

PLASSEN
VERLAG

Der
**Survival
Guide
fürs Leben**

**BEAR
GRYLLS**

Leseprobe Verab
Sperrfrist bis 24.11.2013

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
A Survival Guide for Life
ISBN 978-0-593-07103-8

Copyright der Originalausgabe 2012:
© Bear Grylls Ventures 2012

Copyright der deutschen Ausgabe 2013:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Yvonne Rolli
Umschlaggestaltung: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Tanja Erhardt
Lektorat: Marion Reuter
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-122-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  **MEDIEN**
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
www.facebook.com/plassenverlag

**Dieses Buch ist unseren drei Jungs gewidmet:
Jesse, Marmaduke und Huckleberry.**

**Das Leben kann uns mitunter auf eine harte Probe stellen,
und deshalb hoffe ich, dass euch dieses Buch als guter
Wegweiser und Ratgeber dienen wird, damit ihr lernt, die
Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu bewältigen
und eure Lebensträume zu verwirklichen. Und denkt daran:
Das Leben ist kurz und die Zeit kostbar – also lebt es mutig
und entschlossen, meine Lieben.**

**Wir lieben euch drei sehr
und sind wahnsinnig stolz auf euch.
Für immer.**



**Meine wunderbare Shara, dir danke ich dafür, dass du stets
mein Fels in der Brandung bist und meine beste Freundin,
die mich immerzu unterstützt und anspornt. Ich denke, dass
wir zusammen ein absolut unschlagbares Team sind ...**

Leseprobe vorab
Sperrfrist bis 04.11.2013

**Ich bin gekommen, um
ihnen das Leben in ganzer
Fülle zu schenken.**

(Johannes 10,10)

Leseprobe vorab
Sperrfrist bis 04.11.2013

INHALT

1. Finden Sie Ihren Lebenstraum	11
2. Lassen Sie sich Ihre Träume von niemandem ausreden ...	14
3. Machen Sie einfach den ersten Schritt...	16
4. Verwirklichen Sie Ihre Träume, aber jagen Sie nicht dem Geld hinterher	20
5. Seien Sie selbst der begeisterungsfähigste Mensch, den Sie kennen	24
6. Sagen Sie Ja	28
7. Mutig sein kann man nur, wenn man Angst hat	32
8. Wer eisern bis zum Ende durchhält, wird gewinnen	35
9. Das kleine Extra-Quäntchen eiserner Willensstärke	39
10. Geben Sie niemals auf	43
11. Es gibt keinen besseren Lehrmeister im Leben als widrige Umstände	45
12. Erkenne dich selbst	47
13. Reiten lernt man erst, wenn man ein paar Mal vom Pferd gefallen ist	52
14. Reisen Sie mit leichtem Gepäck: Nehmen Sie nur das Nötigste mit	54
15. Befreien Sie sich von unnötigem Ballast	58
16. Sorgen bereiten Sorgen	62
17. Zelte reparieren sich nicht von selbst	65
18. Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied	68
19. Wer sich auf andere verlässt, der ist verlassen	71
20. Wer seine Träume verwirklichen will, muss Opfer bringen	74

21. Zu scheitern bedeutet nicht, dass man ein Versager ist	78
22. Akzeptieren Sie Fehlschläge – sie gehören dazu	81
23. Würdigen Sie den Weg und nicht das Ziel	84
24. Hüten Sie sich vor den drei G	88
25. Orientieren Sie sich an den fünf F	91
26. Der Wind und die Sonne	95
27. Um etwas zu bekommen, müssen Sie zuerst etwas geben	98
28. Experten sollte man zwar Gehör schenken, aber nicht hörig sein	102
29. Instinkt ist der Spürsinn des Geistes – vertrauen Sie ihm	106
30. Die Stürme des Lebens machen Sie stärker	111
31. Bescheidenheit ist das A und O	114
32. Lachen Sie über sich selbst	118
33. Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir, wer du bist	121
34. Suchen Sie sich jemanden, der Ihnen den Weg weist	124
35. Suchen Sie sich Ihre ganz persönliche Motivationsquelle	128
36. Keine Motivation? Na und, das passiert uns allen hin und wieder	131
37. Begegnen Sie Ihren Mitmenschen mit Herzenswärme und Hilfsbereitschaft	134
38. Erst wenn die Leute wissen, wie sehr Sie sich für sie interessieren, interessiert sie auch, was Sie alles wissen	138
39. Geld ist wie ein Fluss: Es muss fließen	141

40. Wem viel gegeben wird, von dem wird auch viel erwartet	145
41. Nie wieder arbeiten!.....	148
42. Schluss mit dem ewigen „Ich werde versuchen ...“!	150
43. Achten Sie auf Ihre Worte, sie verändern Ihr Leben	154
44. Vertrauen Sie darauf, dass der Berg Ihnen Kraft gibt	157
45. Kein Plan überlebt die erste Feindberührung. (Helmut von Moltke, preußischer Generalfeldmarschall)	160
46. Drei unverzichtbare Charaktereigenschaften.....	163
47. Engagieren Sie sich ehrenamtlich.....	168
48. Effizientes Zeitmanagement ist ein absolutes Muss!.....	172
49. Fliegen Sie auf die Fidschis ... jeden Tag!.....	174
50. Sorgen Sie dafür, dass Sie stets gut geerdet sind.....	178
51. Drei Pfadfinderregeln fürs Leben	182
52. Mutig sein kann man lernen.....	189
53. Nutzen Sie Ihre Zeit mit Bedacht.....	193
54. Kümmern Sie sich um Ihr Hab und Gut	196
55. Je höher das Risiko ... desto größer der Erfolg.....	198
56. Jeder halbherzige Versuch ist ein Schlag ins Wasser	201
57. Jedes Mal, wenn Sie über sich selbst hinauswachsen, wächst auch Ihr Selbstvertrauen	205
58. Beurteilen Sie Menschen nicht nach ihrem sozialen Status	208
59. Die Annehmlichkeiten der Zivilisation verlieren schnell an Bedeutung	211

60. Grübeln Sie nicht ständig über Ihre Fehler nach	215
61. Schluss mit bequem und gemütlich: Raus aus der Komfortzone	217
62. Zwei Ohren, ein Mund	220
63. Lassen Sie andere glänzen	223
64. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran	225
65. Ernähren Sie sich gesund und treiben Sie regelmäßig Sport	231
66. Der Wille zu siegen ist nicht genug, man muss auch willens sein, hart zu trainieren	236
67. Seien Sie großzügig	239
68. Allen Widrigkeiten zum Trotz ein heiteres Gemüt bewahren	244
69. Wenn Sie durch die Hölle gehen, bleiben Sie nicht stehen	248
70. Ein Fünkchen Hoffnung ist manchmal alles, was Sie brauchen	251
71. Was Sie über andere sagen, sagt am meisten über Sie selbst aus	255
72. Dankbarkeit, Dankbarkeit und nochmals Dankbarkeit	258
73. Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus	261
74. Eine Krise ist eine Gefahr und zugleich eine Chance	266
75. Kein Mensch ist vollkommen, aber gerade diese Unvollkommenheit ermöglicht uns, über uns hinauszuwachsen	269

Leseprobe vorab
Sperrfrist bis 04.11.2013

1.

FINDEN SIE IHREN LEBENSTRAUM

Das ist kein „*So wird man schnell reich*“-
Buch – es ist vielmehr ein praktischer
Insider-Leitfaden, der Ihnen verrät, wie Sie
Ihre Träume verwirklichen und ein selbstbe-
stimmtes, erfolgreiches und erfülltes Leben
führen, das Ihnen Spaß macht. Denn in einem
Wettstreit zwischen materiellem Reichtum
und Selbstverwirklichung kann es immer nur
einen wahren Gewinner geben.

Ihre Lebensreise beginnt damit, dass Sie zuerst einmal Ihren Traum finden müssen.

Träume sind mächtig. Sie gehören zu jenen kostbaren und seltenen immateriellen Werten, die Männer und Frauen dazu ange-spont haben, sich auf den Weg zu machen, durch die Hölle zu gehen und wieder zurück und dadurch die Welt zu verändern.

Allerdings meine ich damit nicht jene Träume oder besser gesagt Fantastereien, die sich nicht in die Realität umsetzen lassen – ich meine vielmehr jene Art von Traum, der Sie motiviert; einen Traum, für den Sie bereit sind, wahrhaft alles zu geben, damit Sie ihn verwirklichen können.

Das folgende Zitat von T. E. Lawrence spricht mir aus dem Herzen:

Alle Menschen träumen, aber nicht auf die gleiche Art. Jene, die in der Nacht in den staubigen Nischen ihres Unterbewusstseins träumen, wachen am nächsten Tag auf und merken, dass alles nur Einbildung war; diejenigen aber, die am Tag träumen, sind gefährlich, denn sie können mit offenen Augen auf ihre Träume hinarbeiten, um sie Wirklichkeit werden zu lassen.

Ihr Ziel muss es sein, zu der gefährlichen Sorte Träumer zu gehören, zu denjenigen, die am Tag träumen und darauf hinarbeiten, dass ihre Träume immer mehr Gestalt annehmen und Wirklichkeit werden.

Nehmen Sie sich ruhig ein wenig Zeit, um herauszufinden, was Ihr Lebenstraum ist. Machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang. Stecken Sie sich große Ziele. Finden Sie heraus, was Sie wirklich glücklich macht.

Fragen Sie sich doch einmal, was Sie gern beruflich machen würden, wenn Sie nicht auf das Geld angewiesen wären. Fragen Sie sich einmal, wofür Sie wirklich brennen. Fragen Sie sich

einmal, was Sie anspornt, selbst dann noch weiterzumachen, wenn die meisten anderen schon längst aufgegeben haben.

Suchen Sie nach Antworten auf diese Fragen, denn darin liegt der Schlüssel zu Ihrem Lebenstraum. Schließlich hat jeder von uns seinen eigenen, ganz persönlichen Mount Everest, und sobald wir seinem Ruf folgen, wird unser Leben zu einer einzigartigen Abenteuerreise.

Ihr Traum muss natürlich auch realistisch und durchführbar sein. Lassen Sie sich also von Ihrem gesunden Menschenverstand leiten und beweisen Sie Augenmaß – aber verwechseln Sie Realismus nicht mit Pessimismus! Stecken Sie sich ruhig große Ziele, aber achten Sie darauf, dass das Ganze durchführbar ist, denn solange Ihr Traum sich im Wesentlichen auf der Grundlage Ihrer Fantasie und harter Arbeit verwirklichen lässt, sollten Sie auf jeden Fall auf dieses Ziel hinarbeiten.

Schreiben Sie Ihr Vorhaben auf. Befestigen Sie dieses Blatt irgendwo an der Wand – dort, wo Sie es jeden Tag sehen können.

Denn Worte und Bilder haben Macht.
Sie verstehen, worauf ich hinauswill?

Prima, damit wäre der Anfang bereits gemacht ...