

A portrait of Folke Tegetthoff, an older man with grey hair and yellow-rimmed glasses, resting his chin on his hand. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

Folke  
Tegetthoff

Wie man  
in 3 Sekunden  
glücklich wird

Handbuch zur  
Verwirklichung  
von Träumen

HAYMON tb

## Lektion 1

Sie sind in meine Falle getappt.

Sind mir auf den Leim gegangen.

Haben sich von einem griffigen Titel in die Irre führen lassen.

Haben sie allen Ernstes geglaubt, ich wüsste, wie man in 3 Sekunden ein Märchen wahr werden lässt, wie man glücklich wird, all seine Träume verwirklicht?

Dann bräuchte ich ja nicht ein ganzes Buch zu schreiben, sondern würde stattdessen irgendwo am Strand liegen und an einem Mojito nippen.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wer die wahren Nutznießer dieser Tausenden von Ratgebern, Handbüchern und Glücksverheißungsmaschinen sind? Nicht die Millionen von Lesern, sondern die Autoren dieser Werke.

Vergessen Sie also BITTE die erste Seite dieses Buches – was dort steht, stimmt ganz einfach nicht.

Fühlen Sie sich nun betrogen, so erhalten Sie gerne Ihr Geld zurück. Natürlich nur, wenn Sie jetzt, an dieser Stelle, das Buch zuklappen und keine Zeile weiterlesen ...

Wollen Sie jedoch noch nicht aufgeben und es mit mir versuchen, verspreche ich Ihnen, dass Sie nichts, aber auch gar nichts Neues auf den kommenden Seiten lesen werden.

Denn alles, was ich tun kann: Ich kann Sie ERINNERN.

Erinnern an etwas, das Sie bereits in sich tragen und das die Grundvoraussetzung für die Verwirklichung von Träumen, für das Erleben eines wahren Märchens und das Erreichen eines Glücksgefühles in nur 3 Sekunden darstellt!

Also beginnen wir nochmals mit Lektion 1, o.k.?

Seien Sie sich bewusst, dass Sie *alle* Werkzeuge zum Glück bereits in sich tragen! Skeptisch? Klingt zu einfach? Dafür zahlen Sie keine € 12.95? Gut, dann denken Sie doch mal darüber nach, *wer* Ihnen ständig das Gegenteil einreden will: Ihre Umgebung, die Gesellschaft (wie Sie sich zu verhalten haben, um glücklich zu sein), die Wirtschaft (was Sie zu kaufen haben, um ...), die Religionen (woran Sie zu glauben haben, um ...), Autoren wie ich (die Ihnen Bücher wie dieses andrehen wollen, um ...), kurz *alle*, die von *Ihrer* Sehnsucht nach Glück profitieren!!!

## Lektion 1 – Jetzt geht's los: mit Erfolg!

(Diesmal wirklich, jetzt meine ich es ernst, nun hört sich der Spaß auf, nun gehen wir gemeinsam den Weg zum Glück!)

Beginnen wir von vorn und betrachten unser Zusammenkommen ganz nüchtern: Es gibt einen konkreten Grund, der uns (übrigens: Da wir nun eine gemeinsame Zeit miteinander verbringen werden, darf ich Du sagen? Danke!), dich und mich, an dieser Stelle bereits verbindet: Es ist ERFOLG. Klingt seltsam, ich weiß, aber Erfolg ist eine der wesentlichsten Antriebsfedern unseres Lebens. Denn Erfolg bedeutet zunächst einmal nichts anderes als „ein Ziel erreichen“. Aber um ein Ziel erreichen zu können, muss man sich auf den Weg machen, muss man in Bewegung sein.

Auch du hattest ein Ziel vor Augen, als du vom Titel dieses Buches, dem Klappentext angesprochen wurdest: Du hofftest, damit dem großen Ziel eines jeden Menschen, nämlich glücklich zu sein, vielleicht ein kleines Stück näher zu kommen. Hast du dieses Ziel bereits erreicht, wird als Nächstes auf deiner Liste stehen, dieses Glück zu erhalten und es um weitere Facetten zu bereichern. Und das Lesen meines Buches ist – zunächst ein Weg ins Ungewisse. Aber es ist ein „Sich auf den Weg machen“.

Auch meine Motivation, als ich mich am 5. Jänner 2012 in Piran an meinen Schreibtisch gesetzt habe und auf die erste Seite des Manuskriptes den Titel dieses Buches schrieb, war einzig und allein, damit „erfolgreich“ zu sein (und damit meine ich nicht,

100.000 verkaufte Exemplare, sondern meine Gedanken und Gefühle in die richtigen verständlichen Worte zu kleiden).

Einer der grundlegenden Werte wahren Erfolges besteht darin, sich immer wieder neu zu motivieren, immer wieder ein neues Ziel im Auge zu haben. Stillstand, verweilen, sich suhlen im Erfolg des Erreichten, darauf sind wir nicht programmiert. Von ganz klein auf, ja von unseren ersten Tagen an, wollen wir mit allem, was wir tun, erfolgreich sein.

Das Neugeborene, gerade ein paar Tage alt, drängt schon nach „Erfolg“: Es will wahrgenommen werden. Will in den Augen der Mutter Liebe, Zuneigung und Anerkennung lesen. Und es setzt bereits alle seine Mittel ein, um diesen Erfolg zu haben. Seine Körpersprache ist klar und deutlich, es lächelt und schreit, um so sein Ziel zu erreichen: Aufmerksamkeit zu bekommen.

Kannst du dich an das Gesicht eines Kleinkindes, ungefähr ein Jahr alt, erinnern, wenn es zum allerersten Mal allein auf seinen Beinen steht? Welch ein Triumph in seinem Gesicht – und die ganze Umgebung jubelt ihm zu. Und sobald es stehen kann, will es gehen. Und nach dem Gehen kommt das Laufen. Und mit dem Laufen kommt das Stürzen – so funktioniert unser Leben. So war es bei dir und so war es bei mir. Wir sind geradezu programmiert darauf, immer neue Erfolge zu erreichen.

Sobald unser bewusstes Denken einsetzt, wird Erfolg in höchstem Maße individuell und bedeutet für jeden etwas anderes. Einziges Ziel des Babys ist es, wahrgenommen und geliebt zu werden – ein Ziel, das wir niemals mehr aus den Augen verlieren wer-

den und das uns in jedem Augenblick unseres Lebens begleiten wird! Aber mit zunehmendem Alter richten sich unsere Erfolgsbemühungen nicht mehr nur auf uns selbst, obwohl dies immer die Hauptmotivation bleiben wird, sondern richten sich durch unser Sozialverhalten auch auf äußere Ziele: vom Sieg „unserer“ SportlerInnen bis hin zu unserem Beitrag, die Welt zu verbessern, indem wir uns in Projekten engagieren, indem wir spenden und die Bemühungen anderer Erfolgshungriger unterstützen, in Afrika Brunnen zu bauen. Aber egal ob eigen- oder gemeinnützig: In allem, was wir tun, wollen wir – und zwar im positivsten Sinn des Gedankens – erfolgreich sein, also das uns selbst gesteckte oder anderen verordnete Ziel erreichen.

Diese Konditionierung auf Erfolg hat jedoch von Beginn an etwas in seinem Schlepptau, das uns in fast ebensolchem Maße prägt. Jedoch ist uns kaum bewusst, wie sehr es unser gesamtes Verhalten beeinflusst.

Die ersten Anzeichen von Körpersprache beim Neugeborenen sind noch unbewusst gesetzt. Doch durch die durch seine Signale hervorgerufenen Reaktionen der Mutter bzw. seiner Umgebung lernt es schnell, sehr schnell, seine Mittel bewusst einzusetzen, und lernt es schnell, sehr schnell, entsprechende Reaktionen zu erwarten – mit dem Streben nach Erfolg kommt also auch unsere ERWARTUNG auf.

Sei dir bewusst, dass du in *allem*, was *du* tust, den Erfolg suchst – denn du willst ein Ziel erreichen! Von ganz kleinen alltäglichen Zielen, wie zum Beispiel in der Früh aufstehen, um zur Arbeit zu gehen, bis zu ganz großen, wie zum Beispiel Liebe. Dieser Wille, das Angestrebte auch wirklich zu erreichen, ist eine wichtige Antriebsfeder, um sich

umsichtig, konsequent, diszipliniert, sorgfältig,  
qualitätsvoll seinen Zielen zu nähern (... ja, ich  
weiß, alles Eigenschaften, die ziemlich nerven  
können, aber die wir bei Tätigkeiten, die wir gern  
verrichten, ohne Mühen und Probleme entwickeln).