

GELEITWORT VON BARBARA MESSER

MIRACLE MORNING FÜR PAARE



*Die Stunde, die
deine Beziehung verändert*

Hal Elrod • Lance & Brandy Salazar
mit Honorée Corder

Edition Forsbach

GELEITWORT VON BARBARA MESSER

MIRACLE MORNING FÜR PAARE



*Die Stunde, die
deine Beziehung verändert*

Hal Elrod • Lance & Brandy Salazar
mit Honorée Corder

Edition Forsbach

**Hal Elrod, Lance & Brandy Salazar
mit Honorée Corder**

**MIRACLE
MORNING
FÜR PAARE**



**Die Stunde, die
deine Beziehung verändert**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Christina Brombach*

Edition Forsbach

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

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
Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2022
www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Damian, Adobe Stock
Grafik: Tim Gouder

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-95904-206-2 (Print)
ISBN 978-3-95904-207-9 (E-Book)

WIDMUNG

HAL

Dieses Buch ist für meine Frau Ursula Elrod, meine beste Freundin und gleichzeitig meine Traumfrau. Ursula, ich liebe und schätze dich jeden Tag ein bisschen mehr und bin so dankbar, dass wir uns dieses Leben gemeinsam erschaffen und teilen dürfen.

LANCE UND BRANDY

Wir widmen dieses Buch unseren Töchtern Hooley und Natalie. Ihr seid der Grund, aus dem es sich lohnt, für unsere Ehe zu kämpfen: um euch zu zeigen, was alles möglich ist – dafür sind wir euch unendlich dankbar. Und auch für eure Geduld mit unseren Versuchen, euch zu Hause zu unterrichten, während wir dieses Buch schrieben.

Wir lieben euch!

INHALT



[Eine besondere Einladung von Hal](#)

[Geleitwort von Barbara Messer](#)

[Vorwort von Hal und Ursula Elrod](#)

[Ein paar Worte von Lance](#)

[Ein paar Worte von Brandy](#)

[Einleitung](#)

[Überblick](#)

Ein erster Blick auf die vier legendären Beziehungselemente und den Partnerschaftszyklus. Hier lernst du, warum unsere engsten Beziehungen oft eine Herausforderung sind, und wie du den Miracle Morning nutzen kannst, um sie wirklich legendär zu gestalten.

[Teil I: Du und der Miracle Morning](#)

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

Die Wissenschaft und die Kunst dahinter, warum der Morgen der Schlüssel dazu ist, dein eigenes Leben und deine Beziehung 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. Du und die Life S.A.V.E.R.S.

Was machst du mit deinem Morgen? Entdecke sechs erprobte Methoden, die dich garantiert voranbringen, damit du ganz für deine Beziehung da sein kannst.

Teil II: Die nicht ganz offensichtlichen Du-Prinzipien

4. Nicht ganz offensichtliches Du-Prinzip Nr. 1: Selbstführung

Entdecke den Zusammenhang zwischen einer legendären Beziehung und deiner persönlichen Entwicklung.

5. Nicht ganz offensichtliches Du-Prinzip Nr. 2: Energiemanagement

Lerne, wie du dir einen schier unendlichen Energievorrat erschaffst und erhältst, mit dem du dein Du-Element antreiben kannst.

6. Nicht ganz offensichtliches Du-Prinzip Nr. 3: Unerschütterliche Konzentration

Finde heraus, wie du glasklare Konzentration auf die Dinge entwickelst, die für deine Beziehung am wichtigsten sind.

Teil III: Gemeinsam im T.E.A.M.

7. T.E.A.M. – Touch, Education, Appreciation, Meeting

Was macht ein Paar erfolgreich? Lerne die vier Handlungen kennen, die ihr beide im Rahmen eurer Morgenroutine ausführen könnt, um euch näher zu kommen.

8. Das Gemeinsamkeitsprinzip Nr. 1: Partner

Das zweite Element ist wie die Businessseite eurer Beziehung. Hier findest du heraus, wie ihr eine erfolgreiche Partnerschaft miteinander erschafft.

9. Das Gemeinsamkeitsprinzip Nr. 2: Freunde

*Worin liegt das Geheimnis einer tief empfundenen Freundschaft?
Entdeckt, wie ihr zusammen Spaß haben könnt, und warum langfristiges
Beziehungsglück auf einer zielgerichteten Freundschaft basiert.*

10. Das Gemeinsamkeitsprinzip Nr. 3: Liebende

*Das letzte Element betrifft den Gipfel der Intimität. Hier lernst du, wie
man tiefe Verletzlichkeit und ebensolches Vertrauen aufbaut, indem man
zu den besten Liebenden wird.*

Teil IV: Der Weg zum legendären Paar

11. So wird man zum legendären Paar

*Setzt alle Teile zusammen und macht gemeinsam einen Plan, der euch
erlaubt, die Beziehung eurer Träume zu erschaffen.*

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

*Macht euch zusammen auf die Reise und probiert die dreistufige
Strategie aus, die euch erlaubt, euch in nur einem Monat jede neue
Gewohnheit zuzulegen.*

Abschlussgedanken

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

Bonuskapitel

Über die Autoren

EINE BESONDERE EINLADUNG VON HAL



Die Leser und Anwender des *Miracle Morning* haben eine außergewöhnliche Gemeinschaft von über 180.000 ähnlich gesonnen Personen auf der ganzen Welt geschaffen, die jeden Tag mit einem Ziel aufwachen und Zeit darauf verwenden, das unbegrenzte Potenzial zu nutzen, das in uns allen liegt, während sie gleichzeitig anderen helfen, das Gleiche zu tun.

Als Autor von *Miracle Morning* empfand ich es als meine Pflicht, eine Online-Community zu schaffen, in der sich Leser zusammenfinden können, um sich kennenzulernen, sich gegenseitig Mut zu machen, sich über die besten Methoden auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen, über das Buch zu diskutieren, Videos zu posten, einen Partner zu finden, dem sie Rechenschaft ablegen können, und sogar Smoothierezepte und Sporteinheiten zu teilen.

Allerdings hätte ich mir damals ehrlich gesagt nicht träumen lassen, dass die *Miracle Morning*-Community eine der positivsten, engagiertesten und sich gegenseitig am besten unterstützenden Online-Communitys der Welt werden würde, aber genau das ist passiert. Die Persönlichkeit und menschliche Größe unserer Mitglieder aus mittlerweile über siebenzig Ländern erstaunt mich jeden Tag aufs Neue – und es werden immer mehr.

Geh einfach auf www.MyTMMCommunity.com und beantrage Aufnahme in die Facebook-Gruppe der *Miracle Morning*-Community. So kommst du

augenblicklich in Kontakt mit über 150.000 Menschen, die die Methoden des *Miracle Morning* bereits anwenden. Einige davon fangen ihren Weg zum *Miracle Morning* vielleicht erst an, aber es gibt noch viele mehr, die schon seit Jahren dabei sind und ihre Ratschläge, Unterstützung und Erfahrung nur zu gerne teilen, um dir schneller zum Erfolg zu verhelfen.

Ich moderiere diese Community und schaue auch regelmäßig dort vorbei, also freue ich mich darauf, dich dort zu treffen. Wenn du lieber persönlich auf den Sozialen Medien mit mir in Kontakt treten möchtest, folge einfach [@HalElrod](https://twitter.com/HalElrod) auf Twitter oder [Facebook.com/YoPalHal](https://www.facebook.com/YoPalHal) auf Facebook. Ich möchte dich kennenlernen!

GELEITWORT VON BARBARA MESSER

Der frühe Morgen ist für mich seit jeher eine ganz besondere Zeit. Ich habe viele wertvolle Erinnerungen an den Morgen. Bereits in meiner Kindheit war das eine wundersame Zeit für mich. Als Kind und Enkelkind konnte ich beobachten, wie der Tag der Erwachsenen beginnt. Als Pfadfinderin erlebte ich das gemeinsame frühe Aufwachen im Zelt oder auf der Wiese.

Besonders prägend waren für mich die Jahre in der Altenpflege – dort war es eine zentrale Aufgabe, den Menschen in einen guten Tagesstart zu verhelfen. In diesem Berufsfeld gehört das frühe Aufstehen dazu – es war für mich schon immer selbstverständlich.

Jeder Morgen, jeder Tag hat eine ganz eigene Faszination, denn jeden Tag können wir wieder neu beginnen, darin liegt eine gewisse Magie für mich. Und der kommende neue Tag ist nicht selbstverständlich.

Im Sommer mit dem Rad durch die leise aufwachende Stadt zu fahren, um dann gegen 6.00 Uhr den Dienst zu beginnen, mochte ich damals als junge Erwachsene ganz besonders. Den alten Menschen dabei zu helfen, frisch gewaschen und wohligh den Tag zu beginnen, hat etwas Geheimnisvolles, denn wir teilten eine kleine Weile Zeit miteinander.

Ähnlich tun wir es als Paar auch. Nach der Intimität der gemeinsamen Nacht begrüßen wir den Morgen. Meine Großeltern gaben mir auf den Weg, dass ein Paar, welches erfolgreich zusammenleben möchte, immer im gemeinsamen Frieden ins Bett gehen sollte. Dies breite ich als tiefere Haltung auch für den gemeinsamen Morgen aus, an dem sich jeder und jede erst einmal für sich entfalten sollte.

Doch was heißt es, einen gemeinsamen Frieden zu haben? Jede und jeder der beiden, die sich als Paar bezeichnen, haben ihren inneren Frieden. Diesen können wir tatsächlich fördern, indem wir den *Miracle Morning* nutzen. Frieden ins uns selber schafft Frieden im Außen.

Als Unternehmerin ist es für mich selbstverständlich, meinen Tag so zu gestalten, dass ich gesetzten Vorhaben und Ziele bestmöglich realisieren kann.

Das Konzept von *Miracle Morning* unterstützt Menschen darin, sich der Besonderheit jedes Tages und der Besonderheit der eigenen Selbstwirksamkeit bewusster zu werden. Meine Aufgabe als Horizonautin sehe ich darin, Menschen neue Perspektiven und Möglichkeiten aufzuzeigen und sie zu mehr Erfolg zu führen, sei es als Führungskraft, Unternehmer oder Mensch mit viel Verantwortung.

Dabei spielen die sechs Rituale des *Miracle Morning*, die *Live S.A.V.E.R.S.*, eine wichtige Rolle. Am frühen Morgen, bevor die Welt erwacht, ist eine ganz besondere Gelegenheit, sich mit uns selber, uns als Paar und unserem Tagesbeginn zu verbinden.

Unsere jeweilige Arbeit ist meist geprägt durch verschiedene Phasen und Aufgaben. Die Qualität des gemeinsamen Morgens als Paar kann den ganzen Tag in seiner Qualität ebnen und segnen oder ihn verhunzen – je nachdem, wie wir diesen Morgen nutzen.

Es liegt an uns, wie wir den Tag starten.

Lies dieses Buch bitte *mehrmals* – du schaffst dir damit die Grundlage, als Mensch und auch als Paar jeden Tag zu genießen, ihn zu auskosten und das Beste aus ihm zu machen.

Ich wünsche dir viele inspirierende und motivierende Erkenntnisse beim Lesen und viel Freude bei der Umsetzung!

Deine Barbara Messer

Barbara Messer, *Horizonautin, Speaker, Coach, Trainer, Ausbilderin und Autorin zahlreicher Bücher.*

www.barbaramesser.com

VORWORT VON HAL UND URSULA ELROD



Ursula und ich sind seit 15 Jahren zusammen, die letzten zehn davon glücklich verheiratet. Aber der Anfang unserer Beziehung klingt nicht unbedingt märchenhaft.

Ehrlicherweise muss man allerdings zugeben, dass das hauptsächlich daran lag, dass Hal erst noch erwachsen genug werden musste, um sich vorstellen zu können, den Rest seines Lebens mit nur einer Frau zu verbringen. Das war eine große Entscheidung, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Damals war das für mich oft ein bisschen schmerzhaft, aber wenn ich heute zurückschaue, bin ich dankbar dafür, weil es die Grundlage für unsere heutige, gefestigte Beziehung legte.

Das ist definitiv wahr. Ich übernehme die Verantwortung dafür, dass unser Anfang nicht besonders gut lief. Damals war ich gerade dabei, mir einen Weg durch meine Bindungsprobleme zu bahnen. Ich glaubte auch damals schon fest daran, dass du „die Eine“ für mich bist, aber ich brauchte ein bisschen länger als du, um das zu erkennen. Ja, wir mussten gemeinsam einige Hindernisse überwinden, aber unsere Beziehung heute war all diese Mühen wert. Ich hoffe, du siehst es auch so, dass unsere Beziehung inzwischen alles ist, was wir uns damals wünschten?

Auf jeden Fall. Unsere Beziehung ist wirklich in allen Punkten so, wie ich es mir damals erträumt habe. Ich möchte aber sicherstellen, dass die Person, die das hier liest, versteht, dass keine Beziehung jemals perfekt ist und dass es bei uns laaaaange gedauert hat und eine Menge Arbeit war, bis wir an diesem harmonischen Punkt angekommen sind.

Und es ist immer noch nicht perfekt. Wir sind nicht immer einer Meinung, aber letzten Endes ist unsere Liebe tief und unsere Bindung aneinander unerschütterlich.

Das stimmt. Und genau deshalb freue ich mich für unsere Leser, dass sie dieses Buch hier entdeckt haben. Wenn du das hier liest, bist du nur noch ein paar Seiten davon entfernt, zwei der am höchsten entwickelten Menschen und eine der am höchsten entwickelten Beziehungen kennenzulernen, die Ursula und ich kennen: meine Koautoren, die inzwischen auch zu engen Freunden geworden sind, Lance und Brandy Salazar.

Zuerst werden sie dir begegnen, wenn du ein paar Worte von ihnen liest, an denen du gleich erkennen wirst, wie offen und authentisch sie sind. Genau wie Ursula und ich mussten sie erst einiges *durchstehen*, bevor sie so *dastehen* konnten. Das, was sie durchstehen mussten, waren Meinungsverschiedenheiten und Konflikte, die sie beinahe ihre Ehe gekostet hätten. Doch dann wurde ihnen klar, dass sie beide ihre jeweils eigenen Unzulänglichkeiten eingestehen und überwinden mussten (etwas, von dem wir alle lernen und das wir alle vorleben können). Wie sie jetzt dastehen, ist in einer harmonischen und liebenden Beziehung und Ehe, die so tiefschürfend ist, wie man es sich als Paar nur wünschen kann.

Sind sie perfekt? Nein, und das würden sie auch als Allererste zugeben. Sie würden aber auch sofort hinzufügen, dass Perfektion nicht ihr Ziel ist und dass es darum auch gar nicht geht. Stattdessen geht es darum, dass Lance und Brandy durch Jahre harter Arbeit und unerschütterlicher Ausrichtung darauf, ihre Ehe zum Florieren zu bringen, eine unglaublich kraftvolle Herangehensweise an ihr Beziehungsleben erschaffen haben. Das hat ihre Beziehung im wahrsten Sinne des Wortes legendär gemacht und Ursula und mir geholfen, für unsere Ehe das Gleiche zu schaffen. Und jetzt kann diese Herangehensweise – die du in diesem Buch kennlernst – das Gleiche auch für dich und *deine* Beziehung tun, egal, in welcher Phase sie sich gerade befindet.

Ich habe bei jedem Buch der *Miracle Morning*-Reihe versucht, mich mit Koautoren zusammenzutun, die sowohl die Werte als auch die Weisheit

verkörpern, von denen ich glaube, dass sie einen Wendepunkt für meine Leser darstellen können. Dieses Buch *Miracle Morning für Paare* ist darauf angelegt, dir eine schrittweise Anleitung an die Hand zu geben, dich selbst und deine Beziehung(en) zu verwandeln – egal, ob du verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden oder irgendwo dazwischen bist. Aber zuerst möchte ich zwei der wichtigsten Entdeckungen mit dir teilen, die ich in meiner Beziehung mit Ursula gemacht habe, und die den größten Eindruck auf uns gemacht haben, wenn du nichts dagegen hast.

Was hältst du davon, Liebling?

Ich bin neugierig, welche deiner „Entdeckungen“ du teilen möchtest. Ich habe manchmal den Eindruck, du entdeckst jeden Tag etwas Neues, also sollte das jetzt echt etwas Besonderes sein!

Haha, erwischt. Naja, aber diese beiden haben wirklich alles für uns verändert, also los ...

Hals erster Beziehungstipp: *Sorge dafür, dass dein Herzensmensch einen Wert in der Beziehung findet, ohne dabei an dich selbst zu denken.*

Vor langer Zeit, im Jahr 2004, legte ich den Sinn meines Lebens so fest: *Dafür zu sorgen, dass jeder Mensch, dem ich begegne, einen Wert in der Begegnung findet, ohne dass ich dabei an mich selbst denke.* Diesen Vorsatz bestärke ich jeden Tag durch meine Affirmationen, und so wurde er zu meinem Polarstern und dem Leitprinzip für all meine Entscheidungen und mein Verhalten der letzten 15 Jahre und darüber hinaus. Naja, zumindest für die *meisten* meiner Entscheidungen und Verhaltensweisen.

Vor ein paar Jahren stellte ich etwas fest, was mich zunächst verstörte, aber am Ende dazu führte, dass ich meine Einstellung zu meiner Beziehung mit Ursula von Grund auf ändern musste. Ich merkte nämlich, dass ich meinem Lebensziel bei der Arbeit sehr wohl folgte, in meiner Beziehung aber nicht. Bei der Arbeit gelang es mir, dafür zu sorgen, dass meine Klienten, Kunden und Hunderttausende von Mitgliedern der *Miracle Morning-Community* einen Wert in meiner Arbeit fanden, ohne dabei an

mich selbst zu denken. Aber dass meine Frau – die Person, die es vermutlich am meisten brauchte und verdient hätte – es ebenso konnte, hatte ich nicht geschafft.

Mir wurde klar, dass ich – und ich glaube, das geht den meisten Paaren so – in einer Beziehung steckte, die auf *Gegenseitigkeit* basierte, was bedeutete, dass ich meine Beziehung auch durch den Filter der Gegenseitigkeit erfuhr und erschuf (wenn auch meistens unbewusst). Denk mal einen Moment darüber nach. Spiegelst du oft die Stimmung und das Verhalten deines Partners oder deiner Partnerin wechselseitig wider? Wenn dein Herzensmensch also zum Beispiel schlecht gelaunt ist und sich dir gegenüber ablehnend verhält, zahlst du es ihm oft mit gleicher Münze zurück?

Und was ist, wenn dein Herzensmensch lieb, zärtlich und freundlich zu dir ist, möchtest du dann nicht ganz von selbst auch lieb, zärtlich und freundlich zu ihm sein?

Das Problem an einer Beziehung, die auf Gegenseitigkeit basiert, ist, dass ein Partner (oder beide) oft auf der Grundlage einer verstärkten negativen Gefühlslage, körperlicher Müdigkeit oder auch nur vorübergehender schlechter Laune spricht und handelt, nicht auf der Grundlage tief empfundener Werte oder hoher Wahrheitsideale. Was oft als eine relativ kleine, unwichtige negative Interaktion beginnt (kleine Nörgeleien, Streitereien, Diskussionen, Ärger über den Partner oder das Gefühl, von ihm vernachlässigt zu werden etc.), kann sich zu einer ganzen Beziehung auswachsen, die auf nichts anderem basiert als auf negativen Wechselwirkungen, und in der die Standardhaltung ein negatives Gefühl dem Partner gegenüber ist.

Als mir das klar wurde, traf ich eine Entscheidung und fasste gleichzeitig den festen Vorsatz, dass ich sofort damit beginnen wollte, meinen Lebenssinn auch für Ursula zu leben und ihrem Leben jeden Tag mehr Wert zu geben, egal, wie ihre Laune war. Um diesen neuen Vorsatz in Worte zu fassen und zu verstärken, schrieb ich ihn so als Affirmation fest:

Mein oberstes Ziel für meine Ehe liegt darin, dafür zu sorgen, dass Ursula jeden Tag Wert in ihrem Leben findet, ohne dabei an mich selbst zu denken und unabhängig von ihrer Laune und ihrem Verhalten. Egal, ob es dabei um etwas Kleines geht, wie das Geschirr zu spülen, die Kinder ins Bett zu bringen oder ihr ganz romantisch Blumen mitzubringen, oder um etwas Großes, wie sie bei ihren Zielen und Träumen zu unterstützen: Ich will jeden Tag aktiv so handeln, dass Ursulas Leben dadurch leichter, schöner und erfüllender wird. Wenn sie einen schweren Tag oder schlechte Laune hat, werde ich es nie persönlich nehmen, und ich werde ihr auch keine negativen Gefühle spiegeln. Stattdessen werde ich das als Anlass nehmen, dass ich mich noch mehr anstrengen muss, dafür zu sorgen, dass sie mehr Wert in ihrem Leben findet, ohne dabei an mich selbst zu denken.

Diesen Text machte ich zu einem Teil meiner täglichen Affirmationen und begann, ihn jeden Tag zu lesen, während ich meinen *Miracle Morning* machte. In ihrer einfachsten Form erinnert uns eine Affirmation an das, was uns am wichtigsten ist, und leitet unsere Konzentration, unsere Gefühle und unser Verhalten in die Richtung, in die wir uns entwickeln wollen. Und was glaubst du, was ich nur allzu oft vergaß zu tun, wenn ich diese Affirmation nicht jeden Morgen las? Ich vergaß, *dafür zu sorgen, dass Ursula mehr Wert in ihrem Leben fand, ohne dabei an mich selbst zu denken*, und fiel stattdessen zurück in das Muster der auf Gegenseitigkeit basierenden Beziehung.

Aber weil ich diese Affirmation wirklich jeden Tag lese, bekomme ich dadurch jeden Tag den Impuls, etwas zu *tun*, was einen Mehrwert für ihr Leben darstellt. An den meisten Tagen ist das nur eine Kleinigkeit: Ich nehme ihr zum Beispiel eine der Aufgaben im Haushalt ab, für die normalerweise sie zuständig ist, oder ich bringe ihr Blumen aus dem Supermarkt mit oder schicke ihr einen liebevollen kleinen Videogruß, wenn ich auf Geschäftsreise bin. Manchmal ist es auch ein bisschen größer, zum Beispiel, wenn ich einen Babysitter für die Kinder engagiere und Ursula mit einer Übernachtung in einem netten Hotel mitten in Austin überrasche.

Als ich damit aufhörte, mein Verhalten von ihrem abhängig zu machen, und mich stattdessen entschied, dafür zu sorgen, dass Ursula mehr Wert in ihrem Leben fand, ohne dabei an mich selbst zu denken, veränderte sich auch unsere Beziehung zum Besseren. Natürlich nicht schlagartig. Wenn wir unser Verhalten ändern, egal, ob in unserer Beziehung oder individuell, müssen wir uns darauf einstellen, über längere Zeit geduldig und konsequent zu handeln – sei es bei einer neuen Diät, einem veränderten Morgenritual oder einer anderen neuen Angewohnheit. Die Veränderung, die sich aus unserem neuen Verhalten ergibt, sehen wir immer erst nach einer Weile.

Als ich mich entschied, meine Herangehensweise an meine Ehe dahingehend zu ändern, dass ich dafür sorgen würde, dass meine Frau mehr Wert darin finden konnte, ohne dabei an mich selbst zu denken und egal, was kommen würde (unabhängig von ihrer Laune oder davon, wie sie mit mir umgeht), bemerkte sie den Unterschied natürlich auch.

Ich erzählte ihr davon, wie ich unsere Ehe ab sofort angehen wollte, weil ich wollte, dass sie wusste, dass ich mich darum bemühte, ein besserer Ehemann zu werden. Und obwohl ich nicht erwartete oder gar verlangte, dass sie etwas an ihrem eigenen Verhalten ändern würde (schließlich ging es mir genau nicht mehr darum, etwas gegeneinander aufzurechnen!), fing sie an, den neuen und besseren Ehemann, der ich geworden war, zu sehen, zu spüren und wahrzunehmen. Darauf reagierte sie natürlich positiv. Und das Timing stellte sich als unglaublich wichtig heraus.

Zwei Monate, nachdem ich den Vorsatz gefasst hatte, jeden Tag dafür zu sorgen, dass Ursula mehr Wert in ihrem Leben finden würde, ohne dabei an mich selbst zu denken und unabhängig von ihrer Laune und ihrem Verhalten (behalte den letzten Teil im Hinterkopf, der ist wichtig!), wurde bei mir eine sehr seltene und besonders aggressive Form von Krebs festgestellt, die akute lymphatische Leukämie (ALL) mit einer Überlebenschance von nur 20–30 %. Danach mussten Ursula und ich uns dem schwierigsten Jahr unserer Beziehung stellen. Als ich mich in Chemotherapie begab, 25 % meines Körpergewichts verlor und fast ein ganzes Jahr lang immer wieder ins Krankenhaus musste, nahm unsere

Beziehung immer mehr die Züge eines Verhältnisses zwischen Patient und Pflegerin an.

Obwohl sie sich mit dem Schreckensbild konfrontiert sah, mich zu verlieren und unsere Kinder allein großziehen zu müssen, fand Ursula mitten in der Angst und der Belastung ungeahnte Reserven und wurde zu einer Supermutter und Superfrau, die sich um mich, die Kinder und unser Zuhause kümmerte. Ich hatte nur wenig Kraft und schaffte es kaum, durch jeden Tag zu kommen – und Ursula übernahm die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass ich jeden Tag mehr Wert in meinem Leben fand, ohne dabei an sich selbst zu denken.

Irgendwo habe ich mal gelesen, *das Geheimnis einer tollen Beziehung läge nicht darin, den perfekten Partner zu finden, sondern darin, der perfekte Partner zu sein*. Das finde ich super! Das ist genau, was es bedeutet, dafür zu sorgen, dass dein Herzensmensch jeden Tag mehr Wert in seinem Leben findet, ohne dabei an dich selbst zu denken. Dabei wartet man nicht selbst darauf, dass der andere die eigenen Bedürfnisse befriedigt, und bemüht sich selbst nur dann, wenn der andere sich auch bemüht. Wenn man dafür sorgen will, dass der andere mehr Wert in seinem Leben findet, muss man SELBST den ersten Schritt machen und alles tun, um dem Partner das Leben leichter, schöner und erfüllender zu machen.

Hals zweiter Beziehungstipp: *Entscheide, was es bedeutet, „beste Freunde“ zu sein.*

Als Ursula und ich heirateten, tanzten wir unseren Brauttanz zu dem Lied „Lucky“ von Jason Mraz und Colbie Caillat. Im Refrain dieses Liedes heißt es: *Lucky I'm in love with my best friend* („Ich habe Glück, in meinen besten Freund verliebt zu sein“). Jetzt muss ich aber etwas gestehen: Obwohl es schon mehr als zehn Jahre her ist, dass wir zu diesem Lied getanzt haben, habe ich erst vor ein paar Jahren (besser spät als nie) bemerkt und *beschlossen*, dass Ursula genau das ist: meine beste Freundin. Lass es mich erklären.

Wenn wir unseren zukünftigen Herzensmenschen neu kennenlernen, haben wir und er bis dahin keine gemeinsame Geschichte. Stattdessen verlieben wir uns bis über beide Ohren und genießen unser Verliebtheitsgefühl. Dieses Gefühl ist so stark, dass es für gewöhnlich alle anderen Gefühle übertönt, die wir für andere Leute haben. Zumindest eine Weile lang. Aber trotzdem beginnen wir unsere Beziehungen ganz ohne gemeinsame Erfahrungen ... gemeinsame Geschichte ... Freundschaft.

Die meisten von uns haben eine gemeinsame Geschichte mit unseren Familien, unseren Freunden und sogar unseren Kollegen – aber keine mit dieser neuen Person. Im Lauf der Jahre machen wir gemeinsame Erfahrungen. Ursula und ich sind seit über 15 Jahren zusammen und seit zehn Jahren verheiratet. Eines Abends sah ich sie über den Abendbrottisch an, hörte zu, wie sie von ihrem Tag erzählte, sah sie lachen und plötzlich kam mir ein Gedanke in den Sinn: *Ich habe in meinem Leben mehr Erfahrungen mit Ursula geteilt als mit irgendjemandem sonst.*

Wir haben mehr zusammen durchgemacht. Wir haben mehr zusammen gefeiert. Wir haben die Wirtschaftskrise von 2008 gemeinsam überstanden (damals waren wir noch verlobt und erwarteten ein Kind). Sie blieb bei mir, als meine Firma bankrott ging, die Bank mein Haus pfändete, mein Körperfettanteil sich verdreifachte und ich in eine tiefe Depression versank. Wir teilten die einmalige Erfahrung, unser erstes Kind, unsere Tochter, zu bekommen. Wir teilten die einmalige Erfahrung, unser zweites Kind, unseren Sohn, zu bekommen.

Ursula unterstützte mich, als ich (über drei Jahre lang) jeden Morgen um 3:30 Uhr aufstand, um *Miracle Morning: Die Stunde, die alles verändert* zu schreiben. Sie stand mir zur Seite, als ich 2017 den Kampf gegen den Krebs aufnahm. Mir wurde klar, dass wir beide mehr füreinander da gewesen waren als sonst irgendjemand für sie oder mich dagewesen wäre. In diesem Moment *entschied* ich, dass die Frau, mit der ich verheiratet war, nicht nur meine Ehefrau, meine Geliebte oder die Mutter meiner Kinder war, sondern außerdem auch noch zweifelsfrei meine beste Freundin auf der ganzen Welt – und dass sie das auch für den Rest meines Lebens bleiben wird.

Sobald ich anfing, Ursula als meine beste Freundin zu betrachten, wurde *alles* besser. Seither höre ich ihr ganz anders zu, wenn sie redet, und ich achte darauf und schätze die Person, die sie wirklich ist. Wir haben mehr Spaß zusammen, legen Meinungsverschiedenheiten schneller und leichter bei und ich finde, dass sogar der Sex viel besser ist, wenn man ihn mit der besten Freundin hat.

Schatz, habe ich noch etwas vergessen?

Nein, nein, ich glaube, du hast alles erklärt (vielleicht sogar ein bisschen zu viel). Alles, was du gesagt hast, ist wahr, ich kann es bezeugen. Es ist erstaunlich, dass wir auch nach 15 gemeinsamen Jahren immer noch so viel aneinander lernen und entdecken. Das Leben verändert sich ständig und zwingt uns, uns anzupassen und ebenfalls zu verändern. Deshalb ist das alles auch im Eheversprechen festgeschrieben, „in Gesundheit und Krankheit“ und noch viel wichtiger „in guten und in schlechten Zeiten“, weil es die schlechten Zeiten in jeder Ehe geben wird – das ist einfach unvermeidlich.

Aber genau dafür legt man in den guten Zeiten die Fundamente, auf die man sich verlassen kann, wenn die Dinge schlechter werden. Und natürlich können auch in den dunkelsten Momenten wunderschöne Dinge geschehen. Für mich kommen die wichtigsten Entwicklungsschritten oft in unseren schlimmen Zeiten, weil Hal mich so bedingungslos liebt. Ich konnte ihn auf Arten unterstützen, von denen ich nie gedacht hätte, dass ich es schaffen könnte, und ich liebe ihn auf Arten, von denen ich nie gedacht hätte, dass ich die Kraft dazu habe.

Als das Leben wirklich versuchte, uns zu brechen, trafen wir die bewusste Entscheidung, uns einander zuzuwenden, statt uns gegenseitig den Rücken zuzukehren. Brandy und Lance waren mir in diesen schwierigen Momenten eine große Stütze und ein leuchtendes Vorbild, weil sie wussten, wie es ist, wenn man an den Punkt kommt, wo beinahe alles zerbricht – und weil sie wussten, wie man diese Punkte durchbricht, statt an ihnen zu zerbrechen.

Dieses Buch ist sehr spannend für mich, weil es so vielen Menschen so viele wichtige Dinge zeigen wird. Mein Wunsch für alle, die es lesen, ist, dass sie wissen, dass sie nicht allein sind. Auch wir sind durch den Schmerz und die ewigen Kämpfe gegangen, deshalb kann ich dir sagen: Egal, wie schrecklich es ist, DU kannst es besser machen. Du kannst deine Beziehung zu einer legendären machen. Brandy und Lance werden dir zeigen, wie es geht.

Es ist uns eine Freude, dir unsere Freunde vorstellen zu dürfen: Lance und Brandy Salazar.

Mit Liebe und Dankbarkeit

Hal & Ursula Elrod

EIN PAAR WORTE VON LANCE



Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber. Der mutige Mann ist keiner, der keine Angst hat, sondern der, der die Furcht besiegt.

NELSON MANDELA, *Anti-Apartheid-Revolutionär, politischer Anführer und Philanthrop*

Wie wichtig der *Miracle Morning* für unsere Ehe ist? Naja, er war schon mal einer der Faktoren, die sie gerettet haben. Und zwar, indem er *mich* zu einem guten Teil gerettet hat. Lass es mich erklären.

Im Jahr 2014 hätten Brandy und ich uns beinahe scheiden lassen. Sie bat mich, auszuziehen. Das erwischte mich zwar hart, aber nicht unerwartet. Wir hatten schon vorher darüber nachgedacht, uns zu trennen, aber dieses Mal sah es unfassbar echt aus. Dieses Mal diskutierten wir darüber, wer was bekommen sollte, wie wir die Zeit mit den Mädchen aufteilen würden und wohin ich ziehen könnte.

Wenn ich an unsere Ehe dachte, brach es mir das Herz. Ich liebte Brandy, aber ich liebte uns *beide* nicht. Wenn ich ehrlich bin, liebte ich *mich* auch nicht mehr besonders. Ich war depressiv, hatte kein Selbstvertrauen und keinen Daseinszweck – ich hatte das Gefühl für die Person verloren, die ich war. Lange Zeit gab ich Brandy die Schuld dafür. Ich war eifersüchtig auf ihre geschäftlichen Erfolge, auf die Art, wie sie ständig Kontakte zu kreativen Unternehmern knüpfte, und auf ihre persönliche Entwicklung.

Unsere Geschichte ist ziemlich normal. Wir heirateten 2005 und lebten dieses zauberhafte „jetzt können wir machen, was wir wollen“-Leben von frisch verheirateten Paaren. Wir konnten übers Wochenende wegfahren, wann immer wir Lust dazu hatten. „Möchtest du heute Nachmittag zu einer Weinverkostung?“, fragte einer von uns. „Auf jeden Fall! Lassen wir alles stehen und liegen und gehen wir!“, antwortete der andere.

In unserer Ehe gab es nicht besonders viel Verantwortung, bis eines Tages dieses völlig verrückte, lebensverändernde Ereignis eintrat, auf das einen niemand vorbereitet: Wir bekamen ein Kind.

Eltern zu werden – Vater zu werden – veränderte alles. Aber vor allem veränderte sich dadurch unsere Beziehung. Wir waren *nicht* richtig vorbereitet. Als ich Vater wurde, musste ich mir über all meine Fehler klar werden. Und es zeigte meine gesamte Programmierung auf, die nicht besonders viel emotionale Eleganz umfasste.

Wie viele andere Paare räumten wir unserer Beziehung nicht mehr die oberste Priorität ein; wir entfernten uns voneinander und konzentrierten uns nur noch auf das Neugeborene. In unsere Beziehung investierten wir nichts mehr, und so begann unsere Ehe sich aufzulösen. Wir beschlossen, noch ein Kind zu bekommen, was die Lage für unsere Beziehung nur noch verschlimmerte.

Vor 2014 war es nicht immer schlecht. Wir hatten gute Zeiten zusammen, aber unserer Ehe fehlte eine Vision. Ich lebte mit depressiven Gedanken. Jedes Mal, wenn die Dinge „gut liefen“, fragte ich mich, wie lange es dauern würde, bis alles wieder schlimmer würde. Ich war überzeugt, dass die glücklichen Momente nie lange halten würden.

Das Problem war, dass wir in einem Kreislauf gefangen waren, in dem wir immer nur reparierten, was kaputt war, **statt uns die Ehe zu erschaffen, die wir uns wünschten**. Das war nicht die Ehe, die wir wollten, und es war auch nicht die Ehe, die unsere Töchter eines Tages führen sollten.

Tief drinnen wusste ich, dass ich ein besserer Ehemann, ein besserer Vater und ein besserer Mann sein könnte. Ich fühlte mich zwar in der

Situation gefangen, aber ich hatte auch keine Lust mehr auf die Richtung, in die sie sich entwickelte.

Aber ich hatte auch Angst. Vor dem Unbekannten, vor der Veränderung. Ich hatte Angst, meine Frau könne mich noch weiter zurückweisen. Ich hatte Angst vor dem, was andere von mir dachten. Aber ich wusste auch, dass es die Angst war, die mich in diese Ehesituation gebracht hatte, in der ich nicht glücklich war. Ich wusste, dass sich etwas verändern musste.

Du wirst gleich Brandys Seite dieser Geschichte hören, aber ich weiß, dass sich eine Menge veränderte, als ein supererfolgreiches, befreundetes Unternehmer- und Coachpaar sie überzeugte, unsere Ehe nicht aufzugeben. Ich glaube, sie haben sie ein bisschen in den Hintern getreten und ihr geholfen, ihren eigenen Anteil an der Sache zu sehen. Diese beiden wundervollen Menschen haben auf uns eingewirkt, das Ganze durchzustehen oder ihm zumindest noch einmal eine letzte Chance zu geben, bevor wir alles beendeten.

Brandy und ich fanden zu einem Arrangement, das wir „die Ehe auf Eis legen“ nannten. Das bedeutete, dass wir zusammenbleiben, aber alle Verpflichtungen und den ganzen Druck von Intimität und Bindung ignorieren konnten. Wir würden tun, was wir mussten, um das Haus und unsere Umgebung am Laufen zu halten, aber hauptsächlich würden wir **an uns selbst arbeiten**. Wir würden alle Erwartungen aufgeben, wie diese Selbstarbeit sich auf die Ehe auswirken würde. Stattdessen würden wir einfach mal sehen, wie es läuft. Darüber werden wir dir in den Kapiteln über die vier legendären Beziehungselemente in diesem Buch mehr erzählen – und die Arbeit, die ich hier meine, ist die am Du-Element.

Für mich bedeutete das, mich auf eine Persönlichkeitsentwicklungsreise zu begeben, was ich bis dahin noch nie gemacht hatte. Ich musste zu mir selbst zurückfinden. Jetzt könnte ich eine ewig lange Geschichte erzählen ... aber stattdessen erkläre ich dir lieber, was all diese Entwicklungen für mich in Gang setzte.

Brandy hatte Kontakt zu einer Organisation namens *1 Life Fully Lived*. Für eine Konferenz im Oktober 2014 hatten sie Hal Elrod als Hauptredner gebucht, also landete das Buch *Miracle Morning: Die Stunde, die alles*

verändert bei uns im Haus. Brandy begann eine eigene *Miracle Morning*-Routine, damit sie sich mit den Konzepten des Buches vertraut machen konnte. Ich sah, wie sie morgens zielgerichtet und mit einem Zweck aufstand – und ich wollte das auch.

Im Rückblick ist es lustig, wie komisch sich das beim ersten Mal angefühlt hat. Da war ich, Anfang vierzig, und versuchte, „Neues“ über mich selbst und die Welt um mich herum zu lernen. In den folgenden Abschnitten werde ich ein paar meiner Lieblingsmethoden und Werkzeuge für die *Life S.A.V.E.R.S.* mit dir teilen, insbesondere die Ressourcen, die ich genutzt und die Bücher, die ich gelesen habe, die **mich in kürzester Zeit radikal verändert haben**.

Brandy hielt auch eine Rede bei der erwähnten *1 Life Fully Lived*-Konferenz, und sie hatte das Glück, dass sie und Hal die ersten Gäste bei dem Rednertreffen waren, das vor der Konferenz stattfand. So hatten sie die Gelegenheit, sich kennenzulernen und sich ein wenig zu unterhalten. Er erzählte ihr, dass er in Kürze sein erstes eigenes Event veranstalten würde, das *Best Year Ever Blueprint*, und dass sie kommen sollte. Brandy erklärte mit Bedauern, dass sie leider nicht kommen könnte, weil das Baby ihrer Schwester just an diesem Wochenende geboren werden sollte, sicherte Hal aber zu, dass sie stattdessen ihren Mann – *mich* – schicken würde.

Das erste jährliche *Best Year Ever Blueprint* war die erste Veranstaltung zur Persönlichkeitsentwicklung, die ich je besucht habe. Ich kannte niemanden dort und war ganz allein. Trotzdem verstand ich die Reise, auf die ich mich begeben hatte, und wusste, dass ich mich von der Person befreien musste, die ich die letzten paar Jahre lang gewesen war, wenn ich zu der Person erblühen wollte, die ich werden wollte. Also gab ich *alles*. Der alte Lance wäre nur still dabeigesessen und hätte zugeschaut und Notizen gemacht ... ein Mauerblümchen. Der neue Lance war ganz anders. Der neue Lance packte den Stier bei den Hörnern und ließ sich von der Erfahrung verwandeln. Während ich hier sitze und tippe, kommen mir wirklich die Tränen, wenn ich daran denke, wie ich damals allein bei der Veranstaltung anfang und am Ende Freunde gefunden hatte, die ich heute noch habe. Dafür werde ich ewig dankbar sein.

Mein Leben hatte sich von Grund auf verändert. Und hier sind wir nun, von dieser Veranstaltung zu der Tatsache, dass ich heute dieses Buch für dich mitschreiben darf. Das war ein ganz schönes Abenteuer. Manche Menschen würden es Glück nennen, aber ich glaube lieber daran, dass es eine höhere Macht war, die Hal in unser Leben geführt hat.

In dreißig kurzen Tagen verwandelte ich mich von einer Person, mit der meine Frau nichts zu tun haben wollte, in einen Mann, den sie attraktiv fand, mit dem sie zusammen sein wollte, und mit dem sie die großartigste Ehe erschaffen wollte.

Der *Miracle Morning* hat sehr viel damit zu tun, dass wir uns als Paar wiedergefunden haben. Wir glauben so sehr daran, dass wir eine Möglichkeit geschaffen haben, ihn gemeinsam anzuwenden. Da er die Macht hatte, unsere Ehe zu retten, weiß ich, dass er auch die Macht hat, deine Beziehung auf magische und legendäre Weise zu beeinflussen – egal, wo du gerade auf der Reise mit deinem Partner oder deiner Partnerin bist.

Lance

EIN PAAR WORTE VON BRANDY



Entweder bist du EINE NULL, KEINE NULL oder du bist eine LEGENDE.

CHRISTOPHER LOCHHEAD, *legendärer Autor, Podcaster und Unternehmer*

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich Christopher zum ersten Mal diese Worte sagen hörte und sie mich *bis ins Mark* trafen. Ich saß mitten im Publikum und wusste schlagartig absolut zweifelsfrei: Wenn das der Maßstab war, dann war ich eindeutig „keine Null“.

Hättest du damals irgendwen gefragt, der mich kannte, wäre die Antwort anders ausgefallen. Meine Freunde und Bekannten hätten mein Leben ziemlich sicher auf der „legendären“ Seite verortet. Von außen hatte ich nämlich ein Leben, von dem andere Menschen nur träumen können: Ich leitete ein erfolgreiches Unternehmen mit Umsätzen im achtstelligen Bereich und einer Menge sozialem Prestige, war mit einem gutaussehenden und ebenfalls beruflich sehr erfolgreichen Mann verheiratet, hatte zwei hübsche Töchter, die eine Privatschule besuchten, und wohnte in einem tollen Haus im besten Stadtviertel. Wenn du das liest, fragst du dich bestimmt auch: *Warum zur Hölle sieht SIE sich in der „keine Null“-Kategorie?*

Naja, niemand – am allerwenigsten meine Social-Media-Freunde und die Leute, die mit mir im Publikum saßen – wusste eben, dass meine Ehe am Scheitern war, dass ich gesundheitlich eher eine „Null“ war, dass meine Tochter an Panikattacken litt, und dass ich abends meistens das Gefühl hatte

zu ersticken, wenn ich versuchte, mich zu entspannen (es sei denn, ich trank Wein, was ein bisschen zu helfen schien).

Ich saß da im Publikum und begann darüber zu sinnieren, was genau „legendär“ für mich bedeuten würde. Christopher sagte: „Wer sagt, dass man nicht alles haben kann? Wer sagt, dass man nicht supergesund sein und erfolgreiche Beziehungen führen kann, dass man nicht leben kann, wo man will, und gleichzeitig beruflichen Erfolg finden kann?“, das weiß ich noch genau. Hatte er damit recht? Was lief dann bei mir so furchtbar schief?

Wenn ich jetzt, Jahre später, hier sitze, kann ich dir sehr wohl sagen, wo alles anfing, aus dem Ruder zu laufen. Schon meine Vorbilder in der Kindheit, die mir hätten zeigen sollen, wie man sein Leben gestalten und tiefgehende Beziehungen führen kann, fielen eindeutig in die „Null“-Kategorie. Als Mädchen, dessen Eltern beide an Suchtproblemen litten, das als Kind missbraucht worden war und das nicht einmal einen High-School-Abschluss vorweisen konnte, war es eigentlich schon eine ziemliche Leistung, es in die „keine Null“-Kategorie geschafft zu haben.

Wenn ich ehrlich bin, sind es hauptsächlich die Verletzungen, die ich als Kind erlitten habe, die mich heute antreiben. Ich weiß in jeder Zelle meines Körpers, dass das, was ich durchgemacht habe, nicht umsonst war. Der Wahnsinn, den ich damals erlebt habe, hat mir einiges beigebracht, was man in keiner Schule lernen kann: Mut, Durchhaltevermögen, Schneid, Problemlösefähigkeiten, Führungsqualitäten, Verkaufsfähigkeiten, Einfühlungsvermögen und vieles mehr. Andererseits hat es bei mir aber auch den tiefsitzenden Wunsch und das verzweifelte Verlangen danach geweckt, von anscheinend erfolgreichen Menschen Wertschätzung zu erfahren und akzeptiert zu werden.

Ich versuchte, mich so weit wie möglich von meiner Familie zu entfernen. Das bedeutete, dass ich nicht mal mehr mit meinen Angehörigen redete, im Guten wie im Schlechten. Dadurch, und durch meinen eindimensionalen Glauben an Erfolg, opferte ich über kurz oder lang auch meine Bindung an die neue Familie, für die ich so hart gearbeitet hatte und die ich mir schon immer gewünscht hatte. Schlimmer noch, ich opferte mich selbst.