



# Neujahrs Report 2011

a Kanga Publication

# Wie 2011 zu Deinem besten Jahr werden kann! :-)

## Herzlich willkommen!

Herzlich willkommen in diesem fantastischen Jahr 2011! Yippieh! :-)

Bevor wir in das Jahr 2011 starten, sollten wir noch einen kurzen Blick zurückwerfen auf das Jahr 2010. Denn dort gibt es eine Menge zu lernen. Manche Menschen hasten so durch ihr Leben, dass sie sich nie die Zeit nehmen auch einmal zurück zu schauen.

Das ist sehr schade, denn dadurch entgehen Ihnen wertvolle Lernerfahrungen.

## 2 wichtige Fragen

Deswegen nimm Dir die Zeit und werfe einen Blick zurück auf 2010. Dabei gibt es 2 Fragen, die Du Dir stellen kannst:

1. Was waren meine größten Herausforderungen in 2010 und was habe ich daraus gelernt?

Wir alle hatten unsere Schwierigkeiten und Herausforderungen im Jahr 2010. Die meisten davon haben wir gemeistert. Werfe einen Blick zurück und frage Dich: Was waren die 5 größten Herausforderungen im Jahr 2010 und was habe ich aus Ihnen gelernt?

Denn in all unseren Herausforderungen sind auch immer Geschenke für uns versteckt. Wir müssen sie nur finden. Also schnapp Dir einen Stift und ein Blatt Papier und schreibe das wirklich auf für Dich. Nimm die Lernerfahrungen mit! :-)

Die 2. Frage lautet:

Was waren Deine größten Erfolge in 2010 - und wie hast Du sie möglich gemacht?

Überlege mal, was Du im Jahr 2010 alles bewegt hast - was Du alles erreicht hast. Manche Menschen vergessen, Ihre „Zwischenerfolge“ zu feiern, weil sie noch nicht an Ihrem großen Ziel angekommen sind. Doch es ist wichtig, auch die „kleinen Erfolge“ zu feiern. Wobei diese Erfolge oft gar nicht so „klein“ sind, wie wir meinen.

Was sind also die 5 Dinge, auf die Du am Meisten stolz bist in diesem Jahr? Wo hast Du einen Unterschied gemacht in 2010? Nimm Dir wirklich die Zeit und schreib diese Dinge auf. Bevor Du weiterliest, schnapp Dir einen Stift und ein Blatt Papier und beantworte wirklich diese Fragen für Dich - denn Du wirst eine Menge daraus mitnehmen und lernen können. Nützliche Dinge, die Dich in 2011 weiterbringen können.

### Tun oder schummeln?

Und? Hast Du es schon gemacht? Oder hast Du „geschummelt“ und einfach weitergelesen?

Hier kannst Du 2 entscheidende Dinge erkennen, die Dein Jahr 2011 bestimmen werden: Wenn Du die Fragen beantwortet hast, dann herzlichen Glückwunsch! :-)) Du bist bereit, die Dinge zu tun, die notwendig sind, um 2011 wirklich zu Deinem besten Jahr zu machen! Yippieh! :-))

Falls Du es nicht getan hast, frage Dich einmal, warum. Manche Menschen denken „Ach, das kenn ich alles schon - das ist ja nix neues“ - und machen solche Übungen nicht. Doch nur, weil man etwas kennt - oder schon mal gehört hat, bedeutet das nicht, das man es auch schon kann. Ich habe auch schon eine Menge über Klavier spielen gehört. Doch so lange ich mich nicht wirklich an die Tasten setze und spiele, wird es nie einen Unterschied machen.

Nur durch Umsetzung in der Praxis wird unser Wissen wertvoll. Sonst können wir es in dicken Ordnern sammeln, alles schön beschriften - und genau so weiter machen, wie bisher. Wenn Du 2011 zu Deinem besten Jahr machen willst, dann setze Dein Wissen um.

*Und dann setze Dein Wissen um.*

Die meisten Menschen wissen, dass es nicht gut ist, mehr Geld auszugeben als man hat - und dass es Sinn macht, etwas beiseite zu legen. Doch nur die, die es auch wirklich tun, verändern etwas in Ihren Finanzen.

Wenn Du 2011 zu Deinem besten Jahr machen willst, dann setze Dein Wissen auch wirklich um. Denn nur angewandtes Wissen ist Macht.

### **Och, wie unbequem...**

Du kannst noch etwas aus dieser kleinen Übung mitnehmen: Natürlich war es unbequem, jetzt ein Blatt rauszusuchen, einen Stift - und vielleicht war es gar nicht so einfach einen Blick zurück zu werfen, weil da auch Dinge waren, die Dir gar nicht gefallen haben.

Wenn Du es trotzdem getan hast, dann hast Du Dich aus Deiner Komfort Zone heraus bewegt. Du hast etwas getan, um zu wachsen. Du hast Deine Komfort Zone verlassen - und somit vergrößert.

Auch das ist ein ganz wichtiger Punkt für 2011: Verlasse Deine Komfort Zone. Wachse! Als Persönlichkeit - als Mensch und auch in Deinem Business. Tu die Dinge, die unbequem sind, die Dich fordern - aber von denen Du weißt, dass sie gut sind für Dich.

Wachse über Dich hinaus in 2011. Mach die Verpflichtung über Dich selbst hinauszuwachsen zu einem der zentralen Punkte dieses Jahr.

### **Wachse über Dich selbst hinaus**

Denn Leben bedeutet Wachstum. Alles in der Natur wächst, es wandelt sich, verändert sich - oder es stirbt. Es gibt keine Stagnation in der Natur. Dort gibt es kein „och, is doch eh immer nur der alte Mist.“ - es gibt Wandel, Wachstum - oder das Sterben.

Stagnation bedeutet Leiden. Denn die Energien können dann nicht mehr frei fließen - Du bewegst Dich nicht mehr in die Richtung, in die das Leben Dich tragen will - sondern Du stemmst Dich gegen den Fluss des Lebens. Lerne zu vertrauen. Vertraue dem Fluss des Lebens. Lerne, Dir selbst zu vertrauen.

Geh mit dem Leben - nicht dagegen.

Wenn Du Dir am Ende dieses Jahres wieder die Fragen stellst: Was waren meine Herausforderungen - und wie habe ich sie gemeistert? Was habe ich al-

les erreicht - und wie habe ich das möglich gemacht - was willst Du dann aufschreiben?

Sei mutig und verlasse Deine Komfortzone. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Du hast jetzt am Anfang des Jahres eine weiße Leinwand vor Dir. Eine Leinwand, die Du mit all den Erlebnissen und Begegnungen füllen kannst, die Du erleben willst. Eine weiße Leinwand, auf der Du völlig neu festlegen kannst, was für ein Mensch Du dieses Jahr sein willst. Was Du dieses Jahr erreichen willst.

Auf dieser Leinwand kannst Du jetzt eine mutigere, eine größere Geschichte für Dich selbst malen. Eine große Vision Deiner selbst. Wie würde eine wirklich mutige Vision für Jahr 2011 für Dich aussehen?

Mal das auf Deine Leinwand!

Du hast jetzt die Chance, Dich völlig neu zu erfinden - ein neues „Du“ zu kreieren. Der Mensch zu werden, der Du wirklich sein willst.

### **Schaffe eine große mutige Vision für Dich selbst!**

Ja, ich weiß, die Schlauberger mögen sagen: „Ja, aber das kann man doch das ganze Jahr über machen.“ Natürlich kannst Du das zu jedem Zeitpunkt im Jahr machen. Dir eine neue, weiße Leinwand hinstellen. Doch grade der Jahreswechsel ist für viele Menschen einfach ein psychologisch guter Zeitpunkt, um etwas zu beginnen. Warum sollten wir das nicht nutzen?

Nutzen wir das, was uns vorwärts bringt! :-)

Unterscheide im Jahr 2011, was Dich vorwärts bringt, was nützlich ist - und was Dich bremst. Dann entscheide Dich, mehr von den nützlichen Dingen zu tun - und die Bremser rauszuwerfen. Schmeiß raus, was Dich runterzieht.

### **Was bringt Dich vorwärts?**

Überdenke auch mal Dein Medienkonsum Verhalten. „Natürlich guck ich die Nachrichten!“ - denke mal darüber nach, welche Botschaften Du über die Medien in Dein Gehirn pflanzen lässt. Denn unser Gehirn ist ein wundervoller Speicher für all die Dinge, die rein kommen. Grade, wenn wir vor dem Fernseher sitzen, ist unser Gehirn in einem sehr aufnahmefähigen Zustand.

Was sind die Botschaften, die Dir über diese Medien vermittelt werden? Zum Beispiel in den Nachrichten? Dort nimmt Dein Gehirn Botschaften auf wie:

„Du wirst niemals sicher sein.“

„Die Menschen sind schlecht.“

„Es gibt nichts, was Du daran ändern kannst.“

Das ist es, was in Deinem Gehirn ankommt, wenn Du Dir jeden Tag die Nachrichten, Boulevard-Magazine oder sonstige „Reporte“ anschaust.

Jetzt stell Dir mal vor, es gäbe jemanden, der würde Deinem 5 jährigen Kind jeden Tag 2 Stunden lang einreden: „Du wirst niemals sicher sein. Die Menschen sind schlecht. Es gibt nichts, was Du daran ändern kannst.“ Würdest Du das zulassen? Würdest Du zulassen, dass diese Botschaften im Gehirn Deines Kindes gespeichert werden?

Warum lässt Du dann zu, dass sie in Dein Gehirn gepflanzt werden?

Wenn Du 2011 zu Deinem besten Jahr machen willst, dann ist es an der Zeit wirklich die Kontrolle über Dein Leben zu übernehmen - genau so wie die Verantwortung für das, was Du tust - und was nicht.

## Übernimm die Kontrolle - und die Verantwortung

Es geht nicht darum, das Fernsehen zu verteufeln - es gibt auch hilfreiche Sendungen, schöne Filme zu schauen - Dinge, die uns weiterbringen. Ausgewählte Sachen.

Doch wenn wir einfach all den Müll in uns reinstopfen lassen, dürfen wir uns auch nicht wundern, warum wir so viel Müll in unserem Leben erleben. Lass nicht zu, dass andere Menschen oder die Medien Müll in Deinen Kopf stopfen. Es ist Dein Kopf. Dein Denken. Deine Verantwortung.

Beschäftige Dich mit den Dingen, die Dich stärken, die Dir Energie geben, die Dir soooooooo ein riesiges Lächeln aufs Gesicht zaubern! :-))

Dreh doch einfach den Spieß um! ;-) Überlege Dir, welche Botschaften Du den ganzen Tag hören willst - und suche Dir das, was Du konsumierst, danach aus. Vielleicht so etwas wie: „Ich kann einen Unterschied machen in dieser Welt“ - dann finde heraus, wo diese Botschaft vermittelt wird - und schalte Dich dort ein. :-) Das Suchen lohnt sich - glaube mir! :-)

## Deine 3 Hauptbotschaften für 2011

Was sind Deine Botschaften für 2011? Deine 3 Hauptbotschaften? Schreibe sie auf - und finde heraus, wo Du so etwas zu sehen, zu hören, zu fühlen bekommst - und dann ab dafür! :-)

## Deine 3 Wörter für 2011

Wenn Du ein neues großartiges, ein mutiges Ich für 2011 kreierst - wenn Du eine mutige Version von Dir selbst erschaffst - welche 3 Wörter werden dann am besten beschreiben, wer Du sein wirst? Klein, schwach, unzulänglich? Wohl kaum! ;-)

Es werden Worte sein wie: Mutig, stark, selbstbewusst, fokussiert, zielgerichtet, neugierig, ausdauernd, kreativ. Was sind Deine 3 Wörter für 2011?

Nimm diese 3 Wörter und schreibe sie auf - schreibe sie auf einen großen Zettel und hänge ihn Dir über Deinen Schreibtisch - nimm diese 3 Wörter mit in das ganze Jahr! Nimm diese 3 Wörter mit in jeden einzelnen Tag! Das sind die Wörter Deines neuen Selbst. Denn Du kannst Dich neu erfinden in 2011. Der Mensch werden, der Du wirklich sein willst.

## Deine Vision für 2011

Schaffe eine starke, eine mutige Vision von Dir selbst! Schaffe diese Vision - und verschmelze mit ihr! Werde zu dem Mensch, der Du tief in Dir schon bist - und der sich danach sehnt, endlich rauskommen zu können. Endlich frei und glücklichen leben zu können - erfüllt, liebevoll und voller Energie. Werde zu diesem Menschen. Du kannst das tun. Jetzt.

Denn die Zeit der Veränderung, die Zeit des Wachstums ist jetzt. Heute. Hier. An diesem Tag. An jedem Tag in diesem Jahr. Es gibt so viele Menschen, die warten. Manche warten auf 2012, andere warten auf den Lottogewinn, die nächsten warten auf die Rente, wiederum andere warten darauf, dass die Kinder aus dem Haus sind.

Ich warte auf gar nichts. Denn die Zeit der größten Veränderung ist jetzt. Wie lange willst Du noch warten? Wenn Du 2011 nicht zu Deinem besten Jahr machst, welches soll es dann werden? 2013 oder 2021?

## Nur Du kannst es tun

Um es ganz einfach mit den Hühnern zu sagen: „Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht hier, sag mir wo und wann? Wenn nicht Du, wer sonst? Es wird Zeit, nimm Dein Glück selbst in die Hand.“

Niemand anders wird dieses Jahr zu Deinem Jahr machen - nur Du selbst kannst es tun. Indem Du Dich für Dich selbst entscheidest; indem Du Dich dafür entscheidest, Dein Leben zu leben. Ich kann Dich beruhigen: Der große Lottogewinn wird auch in 2011 nicht kommen. Es liegt an Dir, was Du aus Deinem Leben machst. Du hast es in der Hand. Nutze diese fantastische Möglichkeit. Nutze sie heute.

Erinnere Dich daran, wie es ist, am Leben zu sein! :-)) Denn Du hast dieses wundervolle Geschenk des Lebens bekommen. Lebe Dein Leben - lebe es mit Begeisterung, mit Freude - mit Hüpfen! :-)) Sei so glücklich wie Du nur kannst. Entscheide Dich dieses Jahr dafür, glücklich zu sein. Denn Gründe hast Du genug - es kann mit so einer kleinen Entscheidung anfangen. Entscheide Dich, zu leben.

Wenn Du morgens zur Arbeit fährst und in der U-Bahn sitzt, dann kannst Du in eine Menge leerer Gesichter schauen - ein Freund von mir hat mal gesagt, er habe manchmal das Gefühl, da säßen lauter Zombies... ;-)) Leere Augen, zur Arbeit schlurfen, den Tag rumkriegen, nach Hause schlurfen, vor die Glotze oder Internet hängen, einschlafen.

Sei kein Zombie! :-)) Dieses Leben ist so kostbar, so wertvoll - und es gibt jeden Tag so viele Wunder zu entdecken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf sie lenken. Wenn wir erlauben, dass das Leben uns wieder berührt. Wenn wir es erlauben, dass wir die einfache Freude, am Leben zu sein, wieder wahrnehmen können! :-))

Wenn wir erlauben, dass das Leben unser Herz berührt.

Dieses Leben ist so kostbar.

## Sei kein Zombie!

Manche Menschen erkennen erst, wie kostbar das Leben ist, wenn die Reise schon vorbei ist - und dann patschen sie sich vor die Stirn und sagen immer wieder: „Ach hätte ich doch... ach hätte ich doch... ach wäre ich doch etwas mutiger gewesen... ach hätte ich doch mein Herz mehr geöffnet... ach hätte ich mich doch bloss getraut, einen Unterschied zu machen...“

Was willst Du der nächsten Generation hinterlassen?

Kurz bevor wir den „Take-off“ machen, werden wir uns die großen Fragen stellen: „Hab ich geliebt? War ich mutig? Habe ich mein Leben genossen? Habe ich einen Unterschied gemacht?“

## Die 4 wichtigen Fragen für 2011

Warte nicht so lange damit. Nimm Dir diese 4 Fragen mit in das Jahr 2011 und stelle sie Dir jeden Abend:

*Hab ich heute geliebt?*

*War ich heute mutig?*

*Habe ich heute mein Leben genossen?*

*Hab ich heute einen Unterschied im Leben von anderen Menschen gemacht?*

Mach dieses Jahr zu Deinem besten Jahr. All die Möglichkeiten dazu sind da. Du musst sie nur ergreifen. Die Augen öffnen - das Leben wieder wahrnehmen. Die Liebe in Deinem Herzen erlauben und ausdehnen. Etwas für andere Menschen bewegen.

Ich segne Dich und wünsche Dir, dass Du dieses Jahr zu der Person wirst, die Du wirklich sein willst. Denn Du hast all das verdient.

***Liebe mit offenem Herzen, lebe mit Begeisterung und mache einen Unterschied - heute.***

Und an jedem anderen Tag in 2011.

Uuuuuuuuuuuuuuuuuund: Lass das Söhnchen rein! :-)

Dein André

**P.S.:** Leite diesen Report an die 5 Menschen weiter, die Dir am Meisten am Herzen liegen - am Besten sofort, denn später denkt man ja doch nicht mehr dran...

**P.P.S.:** Wenn Du Deine Ziele für 2011 noch nicht gefunden hast - oder Dir nicht sicher bist, wie Du Deine Ziele auch erreichen kannst, dann schau Dir doch einmal die [Ziele Erreichen Formel](#) an. Vielleicht ist das ja was für Dich... ?