



Masterprinzipien



Maxim Mankevich

Masterprinzipien

Übersicht

#1 Übernimm Verantwortung.....	3
#2 Triff Entscheidungen.....	4
#3 Glaube an Dich.....	6
#4 Denke größer.....	8
#5 Wähle Dein Umfeld.....	9
#6 Achte auf Deinen Körper.....	10
#7 Lerne jeden Tag dazu.....	12

Masterprinzipien



Wer immer tut was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.

[Henry Ford]

#1 Übernimm Verantwortung

Die meisten Menschen haben **Jobs**, die sie nie haben wollten. Sie haben einen **Körper**, der ihnen nicht gefällt. Aber was soll man schon machen? Die Gene von den Eltern sind halt so! Sie halten an **Beziehungen** fest, die seit Jahren nur nebenher laufen und keine Erfüllung versprechen. Doch auch hier gilt das Motto: „Lieber das bekannte Unglück, statt das unbekannte Glück“. Kurz: Sie führen ein **fremdbestimmtes** Leben. Ein Leben, ohne eigene Verantwortung! Viele schimpfen dabei auf Ihre Vergangenheit und behaupten, dass sie keine Möglichkeit hatten, etwas zu verändern. Die Umstände und äußeren Einflüsse sind an ihrer aktuellen Situation schuld, ganz nach dem Prinzip: **Vergangenheit = Gegenwart = Zukunft**. Damit berauben sie sich der einzigen Möglichkeit etwas zu verändern. Und so erkennen die meisten leider erst kurz vor ihrem Lebensende, dass sie unter ihrem Potential gelebt haben. In dem **Buch: „5 Dinge**, die Sterbende am meisten bereuen“, beschreibt die Krankenschwester Bronnie Ware die letzten Erkenntnisse sterbenskranker Patienten. Irgendwann kommt Sie beim Betreuen ihrer Patienten auf die Idee, all die genannten Wünsche und Versäumnisse aufzuschreiben. Sie macht eine Liste und notiert darin die gesamten Wünsche der Menschen, die kurz davor sind ins Jenseits zu wechseln. Auf dem **1. Platz**, und der mit Abstand am häufigsten genannte Wunsch aller Kranken, ist: „Ich wünschte, ich hätte ein Leben gelebt nach

Masterprinzipien

meinen eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen, und nicht ein Leben, das andere Menschen von mir erwartet haben.“

Wenn Du also diese Zeilen liest, dann stell Dir bitte diese **2 Fragen**:

- 1) Wenn heute mein allerletzter Tag auf der Erde wäre, würde ich weiterhin das tun wollen, was ich aktuell tue?
 - 2) Was würde ich **bereuen** und was **vermissen**?
-



Die Formel meines Glücks: ein Ja, ein
Nein, eine gerade Linie, ein Ziel.

[Friedrich Nietzsche]

#2 Triff Entscheidungen

Warst Du schon mal in einer Situation, in der Du dich zwischen zwei oder mehreren Alternativen entscheiden musstest? Gedanken kreisten Dir durch den Kopf: Was wenn ich mich falsch entscheide? Welche Entscheidung ist wohl die richtige? Mit der Konsequenz daraus, dass Du **keine** oder eine **faule** Entscheidung getroffen hast?

Erfolgreiche Menschen zeichnet aus, dass sie in der Lage sind eine zügige Entscheidung zu treffen. Gerade in der heutigen Zeit, werden wir täglich mit Infos bombardiert. Die Statistiker schätzen, dass wir an nur einem Tag mit ca. **7.000 Werbebotschaften** in Berührung kommen. Von dem Aufdruck auf der

Masterprinzipien

Zahnpasta, über zahlreiche Werbeplakate auf der Straße, bis hin zum breiten Sortiment im Supermarkt. Das Problem, welches dabei entsteht ist, dass wir zu einer Fülle von vielen kleinen (unbewussten) Entscheidungen gedrängt werden. Dies wiederum führt dazu, dass wir nur schwer unterscheiden können, welche Entscheidungen im Leben **wichtig** und welche es nicht sind.

Grundsätzlich sind die meisten Entscheidungen mit einem **Risiko** verbunden. Risiko wiederum bedeutet Ungewissheit über die Zukunft. Es besteht also die Wahrscheinlichkeit eine falsche Entscheidung zu treffen. Und das bereitet vielen Menschen Angst. Mit der Konsequenz, dass sie **keine** oder eine **faule** Entscheidung treffen. Denn je länger Du überlegst, desto mehr Gründe fallen Dir ein, warum Du es nicht tun solltest!

Eine mögliche Lösung ist bspw. auf Dein **Bauchgefühl** zu vertrauen. Denn Dein Unterbewusstsein (Deine **Intuition**) weiß wesentlich mehr als Dein bewusster Verstand. Eine Entscheidung bedeutet zudem immer ein **JA** und ein **NEIN**. Bereits in dem Wort „entscheiden“, steckt das Wort **scheiden**, also sich von etwas trennen. Wenn Menschen einem anderen erfolgreichen Menschen begegnen, dann sagen Sie: „Er hat dies und das!“ Aber keiner kommt auf die Idee zu fragen, worauf dieser Mensch alles **verzichtet** hat um sein Ziel zu erreichen. Alles im Leben hat 2 Seiten. Entscheide weise.

Zudem empfehle ich Dir, sich schnell(er) zu entscheiden. An einem Beispiel veranschaulicht: Mal angenommen, es stehen Dir **2 Alternativen** zur Auswahl. Manchmal sind diese beiden Alternativen eindeutig **unterschiedlich**, so dass Du sofort weißt, welche der beiden für Dich die Bessere ist. Wenn die beiden Alternativen allerdings **ähnlich** sind, dann solltest Du nicht lange grübeln und Dich umso schneller entscheiden, da die beiden Optionen eh vergleichbar sind. Der Vorteil einer schnellen Entscheidung ist, dass Sie Dir **Zeit** spart.

Masterprinzipien

Deine Lebenszeit. Denn keine **Sekunde** in Deinem Leben kommt wieder. Achte also darauf, Dich im Alltag zügiger zu entscheiden, bspw. im Restaurant beim Auswählen aus der Speisekarte oder beim Einkaufen im Supermarkt. Die schlechteste Entscheidung, ist **keine** Entscheidung.



Jeder ist ein Genie. Aber wenn du einen Fisch danach bewertest, ob er auf einen Baum klettern kann, dann lebt er sein ganzes Leben in dem Glauben, er wäre dumm. [Albert Einstein]

#3 Glaube an Dich

Alles auf diesem Planeten beginnt mit einer einzigen **Idee**. Mit nur einem Gedanken. Alles, bis auf die Natur und die Tierwelt. Das Problem allerdings ist, dass die meisten Ideen, bereits vor ihrer (möglichen) Realisierung, überworfен werden. Warum? Aus Mangel an dem **Glauben**, dass es möglich ist. Unsere **Zweifel** zerstören somit wesentlich mehr Ideen, als es unsere **Fehler** tun. Wenn Du das nächste Mal eine **Idee** hast, dann lass sie nicht vorbeiziehen. Schreibe sie auf. Und stelle Dir danach diese 3 Fragen:

- 1) Wie kann ich diese Idee realisieren?
- 2) Was kann ich konkret tun?
- 3) Wer kann mir dabei helfen?

Masterprinzipien

Fragen öffnen deinen Geist. Wenn Dir darauf keine Antworten einfallen sollten, dann frag Menschen, die Dir helfen könnten. **ACHTUNG:** Frage keine Menschen, die keine Ahnung auf diesem Gebiet haben. Sie werden Dir keine klugen Antworten geben. Sei stattdessen kreativ. Du könntest eine E-Mail an einen bekannten Uniprofessor schicken oder diese Frage in einem Netzwerk von Experten stellen. Nur gib nicht vorher auf! Große Namen, wie Thomas Edison, Nikola Tesla oder Leonardo da Vinci, die sämtliche Dinge komplett neu erfanden, hatten nichts außer den bloßen **Glauben**, dass Ihre Idee funktionieren könnte. Du lebst in einer vernetzten Welt, von Computern und Smartphones. Noch vor 20 Jahren musstest Du in einem Lexikon nach Antworten suchen. Das Internet bietet Dir heute viele Optionen zur Recherche. Nutze Sie.

Wenn Deine Idee mal ganz **anders** ist als die vorherrschende Realität, dann streiche sie ebenfalls nicht sofort aus dem Kopf. Habe stattdessen den **Mut** anders zu sein und Regeln zu brechen. Jedes ungelöste Problem ist ein noch nicht gegründetes Unternehmen. Mark Twain hat einmal gesagt: *„Immer dann, wenn du dich auf der Seite der Mehrheit wiederfindest, ist es Zeit eine Pause zu machen und zu reflektieren“*.

“

Die größte Gefahr für die meisten Menschen, besteht nicht darin, dass deren Ziel zu hoch gesteckt ist und sie es verfehlen könnten, sondern dass es zu niedrig ist und sie es erreichen.

[Michelangelo]

Masterprinzipien

#4 Denke größer

Wir werden von Kindesalter an darauf gedrillt, „**Fehler machen**“ zu vermeiden. Es fängt bereits im Kindergarten an, geht in der Schule weiter und endet letztendlich im Beruf. Dazu eine Frage: Wie soll man etwas lernen, wenn man keine Fehler machen darf? Die Gehirnforscher bestätigen, dass das Nutzen der rechten und somit kreativen **Gehirnhälfte**, bei den meisten Menschen mit dem zunehmenden Alter immer mehr abnimmt. Warum? Wir werden darauf geschult, Fehler zu vermeiden, statt etwas Neues zu erschaffen. Kein Wunder also, dass die meisten Menschen somit zum **Mittelmaß** konditioniert werden. Frage ein 6 Jahre altes Kind: „Was möchtest Du werden?“ Es wird Dir viele Antworten geben: „Pilot, Feuerwehrmann, Polizist.“ Stelle die gleiche Frage an einen Erwachsenen und die Stille im Raum ist vorprogrammiert. Wir haben **verlernt** groß zu denken. Dabei ist dieses Leben so unglaublich kurz. Denk nur an das Silvester im Jahr 2000. Weißt Du noch wo Du warst? Was hast Du genau gemacht? Welche Menschen waren damals dabei?

Warum diese Frage? Es war bereits vor über **15 Jahren!** Wenn Du also mehr aus Deinem Leben herausholen möchtest, ist es wichtig Dir selbst zu erlauben, Fehler machen zu dürfen. Denn: „Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg. Es ist ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs!“ Setze Dir ein großes **Ziel** in 10 Jahren. Breche dieses Ziel herunter, in kleine Zwischenetappen. Du könntest Dir bspw. alle 12 Monate ein Zwischenziel einbauen, auf dem Weg zu Deinem großen Ziel. Wachstum ist der Weg zum persönlichen Erfolg im Leben. Jedes Mal, wenn Du eine Zwischenetappe erreicht hast, mache eine **Pause** und feiere Sie. Außerdem solltest Du Deine Erkenntnisse der letzten 12 Monate aufschreiben. Was hast Du **gelernt**? Was waren die größten Hürden?

Masterprinzipien

Was kannst Du in Zukunft besser machen? Ich persönlich mache jedes Jahr am 31.12 eine **Inventur**, in der ich alle meine **vor** 12 Monaten gesetzten Ziele überprüfe, auswerte und daraus die **kommenden** 12 Monatsziele plane.



Wirklich gute Freunde sind Menschen,
die uns ganz genau kennen, und
trotzdem zu uns halten.

[Marie von Ebner-Eschenbach]

#5 Wähle Dein Umfeld

Zu Deinem **Umfeld** zählen: Deine Partnerschaft, Deine Familie und Deine Freunde. In Deine Familie wurdest Du hineingeboren, doch Deine Partnerschaft und Freunde suchst Du **selbst** aus. Wähle also weise. Ein gutes Umfeld kann Dir sehr viel Unterstützung geben und Dich **Deinem wahren** Leben näher bringen. Achte darauf, dass das Verhältnis zwischen **geben** und **nehmen** intakt ist. Wenn Du wirklich treue Menschen gefunden hast, dann investiere in sie. Investiere Deine Zeit und Deine Aufmerksamkeit. Schau, dass ihr Euch gemeinsam entwickelt. Stelle Dir immer wieder die Frage: Wie können wir uns gemeinsam gegenseitig zum Wachstum antreiben? Denn Freundschaften die nur darauf ausgelegt sind den **Status Quo** aufrechtzuerhalten, bringen Dich im Leben nicht weiter. Wenn Du im Leben vorankommen möchtest, brauchst Du ein entsprechend starkes Umfeld. Oftmals wollen sich andere Menschen allerdings **nicht** entwickeln. Doch nicht nur das. Es ist sogar noch schlimmer, weil sie meist

Masterprinzipien

auch nicht wollen, dass Du dich weiterentwickelst. Der Grund dafür ist, dass sie **Angst** haben Dich zu verlieren. Denn, wenn Du Dich konstant weiterentwickelst, wirst Du irgendwann aus der Riege ausscheren. Stelle Dir daher immer wieder die Frage: Passt mein **aktuelles** Umfeld zu dem Leben, das ich in 1, 5 oder 10 Jahren führen möchte? Erfolgreichere Menschen machen Dich besser, negative Menschen dagegen ziehen Dich nur runter.



Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

[Arthur Schopenhauer]

#6 Achte auf Deinen Körper

Je höher Du im Leben hinaus möchtest, desto wichtiger wird Dein **Energiemanagement**. Und das wiederum bedeutet, dass Du auf deinen Körper ganz genau achtest. Die moderne Medizin kümmert sich um Deine Krankheiten. Doch nur Du kannst Dich um Deine Gesundheit kümmern. Konkret bedeutet das:

- 1) Welche **Nahrung** nimmst Du, Tag für Tag zu Dir?
- 2) Wie oft machst Du pro Woche **Sport**?
- 3) Wie sehen Deine **Erholungspausen** aus?

Der menschliche Körper ist eine kluge **Überlebensmaschine**. Je nachdem was Du Deinem Körper über Jahre, in Form von Nahrung, Bewegung und Erholung

Masterprinzipien

zuführst, wird er Dir im Alter antworten. Kennst Du Menschen, die erst Mitte 30 sind, allerdings körperlich deutlich gealtert sind? Gleichzeitig gibt es andere Menschen, wie den Arzt der deutschen Nationalmannschaft: Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, der bereits über 70 und in Top-Form ist. Warum? Weil er sein Leben lang auf seinen Körper geachtet hat. Viele andere Menschen tun dies nicht.

Was kannst Du also konkret tun: Nehme reichlich **Flüssigkeit** (30ml pro Kilogramm Körpergewicht) zu Dir. Bei einem 70 Kilo Mann, sind es also 2,1 Liter (30ml x 70kg) pro Tag. Achte dabei auf **zuckerfreie** Getränke. Noch vor 100 Jahren nahmen wir aus der Nahrung gerade mal 2 kg Zucker pro Jahr zu uns. Heutzutage sind es ganze **37 kg** im Jahr! Gleichzeitig bewegen wir uns immer weniger. Im Jahr 1900, gab es kaum Autos auf den Straßen. Damals bewegte sich der Durchschnittsmensch ca. 20 km pro Tag. Heutzutage sind es lediglich 800 Meter. Das hat natürlich große Auswirkungen auf unser System: Wir werden träge und dick. Doch es ist nicht nur die optische Komponente. Wir verlieren durch unsere falsche Ernährungs- und Bewegungsweise die so wichtige **Lebensenergie**. Und wo keine Energie, dort keine Entwicklung. Schau also, dass Du mehr zu frischem Obst und Gemüse, statt Schokoriegel und Pommes greifst. Auch rate ich Dir, den Sport in Deinen **Alltag** zu integrieren. Anstelle des Fahrstuhls nimmst Du die Treppe. Statt Auto, Fahrrad. Und auch bei der Erholung, gibt es wichtige Dinge zu beachten. Sorge dafür, dass Du im Schnitt mindestens 6,5 Stunden schläfst. Vor allem die ersten **4 Stunden** in der Nacht sind besonders wichtig. Denn darin regeneriert Dein Körper am meisten. Auch empfehle ich Dir immer wieder eine kleine **Siesta** (bis zu 45 Minuten) nachmittags zu machen. Studien belegen, dass der Mittagsschlaf nicht nur Deine Leistung danach um **+35%** steigert, sondern auch Deine Kreativität und Reaktionsgeschwindigkeit zunimmt.

Masterprinzipien



Der Wunsch zu lernen ist allen edlen Menschen angeboren.

[Leonardo Da Vinci]

#7 Lerne jeden Tag dazu

Leben bedeutet **Wachstum**. Jedes Baby, das auf die Welt kommt, wächst und verändert sich. Unser Körper nimmt im Laufe der Zeit andere Formen an. Wenn Du Deinen Körper trainierst, bekommst Du eine sportliche **Figur**. Wenn Du nichts tust, dann wird Dein Körper immer schlaffer und Deine Energie nimmt ab. Das gleiche gilt für Deinen **Verstand**. Wenn Du Deinen Kopf mit guten Inhalten füllst, kannst Du sehr weit im Leben kommen. Wenn Du allerdings nicht in Dich und Dein Leben investierst, werden Deine Hirnzellen mit der Zeit **absterben**. Das ist auch der Grund, warum die meisten Menschen seit Jahren immer auf der **gleichen** Stelle bleiben. Sie sind nicht bereit in sich und ihr Wissen zu investieren. Stattdessen beschweren sie sich, und geben den anderen die Schuld, dass ihre Situation so ist, wie sie ist. Denn es ist wesentlich einfacher etwas zu **kritisieren**, statt Neues dazu zu lernen. In einer Studie haben Psychologen festgestellt, dass 80% aller plötzlichen Lotto-Gewinner nach nur 2 Jahren wieder blank oder sogar verschuldet sind. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die sich ein großes Wissen erarbeitet haben und dennoch alles durch eine **plötzliche** Krise verloren. Doch was passiert nach 2 Jahren? Sie konnten sich ihren alten Lebensstandard wieder erarbeiten. Warum? Weil Sie ein Wissen haben „wie“ etwas funktioniert. Es ist also nicht Dein Geld, was Dich reich macht. Es ist Dein **Wissen**, was Dich reich macht.

Masterprinzipien

Schaue also, dass Du jeden Monat Zeit & Geld in Dich und Deine Weiterbildung investierst. Dazu gehören diese Bereiche: Gesundheit, Beziehung, Beruf und Glück. Dafür stehen Dir insgesamt 5 Möglichkeiten zur Verfügung:

- (1) **Lesen** von Büchern & Magazinen
- (2) **Hören** von Hörbüchern
- (3) **Sehen** von DVD's (Seminare & Vorträge)
- (4) **Erleben** von Live-Seminaren, Workshops und Events
- (5) **Transformieren** in einem persönlichen 1:1 Coaching

Meine Erfahrung zeigt, dass Du in einem **Seminar** (4) und einem persönlichen **Coaching** (5) wesentlich schneller in die Umsetzung Deiner Ziele kommst. Deine Vorteile sind:

- 1) Möglichkeit **Fragen** zu stellen.
- 2) Du erlebst es mit allen **5 Sinnen** viel intensiver, statt nur lesen oder hören.
- 3) Du lernst andere spannende **Menschen** (neues Umfeld) kennen, die sich ebenfalls positiv verändern wollen.

Ich investiere jeden Monat **25%** meines Einkommens in Weiterbildung. Denn Investition in Wissen, bringt noch immer die besten Zinsen. Wenn auch Du Dich positiv verändern möchtest, dann empfehle ich Dir dieses Seminar. Es waren bereits sehr viele Menschen aus ganz **Europa** mit dabei:

www.erfolgsmaster.com | Glücklich & erfolgreich leben

Das wirst Du in den **2 Praxis-Tagen** beim Seminar lernen:

+ Wie schaffst Du es glücklicher zu leben (Studien zum Thema **Glücksforschung**)?

Masterprinzipien

- + Wie erkennst Du deine Talente, Werte und Stärken (Die Schlüssel Deiner **Motivation**)?
- + Wie führst du eine glückliche **Beziehung** (Die Geheimnisse erfüllender Partnerschaften)?
- + Wie findest Du wirklich einen **Beruf**, der zu Dir passt und steigerst deutlich Dein **Einkommen**?
- + Wie kannst du mit deiner **Zeit** produktiver umgehen und mehr erreichen (Anwendbare Tipps)?
- + Was bedeutet wahre **Gesundheit** (Neuste Studien zum Thema: Mehr Energie & Vitalität)?
- + Wie kannst Du deine **Ziele** erfolgreich umsetzen (Praktische Tipps für leichtere Veränderung)?

Dein Geschenk:

Als besonderes Geschenk bekommst Du heute einen **Gutschein** im Wert von **25% Rabatt** auf alle Ticket-Kategorien (außer Frühbucher). Einfach bei www.erfolgsmaster.com auf der **Karte** Deine Stadt aussuchen → Neues **Fenster** öffnet sich → Im neuen Fenster ganz **runter** scrollen → Auf dieses **Feld** klicken: „Hier klicken, um einen Aktionscode einzugeben“ → Aktionscode: „**E-book**“ eingeben und 25% Rabatt auf **alle** Ticketkategorien erhalten. Ich freue mich demnächst auch Dir persönlich zu begegnen.

Der Erfolg ist in Dir,

Dein Maxim Mankevich