

DEJAN SEKULIC

Das Glück liebt glückliche Menschen!

Nahrung für Geist und Seele.

99 Inspirationen für tägliche Motivation.
Zitate, Metaphern, Geschichten, Alltagstipps für
mehr Glück, Erfolg und Lebensfreude.

Widmung

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die sich gern inspirieren lassen und jeden neuen Tag nutzen möchten, um ihn besser zu machen, als es der gestrige war. Um es mit den Worten von Mark Twain zu sagen:

„Gib jedem Tag die Chance, der beste deines Lebens zu werden.“

Das Glück liebt glückliche Menschen!

Nahrung für Geist und Seele

99 Inspirationen für tägliche Motivation.

Zitate, Metaphern, Geschichten, Alltagstipps für mehr Glück,
Erfolg und Lebensfreude.

Copyright © 2025 Dejan Sekulic

Ausgabe 3

Alle Rechte vorbehalten

Wichtige Hinweise

Das vorliegende Werk einschliesslich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Darunter fallen auch alle Formen der elektronischen Verarbeitung sowie die Verwendung in Seminaren jeglicher Art, einschliesslich Videostream und Podcast. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Trotz sorgfältiger Prüfung können sich Fehler einschleichen. Der Autor ist für alle Hinweise zu Fehlern und Unklarheiten sehr dankbar, damit diese in künftigen Auflagen beseitigt werden können.

Die in diesem Buch verwendeten Markennamen, Soft- und Hardwarebezeichnungen der jeweiligen Firmen unterliegen dem allgemeinen Warenzeichen-, Marken- und/oder patentrechtlichen Schutz. Selbst wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Sie dienen hier lediglich der Beschreibung oder der Identifikation der jeweiligen Firmen, Dienstleistungen, Produkte sowie Marken.

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Eine Zusicherung bzw. eine Garantie, dass alles genauso bei jeder Leserin bzw. jedem Leser zu denselben Resultaten führt, gibt es nicht.

Dieses Werk enthält Meinungen bzw. Erfahrungen des Autors, die er an seine Leserinnen und Leser weitergeben möchte. Möglicherweise passt der Inhalt dieses Buches nicht zu jedem – die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für mögliche Schäden jeglicher Art aus keinem Grund eine Haftung übernehmen.

Sämtliche Angaben wurden vom Autor mit der allergrössten Sorgfalt recherchiert. Der Herausgeber bzw. der Autor übernimmt keine Gewähr für die Vollständigkeit, Ausführlichkeit, Richtigkeit, Qualität und Quantität.

INHALT

Einleitung.....	6
Über den Autor	8
Woche 1 Alles fängt bei mir selbst an	13
Woche 2 Wertvolle Erkenntnisse.....	21
Woche 3 Entschlossenheit und Beharrlichkeit	29
Woche 4 Glaube, Mut und Liebe.....	37
Woche 5 Lehrer, Vorbilder und mentale Nahrung.....	46
Woche 6 Vorstellungen der Zukunft	56
Woche 7 Grosse Persönlichkeiten haben viel vor.....	65
Woche 8 Das Feuer in dir.....	73
Woche 9 The energy flows where the attention goes	82
Woche 10 Gute und schlechte Gefühle	94
Woche 11 Ehrgeiz, Angst, Fehler = Wachstum und Entwicklung...	104
Woche 12 Werde offen für Neues.....	116
Woche 13 Bleib wach und sei achtsam!	126
Woche 14 Ursache (Saat) und Wirkung (Ernte)	134
Bonus.....	147
Gehen wir die Extrameile	149
Einfach nur DANKE	160
Weitere Bücher	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Online Trainingsprogramme ... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Der Mensch Dejan Sekulic 167

Literaturverzeichnis..... 171

EINLEITUNG

Ein Bestandteil meiner NLP-Master-Arbeit waren Zitate und Metaphern und die Möglichkeit, sich dank ihnen ein neues Mindset aneignen zu können. Bei meinen Kolleginnen und Kollegen bin ich damit auf ein positives Echo gestossen, was mich dazu veranlasst hat, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte es mit der Welt teilen und somit einen Minibeitrag leisten, das Leben vieler Menschen ein bisschen besser zu machen und zu verschönern. Für diese Möglichkeit bin ich überaus dankbar!

Zitate und Metaphern können sehr inspirierend sein und uns Mut machen. Ganz besonders, wenn sie von bekannten Persönlichkeiten stammen. Allerdings gibt es auch sehr gute Zitate von Menschen, die zwar nicht den Status einer gewissen Berühmtheit erlangt haben, deren Botschaft hinter den Zitaten aber eine äusserst positive Wirkung hat. Wenn du dir täglich mindestens ein aufbauendes Zitat gönnst oder dir zwei Minuten Zeit für eine lehrreiche Metapher oder Geschichte nimmst, so wird dies auf dich und dein Denken einen positiven Einfluss haben. Das Zauberwort hier heisst „täglich“! Ich habe mir darüber hinaus erlaubt, den Zitaten und Metaphern einen kleinen Kommentar hinzuzufügen. Dieser ist als Denkanstoss gedacht und soll deine Inspiration zusätzlich verstärken.

Doch wer bin ich und weshalb solltest du mir überhaupt deine Aufmerksamkeit schenken?

ÜBER DEN AUTOR

Mein Name ist Dejan Sekulic und ich freue mich sehr, dich hier begrüßen zu dürfen. Ich bin ein serbischer Schweizer, der gleichermassen stolz auf seine serbischen Wurzeln wie auf seine Schweizer Heimat ist.

Ich wurde an einem glücklichen Tag – es war der 26.04.1979 – in St. Gallen geboren. Ja, du hast richtig gelesen, der Tag meiner Geburt war, trotz schwieriger Umstände, ein sehr glücklicher. Ich erhielt das grösste Geschenk, was ein Mensch überhaupt erhalten kann: mein Leben. Dieses Geschenk habe jedoch nicht nur ich bekommen, sondern auch du sowie jeder andere Mensch. Dieses Buch soll dir neue oder auch andere Sichtweisen vermitteln und dir wertvolle Impulse geben, dich für MEHR im Leben zu inspirieren!

Meine Website:

www.dejan-sekulic.com

Etwas Unverschämtes gleich zu Beginn

Fragst du dich nun vielleicht, wieso ich mir die Freiheit nehme,

dich einfach so zu duzen? Nun, ich möchte wirklich nicht unhöflich oder gar respektlos sein, doch in einigen Untersuchungen wurde herausgefunden, dass die Du-Form intensiver vom Unterbewusstsein aufgenommen wird. Das Du ist viel persönlicher, wodurch das Gelernte deutlich besser verarbeitet wird. Und da ich möchte, dass du den grösstmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehst, biete ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, das Du an.

Meine grosse Leidenschaft

Seit vielen Jahren befasse ich mich sehr intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung, Erfolgspsychologie, positivem Denken und der Kraft des Unterbewusstseins. Als ich eines Tages auch noch NLP entdeckte, war es von der ersten Sekunde an um mich geschehen. NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren. Es wird dir in Zukunft immer öfter begegnen, da es stetig bekannter wird. Und das nicht nur, weil es bei vielen Menschen einen Aha-Effekt ausgelöst hat, sondern weil es vor allem Wirkung zeigt. NLP ist eine Methode, mit der man sein Denken, Fühlen und Handeln im Umgang mit sich selbst wie auch mit anderen positiv beeinflussen kann. Das Konzept dahinter ist im Grunde genommen ziemlich einfach: Wenn jemand etwas wirklich gut kann bzw. auf diesem Gebiet

absolute Topleistungen vollbringt, dann gilt es herauszufinden, wie er das macht, um es schlussendlich für sich selbst nutzen zu können. NLP wird auch als die Kunst und Wissenschaft der Kommunikation bezeichnet. Dank NLP sind schnelle und vor allem nachhaltige Veränderungen tatsächlich möglich. Mein Wissen habe ich aber auch aus vielen Büchern ziehen und in Seminaren sammeln dürfen und einen Teil davon möchte ich hier mit dir teilen.

Schon als Kind habe ich mir oft die Frage gestellt, weshalb manche Menschen erfolgreicher und glücklicher sind als andere. Weshalb gelingt den einen so gut wie alles, während die anderen vom Pech verfolgt zu sein scheinen? Dies hat mich veranlasst, mich auch mit den universellen Gesetzen des Lebens zu befassen. Diese Gesetze sind uralt und ich stellte bei meinem Selbststudium wieder und wieder fest, dass die Mehrzahl der ganz grossen Persönlichkeiten unserer Geschichte sie ebenfalls kannten. Nikola Tesla, Albert Einstein, Ralph Waldo Emerson, Johann Wolfgang von Goethe, Thomas Edison, Abraham Lincoln sind nur einige von sehr vielen. Diese Menschen kannten sie und wussten sie anzuwenden. Das Studium dieser Gesetze hat auch mir sehr viel gebracht, wofür ich gar nicht dankbar genug sein kann.

Schon von jeher habe ich mich durch Menschen inspirieren lassen, von denen ich etwas lernen konnte. Somit auch von ihren Zitaten, Metaphern und Biografien.

Etwas Wichtiges musst du noch von mir wissen:

Ich bin stolzer Papa von drei bezaubernden Töchtern – und auch für dieses Geschenk bin ich unendlich dankbar. Ich habe den allergrössten Respekt vor Frauen und möchte darum mit meinem Buch alle Damen und Herren in gleichem Masse ansprechen. Der Einfachheit halber bleibe ich aber bei der männlichen Form und hoffe sehr, dass dies für dich in Ordnung ist.

Eine Sache ist mir schon vor vielen Jahren richtig klar geworden: Jeder neue Tag ist ein neues, grosses Geschenk – also lass uns loslegen!

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man so gar nichts tun kann. Der eine heisst gestern, der andere heisst morgen. Also ist heute der richtige Tag, um zu lieben, zu glauben, zu handeln und vor allem zu leben.

Dalai Lama

WOCHE 1

ALLES FÄNGT BEI MIR SELBST AN

Tag 1

Im Zorn zu verharren ist so, als würde man ein glühendes Kohlenstück ergreifen, um einen anderen damit zu bewerfen. Der Einzige, der sich dabei verbrennt, bist nur du selbst.

Buddha

Tipp:

Denke das nächste Mal in Ruhe darüber nach, wem du wirklich damit schadest, wenn du dich über etwas oder über jemanden ärgerst.

Tag 2

Wirf deine Angst ab, verlass dich auf deine inneren Hilfsquellen. Vertraue dem Leben und es wird's dir vergelten. Du vermagst mehr, als du denkst.

Ralph Waldo Emerson

Tipp:

Limitiere dich nicht selbst. Sei dir im Klaren darüber, dass das Licht stets stärker als die Dunkelheit ist.

Tag 3

Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.

Winston Churchill

Tipp:

Herr Churchill pflegte auch zu sagen: Never, never, never ever give up!

Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat in der Tat bereits verloren.

Tag 4

Ihr könnt den Menschen nie auf Dauer helfen, wenn ihr für sie tut, was sie selber für sich tun sollten und könnten.

Abraham Lincoln

Tipp:

Leiste Hilfe zur Selbsthilfe – du tust wirklich niemandem einen Gefallen, wenn du ihm oder ihr alle Probleme abnimmst.

Tag 5

Lass nie zu, dass du jemandem begegnest, der nach der Begegnung mit dir nicht glücklich ist!

Mutter Teresa

Tipp:

Es mag nicht immer einfach sein, aber wenn wir uns dessen wirklich bewusst werden, können wir verstehen, warum ein positiver Eindruck keine Nachteile bringt. Wessen Leben kannst du heute verbessern? Wen kannst du glücklich machen? Je mehr wir das Leben von anderen Menschen verbessern, desto besser wird unser eigenes Leben!

Tag 6

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi

Tipp:

Viele Menschen wollen das nicht wahrhaben, doch ich kann niemanden ändern ausser MICH selbst. Willst du eine Veränderung, dann sei du selbst die Veränderung. Fang jetzt bei DIR an!

Tag 7

Das grösste Geschenk, das wir je erhalten haben

Vor vielen, vielen Jahren trafen sich drei Götter, um zu beraten, wo sie sich am besten verstecken sollten, damit sie der Mensch nie finden kann. Ein Gott schlug vor, sich im Himmel zu verstecken, aber die anderen beiden intervenierten. Sie sagten, dass der Mensch eines Tages etwas erfinden wird, womit er fliegen kann, und somit wäre es nur eine Frage der Zeit, bis er sie im Himmel finden wird. Einer von ihnen meinte, dass sie sich auf dem Grund des Meeres verstecken sollten. Doch auch dieser Vorschlag wurde nicht gutgeheissen, mit der Begründung, dass der Mensch so clever ist und eines Tages diese Region erforschen und sie auch dort finden würde. Aufgrund dessen schlug der dritte Gott Folgendes vor: „Es gibt nur einen Ort, wo wir uns verstecken können und wo der Mensch wahrscheinlich nie, und wenn doch, dann ganz zuletzt suchen wird. Ich schlage vor, dass wir uns im Menschen selbst verstecken. Denn wenn er anfängt, dort zu suchen, wo er suchen muss, wird er uns auch finden – dann nämlich hat er die höchste Stufe der Weisheit erreicht und dafür soll er belohnt werden.“

Tipp:

Suche das Glück nicht im Aussen, suche es im Innen!



WOCHE 2

WERTVOLLE ERKENNTNISSE

Tag 8

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon

Tipp:

Sei für alles, was du im Leben hast, dankbar. Führe ein Dankbarkeitstagebuch und finde täglich mindestens drei Gründe, um dankbar zu sein. Langfristig hat das einen extrem grossen Einfluss auf deinen Zustand und wird die Qualität deines Lebens enorm verbessern.

Tag 9

Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden.

John F. Kennedy

Tipp:

Rede nicht nur über deine Pläne und Vorhaben, sondern packe die Sache an, denn nur mit Reden kommst du nicht weiter. Die Welt ist voller Schwätzer – was die Welt braucht, sind mehr Macher!

Tag 10

Das wahrhafte Leben ist das Leben für den anderen.

Bruce Lee

Tipp:

Wem kannst du heute eine kleine Freude machen? Denke in aller Ruhe darüber nach. Man muss als Erstes geben, um etwas zu bekommen. Nein, das sage nicht ich, es ist ein Naturgesetz: Zuerst kommt die Saat und dann die Ernte!

Tag 11

Wenn du etwas willst, findest du einen Weg. Willst du etwas nicht, findest du Ausreden.

Arabisches Sprichwort

Tipp:

Es lohnt sich immer, nach einem Weg zu suchen. Ausreden hingegen bringen niemanden weiter. Entweder haben wir Ergebnisse oder Ausreden, aber nicht beides! Was kannst du heute gegen deine Ausreden tun? Wie kannst du heute deine Ergebnisse verbessern?