

Hal Elrod · Honorée Corder

**MIRACLE
MORNING
FÜR LEHRER**

**Die Stunde, die dich
und deine Schüler verändert**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Christina Brombach*

Edition Forsbach

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel „The Miracle Morning for Teachers“.

Copyright © 2019 Hal Elrod International, Inc. Alle Rechte vorbehalten

Cover Copyright: © 2019 Hal Elrod International, Inc.

Diese Veröffentlichung darf weder ganz noch in Teilen unter Zuhilfenahme jeglicher Mittel, einschließlich mechanischer oder elektronischer, darunter auch Fotokopie und Aufnahme durch Speicherungs- oder Datenabfragesysteme, wiedergegeben oder übertragen werden, ohne dass eine schriftliche Genehmigung vom Autor oder vom Verlag vorliegt (Ausnahme: Rezensenten dürfen kurze Auszüge zitieren und/oder kurze Videoclips im Rahmen einer Buchbesprechung zeigen).

Haftungsausschluss: Die Ratschläge und Strategien, die in diesem Buch enthalten sind, können nicht in jeder Situation wirksam sein. Dieses Werk wird auf der Grundlage verkauft, dass weder der Autor noch der Verlag damit juristische, finanzielle oder andere professionelle Dienstleistungen anbieten. Weder der Autor noch der Verlag können für Schaden haftbar gemacht werden, der daraus entsteht. Die Tatsache, dass eine Organisation oder Website in diesem Werk als Quelle oder mögliche Quelle für weiterführende Informationen erwähnt wird, bedeutet nicht, dass der Autor oder der Verlag den Informationen oder Ratschlägen, die durch diese Organisation oder Website bereitgestellt werden, zustimmt. Darüber hinaus sollte der Leser sich im Klaren sein, dass Websites, die in diesem Werk aufgeführt werden, in der Zwischenzeit verändert oder ganz gelöscht worden sein können.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Edition Forsbach

Der Verlag für Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2021

www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Good Studio, Adobe Stock

Symbol: © brovkoserhii, Adobe Stock

Grafik: Tim Gouder

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-95904-156-0 (Print)

ISBN 978-3-95904-157-7 (E-Book)

WIDMUNG

HAL

Dieses Buch ist für alle Lehrer. Ihr habt euch zum Lebenswerk gemacht, positiven Einfluss auf kommende Generationen zu nehmen. Dafür schätze und ehre ich euch zutiefst.

HONORÉE

Dieses Buch ist zuallererst meiner Familie gewidmet, und all den Lehrern da draußen, die das, was sie tun, aus Liebe machen.

INHALT



[Eine besondere Einladung von Hal](#)

[Geleitwort von Beate Forsbach](#)

[Vorwort von Laura Sandefer](#)

[Ein paar Worte von Hal](#)

[Ein paar Worte von Honorée](#)

[Einleitung und Überblick](#)

Eine erste Einordnung, wieviel Einfluss eine Morgenroutine auf den Erfolg deiner Schüler haben kann, im Klassenzimmer ebenso wie außerhalb. Lerne, wie du den Miracle Morning und die Life S.A.V.E.R.S. nutzen kannst, um deine Schüler glücklicher, gesünder und ausgeglichener zu machen.

[Teil I: Der Miracle Morning & die Live S.A.V.E.R.S.](#)

1. [Warum der Morgen für Lehrer wichtig ist \(wichtiger, als du glaubst\)](#)

Die Wissenschaft und die Kunst dahinter, warum der Morgen der Schlüssel dazu ist, sowohl dein eigenes Leben als auch das deiner

Schüler zum Besseren zu verändern.

2. In fünf Minuten zum Frühaufsteher

Wie man tatsächlich aufwacht, wenn der Wecker klingelt, und in nur fünf Minuten vom Schlummersüchtigen zum Frühaufsteher wird.

3. Die Life S.A.V.E.R.S.

*Was wirst du tun, um das Beste aus deinem Morgen herauszuholen?
Entdecke sechs erprobte Methoden, die dich garantiert voranbringen.*

TeilIII: Die nicht ganz offensichtlichen Lehrerprinzipien

**4. Nicht ganz offensichtliches Lehrerprinzip Nr. 1:
Selbstführung**

Entdecke den Zusammenhang zwischen deiner Lehrertätigkeit, dem Erfolg deiner Schüler und deiner persönlichen Entwicklung.

**5. Nicht ganz offensichtliches Lehrerprinzip Nr. 2:
Energiemanagement**

Lerne, wie du dir einen schier unendlichen Energievorrat erschaffst und erhältst, mit dem du deine Träume und Ziele erreichst – und wie du deinen Schülern das Gleiche vermittelst.

**6. Nicht ganz offensichtliches Lehrerprinzip Nr. 3:
Unerschütterliche Konzentration**

Finde heraus, wie du glasklare Konzentration auf die Dinge entwickelst, die für deine Lehrerkarriere und das Leben deiner Schüler am wichtigsten sind.

Teil III: Das ABC eines legendären Lehrers

7. Legendäre Lehrerfähigkeit Nr. 1: 1A-Attitüde

Lerne, wie du eine Geisteshaltung entwickeln kannst, die deine Lebensqualität verbessert, deinen Schülern ein positives Vorbild bietet und dir erlaubt, alle Schwierigkeiten zu meistern, die dir im Laufe des Tages begegnen.

8. Legendäre Lehrerfähigkeit Nr. 2: Bestes Benehmen

Werde zu einem Vorbild, dem deine Schüler noch lange nacheifern, nachdem sie deinen Einflussbereich und dein Klassenzimmer verlassen haben.

9. Legendäre Lehrerfähigkeit Nr. 3: Community

Erschaffe eine Gemeinschaft und eine Kultur in deiner Klasse, die dafür sorgt, dass sich deine Schüler wirklich gut aufgehoben fühlen.

10. Die 30-Tage-Miracle-Morning-Challenge

Hier kommt alles zusammen: Hol dir die Anleitung für den bewährten, Schritt für Schritt vorgezeichneten 30-Tage-Prozess (sowie die effektivste dreistufige Strategie, um dir neue Gewohnheiten anzueignen), damit du und deine Schüler noch lange vom Miracle Morning profitieren könnt, wenn du mit diesem Buch fertig bist.

Eine besondere Einladung von Hal (nur für den Fall, dass du sie beim ersten Mal übersehen hast)

Abschlussgedanken

[Bonuskapitel] Die Miracle-Gleichung: Zwei Entscheidungen, die deine größten Ziele nicht nur möglicherweise, nicht nur wahrscheinlich, sondern sicher in Erfüllung gehen lassen.

Entdecke die unglaublich produktive Strategie, die Hal nutzt, um immer wieder gegen alle Wahrscheinlichkeit zu gewinnen, und mit deren Hilfe er alles von einem nahezu tödlichen Unfall bis hin zu Krebs überstanden und immer wieder neu definiert hat, was möglich ist. Seine Strategie hat unzählige andere ermutigt, es ihm nachzutun – sogar diejenigen, die sich vor anscheinend unüberwindliche Hindernisse gestellt sehen.

Über die Autoren

EINE BESONDERE EINLADUNG VON HAL



Die Leser und Anwender des *Miracle Morning* haben seit 2012 eine außergewöhnliche Gemeinschaft von über 200.000 ähnlich gesonnenen Personen auf der ganzen Welt geschaffen. Diese Menschen wachen jeden Tag auf und verwenden Zeit darauf, das unbegrenzte Potenzial zu nutzen, das in uns allen liegt. Außerdem arbeiten sie alle gemeinsam mit an der *Miracle Morning*-Mission: das kollektive Bewusstsein der Menschheit jeden Morgen ein bisschen weiter auf die nächste Stufe zu heben.

Als Autor von *Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert* empfand ich es als meine Pflicht, eine Online-Community zu schaffen, in der sich Leser zusammenfinden können, um sich kennenzulernen, über das Buch zu diskutieren, sich über die besten Methoden auszutauschen, Rechenschaftspartner zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen. Also gründete ich die *Miracle Morning*-Community als Facebookgruppe, weil die meisten von uns ja sowieso schon auf Facebook sind. So musst du dich nicht auf einer zusätzlichen Website registrieren.

Allerdings hätte ich mir damals ehrlich gesagt nicht träumen lassen, dass die *Miracle Morning*-Community auf über 200.000 Mitglieder anwachsen und eine der positivsten, engagiertesten und sich gegenseitig am besten unterstützenden Online-Communitys der Welt werden würde, aber genau das ist passiert.

**Werde Mitglied der Miracle Morning-Community auf
Facebook!**

Die Persönlichkeit und menschliche Größe unserer Mitglieder aus über 70 Ländern erstaunt mich jeden Tag aufs Neue – und es werden immer mehr. Deshalb lade ich auch dich ein, dich uns auf www.MyTMMCommunity.com anzuschließen (achte bitte darauf, dass du bereits auf Facebook eingeloggt bist).

Die Lehrer, die zu diesem Buch beigetragen haben (viele ihrer Geschichten findest du am Ende der einzelnen Kapitel), unterstützen sich seit Neuestem in einer eigenen Online-Community nur für Lehrer. Dort kannst du gleichgesinnte Lehrer finden, die *Miracle Morning für Lehrer* lesen und umsetzen und die *Life S.A.V.E.R.S.* mit ihren Schülern anwenden.

Schließ dich der Miracle Morning-Facebookgruppe für Lehrer an:

Um dich mit anderen gleichgesinnten Lehrern zu verbinden, zu lernen, was gut funktioniert, Fragen zu stellen, deine Ideen zu teilen und mehr, geh einfach auf www.TMMTeachersCommunity.com (auch hier musst du bereits auf Facebook eingeloggt sein).

Dort findest du viele Menschen, die noch am Anfang ihrer *Miracle Morning*-Reise stehen, aber noch viele mehr, die schon seit Jahren dabei sind und nur zu gerne ihren Rat, ihre Unterstützung und ihre Hilfe mit dir teilen, damit du schneller zum Erfolg kommst.

Ich moderiere beide Communitys und schaue auch regelmäßig dort vorbei, also freue ich mich darauf, dich dort zu treffen.

Mit Liebe & Dankbarkeit

Hal

GELEITWORT VON BEATE FORSBACH

Hal Elrod ist der Autor eines der beliebtesten Bücher der Welt, *The Miracle Morning*. Im Mai 2018 lernte ich die deutsche Version *Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert* kennen. Ich war sofort begeistert und startete mit den *Live S.A.V.E.R.S.* – ohne Mühe konnte ich jeden Morgen um 7 Uhr aufstehen, obwohl ich eigentlich kein Frühaufsteher bin. Ich spürte eine ganz enorme Energie durch die sechs einfachen Rituale *Meditation, Affirmation, Visualisierung, Lesen und Schreiben, Bewegung*.

Bei der Lektüre erfuhr ich, dass Hal Elrod auch als Buch-Coach tätig ist und entdeckte sein Buch *Miracle Morning for Writers*. Davon wollte ich meinen Buch-Coaching-Kunden erzählen. Schon bald war ich so motiviert, dass ich ein lange geplantes Buchprojekt begann und drei Monate später fertigstellte. Ein Freund gab mir den Tipp, mich um die Lizenz für die deutsche Ausgabe zu bemühen, und so schrieb ich an einem *Miracle Morning* eine E-Mail an Hal Elrod. Kurz darauf erhielt ich Antwort und wandte mich an die genannte Agentur. Auf deren Website entdeckte ich das Angebot von *Miracle Morning Millionaires* – und schon bald durfte ich beide Lizenzverträge unterschreiben. Es folgten die deutschen Versionen von *Miracle Morning for Entrepreneurs* und *Miracle Morning for Parents & Families*.

Heute freue ich mich, zu dem Buch *Miracle Morning für Lehrer* das Geleitwort zu schreiben. Ich war früher selber als Lehrerin an einem Gymnasium tätig, daher kann ich bestätigen, wie wichtig die eigene Persönlichkeitsentwicklung, ein unendlicher Energievorrat sowie eine unerschütterliche Konzentration auf die wichtigsten Dinge für dich und deine Schüler sind. Vor vielen Jahren war es mein Wunsch, ein Buch zu schreiben über den Optimismus, den Lehrer brauchen, um mit ihrer positiven Geisteshaltung ihren Schülern ein Vorbild zu sein und eine großartige Gemeinschaft in der Klasse zu begründen. Denn nur so hast du

ein erfüllendes Lehrerleben und optimalen Einfluss auf das Leben deiner Schüler.

Das Buch habe ich nie geschrieben – hier liegt es vor dir in der Version von Hal Elrod und Honorée Corder: *Miracle Morning für Lehrer: Die Stunde, die dich und deine Schüler verändert*. Es unterscheidet sich von den anderen *Miracle Morning*-Büchern: Hal und Honorée haben ein weltweites Experiment in Klassenräumen für Schüler aller Altersgruppen durchgeführt, bei dem die Lehrer ihre Schüler 30 Tage lang durch die sechs Rituale des *Miracle Morning*, die *Live S.A.V.E.R.S.*, führten, um jeden Tag zu beginnen. Sie verwendeten die Ergebnisse und das Feedback von Lehrern und Schülern, um das Buch zu gestalten. Sie stellen dir eine Möglichkeit vor, wie du eine erfülltere Karriere und einen größeren positiven Einfluss auf deine Schüler haben kannst.

Ihr Geheimtipp für erfolgreiche Lehrer ist der *Miracle Morning*: Er gibt dir die Chance, den Tag richtig zu beginnen und gleichermaßen für Körper und Geist zu sorgen. So kannst du besser für deine Schüler da sein – besser gelaunt, verständnisvoller und mit vielen glücklichen Schülern, die gerne in deinen Unterricht kommen.

Über dieses Buch bin ich sehr glücklich, mein Wunsch aus der Zeit meiner Lehrerkarriere hat sich damit erfüllt. Es ist ein Geschenk an alle Lehrer, auch an die, die nicht so gerne lesen.

Lies dieses Buch bitte *mehrmals* – du baust dir damit eine Grundlage für deinen Erfolg als Lehrer und in allen Lebensbereichen, und das für den ganzen Rest deines Lebens.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und großen Erfolg beim Umsetzen!

Deine Beate Forsbach

Dr. Beate Forsbach, Studiendirektorin a.D., Verlegerin, Autorin zahlreicher Schreibratgeber und Bücher zur Lebenskunst, Mentorin für

angehende Autoren „Bücher schreiben mit Herz“
www.beateforsbach.de

VORWORT VON LAURA SANDEFER



Als ich zum ersten Mal von Hal Elrod hörte, fuhr ich gerade an einem heißen, hellen Tag mit 120 Sachen den Highway I-35 entlang und brauchte dringend Inspiration für einen Vortrag, den ich vor einer Gruppe von Lehrern halten sollte. Wie konnte ich dieser mutigen, aber erschöpften Menschengruppe am besten dienen? Welche Botschaft würde sie aufrichten und ihnen Mut für ihre wichtige Arbeit geben?

Ich stamme aus einer Lehrerfamilie und weiß aus persönlicher Erfahrung, wie erschöpft und gestresst Lehrer sein können, und dass sie oft das Gefühl haben, ihnen stünden zu wenig Ressourcen zur Verfügung – natürlich kenne ich aber auch die Begeisterung und die Freude, die das Lehrerdasein mit sich bringen kann. Trotzdem: Man hat als Lehrer nie genug Zeit, Geld oder Energie, um alles zu schaffen, was getan werden müsste.

In meinem Kopf fuhren die Erinnerungen Karussell. Ich hörte die Stimme meiner Großmutter, die sagte: „Lehrer zu sein ist die höchste Berufung.“ Als nächstes kam meine Mutter, und ich sah sie vor meinem inneren Auge zusammengesunken auf dem Boden sitzen und unter Tränen gestehen: „Ich habe tagsüber nicht einmal genug Zeit, um auf die Toilette zu gehen.“ Und ich erinnerte mich daran, wie sie am nächsten Morgen schon wieder begeistert ausrief: „Ich möchte nichts anderes sein als Lehrerin! Das ist für mich spannender, als ein Rennauto zu fahren.“

Für diese Arbeit muss man ein Heiliger sein, dachte ich, während ich an den Lastwagen vorbeibraute. *Aber sie ist so wahnsinnig schwer.*

Was brauchen Lehrer am meisten? Ich kann die Probleme mit dem Geld oder der Klassengröße nicht lösen; und genauso wenig kann ich ehrlich gesagt die komplexen Fragen beantworten, wie Menschen lernen und wie

man junge Leute dazu motiviert, sich die Mühe zu machen, etwas wirklich gründlich zu erlernen.

Um mich aus meiner Gedankenschleife zu befreien, schaltete ich einen Podcast ein, den mir ein guter Freund empfohlen hatte.

Es war ein Interview mit Hal Elrod. Sein Optimismus, seine Energie und sein Glaube an das menschliche Potenzial trafen mich bis ins Mark. *Wow, wie kann ich das einfangen und jedem Lehrer auf der Welt schenken? So könnte man die Welt wirklich verändern.*

Und das nächste, was ich hörte, sollte mein Leben komplett umkrempeln. Es waren die S.A.V.E.R.S. aus dem Buch *Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert*. Ich hatte es mir schon zwei Jahre zuvor zur Gewohnheit gemacht, eine Stunde vor meinen Kindern aufzustehen. Das hatte mir mein Pastor empfohlen, damit ich die Gelegenheit fände, die heilige Stille des Morgens zu genießen, bevor mich der ewige Lärm von Familie und Arbeit wieder einfing. Wie gut sich Achtsamkeit am Morgen und entsprechende Rituale in den Schulalltag integrieren ließen, hatte ich schon in meiner eigenen kleinen Schule, der Acton Academy, erfahren. Diese einfachen Schritte füllten unseren Lernraum mit Frieden und Freude, und die Kinder gewöhnten sich sehr leicht daran.

Was Hal da aber präsentierte, ging viel weiter, als sich nur ein bisschen Zeit allein zu gönnen und ein wenig Achtsamkeit in den Schulalltag zu bringen. Er hatte eine mächtige Kombination aus sechs Methoden herausdestilliert, die klar, anwenderfreundlich und gleichzeitig in uralten Weisheiten und moderner Wissenschaft verwurzelt waren.

Ich fühlte mich an diesem Tag aufgetankt für meine Botschaft an die Lehrer: *Beginnen wir damit, unsere eigenen inneren Gaben und Potenziale anzuzapfen. Dadurch gewinnen wir unsere kraftvollste Haltung für die Arbeit mit Kindern zurück – die Haltung von neugierigen, leidenschaftlichen Lernenden.*

Seit diesem folgenreichen Tag auf der I-35 wende ich die *Life S.A.V.E.R.S.* jeden Tag an. Sie sorgen dafür, dass ich mich ausgesprochen lebendig fühle,

was mich zu einem besseren Menschen für die Kinder um mich herum – und für meine Freunde und meine Familie – macht.

Vielen Menschen fällt zuerst das Wort „Morning“, also „Morgen“, im Buchtitel ins Auge, aber ich konzentriere mich lieber auf das „Miracle“, das „Wunder“. Hier geht es nicht um Zauberei. Es ist kein Erfolgsrezept, und auch keine Strategie. Was du hier in Händen hältst, geht viel weiter. Es ist beinahe übernatürlich: Es bringt Leben und Heilung an Orte, an denen vorher Tod und Verlust herrschten. Es lässt das menschliche Potenzial, die am wenigsten genutzte Ressource der Welt, sprießen. Es verwandelt die Dunkelheit des Morgens in ein Wunder aus Licht.

Dieses Buch ist ein Geschenk, das jeder Lehrer verdient. Ich freue mich sehr, dass du es jetzt lesen und ebenso lieben darfst, wie ich es tue.

Laura Sandefer
Gründerin der Acton Academy
Autorin von *Courage to Grow*

EIN PAAR WORTE VON HAL



In einer komplett vernünftigen Gesellschaft wären die Besten von uns Lehrer.

LEE IACOCCA

Willkommen bei *Miracle Morning für Lehrer!* Was mit einem einzigen Buch (*Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert*) begann, ist heute zu einer weltweiten Bewegung geworden. Millionen Menschen stehen jeden Tag auf und arbeiten gemeinsam an der *Miracle Morning*-Mission: das kollektive Bewusstsein der Menschheit jeden Morgen ein bisschen weiter auf die nächste Stufe zu heben.

Ich kenne euch zwar nicht alle persönlich, aber ich glaube, ich kann mit einiger Sicherheit sagen, dass es mindestens eines gibt, was wir beide gemeinsam haben (wahrscheinlich sogar noch eine Menge mehr, aber bei einer Sache können wir uns ganz sicher sein): *Wir wollen unser Leben und uns selbst verbessern.* Das bedeutet nicht, dass irgendetwas an uns – oder unserem Leben – nicht stimmt, aber als Menschen kommen wir mit dem angeborenen Wunsch auf die Welt, ständig zu wachsen und uns zu verbessern. Ich glaube, das steckt in uns allen. Trotzdem wachen die meisten Menschen jeden Tag auf, ohne dass sich ihr Leben groß verändert.

Wo auch immer du gerade im Leben stehst – ob du unglaublich erfolgreich, glücklich und erfüllt bist, ob du die schwerste Zeit deines Lebens erlebst oder ob du dich irgendwo dazwischen befindest –, ich kann dir mit absoluter Sicherheit versprechen, dass der *Miracle Morning* die praktischste, ergebnisorientierteste und effektivste Methode ist, jeden – und

ich meine wirklich jeden – deiner Lebensbereiche zu verbessern, und zwar schneller, als du es dir erträumst.

Für Lehrer kann der *Miracle Morning* alles verändern, weil er dir erlaubt, die schwer zu fassende nächste Stufe zu erreichen, und dir im Beruf und im Privatleben Erfolge verschafft, die weit jenseits von dem sind, was du bisher kennst. Dabei kann es auch darum gehen, deine Karriere voranzubringen, ein Buch zu schreiben oder sogar eine Firma zu gründen, aber viel öfter geht es darum, neue Methoden zu entdecken, die dir erlauben, in Lebensbereichen, die dir wichtig sind, die du aber vielleicht bisher vernachlässigt hast, tiefere Zufriedenheit und größeren Erfolg zu erleben. Zum Beispiel könntest du folgende Lebensbereiche merklich verbessern: *Gesundheit, Glück, Beziehungen, Finanzen, Spiritualität* und andere Bereiche, die ganz oben auf deiner Liste stehen. Anders ausgedrückt: In diesem Buch geht es nicht darum, wie du ein besserer Lehrer wirst; es geht darum, wie du eine bessere Version deiner selbst wirst. Wenn du jeden Morgen aufwachst und deinem Ziel, ein besserer Mensch zu werden, Zeit widmest, profitieren davon auch deine Schüler.

Egal, ob du nur ein paar Schlüsselbereiche deines Lebens entscheidend verbessern willst, oder ob du dich bereit fühlst, dein ganzes Leben umzukrempeln und radikal zu verändern, sodass deine aktuellen Lebensumstände sich bald nur noch anfühlen werden wie eine verschwommene Erinnerung, du hast auf jeden Fall das richtige Buch dafür in der Hand. Mit seiner Hilfe gehst du schon bald auf eine wundervolle Reise, die dich Schritt für Schritt durch den Prozess führt, der dein Leben garantiert verwandelt – und das alles vor acht Uhr morgens.

Ich weiß, ich weiß – das sind ganz schön große Versprechungen, die ich hier mache. Aber der *Miracle Morning* hat schon über einer Million Menschen auf der ganzen Welt erlaubt, ihr Leben von Grund auf zu verändern, und er kann auf jeden Fall das eine Ding sein, das dich in die Lage versetzt, dir das außergewöhnlichste Leben zu erschaffen, das du dir vorstellen kannst. Honorée (die du gleich kennenlernen wirst) und ich haben alles in unserer Macht Stehende dafür getan, um sicherzustellen, dass dieses Buch eine wirklich lebensverändernde Investition deiner Zeit,

Energie und Aufmerksamkeit darstellt. Vielen Dank, dass du uns in dein Leben gelassen hast. Unsere zauberhafte, gemeinsame Reise beginnt gleich.

Mit Liebe & Dankbarkeit

Hal

EIN PAAR WORTE VON HONORÉE



Ein guter Lehrer kann Hoffnung verleihen, die Fantasie ankurbeln und die Liebe zum Lernen entfachen.

BRAD HENRY

Guten Morgen! Schön, dass du da bist – und ich wette, es ist gerade relativ früh am Morgen, wenn du dieses Buch zum ersten Mal aufschlägst. Es freut mich sehr zu sagen, dass du dir noch gar nicht vorstellen kannst, wie großartig dein Leben werden wird, wenn du verinnerlicht hast, was du auf den nächsten Seiten lernen wirst. Und es ist absolut unmöglich vorherzusagen, welchen unglaublichen Einfluss du auf andere haben wirst, wenn du mit deinen Freunden, deiner Familie, deinen Kollegen und natürlich auch mit deinen Schülern teilst, was du erfahren hast.

Zuerst möchte ich mich aber schnell vorstellen. Ich habe Dutzende von Büchern geschrieben und arbeite seit 2013 mit Hal zusammen. Damals schlossen wir uns zusammen, um das erste Buch der *Miracle Morning*-Reihe zu schreiben (*The Miracle Morning for Real Estate Agents*). Vor Kurzem feierte ich den 2.150. Tag, an dem ich den *Miracle Morning* und die *Life S.A.V.E.R.S.* angewendet habe, und es ist genau diese Methode, die ich für meinen Erfolg und mein allgemeines Glück verantwortlich mache.

Bis jetzt war ich Hals Geschäftspartnerin und Co-Autorin der Serie. Meine Aufgabe war es, die anderen Co-Autoren beim Schreiben zu unterstützen und hinter den Kulissen an der Produktion der Bücher zu arbeiten. Dieses Mal darf ich zum ersten Mal selbst mitschreiben – was für ein Privileg! Ich teile Hals Leidenschaft und seinen Traum, das Bewusstsein

der Menschheit auf die nächste Stufe zu heben, und der *Miracle Morning* macht genau das – jeden Morgen ein bisschen mehr.

Als Hal mir seine Buchidee vorschlug, verliebte ich mich sofort in sie. Ich wusste einfach, dass dieses Buch die Möglichkeit in sich barg, die aktuelle und zukünftige Generationen zu beeinflussen, wenn es am wichtigsten ist – während junge Geister und Herzen sich in der Entwicklungsphase befinden, und während sie sich in der Obhut der Menschen befinden, die neben den Eltern den größten Einfluss auf ihr Leben haben können.

Ich hätte mir so sehr gewünscht, den *Miracle Morning* schon in jüngeren Jahren gekannt zu haben. Es ist schwer zu sagen, wie viel besser mein Leben dadurch hätte werden können. Und auch wenn es nichts bringt, zu lange in den Rückspiegel zu schauen, macht es durchaus einen Unterschied, wenn man etwas verändert und verbessert, wenn es soweit ist! Nachdem heutzutage Drogen, Sucht und Depression auf der ganzen Welt (nicht nur im Klassenzimmer) weiter um sich greifen als je zuvor, wäre es doch sinnvoll, nach Lösungen für dieses Problem zu suchen, oder etwa nicht? Und vielleicht nicht nach den Lösungen, die zum Standard geworden sind, sondern stattdessen nach Wegen, wie wir Schmerz und Leiden ganz auslöschen und durch Freude und Erfolg ersetzen können?

Das ist es, was der *Miracle Morning für Lehrer* und die *Life S.A.V.E.R.S.* dir bringen werden – und jedem anderen, der deine Stimme hören kann. Stell dir nur mal vor, wie du dich selbst verwandeln wirst, und wie du, wenn du weiter wächst, immer besser wirst, im Klassenzimmer und außerhalb. Deine Familie und deine Freunde werden sich ebenfalls über deine Persönlichkeitsentwicklung freuen.

Deine Schüler – und ihre Geschwister, Eltern und anderen Verwandten – werden auch davon profitieren. Ihre anderen Lehrer werden die Vorteile davon genießen, freundliche, ausgeglichene, konzentrierte und reizende Schüler zu haben. Ihre Freunde werden von ihnen lernen, einfach, indem sie sich in ihrer Nähe aufhalten. Und dann gehen sie irgendwann hinaus in die Welt und tragen auf ihre gesunde Art zu unserer Gesellschaft bei, sodass dein Einfluss sich immer weiter verbreitet. Das ist ganz schön cool, oder?

Ich hoffe, du hast so viel Freude daran, dieses Buch zu lesen und zu teilen,
wie wir daran hatten, es zu schreiben.

Auf deinen Erfolg!

Honorée

EINLEITUNG UND ÜBERBLICK



Wie schön, dass du hier bist! Die Arbeit von Lehrern grenzt an ein wahres Wunder, und wir haben den *Miracle Morning für Lehrer* speziell für dich entwickelt – für Lehrer, die mehr wollen, als nur jeden Tag einzustempeln, ihr Fach zu unterrichten und nach dreißig Jahren in Pension zu gehen.

Du bist hier, weil du mehr willst – und weil du dafür bereit bist. Du willst mehr von deiner Lehrerkarriere. Du willst mehr *für* deine Schüler. Du willst mehr *von* deinen Schülern. Und du willst mehr für dich.

Und das, lieber Lehrerfreund, ist genau der Grund, aus dem wir dieses Buch geschrieben haben.

Um die *Miracle Morning*-Mission, das Bewusstsein der Menschheit einen Morgen nach dem anderen auf die nächste Stufe zu heben, wahr werden zu lassen, müssen wir die nächste Generation, und dann die darauffolgende und die darauffolgende, erreichen.

Das wird aber nicht passieren, wenn wir nur darauf warten (und hoffen), dass sie *eventuell* per Zufall über Hal oder den *Miracle Morning* stolpern, sondern nur dann, wenn wir den direkten Kontakt mit anderen suchen. Mit denen, die ganz vorne an der Front stehen. Mit denen, die immer wieder großen Einfluss auf unsere Kinder nehmen.

Mit Lehrern.

Lehrer waren die Antwort, die wir suchten, als wir darüber nachgrübelten, wie wir kommende Generationen am effektivsten und wirkungsvollsten erreichen könnten.

Dass Lehrer die perfekte Antwort sind, liegt an verschiedenen Gründen. Du hast regelmäßigen, oft sogar täglichen Umgang mit deinen Schülern. Du bist wahrscheinlich Lehrer geworden, weil du das Leben der nächsten Generation positiv beeinflussen wolltest. Du liebst dein Fach und möchtest, dass deine Schüler die gleiche Leidenschaft entwickeln.

Um unseren Traum wahr werden zu lassen, mussten wir erst zwei Dinge lernen:

1. Es ist wichtig, etwas zu wissen und selbst anzuwenden, bevor man es anderen beibringen kann.
2. Man kann nur herausfinden, was funktioniert, indem man es ausprobiert und eine Weile damit arbeitet.

Also wandten wir uns an die zuverlässige *Miracle Morning*-Community auf Facebook und suchten nach Lehrern, die bereit waren, sich einen ganzen Monat lang auf eine Erfahrung und ein Experiment mit ihren Schülern einzulassen. Es mussten Lehrer sein, die den *Miracle Morning* bereits anwendeten und sich für die *Life S.A.V.E.R.S.* begeistern konnten, sodass sie bereits einen guten Teil der Lernkurve geschafft hatten.

Die Reaktion der Gruppe war begeistert und, ehrlich gesagt, ganz schön überwältigend. Wir hörten immer wieder: *Ja, das brauchen meine Schüler!* Die Lehrer, die sich freiwillig meldeten, nutzten die *S.A.V.E.R.S.* bereits für ihr eigenes Leben und waren begeistert von der Idee, sie so abzuwandeln, dass sie sie mit ihren Schülern teilen konnten.

Als Nächstes wollten wir von ihnen wissen:

- Würden die Kinder die *Life S.A.V.E.R.S.* mitmachen wollen und würde es ihnen Spaß machen?
- Würde es einen merklichen Unterschied machen, wenn die Lehrer anfangen würden, im Klassenzimmer den *Miracle Morning* anzuwenden?

Die Antworten darauf waren ebenfalls *Ja*, wie du an den Geschichten der teilnehmenden legendären Lehrer am Ende jedes Kapitels in diesem Buch erkennen wirst.

Wir wollen noch nichts vorwegnehmen, aber wir sagen einfach, die Ergebnisse waren überraschend großartig und räumten die letzten Zweifel in unseren Herzen auf, ob dieses Buch gerade mehr denn je gebraucht wird.

Um dir einen kleinen Vorgeschmack darauf zu geben, was dich erwartet, stellen wir dir jetzt ein paar der Lehrer vor, die du im Lauf dieses Buches noch besser kennenlernen wirst.

- In Kapitel 1 wird dir die legendären Lehrerin Deborah Schaezler begegnen, die seit über fünfundzwanzig Jahren fünfte und sechste Klassen unterrichtet. Sie wird dir erzählen, dass ihre achtundzwanzig Schüler nach einem Monat *Miracle Morning* zu einem einstimmigen Urteil kamen: „Alle achtundzwanzig [meiner] Schüler waren sich einig, dass alle Lehrer den *Miracle Morning* anwenden sollten.“
- Außerdem wirst du von Angela McMillan hören, die sieben Kinder zu Hause unterrichtet. Sie beschreibt den *Miracle Morning* so: „Die Gewohnheit ist so stark, weil sie den Schülern das Gefühl gibt, ihr Leben selbst unter Kontrolle zu haben.“
- In Kapitel 2 wirst du die altgediente Collegeprofessorin für Mathematik Allison Dillard kennenlernen und erfahren, welche außergewöhnlichen Verbesserungen der *Miracle Morning* für ihre Studenten bedeutet hat: „Das Ergebnis unseres *Miracle Morning*-Monats hat mich überrascht. Die Teilnahmequoten und der Anteil an vollständig erledigten Hausaufgaben stiegen auf über 90 Prozent. So hoch waren sie noch nie in diesem Kurs.“ Du kannst ihre Freude richtiggehend spüren, wenn sie fortfährt: „Ich liebe den *Miracle Morning*. Er hat mir geholfen, einen langweiligen Mathe-Pflichtkurs, den die meisten Studenten nur belegen, weil sie es müssen, in etwas zu verwandeln, was sie für den Rest ihres Lebens positiv beeinflussen wird.“

- In Kapitel 4 kommen ein paar der Schüler in Deanna Perkins' zweiter Klasse zu Wort. Für Deanna ist der wichtigste Aspekt daran, den *Miracle Morning* ins Klassenzimmer zu tragen, nämlich, was ihre Schüler davon halten. Wie finden sie also die *S.A.V.E.R.S.* im Einzelnen? Eine Schülerin, Ainsley, sagt: „Mein Lieblingsteil ist die Meditation, weil ich damit meine eigene Ruhe verteilen kann.“ Hollis meint: „Ich mag das Vision Board am liebsten, weil ich da malen kann, wie ich meine Zukunft haben will.“ Samvi sagt: „Ich finde sie toll. Sie machen mich bereit für den Tag.“
- In Kapitel 7 stellen wir dir Jodi Fish vor, die vierte Klassen unterrichtet und dir erklären wird, was für tiefgehende Vorteile es hatte, dass sie den *Miracle Morning* mit ihren Schülern zu teilen begann: „Die *Life S.A.V.E.R.S.* zu einem Teil unserer Morgenbegegnung zu machen, hat dafür gesorgt, dass ich meinen Schülern jetzt viel zielgerichteter einen positiven, ruhigen Start in den Tag biete. Es hat meinen Schülern geholfen, ihre Emotionen abzustreifen und sich ganz dem Lernen zu widmen. Ich habe gemerkt, dass sie sich danach besser konzentrieren konnten, wenn ich ihnen etwas erklärte, und dass sie bei Gruppenarbeiten viel selbstständiger arbeiteten.“ Sie fasst zusammen: „Ich musste die *Life S.A.V.E.R.S.* zwar ein wenig anpassen, damit sie zu meinen Schülern passten, aber es gibt nur eine Sache, die ich anders machen würde, wenn ich heute noch einmal anfangen müsste: Ich würde gleich am ersten Schultag mit den *S.A.V.E.R.S.* anfangen.“

Das ist nur eine Handvoll von über einem Dutzend legendärer Lehrer, die du in diesem Buch kennenlernen wirst, aber wir wollten dir schon mal einen kleinen Eindruck davon geben, auf welche tiefgehenden Vorzüge du dich in deinem Leben und deinem Klassenzimmer freuen kannst.

Wie du das Beste aus diesem Buch herausholst

Egal, ob du *Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert* gelesen hast oder nicht, dieses Buch und der dazugehörige kostenlose Flyer enthalten