

dtv Taschenbücher 34618

Wishcraft

Wie ich bekomme, was ich wirklich will

Bearbeitet von
Gudrun Schwarzer

1. Auflage 2010. Taschenbuch. 352 S. Paperback
ISBN 978 3 423 34618 4
Format (B x L): 13,5 x 21 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

dtv

»Jeder von uns hat einzigartige Begabungen und Talente. Sie verbergen sich in dem, was wir lieben. Um glücklich zu sein, müssen wir das tun, was wir lieben.« Doch vor dem Handeln steht die Frage: Was treibt uns wirklich an? Wer nicht weiß, was er will, verzettelt sich. Barbara Sher bietet deshalb Übungen an, wie wir Träume entdecken und in Ziele verwandeln können. Danach geht es an die Umsetzung: Wie lassen sich Hindernisse aus dem Weg räumen, wie löst man Eigenblockaden? Mit vielen konkreten Strategien und praktischem Rat zeigt Barbara Sher, wie Träume uns direkt zu unseren Zielen und damit in ein erfülltes Leben führen können.

Barbara Sher ist Unternehmerin, Karriereberaterin und Autorin. Sie lebt in New York und bietet weltweit Vorträge und Workshops an. ›Wishcraft‹, ihr erstes Buch, machte sie bekannt, es stand wochenlang auf der Bestsellerliste der ›New York Times‹ und wurde bislang mehr als eine Million Mal verkauft. Barbara Sher hat auch die Erfolgsteams erfunden, kleine Gruppen von vier bis sechs Mitgliedern, die sich gegenseitig bei der Identifizierung und Erreichung ihrer persönlichen und beruflichen Traumziele helfen. Ihre Teams arbeiten heute weltweit in Universitäten, Unternehmen, Berufszentren und auf privater Basis.

Barbara Sher

Wishcraft

Wie ich bekomme,
was ich wirklich will

Aus dem Englischen übersetzt
und bearbeitet von Gudrun Schwarzer

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Barbara Sher
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:

Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste,
was ich will (24448)

Lebe das Leben, von dem du träumst (24585)

Du musst dich nicht entscheiden,
wenn du tausend Träume hast (24654)

**Ausführliche Informationen
über unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**

Ungekürzte Ausgabe 2010

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

Wishcraft. How to Get What You Really Want

(Barbara Sher mit Annie Gottlieb)

© 1979 Barbara Sher

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2004 Edition Schwarzer (die deutsche Erstausgabe erschien 2000

beim Universitas Verlag, Tübingen)

Diese Ausgabe erschien unter dem Titel:

Wishcraft. Lebensziele und Berufsträume entdecken und verwirklichen

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: ARTPOOL, München

Umschlagbild: Martina Kerl, ARTPOOL, München

Gesetzt aus der Goudy 10,5/13'

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Druckerei C.H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34618-4

Für meine Mutter,
die immer an mich geglaubt hat

| Inhalt

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe 9

Einführung 11

Teil Eins: Grundlagen 19

Kapitel 1: Was glaubst du, wer du bist? 21 – **Kapitel 2:** Die richtige Umgebung zählt 37

Teil Zwei: Herausfinden, was Sie wirklich möchten 61

Kapitel 3: Gesucht: Ihr ganz persönlicher Stil 63 – Geht es darum, einmalig oder besser zu sein? 69 – Generalprobe für Ihre Lebensplanung 84 – Wie verbringen Sie Ihre Zeit? 90 – Sich auf das Wesentliche konzentrieren 95 – **Kapitel 4:** Gesucht: Ihr ganz persönliches Wunschziel 103 – »Wesenskern« und »Leitbild« 105 – Wie man sich Ziele setzt 109 – Platz für alle Ihre Wünsche 135 – **Kapitel 5:** Auf Gefühle achten! 145 – Probleme, die leicht zu lösen sind 146 – Die wirklich schweren Probleme 147 – Höhen und Tiefen 148

Teil Drei: Wunschziele verwirklichen – Schritt für Schritt 155

Kapitel 6: Brainstorming: Wege finden 161 – Der Phantasie freien Lauf lassen 173 – Aus Einzelschritten eine Brücke zum Ziel bauen 187 – Rückwärts planen 188 – Planungstechnik: »Flowchart« 190 – **Kapitel 7:** Barnraising: Unterstützung suchen 201 – Das »Old-Boy-Network« 204 – Das Netzwerk der Frauen 206 – Wie Sie ein Barnraising veranstalten 208 – Rückmeldung geben 213 – Grundregeln 224 – **Kapitel 8:** Einen Zeitplan aufstellen 231 – Der Zielkalender 238 – Änderungen im Plan 245 – Exkurs: Die nächsten fünf Jahre 246

Teil Vier: Trotz zitternder Knie – vorwärts! 251

Kapitel 9: Die Bremse in uns selber 255 – Was ist Widerstand? 256 – Welcher Widerstandstyp sind Sie? 261 – Wie man Widerstand überlisten kann 265 – Wie Sie aus dem Trägheitszustand erwachen 266 – **Kapitel 10:** Gemeinsam geht es besser! 281 – Die Familie für sich gewinnen 283 – Lassen Sie die anderen an Ihren Plänen teilhaben 295 – Gründen Sie ein Erfolgsteam 297 – Wie Sie das Team organisieren sollten 301 – Betreuung in Krisenzeiten 307 – **Kapitel 11:** Auf dem Weg sein ... 315 – Sonntagabend im Planungsbüro 315 – Was Sie jeden Tag tun können 318 – Belohnen Sie sich! 320

Epilog: Am Ziel ankommen 323

Anhang: Erste Hilfe bei ... Überlebensangst 329 – Angst vor dem ersten Tag 337 – Angst vor der eigenen Kreativität 338 – Lampenfieber 343 – Angst vor Fehlern 345

| Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe

Vor einigen Jahren kaufte ich in New York zwei Bücher von Barbara Sher. Die Autorin stellte Fragen, die mich lange beschäftigen sollten. Entsprachen die Dinge, die ich tagein, tagaus tat, wirklich meinem Herzen? Lebte ich so, wie es mir bestimmt war, und wozu war ich überhaupt bestimmt?

Je mehr ich den Gedanken von Barbara Sher folgte, desto stärker wurde der Wunsch, die Einsichten und Ansichten dieser in den USA wohlbekannten Autorin einem deutschen Publikum vorzustellen. Was damals wie eine verrückte, aber von Herzen kommende Idee aussah – ich hatte keine Erfahrungen im Buchgeschäft –, ist mit dem Erscheinen der deutschen Ausgabe von *Wishcraft* nun Wirklichkeit geworden. Dass das Vorhaben nicht im Stadium des Wünschens stecken blieb, verdankt sich dem Buch selber. Indem ich die »Zauberformeln« anwendete, die *Wishcraft* zur Verwirklichung von Träumen und Zielen bereitstellt, überwand ich nach und nach die Hindernisse, die sich all denen in den Weg stellen, die ihre Träume wahr machen wollen: Zweifel, Ängste, Widerstände. Wie in *Wishcraft* ausführlich erläutert, begab ich mich in kleinen und größeren Schritten und zitternd vor Freude, Aufregung und Angst auf den Weg. Am Ziel angekommen, danke ich besonders Barbara Sher für ihren anschaulichen Unterricht in Sachen Traumverwirklichung sowie meinen Freundinnen und Freunden (meinem Erfolgsteam!) für ihre Unterstützung, ohne die – wie ich heute weiß – kein wirklicher Herzenswunsch in Erfüllung gehen kann.

Der englische Titel des Buches wurde übernommen, da *Wishcraft* zum Markennamen geworden ist. *Wish* heißt Wunsch und *craft* steht für Handwerk oder Fertigkeit.

Gudrun Schwarzer

| Einführung

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen zu helfen, ein erfülltes Leben zu führen. Was ist ein erfülltes Leben? Ich habe eine ganz einfache, sehr radikale Definition. Gut und erfüllt zu leben heißt für mich, das zu bekommen oder zu werden, was man haben oder sein will. Nicht das, was Vater und Mutter für uns wollten, nicht das, was realistisch in dieser Welt aus uns werden kann, sondern das, was *Sie wollen* – Ihr Wunsch, Ihre Vorstellung, Ihr Traum.

Wenn Sie ein Leben führen, das Sie lieben, und jeden Morgen erfreut über den vor Ihnen liegenden Tag aufwachen – dann haben Sie ein erfülltes Leben.

Ist das bei Ihnen so? Wenn nicht: Was fehlt, damit es so wäre? Was sind Ihre größten Wünsche? Sie könnten davon träumen, auf einem 500 Hektar großen Bauernhof zu leben oder einen Rolls Royce zu fahren; Nashörner in Afrika zu fotografieren oder Direktorin der Firma zu werden, in der Sie zurzeit Sekretärin sind; ein Kind zu adoptieren oder einen Film zu machen ... ein eigenes Geschäft zu haben oder Klavier spielen zu lernen ... ein kleines Theater zu eröffnen oder den Pilotenschein zu machen. Ihr Wunschtraum wird so individuell und einzigartig sein, wie Sie selber es sind. Aber worum auch immer sich Ihre Träume drehen – um etwas Großes oder Kleines, etwas Phantasievolles oder Praktisches, weit weg wie der Mond oder zum Greifen nah –, ab jetzt sollten Sie Ihre (geheimen) Wünsche sehr, sehr ernst nehmen.

An dem, was Sie gerne hätten und möchten, ist nichts lächerlich oder gar illusionär. Ein Wunschtraum ist kein Luxus, der warten kann, bis man den Ernst des Lebens gemeistert hat.

Ganz im Gegenteil – ein Wunschtraum gehört ins Hier und Jetzt. *Das, was Sie sich wünschen, ist auch das, was Sie brauchen.* Ihr geheimster Wunsch kommt direkt aus Ihrem innersten Kern und enthält Informationen darüber, wer Sie sind und wer Sie werden können. Und das müssen Sie schätzen! Das müssen Sie respektieren. Und vor allem müssen Sie das, worum es Ihnen auch immer geht, *bekommen*.

Und Sie können es auch bekommen.

Moment mal. Das hat man Ihnen schon früher einmal versprochen? – »Als ich es das letzte Mal versucht habe, gab es eine Bruchlandung. Das Leben ist hart, und das alles ist nicht so einfach. Und an Ratgeberbücher und positives Denken glaube ich nicht mehr. Das hilft vielleicht anderen, aber mir nicht.«

Ich habe selber viele Male erfolglos Selbsthilfeprogramme absolviert und Ratgeber wie »in nur zehn Schritten« zu mehr Selbstachtung, Selbstdisziplin, Willenskraft usw. gelesen. Ich weiß also, worüber ich rede, wenn ich sage, dass dieses Buch anders ist. Ich habe es für Menschen geschrieben, die so sind wie ich – Menschen, die ein ganz normales Leben führen und die alle Hoffnung, bestimmte Tugenden doch noch zu entwickeln, aufgegeben haben. Können Sie durchhalten? Ich nicht. Es gibt keine einzige Diät, die ich nicht Montag begonnen und Mittwoch wieder abgebrochen hätte. Selbstdisziplin? Ich habe einmal mit dem Joggen begonnen – und das ist schon wieder vier Jahre her. Selbstvertrauen? Randvoll davon kam ich aus meinen Erfolgsseminaren heraus. Und es hielt genau drei Tage an. Ich bin ein Ass im die Dinge aufschieben; ich tue nichts lieber, als alte Filme anzuschauen, wenn ich eigentlich Wichtiges zu tun hätte. Wenn ich anfangs, positiv zu denken, folgt am nächsten Tag unvermeidlich der Abstieg in umso negativere Gedankenketten.

Ich habe es aber trotzdem geschafft.

Geschieden und ohne Geld kam ich vor vielen Jahren in New York an, mit zwei kleinen Kindern und einem Abschluss

in Anthropologie. (Sie wissen, was ein solcher Abschluss bedeutet – absolut nichts!) Ich lebte von Sozialhilfe, bis ich eine Stelle fand. Ich hatte Glück und fand eine, die mir sehr gut gefiel; ich arbeitete mit Menschen, nicht mit Papier. In den nächsten zehn Jahren gründete und leitete ich zwei außerordentlich erfolgreiche Unternehmen, schrieb zwei Bücher und die Lehrmaterialien für meine Seminare und zog meine beiden Kinder auf. (Ich wurde dabei 10 Kilo leichter. Und hörte sogar mit dem Rauchen auf. Zwei Mal.) Und all das ohne die geringste Verbesserung meines Charakters. Ich kann mich immer noch nicht an Diäten usw. halten. Ich habe immer noch meine Launen. Aber ich habe es geschafft – zu meinen eigenen Bedingungen – und ich liebe mein Leben selbst an den Tagen, an denen ich mich selber hasse. Nach meiner Definition habe ich ein gutes Leben. Und genau das können Sie auch haben.

Wie?

Wenn mir jemand vor etlichen Jahren klipp und klar gesagt hätte, wie ich meine Wünsche und Träume in die Realität umsetzen kann, anstatt mir immer nur zu versichern, dass es geht und ich es schaffen werde, dann hätte mir das eine Menge Zeit und Ärger erspart. Solange ich nur versuchte, an mich selber zu glauben und mir meine schlechten Gewohnheiten auszutreiben, scheiterte und blamierte ich mich immer wieder. Erst als ich es aufgab, *mich* zu (ver)ändern, und anfang, über Hilfsmittel nachzudenken, die selbst bei jemandem wie mir funktionierten (denn ich hatte nicht vor, irgendwann das Zeitliche zu segnen, ohne das bekommen zu haben, was ich wollte, und zwar egal, ob ich es verdiente oder nicht), begriff ich das wirkliche Geheimnis der erfolgreichen Leute mit dem guten Leben. Sie haben weder Supergene noch beißen sie andauernd die Zähne zusammen, wie es uns die Mythen weismachen wollen. Es ist etwas viel Einfacheres. Sie haben das »Knowhow«, das »Gewusst wie«, und sie bekommen außerdem Unterstützung.

Um ein Leben zu kreieren, das Ihnen gefällt, brauchen Sie weder positives Denken noch Selbsthypnose, kein Charakterentwicklungsprogramm und auch keine neue Zahnpasta.

Sie brauchen praktische Techniken zur Lösung von Problemen. Sie müssen planen können und an Material, Fertigkeiten, Informationen und Kontakte herankommen. (Siehe dazu den dritten Teil des Buches: *Wunschziele verwirklichen: Schritt für Schritt.*) Sie brauchen außerdem vernünftige Strategien, um mit allzu menschlichen Gefühlen und Schwächen umzugehen, die nicht einfach von selbst verschwinden: Angst, Depression, Bequemlichkeit. (Siehe dazu Kapitel 5: *Auf Gefühle achten* und Kapitel 9: *Die Bremse in uns selber.*) Und Sie brauchen Hilfsmittel, um mit den Irritationen in Ihren engsten Beziehungen fertigzuwerden. Irritationen, die entstehen, wenn Sie Ihr Leben verändern – und Hilfsmittel, mit denen Sie in diesen Zeiten das Quantum an Extraunterstützung bekommen, das Sie einfach brauchen, wenn Sie Risiken eingehen. (Siehe dazu Kapitel 10: *Gemeinsam geht es besser.*)

All dies bieten die Kapitel in der zweiten Hälfte dieses Buches, in denen es um das Handwerkliche, das »Knowhow« der Wunschverwirklichung geht. Der Inhalt basiert auf den Bedürfnissen und Möglichkeiten von Menschen, wie sie nun einmal sind, und nicht, wie sie sein sollten. Ich lege Ihnen die Resultate meiner eigenen Erfahrungen vor: Techniken, die inzwischen bereits von Tausenden von Männern und Frauen angewendet wurden, um ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen – von der Pferderanch bis zum eigenen Geschäft, vom Gesang bis zur Stadtplanung, vom Verfassen von Kinderbüchern bis zum Börsengang. Die gesamte zweite Hälfte dieses Buches gibt eine detaillierte Antwort auf die Frage »Wie?« – wie bekomme ich, was ich mir wünsche. Ich will von vornherein klarstellen, dass Sie sich selber dabei nicht verändern oder verbessern müssen; zum einen, weil es sowieso nicht geht, zum anderen, weil Sie

so wie Sie sind vollkommen in Ordnung sind. Mit nichts als einem Bleistift und Papier, Ihrem Verstand, Ihrer Familie und Ihren Freunden werden Sie sich ein System der Hilfe und der Unterstützung schaffen, das für Sie arbeitet und Sie zu Ihrer Bestform auflaufen lässt.

Aber zuerst müssen Sie wissen, was Sie wollen.

Die Kapitel 1 bis 5 dieses Buches handeln deshalb vom Wünschen und Wollen. Anders als die Kenntnisse, die man für die Wunschverwirklichung braucht (man könnte sie als handwerkliche Fertigkeiten bezeichnen, ähnlich dem Schreiner), muss das Wünschen und Wollen nicht gelernt werden. So wie Vögel fliegen können, ist den Menschen das Wünschen angeboren. Um Ihren Wunschvorstellungen Flügel zu verleihen, brauchen Sie sich kein Wissen anzueignen. Aber es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie sich etwas »abeignen« müssen: Ich meine die wie ein Fluch über uns lastende Überzeugung »Es wird ja doch nichts« sowie das schwere Gepäck einer Enttäuschung, das Sie mit sich herumtragen, wenn Sie bereits versucht haben, einen Traum zu verwirklichen, und dabei gescheitert sind. Da so vielen von uns niemals beigebracht worden ist, wie man sich Träume erfüllt, haben wir nach einigen wenigen Malen aufgegeben. Wir haben unseren Blick gesenkt und uns mit dem eingerichtet, was wir haben, oder mit dem, was wir denken, dass es uns zusteht. Aber eines ist sicher:

Die Kraft, die in diesem Buch steckt, wird sich nur dann voll entfalten, wenn Sie Ihre größten Hoffnungen und Ihre glühendsten Träume einbringen.

Denn Techniken und Strategien sind zwar das »Wie« des Erfolgs, aber im Wünschen von ganzem Herzen steckt das »Warum« – und das Warum ist das überaus wichtige Energiezentrum, das die Maschine überhaupt erst zum Laufen bringt.

Es gibt viele Redensarten, die uns glauben machen, dass Wünsche unrealistisch und substanzlos seien: »Wünschen allein hilft nichts«, »Nichts als Phantastereien«, »Er ist ein unverbesserlicher Träumer«, usw. Aber das ist Unsinn. Wünsche und Träume stehen am Anfang eines jeden Unternehmens. Nehmen Sie den Mond – die Menschheit wollte ihn immer erobern, und im 20. Jahrhundert waren wir dort. Der Wunsch plus die moderne Technik machen es möglich: Sie verändern die Realität. Es ist richtig, dass Wünschen *allein* nicht hilft. Wie Dampf ohne Maschine verpufft es einfach so. Aber Technik ohne Sehnsucht und Leidenschaft ist wie eine kalte Maschine ohne Motor: Sie bewegt nichts. Wenn Sie es jemals als schwer empfunden haben, Dinge zu erledigen, dann halten Sie inne und fragen Sie sich, was Sie als schwer empfunden haben: anderer Leute Briefe zu tippen? Gräben zu graben? Böden zu wischen? Diese Dinge tut man, weil man muss, aber es ist ungemein schwer, sie als Lebensziele aufzufassen, an die man das eigene Herz hängen kann.

Es gibt so viele hart arbeitende, verantwortungsvolle Männer und Frauen, die wissen, wie man Dinge hinkriegt, die aber niemals die Zeit oder die Freiheit hatten, in sich zu gehen und herauszufinden, *was* sie gerne tun würden. Wenn dies auf Sie zutrifft, dann wird die erste Hälfte dieses Buches eine Offenbarung für Sie sein. Dieser Abschnitt des Buches zeigt Ihnen, wie und warum Sie den Kontakt zu Ihren Träumen und Wünschen verloren haben, und er hält einfache und angenehme Übungen bereit, mit denen Sie das Verlorene wiederentdecken. Sie lernen, aus dem, was Sie lieben, ein Ziel für das reale Leben abzuleiten. Zu tun, was unserem Herzen am nächsten ist, ist weder »unpraktisch« noch »unverantwortlich« – es ist vielmehr so, als würden Sie auf Erdöl stoßen: Sie treffen auf einen Energiequell, der Sie auf die Höhen eines erfolgreichen, sinnerfüllten Lebens katapultiert.

Wenn Sie bereits genau wissen, was Sie wollen, und das Buch

auf der Suche nach klarer Anleitung, wie Sie es bekommen können, zur Hand genommen haben, sind Sie vielleicht versucht, gleich zum »Knowhow«-Teil des Buches (Kapitel 6 bis 11) überzugehen. Nehmen Sie sich dennoch die Zeit und lesen Sie den Abschnitt über Wünsche und Ziele. Es wird Ihnen helfen, Ihre Ziele klarer als jemals zuvor zu definieren – womit Sie bereits halb gewonnen haben – und ich verspreche Ihnen einige neue Einsichten, was in einem einzigen Leben an Wunsch und Traumverwirklichung möglich ist.

Der bekannte Psychotherapeut Rollo May schrieb einmal ein Buch über die *Liebe* und den *Willen*. Dieses Buch handelt von *Liebe* und *handwerklichem Geschick* – beide zusammen stellen die vitalen Bestandteile eines wunschgesättigten und erfüllten Lebens dar. Lassen Sie uns beginnen!

Auf den Punkt gebracht

- Dieses Buch ist anders als andere Bücher. Es beruht auf den Eigenschaften ganz normaler Menschen. Sie brauchen sich kein bisschen zu verändern oder zu »verbessern«.
- In Ihren Wünschen und Träumen verbergen sich Dinge, die Sie lieben und für die Sie talentiert und begabt sind. Es sind Dinge, die sich danach sehnen, gelebt zu werden.
- Dieses Buch hilft Ihnen zu erkennen, was Sie *wirklich* wollen und wie Sie es bekommen können.
- Der vorgestellte Weg zur Wunsch- und Traumverwirklichung ist bereits tausendfach erfolgreich erprobt worden.

Teil Eins
GRUNDLAGEN

