

KOSCHI

DER MUTMACHER



MACH ES EINFACH,
UND DANN
MACH ES EINFACH!



TILMAN RIEMENSCHNEIDER VERLAG

Band 4003

Das Buch

Jeder von uns kennt das **IXI** – es ist die einfachste Formel um rechnen zu können. Einmal gelernt, können wir sie unser ganzes Leben anwenden. Die Einfachheit dieser Formel hilft uns Tag für Tag die kleinen und großen mathematischen PRO-BLEME zu meistern.

DAS 8X8 DES LEBENS ist genau so **einfach** und gibt bildhafte Anregungen und Lösungsansätze für ein Leben in Liebe, Harmonie, Glück, Erfolg und Erfüllung! Dieses Buch beleuchtet die kleinen und großen PRO-BLEME, die uns auf unserem Lebensweg begleiten und verheimlicht nicht, dass unser Leben auch durch Zeiträuber wie Sorgen, Ärger, Hass, Wut, Zorn und Eifersucht geprägt ist.

Es spricht aber vor allem auch von der Begeisterung und Lebensfreude, die unserem Leben erst einen echten Sinn verleiht! Es analysiert nicht nur sondern öffnet den Weg in eine **selbstbewusste** Zukunft mit Übungen, Checklisten und jeder Menge nützlichen, positiven Suggestionen für ein Leben in Fülle, beruflichem und persönlichem Erfolg.

Der Autor

KOSCHI DER MUTMACHER alias Frank Koschnitzke, *19.06.1962, gehört seit vielen Jahren zu den **Positivenkern** – und das mit einer unglaublichen Beharrlichkeit. Sein Lebensmotto ist: **Leben macht Spaß – Heute ist mein bester Tag**. Er ist lizenziierter Trainer des LET-Verlages, Life-Coach, Management-Berater und **Lebenskünstler**! Fast alle Tiefen und Höhen des **ganz normalen Lebens** hat er bereits durchlebt. In seinen Vorträgen, Workshops und Seminaren vermittelt er mit Begeisterung die vielen Erfahrungen seines facettenreichen Lebens, angereichert durch Weisheiten von Persönlichkeiten aus aller Welt und **Geschichten, die das Leben schreibt...**



INHALT

TUE GUTES (MEINE LEIDENSCHAFT)	8
DANKE	9
EINLEITUNG	13
KAPITEL 1: DER ANFANG	23
KAPITEL 2: DIE LIEBE	43
KAPITEL 3: DIE KRAFTQUELLEN	76
KAPITEL 4: DIE GESUNDHEIT	107
KAPITEL 5: DIE WAHRNEHMUNG	140
KAPITEL 6: DER ERFOLG	182
KAPITEL 7: DIE ZEIT	205
KAPITEL 8: DAS ENDE	219
MACH ES EINFACH...	233





Tue Gutes und rede darüber...

Der Kauf dieses Motivationsbuches
unterstützt mit 1,00 € den Verein
Kinderlachen e.V.

Wer sind wir? Was tun wir?

Im Internet: www.kinderlachen.de

Am 24.12.2000 verwirklichten wir, Christian Vosseler und Marc Peine, zum ersten Mal die Idee, Kindern in schwierigen Lebenssituationen zu helfen.

Am 1. Juli 2002 wurde aus der Idee der gemeinnützige Verein Kinderlachen e.V. in Dortmund. Seitdem ist Kinderlachen e.V. bundesweit und vor Ort im Einsatz.

Michael Rummenigge und Matze „Richie“ Knop übernahmen die Schirmherrschaft, Tom Lehel, Charlotte Engelhardt, Marina Kielmann und Neven Subotic sind die Botschafter.

Wir unterstützen Kinderkliniken, Kinderhospize, Kindertagesstätten, Einzelschicksale (z.B. durch Finanzierung von Operationen) und Kindergärten, die keine oder kaum öffentliche Unterstützung erhalten. Zudem erfüllen wir Kindern Träume und Wünsche. Oft auch solche, die man nicht kaufen kann. Ermöglicht wird dies durch die Durchführung von Veranstaltungen mit prominenten Persönlichkeiten aus Unterhaltung, Wirtschaft und Sport und durch Fördermitgliedschaften.

Als Fördermitglied (Beitrag frei wählbar) können Sie Kindern, schwerpunktmäßig in Deutschland, direkt helfen. Auf Wunsch haben Sie die Möglichkeit, uns bei Hilfsaktionen zu begleiten und können Ihre Spende in Form von Spielzeug, medizinischen Geräten oder anderen Sachleistungen selbst übergeben.

Spenden:

Kontoinhaber: Kinderlachen e.V.
Kreditinstitut: Sparkasse Dortmund
Bankleitzahl: 440 501 99
Kontonummer: 391 019 444

Für Anfragen und Hinweise aller Art:

Marc Peine: +49 (0) 179 77 222 87
eMail: marc.peine@kinderlachen.de
internet: www.kinderlachen.de

***Ein Kinderlachen zu zaubern ist das größte Geschenk,
was wir uns machen können.***

A decorative header featuring a row of ten light gray hearts and circles. The word "EINLEITUNG" is centered in a bold, black, sans-serif font, with the hearts and circles positioned above and around it.

EINLEITUNG

Hallo, ich beglückwünsche dich zu dem Entschluss dieses Buch zu lesen. Es will von nun an dein ganz persönlicher Lebensbegleiter sein und dir – wenn du magst – täglich als Motivation dienen. Es handelt vom positiven Denken, Planen und Handeln. Es bietet dir Anregungen und viele Denkansätze, um zukünftig noch lebensfroher, gelassener, gesünder und erfolgreicher zu leben.

Ich habe die Gedanken mit Leben gefüllt, mit meinem eigenen Leben, in meiner eigenen Verantwortung und das wünsche ich auch dir in dem Bewusstsein, dass du auf dem richtigen Weg bist; **deinem eigenen Weg**. Mag sein, dass dein bisheriges Leben nicht immer so erfolgreich verlaufen ist, wie du es dir gewünscht hast?! Mir ging es **damals** jedenfalls so. Ich war stets auf der Suche nach der **einzig optimalen Lösung**, musste jedoch leider immer wieder feststellen, dass es diese gar nicht gibt. Allerdings fand ich bei meiner Suche etwas Wichtiges heraus:

Das, was mich **wirklich weiterbringt** im Leben, ist das **positive Denken**. Ich wählte diesen Weg und bin mir

01	Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens,	02	Natürlich nehme ich heute alles so, wie es kommt. Doch ich Sorge ab sofort dafür, dass es so kommt,
JAN	ein prima Tag für gute Vorsätze, heute setze ich sie in die Tat um!	JAN	wie ich es haben möchte!

heute absolut sicher: „**Mit dem, was du denkst, steuerst du dein Leben!**“

Damals traf ich auf ein Symbol, das meine Situation sehr treffend beschrieb. Dieses habe ich jetzt zum Leitmotiv meines Buches gemacht.

Dieses Symbol ist das Oktogramm,
der achtstrahlige Stern:



Ich war und bin einfach fasziniert von den Möglichkeiten, die dieses geniale Element uns bietet! Er steht für die innere Ausrichtung und bringt uns auf den Weg – **jeden auf seinen eigenen Weg!**

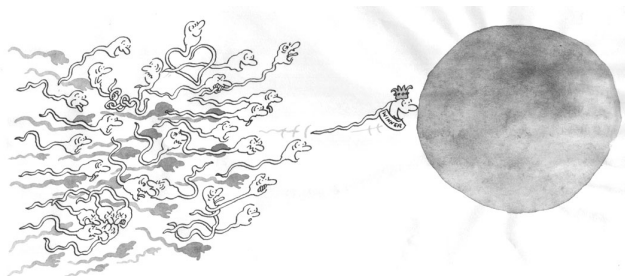
Hast du in deinem Leben schon mal Fehler gemacht? Ich schon - und jeder einzelne hat mich weitergebracht! Entscheidend ist nur, dass du dich von diesen „**Fehlern**“ nicht ausbremsen lässt sondern einfach mutig deinen Weg weitergehst! Ach ja, wo wir gerade bei **Fehlern** sind,

KAPITEL 1 DER ANFANG

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Hermann Hesse, dt. Schriftsteller, 1877–1962

Das stimmt, doch was war der Anfang? Seit es die Menschheit gibt, beschäftigt uns diese Frage! Was war zuerst da? Das Ei oder das Huhn? Und so gibt es viele Fragen, die noch nicht beantwortet, und so viele Antworten, die noch nicht gefunden worden sind. Egal, ob und wie alle diese Fragen auch beantwortet werden, für dich ist es wichtig zu wissen, dass du als Gewinner geboren worden bist! Ja, du und wir alle haben in unserem Leben schon einmal gewonnen.



18	Ich denke heute einmal darüber nach, was ich habe - und nicht darüber, was mir noch fehlt! Denn ich bin zur Freude geboren.	19	Ich rede heute nicht über Krankheiten, denn das schadet mir. Dafür denke ich einmal mehr daran, wie gut es mir ja geht, ich bin gesund und vital!
JAN		JAN	

Denn am Anfang, da war die Entscheidung unserer Eltern sich zu lieben und ab diesem Moment warst du mit 500 Millionen Mitstreitern auf dem Weg zu einem ganz bestimmten Ziel und egal, wie du dass auch empfindest, du bist als Sieger an diesem Ort angekommen. Dazu Herzlichen Glückwunsch! Und dann kam der Augenblick deiner Geburt. Kannst du dich noch daran erinnern?





KAPITEL 2 DIE LIEBE

***Liebe ist das Einzige
was wächst, wenn wir
es verschwenden!***

Ricarda Huch, dt. Schriftstellerin, 1864-1947

. . . und die **Liebe** hat mehr **Macht** über Krankheiten als jede Arzneikunst! Die Liebe, die du im Überschuss gibst, ist in der Lage wahre Wunder zu bewirken!

Auch ist dieser gut schmeckende Zaubertrank an keine besondere Regel gebunden! Ob Asterix, Obelix, der kleine Idefix, ob Frau oder Mann, ob Arm oder Reich, Jung oder Alt, schön oder weniger schön, jeder ist auf der Stelle wie umgewandelt, wenn er davon kostet!

Liebe ist mit Sicherheit die allergrößte Macht auf Erden, das wirksamste Elixier gegen den Hass! Wenn es auf der Welt wirklich jemanden gibt, den du verabscheust und du spürst, wie du dich von diesem Hass verzehren lässt, dann fange an, diesen Menschen zu lieben. Auf diese

24	Ich bin heute genau das, was ich denke. Ich bin sicher, dass meine Lebensquelle, das Glück, nie versiegt. Jetzt lege ich los.	25	Mein Denken bestimmt mein Gefühl und mein Handeln.
FEB		FEB	Ich achte darauf, nur die Gedanken zu verstärken, die mir nutzen!

Weise bekommst du statt eines Feindes einen Freund und statt Magengeschwüren breitet sich bei dir Wohlbehagen aus.

Freunde - jene seltenen Menschen, die dich fragen, wie es dir geht, und dann auch noch die Antwort abwarten!

nach Hermann Melville, Autor, 1819-1891

Völlig klar ist, dass die Liebe zu Freunden etwas Wunderbares ist, die wirkliche Liebe beginnt aber erst mit deinem aufrichtigen Entschluss, auch Deine Feinde zu lieben! Das hört sich nach einem schweren Stück Arbeit an, mag sein, aber es lohnt sich für dich in jedem Fall.

Prüfe zuerst einmal, ob die Menschen, die du als Feinde bezeichnest, auch wirklich Feinde sind. Bist du davon überzeugt, dann gib ihnen statt Gedanken, Worten und



KAPITEL 3 DIE KRAFTQUELLEN

***Die wahre Lebenskunst
besteht darin, im
Alltäglichen das
Wunderbare zu sehen.***

Pearl S. Buck, amerik. Schriftstellerin, 1892-1973

... sollte dir dies schon jetzt gelingen, so möchte ich dir dazu **herzlich gratulieren!** Du hast etwas herausgefunden, was leider viel zu wenige Menschen im Leben erkennen!

Solltest du diese Lebenskunst noch nicht für dich in Anspruch nehmen können, dann lohnt es sich für dich auf jeden Fall, dieses Kapitel zu lesen!

Was ist es, das dir täglich die Kraft zum Leben gibt?

Eine allgemein gültige Antwort auf diese Frage gibt es nicht, denn jeder Mensch ist einzigartig und nur du allein weißt, was für dich das Beste ist!

26

APR

Ich bin der Maler meiner Gedanken. Also kann ich ein düsteres Bild des Todes oder einen herrlichen Sonnenaufgang malen; die Entscheidung liegt allein bei mir.

Jeder hat seine eigenen Wünsche und Vorstellungen von einem erfüllten Leben.

Du bist die wichtigste Person in deiner Welt, so wie ich in meiner!

***Dr. mult. hc. Ruth C. Cohn, Psychoanalytikerin und Begründerin
der Themenzentrierten Interaktion, *27.8.1912***

Du holst dir deine Kraft aus Büchern, der andere aus Gesprächen, der Nächste aus der Musik und wieder ein anderer aus der Spiritualität oder der Sexualität.

Unabhängig davon gilt als **Basis** für die Kraft, die deine Schritte lenkt, das **Denken**. Du hast schon gehört, dass die Gedanken die Kraft haben dein Leben zu steuern und je positiver und eindeutiger deine Gedanken sind, desto angenehmer und erfolgreicher stellt sich auch dein Lebensweg dar.

Das positive Denken ist nämlich nicht einfach nur eine optimistische Lebensart, die alles im Leben immer nur



KAPITEL 4 DIE GESUNDHEIT

***Ich habe den Verdacht, dass
die schlimmsten Leiden vom
schlechten Denken kommen!***

Alain

Es ist viel mehr als ein Verdacht, es ist die bittere Wahrheit! Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bewiesen:

**90 % ALLER KRANKHEITEN
ENTSTEHEN IM KOPF**

Erschreckt dich das? Braucht es nicht, freue dich darüber, denn dann hast du wieder einmal die Möglichkeit mit deinem Denken deinen Gesundheitszustand bewusst zu steuern. Und das ist gut so, wenn du es selber tust, dann brauchen es nicht die Medien und die Pharma-Konzerne für dich zu übernehmen!

Das positive Denken senkt nachweislich das Risiko von schweren Krankheiten und ist auch dann, falls es dich schon erwischt haben sollte, stets in der Lage, dich im

21	Ich entdecke an allem, was mir widerfährt, nur das Positive.	22	Ich plane heute mutig meinen Erfolg und stelle mir ein glückliches
JUN	Heute übe ich mich darin, alle Dinge noch optimistischer zu sehen.	JUN	Endergebnis vor! Heute ist der richtige Zeitpunkt für mich.

Heilungsprozess zu unterstützen. Denke positiv und lebe lange vital und gesund:

**Ein gesunder Geist in einem
gesunden Körper – das ist
eine dumme Redensart;
ein gesunder Körper ist
das Produkt eines
gesunden Geistes!**

**George Bernard Shaw,
irischer Schriftsteller und Bühnenautor, 1856-1950**

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern *ein Lebensgefühl!* Das bestätigte mir im Jahre 2001 eine Ärztin auf Gran Canaria, kurz vor unserem Ausflug nach Afrika. Sie sagte sinngemäß: „Wissen Sie, ich finde das so toll, dass Sie das immer wieder sagen, mit diesem: **90% der Krankheiten entstehen nur im Kopf!** Zu meiner aktiven Zeit, ich bin jetzt 84 Jahre jung, habe ich meinen Patienten auch immer gesagt: „Denkt positiv und



KAPITEL 5

DIE WAHRNEHMUNG

oder auch

DAS RENDEVOUZ DER SINNE

***Die Zeit ist reif, die Wünsche
und Visionen, die in uns
leben, nach außen zu bringen,
sie zu kristallisieren.***

Es ist Zeit zu beginnen.

„Möwe Jonathan“, Richard Bach, amerik. Schriftsteller, *1936

Ist es *Traum* oder *Wirklichkeit*? Diese Frage stellt sich vor allem in den phantastischen Momenten, die wir erleben, wenn wir großes Glück verspüren, aber auch großes Leid.

Es sind die Momente, die wir wirklich mit all unseren Sinnen *wahrnehmen*! Pures Glück kannst du sehen, hören, riechen, schmecken, tasten; du kannst es förmlich *fühlen*! Ebenso verhält es sich mit tiefer Trauer.

22

AUG

Ich mache mir immer wieder klar, dass große PRO-BLEME oft eine positive Entwicklung auslösen. Ich heiße meine PRO-BLEME willkommen.

Jeder von uns hat wirklich alles in sich um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen: Ein Leben in harmonischer Balance zwischen den uns obliegenden Aufgaben und Verpflichtungen und der inneren Ausgeglichenheit, tiefer Zufriedenheit und Ruhe.

***Die am Tag träumen,
kennen viele Dinge, die
den Menschen entgehen,
die nur nachts träumen!***

Edgar Allan Poe, amerik. Schriftsteller, 1809-1849

Auch du hast ganz besondere Fähigkeiten. Diese gilt es zu fördern und zu nutzen, für dich selbst und die anderen Menschen in deiner Umgebung, beruflich und privat.

Alles, was uns umgibt, ist pure Energie. Diese Energie nimmst du mit deinen Sinnen, die du auch als Lernkanäle bezeichnen kannst, auf. Nun hast du die Möglichkeit durch die Bearbeitung mit deinem Verstand in Kombination mit deinem gewaltigen Unterbewusstsein das für dich



KAPITEL 6 DER ERFOLG

Unzufriedenheit ist der 1. Schritt zum Erfolg!

Oscar Wilde, engl. Schriftsteller, 16.10.1854-30.11.1900

Eine interessante These und alles in allem - **Recht hat er!** Kennst du den wahren Schlüssel zum Erfolg? Und überhaupt, **Erfolg, was ist das?** Da gibt es eine sehr einfache Definition, die da heißt: „Erfolg ist, wenn man´s trotzdem macht!“ Stimmt natürlich, will so viel sagen wie: **“Halte durch, es lohnt sich!”** Das funktioniert auf Dauer sicher...

In Wirklichkeit ist Erfolg für jeden etwas anderes; für den einen ist es **der bestandene Schulabschluss**, für den anderen die **wieder gewonnene Gesundheit**, für den nächsten ein **Sechser im Lotto**. Was ist Erfolg für dich? Eins ist ja wohl sonnenklar:

FAKT IST *WIR BRAUCHEN*
Mumm

16

OKT

Pessimistische Gedanken sind meine wahren Feinde. Sie sind daran Schuld, wenn es mir schlecht geht. Deshalb verbanne ich sie heute aus meinem Leben!

Genau, nämlich: **MUT UND MOTIVIERTE MENSCHEN** – also gilt die gute alte Formel: „*Mache andere erfolgreich und du wirst es selbst!*“ Motivierte Mitarbeiter sind der Schlüssel für ein erfolgreiches Unternehmen. Weißt du, welch gewaltige Summe allein die Deutsche Wirtschaft Jahr für Jahr für die fehlende Motivation am Arbeitsplatz aufbringt?





KAPITEL 7

DIE ZEIT

Nimm dir Zeit um sie zu haben!

Koschi der Mutmacher, *19.06.1962

Kennst du ein wirklich „*geflügeltes Wort*“ unserer Zeit?
Das meist genutzte ist sicher:

„ICH HABE KEINE ZEIT!“

Kaum zu glauben, aber wahr! Wenn du auch dieser Meinung sein solltest, dann befindest du dich in guter Gesellschaft, denn *ca. 75 %* der arbeitenden Bevölkerung im deutschsprachigen Raum ***unterliegen diesem Irrglauben.***

Du hast alle Zeit dieser Welt. Die Zeit ist sogar das Einzige, was du wirklich besitzt, alles andere hast du dir nur geliehen! Ist dir das eigentlich bewusst?!

Zeit ist, außer der Gesundheit, das Wichtigste im Leben!
Zeit hast du, aber die Frage ist, nutzt du sie auch?

21	Manchmal ist die Sichtweise von Dingen beunruhigend, deshalb ändere ich einfach nur die Blickrichtung und schon sehe ich die Lösung.
NOV	

22	Meine Lebensumstände offenbaren allen, wer ich bin. Ich überprüfe heute einmal, was ich ändern will und tue dann alles entschlossener.
NOV	

Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen!

**Lucius Annaeus Seneca,
röm. Dichter u. Philosoph, 4 v. Chr.-65 n. Chr.**

1 T A G	oder	24 STUNDEN
	oder	1.440 MIN.
	oder	86.400 SEK.

Welche Zeitrechnung ist dir am liebsten?

DU HAST 86.400 CHANCEN

am Tag um dein Leben zu ändern oder es zu genießen. Entschließe dich jetzt dazu. Es gibt keinen besseren Augenblick! Auch wenn du der Meinung bist, dass in deinem Leben bisher das absolute Chaos getobt hat und du nichts auf die Reihe bekommst; glaub mir, mit diesen



KAPITEL 8

DAS ENDE

ANFANG IST ENDE UND ENDE IST ANFANG.

In jedem Anfang steckt das Ende auch schon drin. Als du angefangen hast dieses Buch zu lesen, da war klar, dass du irgendwann das Buch durchgelesen hast.

Auch an dem Tag, an dem du geboren wurdest, begann für dich dieses Gesetz, Anfang ist Ende.

Leben ist das, was dir passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.

***John Lennon, ein begnadeter Musiker, „The Beatles“,
09.10.1940-08.12.1980***

Dieses einfache Gesetz gilt nicht nur für dich, sondern für alle Elemente des Universums, alles hat einen Anfang und alles hat ein Ende. Als ich angefangen habe dieses Buch zu schreiben, da lag es noch als das „Große Unbekannte“

14	Ich konzentriere mich jetzt nur auf meine Stärken. Ich bin dann guter Dinge und meistere jede Situation. Heute ist das sehr wichtig für mich.
DEZ	

15	Ich habe keinen Einfluss darauf, ob es regnet oder schneit, auch kann ich es nicht völlig vermeiden Fehler zu machen. Deshalb wage ich es.
DEZ	

vor mir, dann habe ich es kennen und lieben gelernt; und als ich dann an Seite 240 angelangt war, da stellte sich mir die Frage: „Wohin mit den ganzen Dingen, die mich noch so bewegen und die ich dir gerne noch vermitteln würde.“

Doch dann fiel mir der alte Spruch wieder ein, der allen Dingen ein Ende gebietet: **„Du sollst aufhören, wenn es am schönsten ist...“** Ich freue mich, dass ich es gewagt habe, dieses Buch zu schreiben, getreu dem Motto:

Ich wusste nicht dass es unmöglich ist, also hab ich es gemacht!

Jean Cocteau, vielseitiger Künstler, 15.07.1889-11.10.1963

Jetzt, nachdem ich es „gemacht“ habe, bin ich froh dass ich meinen Traum in die Realität umgesetzt habe. Irgendwie würde mir jetzt etwas fehlen, wenn ich mich nicht getraut hätte. ***Ich möchte dir Mut machen***, auch etwas zu wagen!