, fitter werden, ein harmonischeres Familienleben führen oder Ihre persönliche Entwicklung unterstützen wollen.

Dabei geht es vor allem um Klarheit – um klare Ziele und klare Prioritäten. Mit ihnen können Sie das System Leben mit einer Hand steuern. Sie können ein High-Performer werden und in wenigen Jahren mehr erreichen als andere im ganzen Leben.

Prof. Dr. *Lothar Seiwert*, Heidelberg
www.seiwert.de

Erkennen Sie Ihren X-Faktor

Lassen Sie mich dieses Buch mit einer kleinen Geschichte beginnen: In einem großen Industrieunternehmen trat ein technisches Problem auf. Die Störung verlangsamte die Produktion und reduzierte die Leistungsfähigkeit der gesamten Anlage.

Die Techniker suchten fieberhaft nach der Ursache des Problems, konnten sie aber nicht finden. Schließlich beauftragte die Geschäftsleitung einen renommierten Experten und hoffte, er könnte die Störung beheben. Der Berater traf ein, zog einen weißen Kittel über, legte Papier in ein Klemmbrett und ging an die Arbeit. Zwei Tage lang lief er durch das Werk, studierte Hunderte von Anzeigen und Signalen in der Messwarte, notierte sich einiges und berechnete dies und jenes.

Gegen Abend des zweiten Tages zückte er einen schwarzen dicken Filzstift, kletterte eine Leiter hinauf und zeichnete ein »X« auf ein Messgerät. »Dieses Messgerät ist defekt«, sagte er. »Reparieren Sie den gesamten Apparat, dann müsste die Störung beseitigt sein.«

Dann zog er den Kittel aus, nahm ein Taxi zum Flughafen und fuhr nach Hause. Die Ingenieure zerlegten das Messgerät und fanden tatsächlich dort die Ursache der Störung. Kaum war es repariert, konnte die Produktion wieder auf volle Leistung hochgefahren werden.

In der folgenden Woche erhielt der Geschäftsführer die Rechnung. Der Berater verlangte 10 000 Euro für seine »erbrachten Dienstleistungen«. Der Manager war gelinde gesagt erstaunt über

die Höhe der Rechnung, obwohl der Ausfall durch die Störung ein Vielfaches betragen hatte. Der Mann war doch nur zwei Tage lang im Betrieb herumgestanden, dachte der Geschäftsführer, dann hatte er ein schwarzes »X« auf das Messgerät gezeichnet und war wieder gefahren. Und das sollte 10 000 Euro kosten? Er bat den Berater um eine Aufschlüsselung des Rechnungsbetrages, die Summe, so schrieb er, erschiene ihm für ein kleines »X« auf dem gestörten Gerät doch ein wenig hoch.

Wenige Tage später lag die neue Rechnung vor. Sie sah so aus:

X auf Messgerät: 1,00 Euro

Wissen, wo das X zu setzen ist: 9 999,00 Euro

Die Geschichte illustriert den wichtigsten Bestandteil eines glücklichen Lebens. Wer Erfolg haben will, muss wissen, wo das »X« zu setzen ist. Das ist in jedem Lebensbereich die Vorbedingung für Erfüllung.

Dieses »X« ist der Kernpunkt, das »maximal Erreichbare« im Maximum-Prinzip. Es bezeichnet das, was man in diesem Bereich zu diesem Zeitpunkt tun muss, um das beste Ergebnis zu erzielen. Wer am richtigen Ort zur rechten Zeit das »X« richtig setzt, kann damit sein Leben stärker als mit allem anderen beeinflussen.

Das vorliegende Buch will Ihnen einen erwiesenermaßen gangbaren, wirkungsvollen Weg zeigen, der Sie in jedem Bereich Ihres Lebens zu besseren, rascheren und leichteren Ergebnissen führt, als Sie es sich jetzt noch vorstellen können. Wie die Sonnenstrahlen, die mit einer Lupe gebündelt ein Feuer entfachen können, so können Sie Ihre Intelligenz und Ihre Fähigkeiten auf Schlüsselaufgaben konzentrieren und sehr schnell weit mehr erreichen als der Durchschnitt. Wie sich zahlreiche gleichgerichtete Lichtimpulse als Laserstrahl durch Stahl schneiden, bringt Sie die bewusste Entscheidung für das Ausschlaggebende einer Situation zu einem extrem hohen Leistungsniveau, was auch immer Sie anpacken.

Dieses Buch beantwortet einige zentrale Fragen, die Sie sich vielleicht schon länger stellen: »Wie bekomme ich mein Leben und meine Zeiteinteilung in den Griff? Wie werde ich erfolgreich im Beruf, ohne dass mein Privatleben völlig aus den Fugen gerät? Wie

kann ich alles gleichzeitig haben, Glück und Geld, persönliche Erfüllung und Karriere?«

Wir leben in einer relativ guten Zeit, trotz aller zeitweilig auftretenden globalen Probleme. Keine Zeit bot den Einzelnen größere Möglichkeiten und Chancen als die unsere. Nie gab es einen vergleichbaren materiellen Überfluss, nie eine höhere Lebenserwartung. Uns stehen so viele Wege offen wie keiner Generation vor uns.

Aber die Explosion des Wissens und der technischen Neuerungen in den letzten Jahren hat in Verbindung mit dem verschärften Wettbewerb auf allen Gebieten den Wandel angeheizt. Immer häufiger können wir unsere Aufgaben in der vorgesehenen Zeit nicht mehr bewältigen. Verantwortung und Verpflichtungen türmen sich ins Unermessliche, aber der Tag hat immer noch nur 24 Stunden.

Vielleicht verdienen Sie besser als früher, vielleicht arbeiten Sie effizienter als je zuvor. Trotzdem fühlen Sie sich oft erdrückt von den Anforderungen im Beruf, zu denen ja auch noch private Ansprüche kommen. Sie schuften womöglich wie ein Tier und werden dabei immer unzufriedener. Wenn Ihnen der Spaß allmählich vergangen ist: Dieses Buch gibt Ihnen eine Lösung an die Hand, mit der Sie den Herausforderungen des modernen Lebens die Stirn bieten können.

Das Maximum-Prinzip beruht auf über 30 Jahren Erfahrung. Es verbindet eigene Erkenntnisse mit den Ergebnissen ausgedehnter Untersuchungen zu den Gewohnheiten und Verhaltensweisen von außergewöhnlich leistungsfähigen Menschen. Das Maximum-Prinzip geht von der Frage aus: »Warum sind einige Menschen erfolgreicher als andere?«, beantwortet diese Frage und erklärt, warum und wie manche Personen auf der ganzen Linie so auffallend mehr Erfolg haben als ihre Mitmenschen. So können Sie lernen, wie Sie Ihren beruflichen Erfolg steigern und gleichzeitig mehr Zeit für sich selbst gewinnen.

Das Maximum-Prinzip vereint die besten Ideen und Strategien zum Selbstmanagement, die je in einem Buch zusammengetragen wurden, und liefert Ihnen die Gebrauchsanweisung dazu. Gezeigt

wird, wie Sie Ihr Leben in den sieben entscheidenden Bereichen organisieren und vereinfachen müssen, um innere Balance und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Sie werden lernen, wie Sie Ziele und Pläne für diese in Ihrem Leben wichtigen Bereiche entwickeln. Sie werden lernen, klare Prioritäten zwischen konkurrierenden Ansprüchen auf Ihre Zeit zu setzen, sich voll und ganz auf die Aufgabe zu konzentrieren, die den maximalen Ertrag verspricht. Kurz, Sie werden lernen, das »X« in jeder Minute, in jeder Stunde Ihres Lebens an der richtigen Stelle zu setzen.

Der zentrale Begriff im Maximum-Prinzip ist »Klarheit«. Auf den folgenden Seiten werden Sie vor allem anderen aufgefordert, sich über sich selbst und Ihre eigentlichen Ziele klar zu werden. Dadurch werden Sie Ihre wichtigsten Ziele schneller und leichter erreichen, als Sie es sich derzeit vorstellen können. Sie werden lernen, wie Sie Ihre ureigene Energie fließen lassen und auf höherem Niveau als je zuvor in Ihrem Sinne nutzen können.

Unsere Klienten haben beruflich wie persönlich mit den hier vorgeschlagenen Strategien außerordentliche Erfolge erzielt. Die Teilnehmer an unseren Seminaren, aber auch andere Anwender melden rasche Fortschritte auf allen Gebieten. Nicht selten verdoppelten sie ihr Einkommen, reduzierten die Arbeitsbelastung, gewannen die Kontrolle über ihr Leben zurück und verbesserten ihre persönlichen Beziehungen erheblich.

Alle großen Wahrheiten sind einfach. Die Stärke dieses Buches liegt in dem Rückgriff auf zeitlose Wahrheiten, die durch die Jahrhunderte stets aufs Neue von erfolgreichen, glücklichen Menschen entdeckt wurden. Lernen Sie eine neue Art zu denken, sehen Sie sich und die Welt in neuem Licht, beantworten Sie vor allem eine Frage für sich selbst: »Was will ich mit meinem Leben anfangen?«

Im Wesentlichen sind es vier Dinge, die man zur Verbesserung der eigenen Berufstätigkeit und Lebensqualität unternehmen kann:

1. Sie können *mehr* tun. Sie können Tätigkeiten verstärken, die für Sie großen Wert haben, Sie erfüllter und zufriedener machen.
2. Sie können *weniger* tun. Sie können Tätigkeiten reduzieren oder

aussetzen, die Sie als wenig hilfreich oder gar hinderlich auf dem Weg zu Ihren Zielen erkannt haben.

3. Sie können *Neues* tun. Sie können Tätigkeiten aufnehmen, die Sie noch nie getan haben, etwas Neues lernen, neue Projekte ins Leben rufen oder ganz neue Schwerpunkte in Ihrem Berufs- und Privatleben setzen.
4. Sie können *aufhören*, bestimmte Dinge zu tun. Sie können innehalten und über Ihr Leben nachdenken, Bereiche abgeben, Verhaltensweisen ablegen und entrümpeln, was nicht mehr zu Ihrem Leben, Ihren Wünschen und Zielen passt.

Auf den folgenden Seiten werden Sie also lernen, so zu denken und zu handeln, wie erfolgreiche, leistungsfähige Menschen denken und handeln. Sie werden lernen, Ihren persönlichen Plan zu entwickeln, mit dem Sie am schnellsten die gewünschten Resultate in jedem Lebensbereich erringen, der Ihnen wichtig ist. Sie werden lernen, wie Sie in den nächsten Jahren mehr erreichen, als die meisten Menschen in ihrem ganzen Leben erreichen werden.

Ihnen steht fast alles offen, fast alles, was Sie sein, tun oder haben wollen, werden Sie erreichen können, wenn Sie die Prinzipien des Maximum-Prinzips in Ihrem Leben anwenden.

1

Entdecken Sie Ihr ganzes Potenzial

Alle Großen sind groß geworden, alle
Erfolgreichen hatten Erfolg, insofern sie ihre
Kräfte auf eine Sache konzentrierten.

Orison Swett Marden

Sie können Ihre gesamte Lebensqualität viel schneller und wirksamer steigern, als Sie es sich vermutlich träumen lassen. Sie müssen nur einen starken Wunsch nach Veränderung spüren, sich zum Handeln entschließen, diszipliniert die neuen, selbst gewählten Verhaltensweisen einüben und die Willenskraft aufbringen, solange durchzuhalten, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Dazu zur Veranschaulichung ein Beispiel. Es handelt von einem Versicherungsvertreter, der an meinem »Unternehmer-Coaching-Programm« teilgenommen hat. Als er zu mir kam, arbeitete er sechs bis sieben Tage pro Woche, zehn bis zwölf Stunden am Tag und war seit über vier Jahren nicht mehr in Urlaub gefahren. Zwar verdiente er mehr als 100 000 Euro im Jahr, aber er war körperlich nicht belastbar, übergewichtig, nervös und vollkommen unzufrieden mit seinem Leben. Er hatte zu viel Arbeit und zu wenig Zeit, ihm wuchs alles über den Kopf. Von dem Programm erhoffte er sich zumindest, dass er einige Zeitmanagementtipps mitnehmen könnte, um seine Produktivität zu steigern und sein Leben unter Kontrolle zu bringen.

Das Maximum-Prinzip lernte er von der Pike auf. Schritt für Schritt durchleuchtete er seine Arbeitsabläufe ebenso wie seine privaten Aktivitäten, ermittelte die Bereiche, in denen er die besten Erfolge vorweisen konnte und das meiste verdiente und kreiste gleichzeitig die Bereiche ein, die viel Zeit fraßen, aber wenig zu seinen persönlichen Zielen beitrugen. Er legte eine Liste an und notierte