

# Wie aus kleinen Veränderungen große Unterschiede werden

365 Lektionen für mehr Selbstdisziplin

Bearbeitet von  
Tony Robbins

1. Auflage 2016. Buch. 400 S. Hardcover  
ISBN 978 3 89879 989 8  
Format (B x L): 17 x 21 cm

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Besondere Pädagogik > Coaching, Training, Supervision](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
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.

US-BESTSELLERAUTOR #1

**TONY ROBBINS**

WIE AUS KLEINEN  
VERÄNDERUNGEN

**GROSSE  
UNTERSCHIEDE  
WERDEN**

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

**FBV**

»Wieder einmal hilft uns Tony Robbins, Zugang zu unserer inneren Kraft zu finden, damit wir das erreichen können, was wir uns wünschen. Dieses Buch ist eine wertvolle Schatzkarte, und wir sind der Schatz.«

Jeff Arch, Drehbuchautor, *Schlaflos in Seattle*

»Mit diesem Buch erreicht uns Antony Robbins auf einer anderen Ebene. Indem wir das ganze Jahr über unsere persönliche Vision willkommen heißen, gibt uns das die Chance, die Hand nach Mitmenschen auszustrecken, die mehr Tiefe in ihrem Leben anstreben.«

Dr. Deepak Chopra, Sharp Institute for  
Human Potential and Mind Body Medicine

# EINFÜHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich heiße Sie willkommen. Wer auch immer Sie sind, welche Erfolge Sie in Ihrem Leben erzielt haben und mit welchen Herausforderungen Sie momentan konfrontiert sein mögen – es ist Ihr *Wunsch* nach Ergebnissen, der Sie zu diesem Buch geführt hat. Als Mitreisender auf dieser erstaunlichen Reise, die wir Leben nennen, gratuliere ich Ihnen zu Ihrem Engagement und Ihrem Tatendrang. Wenn Sie auf den folgenden Seiten mit mir »alles geben«, verspreche ich Ihnen, dass Sie weit über Ihre Erwartungen hinaus belohnt werden.

Dieses Buch basiert auf den besten Tools, Techniken, Grundsätzen und Strategien aus meinem ersten Bestseller *Das Robbins Power Prinzip: Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen*. Mit *Wie aus kleinen Veränderungen große Unterschiede werden* verfolge ich zwei Ziele: Zum einen, Sie anzuspornen und zum anderen diese Energie in messbare Ergebnisse zu lenken, indem ich Sie dazu bringe, kontinuierlich einfache Aufgaben umzusetzen. In der Summe werden diese täglichen Inspirationen und kleinen machbaren Schritte zu einer gewaltigen Verbesserung Ihrer Lebensqualität führen.

Dieses Handbuch ist so aufgebaut, dass Sie es problemlos in Ihren hektischen Alltag integrieren können. Es hilft Ihnen dabei, die Philosophien, Strategien und Techniken in mundgerechte Happen zu verwandeln, die Sie jeden Tag innerhalb weniger Minuten verdauen können. Es führt Sie von der Macht der Entscheidung – ein grundsätzlicher Schritt, um in Ihrem Leben etwas zu verändern – zu den spezifischen, konkreten Tools, die die Qualität Ihrer Beziehungen, Ihrer Finanzen, Ihrer Gesundheit und Ihrer Gefühle bestimmen können.

Nutzen Sie *Wie aus kleinen Veränderungen große Unterschiede werden* als Quelle für Ihre Inspiration und Ihr Handeln, indem Sie so vorgehen, wie es für Sie am besten ist – ob Sie es fortlaufend lesen (der optimale Ansatz) oder von Kapitel zu Kapitel springen und sich die Passagen heraussuchen, die Ihnen am besten gefallen. Mein Ziel besteht darin, Ihnen zu helfen, mit dem geringsten Zeitaufwand maximale Ergebnisse zu erzielen – und Ihnen gleichzeitig genügend Informationen zu liefern, um über das ganze Jahr hinweg mit diesem Buch zu arbeiten.

Mit drei einfachen Schritte holen Sie das Maximum aus diesem Buch heraus:

1. Lesen Sie eine Seite.
2. Nehmen Sie sich einige Momente Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie gerade erfahren haben.
3. Schreiben Sie in einem Tagebuch oder Notizbuch Ihre Erkenntnisse oder Antworten zu dem Gelesenen auf.

Vor allem ermutige ich Sie dazu, sofort zu handeln. Denn was nützt eine gute Eingebung, wenn ihr keine entsprechende Handlung folgt?

Vielen Dank, dass Sie mir erlauben, meine Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen. Ich hoffe, dass Sie auf diesen Seiten etwas entdecken – und sei es nur ein einzelner Satz, ein überzeugender Gedanke, eine starke Idee –, was Sie auf besondere Weise berührt. Wenn das eintritt, kann ich mich glücklich schätzen.

Ich freue mich darauf, Sie eines Tages persönlich kennenzulernen. Denken Sie bis dahin daran, *mit Leidenschaft zu leben!*

Anthony Robbins

# KAPITEL 1

## SCHICKSALSTRÄUME

### ENTSCHEIDUNGEN UND ZIELSETZUNGEN

»Nichts geschieht, ohne dass ein Traum vorausgeht.«

Carl Sandburg (amerikanischer  
Dichter, Journalist und Historiker)

# 1

*Wir alle haben Träume ...* Wir alle möchten tief in unserer Seele daran glauben, dass wir eine spezielle Begabung haben, mit der wir etwas verändern, andere auf besondere Weise anrühren und die Welt zu einem besseren Ort machen können.

**Was ist eines Ihrer erhofften Ziele?** Vielleicht ist es ein Traum, den Sie vergessen oder fast schon aufgegeben haben. Wenn diese Vision heute Realität wäre, wie würde dann Ihr Leben aussehen?

*Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um zu träumen und zu überlegen, was Sie sich für Ihr Leben wünschen.*

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

## 2

*Nicht das zählt, was wir gelegentlich tun, sondern das, was wir ständig tun. Und was ist der Ursprung unseres Handelns? Was bestimmt letztlich, zu wem wir werden und wohin wir uns entwickeln? Die Antwort lautet: unsere Entscheidungen.*

Das sind die Momente, die unser Schicksal formen. Mehr als irgendetwas anderes glaube ich, dass **unsere Entscheidungen – und nicht unsere Lebensbedingungen – unser Schicksal bestimmen.**



---

---

---

---

---

---

# 3

*Wer hätte gedacht*, dass die Überzeugung eines ruhigen, bescheidenen Mannes – von Beruf Rechtsanwalt und Pazifist aus Überzeugung – die Macht haben würde, ein riesengroßes Reich ins Wanken zu bringen? Und doch hat die Entscheidung von Mahatma Gandhi, sein unerschütterlicher Glaube, gewaltlos für die Menschenrechte in seinem Land zu kämpfen, eine unerwartete Kette von Ereignissen in Gang gesetzt.

**Erkennen Sie die Macht einer einzelnen Entscheidung, wenn sofort und aus tiefer Überzeugung gehandelt wird.** Das Geheimnis ist, eine öffentliche Verpflichtung einzugehen, die so stark ist, dass Sie davon nicht mehr zurücktreten können. Obwohl viele seinen Traum für nicht realisierbar hielten, hat Gandhis konsequentes Festhalten an seiner Entscheidung ihn zu einer unbestreitbaren Wirklichkeit gemacht.

*Was könnten Sie vollbringen, wenn Sie ähnlich viel Leidenschaft, Überzeugung und Tatendrang aufbringen, um unaufhaltsamen Schwung zu entwickeln?*

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

# 4

*Wir alle* sind mit angeborenen Ressourcen ausgestattet, die es uns ermöglichen, alles zu erreichen, was wir uns jemals erträumt haben – und mehr. **Die Schleusen können durch eine Entscheidung geöffnet werden, die uns Heiterkeit oder Kummer, Wohlstand oder Armut, Gesellschaft oder Einsamkeit, ein langes Leben oder einen frühen Tod bringen.**

Ich fordere Sie auf, heute eine Entscheidung zu treffen, die die Qualität Ihres Lebens sofort verändern oder verbessern kann. Tun Sie etwas, was Sie immer aufgeschoben haben: Erlernen Sie neue Fertigkeiten; behandeln Sie Menschen mit neu entdeckter Rücksicht und neu entdecktem Mitgefühl; rufen Sie jemanden an, mit dem Sie seit Jahren nicht gesprochen haben. Denken Sie daran, dass *alle* Entscheidungen Folgen haben. Keine Entscheidung zu treffen, ist letztlich auch eine Entscheidung.

*Welche Entscheidungen haben Sie getroffen oder in der Vergangenheit zu fällen versäumt, die Ihr Leben heute stark beeinflussen?*



---

---

---

---

---

---

# 5

*Im Jahr 1955 traf Rosa Parks die Entscheidung, sich gegen ein ungerechtes Gesetz zu wehren, das sie aufgrund ihrer Hautfarbe diskriminierte. Ihre Weigerung, ihren Sitzplatz im Bus zu räumen, hatte Folgen, die weit über die hinausgingen, die ihr in diesem Moment bewusst waren. Hatte sie vor, die Struktur einer Gesellschaft zu ändern?*

**Was auch immer ihre Absicht war – ihr Festhalten an einem höheren Ziel zwang sie zu handeln.**

*Welche weitreichenden Auswirkungen könnten in Gang gesetzt werden, wenn Sie die Normen, die Sie für Ihr Leben aufgestellt haben, anheben, und noch heute die bewusste Entscheidung treffen, danach zu leben?*

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

---

---

# 6

*Wir haben alle schon von Menschen gehört, die die Grenzen ihrer Lebensumstände gesprengt haben und zu Beispielen der unbeschränkten Macht des menschlichen Geistes wurden.*

**Auch Sie und ich können unser Leben zu einer dieser legendären Inspirationen machen, indem wir mutig sind und uns klarmachen, dass wir beeinflussen können, was in unserem Leben geschieht.** Wenn wir auch nicht alle Ereignisse in unserem Leben kontrollieren können, so doch unsere *Reaktion* darauf und unser daraus resultierendes Handeln.

Falls es irgendetwas gibt, mit dem Sie unzufrieden sind – in Ihrer Beziehung, bezüglich Ihrer Gesundheit oder Karriere – *müssen Sie auf der Stelle eine Entscheidung treffen, wie Sie das sofort ändern werden.*

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

---

# 7

**Je mehr Entscheidungen Sie treffen, desto besser werden Sie darin.** Muskeln werden mit dem Gebrauch kräftiger, und so verhält es sich auch mit Ihren »Entscheidungsmuskeln«.

*Treffen Sie heute zwei Entscheidungen, die Sie aufgeschoben haben: eine leichte und eine etwas folgenschwerere.* Setzen Sie beide sofort mit einer Handlung um und lassen Sie morgen den nächsten Schritt folgen. Auf diese Weise bauen Sie den Muskel auf, der Ihr komplettes Leben verändern kann.

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

---

# 8

*Wir müssen uns verpflichten, aus unseren Fehlern zu lernen, statt uns deswegen den Kopf zu zerbrechen. Ansonsten sind wir dazu verdammt, unsere Fehler in der Zukunft zu wiederholen. Wenn Sie vorübergehend stranden, denken Sie daran, dass es keine Misserfolge im Leben gibt. Es gibt nur Ergebnisse. Denken Sie an das Sprichwort: **Erfolg ist das Ergebnis richtiger Entscheidungen, richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von Erfahrung und Erfahrung ist das Ergebnis falscher Entscheidungen!***

*Was haben Sie aus einem früheren Fehler gelernt, das Ihnen hilft, heute Ihr Leben zu verbessern?*



---

---

---

---

---

---

# 9

**Erfolg und Misserfolg sind für gewöhnlich nicht das Ergebnis eines einzelnen Ereignisses.**

Misserfolg resultiert aus dem Versäumnis, den wichtigen Anruf zu machen, sich besonders anzustrengen, zu sagen: »Ich liebe dich.« Genauso wie ein Misserfolg auf diese Reihe kleiner Entscheidungen folgt, entsteht Erfolg daraus, die Initiative zu ergreifen und weiterzuverfolgen, zu beharren und wortreich die Intensität Ihrer Liebe auszudrücken.

*Welche einfache Handlung können Sie heute vornehmen, um dem Erfolg in Ihrem Leben neuen Schwung zu verleihen?*

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

# 10

Die Forschung hat durchweg gezeigt, dass **erfolgreiche Menschen dazu neigen, rasch Entscheidungen zu treffen** und eine »gut durchdachte« Position nicht so schnell wieder aufzugeben. Umgekehrt brauchen Menschen, die scheitern, in der Regel lange, um eine Entscheidung zu treffen, und überlegen es sich oft anders.

Sobald Sie eine vernünftige Entscheidung getroffen haben, bleiben Sie dabei!

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

# 11

*Er verbrachte fast die Hälfte seines Lebens in einer Eisernen Lunge und die andere Hälfte im Rollstuhl. Bei so vielen persönlichen Herausforderungen war er sicher nicht in der Lage, die Lebensqualität anderer Menschen zu verbessern. Oder doch?*

Ed Roberts personifiziert die Macht eines einzelnen engagierten Moments der Entscheidung. Als erster Student mit einer schweren Behinderung (Tetraplegie) machte er an der Berkeley-Universität in Kalifornien seinen Abschluss. Später wurde er zum Leiter des Ministeriums für berufliche Rehabilitation. Er setzte sich unermüdlich für Behinderte sowie für das Recht aller Menschen ein, an einer Universität studieren zu dürfen. Von ihm gingen viele Neuerungen aus, die diese Gesetze durchsetzbar machten.

**Es gibt keine Entschuldigungen.** *Treffen Sie jetzt drei Entscheidungen, die Ihre Gesundheit, Ihre Karriere, Ihre Beziehungen, Ihr Leben verändern – und handeln Sie entsprechend.*

© des Titels »Große Unterschiede« von Tony Robbins (978-3-89879-989-8)  
2016 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



---

---

---

---

---

---

---

---