

HAL ELROD

MIRACLE MORNING

Die Stunde, die alles verändert

Steh auf und nimm dein Leben in die Hand

Aus dem amerikanischen Englisch
von Ulrike Kretschmer

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»The Miracle Morning«.

© 2014 by Hal Elrod International, Inc. All rights reserved.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Sarah Gast

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Herstellung: Claudia Scheike

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15311-8

WIDMUNG

Ich widme dieses Buch den wichtigsten Menschen
in meinem Leben: meiner Familie.

Mom, Dad, Hayley, meine Frau Ursula und
unsere beiden Kinder Sophie und Halsten –
ich liebe euch mehr, als ich es in Worte fassen könnte.

Und ich widme dieses Buch in liebender Erinnerung
an meine Schwester Amery Kristine Elrod.

DIE MIRACLE MORNING MISSION

*Eine Million Leben ver-
ändern, einen Morgen
nach dem anderen*

Aus den Tantiemen jedes einzelnen *Miracle Morning*-Exemplars geht ein gewisser Prozentsatz an gemeinnützige und wohltätige Organisationen wie die *Front Row Foundation*. Darüber hinaus werden jedes Jahr Tausende von *Miracle Morning*-Bücher an Vereinigungen und Einzelpersonen gespendet, die Inspiration und Transformation dringend benötigen. Wir haben uns der Mission verschrieben, *Miracle Morning* mindestens einer Million Menschen zugänglich zu machen, um unser Motto »Eine Million Leben verändern, einen Morgen nach dem anderen« wortwörtlich in die Tat umzusetzen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung! 😊

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	7
<i>Einführung: Meine Geschichte – und warum es gerade auf Ihre ankommt</i>	11
1 <i>Wecken Sie Ihr volles Potenzial</i>	23
2 <i>Miracle Morning – aus der Verzweiflung geboren</i>	31
3 <i>Realitätscheck: Gehören Sie zu den 95 Prozent?</i>	47
4 <i>Warum sind Sie heute Morgen aufgestanden?</i>	67
5 <i>Für Schlummerholiker: Die 5-Schritte- Hallo-Wach!-Strategie</i>	75
6 <i>Die Life S.A.V.E.R.S.: Sechs Methoden, um Ihr Potenzial voll auszuschöpfen</i>	83
7 <i>Miracle Morning in 6 Minuten</i>	135
8 <i>Ihr persönlicher Miracle Morning – Ziele erreichen und Träume verwirklichen</i>	139

9 <i>Aus unerträglich wird unaufhaltsam – das wahre Geheimnis von Angewohnheiten, die in 30 Tagen Ihr Leben verändern</i>	149
10 <i>Mit Miracle Morning in 30 Tagen zu einem neuen Leben</i>	163
<i>Schlussbemerkung: Heute ist der Tag, an dem Sie werden, wer Sie sein wollen</i>	171
Einladung zur <i>Miracle Morning-Community</i>	175
Zugabe: Die E-Mail, die Ihr Leben verändern wird	177
Zitate zum Nachdenken	183
Danksagung	186

Liebe Leserin, lieber Leser,

egal wo Sie in Ihrem Leben gerade stehen – ob Sie sich in Ihrer persönlichen Bestform befinden und große Erfolge feiern oder ob Sie gegen Widrigkeiten ankämpfen müssen und verzweifelt Ihren Weg suchen –, Sie und ich haben mindestens eines gemeinsam: Wir wollen unser Leben verbessern, wir wollen *uns* verbessern. Das soll nicht bedeuten, dass etwas mit unserem Leben oder mit uns nicht stimmt; doch als menschliche Wesen werden wir mit dem Bedürfnis geboren, stetig zu wachsen und uns kontinuierlich zu verbessern. Dieser Drang, davon bin ich fest überzeugt, steckt in jedem von uns. Und doch stehen die meisten von uns morgens auf und stellen fest, dass sich ihr Leben nicht im Geringsten verändert hat.

Als Autor, Referent und Erfolgscoach liegt der Schwerpunkt meiner Arbeit darauf, anderen Menschen dabei zu helfen, in allen Bereichen ihres Lebens maximal erfolgreich zu sein und die größtmögliche Erfüllung zu erlangen, und zwar so schnell wie möglich. Und als jemand, der sich ausgiebig mit dem Potenzial des Menschen beschäftigt, kann ich mit absoluter Sicherheit behaupten, dass *Miracle Morning* die praktischste, ergebnisorientierteste und effektivste Strategie zur persönlichen Entwicklung darstellt, die mir je begegnet ist. Damit können Sie jeden einzelnen Bereich Ihres Lebens verbessern, und zwar schneller, als Sie es je für möglich gehalten hätten.

Auch bei ohnehin schon erfolgreichen Menschen und Führungskräften kann *Miracle Morning* regelrecht den Turbo zünden und sie auf die so schwer zu erreichende nächste Stufe katapultieren – auf eine Stufe persönlichen und beruflichen Erfolgs, die mit dem bislang Erreichten nicht vergleichbar ist. Das

kann zwar auch zu einem höheren Einkommen, zu einem Ausbau des Unternehmens oder zur Steigerung der Umsätze führen; es geht bei *Miracle Morning* jedoch mehr darum, tief greifende Erfüllung und Harmonie in den Bereichen Ihres Lebens zu erlangen, die Sie zuvor möglicherweise vernachlässigt haben, wie beispielsweise Ihre Gesundheit, Beziehungen und Spiritualität, aber auch alles andere, was Ihnen am Herzen liegt.

Für diejenigen unter uns, die schwere Zeiten durchmachen und von mentalen, emotionalen, körperlichen, finanziellen oder zwischenmenschlichen Problemen geplagt werden, hat sich *Miracle Morning* immer wieder als *die* Methode erwiesen, mit der man scheinbar Unüberwindbares überwinden, wichtige Durchbrüche erzielen und Lebensumstände ändern kann – meist in erstaunlich kurzer Zeit.

Ob Sie nun maßgebliche Veränderungen in einigen wenigen Schlüsselbereichen vornehmen wollen oder für eine Generalüberholung bereit sind, die Ihr ganzes Leben radikal umkremplein wird: Sie halten auf jeden Fall das richtige Buch in Händen. Sie stehen am Beginn einer wundervollen Reise, bei der ein simpler, aber revolutionärer Vorgang Ihr Leben für immer verändern wird – und zwar jeden Tag noch vor 8 Uhr morgens.

Ich weiß: Das klingt nach vollmundigen Versprechen. Dennoch hat *Miracle Morning* bei buchstäblich Zigtausenden von Menschen auf der ganzen Welt schon messbare Ergebnisse erzielt – meine Wenigkeit eingeschlossen – und kann definitiv das Mittel sein, das Sie dorthin bringt, wo Sie hinwollen. Es ist mir eine Ehre, *Miracle Morning* mit Ihnen zu teilen; ich setze alles daran, dass dieses Buch die Investition Ihrer Zeit, Energie und Aufmerksamkeit wert ist. Danke, dass Sie mich an Ihrem Leben teilhaben lassen; und nun möge unsere gemeinsame wundervolle Reise beginnen.

In Liebe und Dankbarkeit,
Hal

»» Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,
oder so, als wäre alles eines.

– ALBERT EINSTEIN

»» Wunder geschehen nicht im Widerspruch
zur Natur, sondern im Widerspruch zu dem,
was wir von der Natur wissen.

– AUGUSTINUS

»» Das Leben beginnt jeden Morgen neu.

– JOEL OLSTEEN

EINFÜHRUNG

MEINE GESCHICHTE – UND WARUM ES GERADE AUF IHRE ANKOMMT

3. Dezember 1999, alles lief gut. Nein – *großartig*. Ich war 20 und hatte gerade mein erstes Jahr an der Uni hinter mich gebracht. In den vergangenen 18 Monaten war ich zu einem der Spitzen-Außendienstmitarbeiter eines Marketing-Unternehmens mit 200 Millionen Dollar Jahresumsatz aufgestiegen, hatte Firmenrekorde gebrochen und mehr Geld verdient, als man es sich in diesem Alter träumen lassen könnte. Ich war in meine Freundin verliebt, meine Familie unterstützte mich, wo sie nur konnte, und meine Freunde waren die besten der Welt. Ich konnte mich wirklich glücklich schätzen.

Ich hätte also Bäume ausreißen können, wie man so schön sagt – und hatte nicht die geringste Ahnung, dass dies der Abend war, an dem die Welt, wie ich sie kannte, unterging.

23.32 UHR: MIT ÜBER 110 SACHEN AUF DEM HIGHWAY 99 IN SÜDLICHER RICHTUNG

Wir waren mit unseren Freunden essen gewesen. Nun war ich mit meiner Freundin allein. Sie war müde und auf dem Beifahrersitz eingeschlafen. Ich dagegen war hellwach: Ich hatte die Augen fest auf die Straße vor mir gerichtet und dirigierte mit dem Finger die Musik Tschaikowskis aus dem Radio.



Hal Elrod

Miracle Morning

Die Stunde, die alles verändert

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-424-15311-8

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2016

Das einzigartige Selbsthilfeprogramm für mehr Glück, Zufriedenheit und Erfolg

Dieses Buch ist auf den ersten Blick eine Zumutung, vor allem für die Nachtteulen unter uns. Trotzdem stehen inzwischen zehntausende Menschen für Miracle Morning gerne morgens früh auf. Denn Hal Elrod hat damit ein genial einfaches Morgenprogramm entwickelt, dass nicht nur sein eigenes Leben um 100 Prozent verbessert hat, sondern auch das seiner vielen Fans und Leser. Wer Miracle Morning praktiziert, wird endlich der Mensch werden, der er immer sein wollte – und zwar in allen Lebensbereichen. Was man dafür tun muss? Jeden Morgen vor 8 Uhr eine Stunde lang nur sich selbst widmen. Diese Zeit verbringt man mit Meditation, Affirmationen, Visualisierungen, Sport, Lesen und Tagebuchschriften. Wenn sich der neue Ablauf als Gewohnheit etabliert hat, startet man voller positiver Energie in den Tag. Für ein gesünderes, glücklicheres und zufriedeneres Leben!

 [Der Titel im Katalog](#)