

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

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a bridge.

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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage 2021

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe 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
<b>1</b> <i>Wecken Sie Ihr volles Potenzial . . . . .</i>	23
<b>2</b> <i>Miracle Morning – aus der Verzweiflung geboren . . . . .</i>	31
<b>3</b> <i>Realitätscheck: Gehören Sie zu den 95 Prozent? . . . . .</i>	47
<b>4</b> <i>Warum sind Sie heute Morgen aufgestanden? . . . . .</i>	67
<b>5</b> <i>Für Schlummerholiker: Die 5-Schritte- Hallo-Wach!-Strategie . . . . .</i>	75
<b>6</b> <i>Die Life S.A.V.E.R.S.: Sechs Methoden, um Ihr Potenzial voll auszuschöpfen . . . . .</i>	83
<b>7</b> <i>Miracle Morning in 6 Minuten . . . . .</i>	135
<b>8</b> <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 umkrempleln 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.

An Schlaf war für mich nicht zu denken, so euphorisch war ich nach den Ereignissen dieses schönen Abends. In meinem brandneuen weißen Ford Mustang rauschte ich mit über 110 Sachen die Autobahn entlang, erst vor zwei Stunden hatte ich eine der besten Reden meines Lebens gehalten. Danach hatte es das erste Mal Standing Ovationen für mich gegeben – ein be rauschendes Gefühl. Eigentlich hätte ich die ganze Welt aus Dankbarkeit umarmen wollen, doch meine Freundin schlief, und ich wollte sie nicht wecken. Ich dachte kurz daran, Mom und Dad anzurufen, doch es war schon spät; sie waren wahrscheinlich bereits im Bett. Ich hätte anrufen sollen. Doch wie hätte ich ahnen können, dass dies für eine sehr lange Zeit die letzte Gelegenheit war, mit meinen Eltern oder irgendjemandem sonst zu sprechen?

## EINE UNVORSTELLBARE REALITÄT

Nein, ich erinnere mich nicht daran, die Scheinwerfer eines riesigen Chevrolet-Pickups direkt auf mich zukommen gesehen zu haben. Dennoch waren sie auf mich zugerast. Wie ein Donnerschlag des Schicksals krachte der massive Chevy mit einer geschätzten Geschwindigkeit von 130 Stundenkilometern frontal in meinen im Vergleich winzigen Ford Mustang. Die folgenden Sekunden nahm ich wie in Zeitlupe wahr. Dieses Mal war es Tschaikowski, der unseren bizarren Tanz dirigierte.

Die Karosserien der beiden Wagen kollidierten und verhakten sich mit einem furchtbaren, kreischenden Geräusch ineinander. Die Airbags des Mustang explodierten mit genügend Wucht, um uns bewusstlos zu schlagen. Mein Gehirn, immer noch mit 110 Stundenkilometern unterwegs, knallte gegen die Vorderseite meines Schädels, wobei ein erheblicher Teil des lebenswichtigen Gewebes des Frontallappens zerstört wurde.

Durch den Aufprall stellte sich der Mustang quer zur Straße, was die Fahrtür zum unausweichlichen Ziel für den Wagen

hinter uns machte. Der 16-jährige Fahrer des Saturn Sedan fuhr ebenfalls mit einer Geschwindigkeit von 110 Stundenkilometern in die linke Seite meines Wagens und schob die Tür in meine linke Körperhälfte. Der Metallrahmen des Mustang-Dachs quetschte meinen Kopf ein, riss mir die Schädeldecke auf und hätte mir um ein Haar mein linkes Ohr abgetrennt. Da die Knochen meiner linken Augenhöhle zermalmt waren, war mein linker Augapfel ungeschützt. Mein linker Arm war gebrochen, der Speichennerv in meinem Vorderarm durchtrennt, der Ellenbogen zertrümmert, und der gebrochene Oberarmknochen durchbohrte die Haut hinter meinem linken Bizeps.

Mein Becken stand vor der heiklen Aufgabe, den Frontbereich des Saturn Sedan von der Mittelkonsole meines Wagens zu trennen – und war ihr nicht gewachsen. Es brach an drei Stellen. Schließlich zerbrach auch noch mein Oberschenkelknochen, der größte Knochen im menschlichen Körper, in zwei Teile; ein Teil stak aus meinem Oberschenkel heraus und riss ein Loch in meine schwarze Anzughose.

Überall war Blut. Mein Körper: zerstört. Mein Gehirn: dauerhaft geschädigt.

Um sich den unvorstellbaren Schmerzen zu entziehen, machte mein Körper dicht. Der Blutdruck sank ins Bodenlose, und alles um mich herum wurde schwarz, während ich ins Koma fiel.

## MAN LEBT NUR ... ZWEIMAL?

Als Nächstes geschah etwas ganz Unglaubliches, etwas, das viele als Wunder bezeichnet haben.

Ein Rettungshubschrauber erschien, und die Feuerwehrmänner schnitten die blutüberströmten Überreste meines Körpers mit einer Rettungsschere aus dem Autowrack. Dabei verlor ich so viel Blut, dass mein Herz zu schlagen und ich zu atmen aufhörte.

Ich war klinisch tot.

Die Sanitäter packten mich so schnell sie konnten in den Hubschrauber und begannen mit der Wiederbelebung. Sechs Minuten später gelang sie ihnen. Mein Herz schlug wieder, ich atmete reinen Sauerstoff. Ich war am Leben – Gott sei Dank.

Als ich nach sechs Tagen aus dem Koma erwachte, sagte man mir, ich würde wahrscheinlich nie wieder gehen können. Nach sieben unvorstellbar schwierigen Wochen der Genesung und Rehabilitation im Krankenhaus, in denen ich das Gehen komplett neu lernen musste, wurde ich entlassen und der Obhut meiner Eltern übergeben. Willkommen zurück in der realen Welt. Mit elf gebrochenen Knochen, einem dauerhaften Hirnschaden und einer Ex-Freundin – sie hatte im Krankenhaus mit mir Schluss gemacht – war mein Leben so, wie ich es gekannt hatte, vorbei. Und ob Sie es glauben oder nicht: Das war auch gut so.

Mit der neuen Realität zurechtzukommen war nicht einfach. Zwangsläufig fragte ich mich, warum ausgerechnet mir so etwas geschehen konnte. Es war mir jedoch klar, dass ich mir mein Leben selbst zurückerobern musste. Und so akzeptierte ich die Dinge, wie sie waren und investierte keinerlei Energie mehr in den Wunsch nach einem anderen Leben oder in den Wunsch, Schlechtes möge mir in Zukunft nicht mehr passieren. Stattdessen konzentrierte ich mich zu 100 Prozent darauf, aus dem, was ich hatte, das Beste zu machen. Die Vergangenheit konnte ich nicht mehr ändern, also richtete ich mein Augenmerk auf die Zukunft. Ich setzte alles daran, mein Potenzial auszuschöpfen und meine Träume zu verwirklichen, damit ich anderen dabei helfen konnte, dasselbe zu tun.

**2000** Das Jahr, das für mich damit begann, gebrochen, aber nicht besiegt in einem Krankenhausbett zu liegen, endete ganz anders. Ich hatte kein Auto, ganz zu schweigen von einem Kurzzeitgedächtnis, und einen guten Grund dafür, zu Hause zu sitzen und mich selbst zu bemitleiden; dennoch kehrte ich an

meinen Arbeitsplatz bei Cutco zurück. Es sollte das erfolgreichste Jahr in meiner bisherigen Karriere werden, ich landete auf Platz 6 der besten Angestellten – und das, obwohl das Unternehmen über mehr als 60 000 aktive Außendienstmitarbeiter verfügte und ich mich physisch, psychisch und finanziell immer noch von meinem Unfall erholte.

**2001** Nach einigen unschätzbar wertvollen Lektionen des Lebens war es nun an der Zeit, andere Menschen mit meiner Geschichte zu inspirieren und zu unterstützen. Ich hielt Vorträge an Schulen und Universitäten. Das Feedback von Schülern, Studenten und Fakultätsmitgliedern war so überwältigend, dass ich mein Augenmerk in Zukunft besonders auf junge Menschen richten wollte.

**2002** Um meine Erfahrungen noch weitreichender zu teilen, ermunterte mich mein guter Freund Jon Berghoff dazu, ein Buch über den Unfall zu schreiben. Ich fing umgehend damit an. Und so schnell ich damit begonnen hatte, so schnell hörte ich auch wieder auf. Ich bin kein Autor, geschweige denn ein Schriftsteller. Die Aufsätze in der Schule waren schon schwierig genug, und jetzt ein ganzes Buch? Nach wiederholten Versuchen, die immer damit endeten, dass ich frustriert auf meinen Computerbildschirm starrte, sah es nicht so aus, als ob es mit dem Buch jemals etwas werden sollte. Allerdings landete ich bei Cutco das zweite Jahr in Folge unter den Top 10 der Außendienstmitarbeiter.

**2004** Um mich auch einmal in der Führungsetage zu versuchen, nahm ich den Posten als Vertriebsleiter bei der Cutco-Niederlassung in Sacramento an. Unser Team landete auf Platz 1 des Unternehmens und brach alle bisherigen Jahresrekorde. Im Herbst 2004 erzielte ich auch meinen persönlichen Rekord und hielt Einzug in die Cutco-Ruhmeshalle. Dort hatte ich also alles erreicht, was ich erreichen wollte; nun widmete ich mich meinem Traum, ein professioneller Redner und Motivationscoach zu werden. Vielleicht konnte ich doch

noch dieses Buch schreiben, das schon seit Jahren in meinem Kopf herumschwirrte. Außerdem begegnete ich Ursula. Wir waren unzertrennlich, und ich hatte das Gefühl, dass sie die Frau meines Lebens sein könnte.

**Februar 2005** Als Teilnehmer einer Cutco-Vollversammlung – sie sollte eigentlich meine letzte sein – hatte ich plötzlich eine schmerzliche Erkenntnis: *Ich habe nie mein volles Potenzial ausgeschöpft*. Autsch. Gut, ich hatte ein paar Auszeichnungen bekommen und ein paar Verkaufsrekorde gebrochen, doch was die beiden Spitzenkräfte da oben bekamen, die begehrte Rolex als höchste jährliche Anerkennung für Verdienste um das Unternehmen, hatte ich noch nicht erhalten. Auf einmal wurde mir bewusst, dass ich noch nie wirklich vollen Einsatz gezeigt hatte, zumindest noch nicht ein ganzes Jahr lang. Nun war mir klar: Ich wollte das Unternehmen auf gar keinen Fall verlassen, ohne vorher diesbezüglich mein volles Potenzial ausgeschöpft zu haben. Ich wollte dem Ganzen noch ein Jahr geben – und dabei alles geben.

**2005** Auch wenn das Jahr schon fortgeschritten war, wollte ich die besten Verkaufszahlen, die ich je erzielt hatte, annähernd verdoppeln. Ich hatte Muffensausen, war aber wild entschlossen. Außerdem empfand ich es jetzt als meine Pflicht, dieses Buch zu schreiben und der Welt von meinem Unfall zu erzählen. Also arbeitete ich den Rest des Jahres durch, verkaufte und schrieb, mit einer Selbstdisziplin, die mir die ersten 25 Jahre meines Lebens gefehlt hatte. Der Motor, der mich antrieb, war die Leidenschaft, etwas zu tun, was ich noch nie zuvor getan hatte: Ich begab mich aus meiner gewohnten Komfortzone, aus dem schmerzlich bequemen Bereich der Mittelmäßigkeit, um Außergewöhnliches zu erreichen. Am Ende des Jahres hatte ich beide Ziele erreicht: Ich hatte meine besten Verkaufszahlen mehr als verdoppelt und mein erstes Buch vollendet. Damit war es offiziell: Man kann alles erreichen, wenn man es nur will.



**Frühjahr 2006** Mein erstes Buch, *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams*, landete auf Platz 7 der Amazon-Bestsellerliste. Dann geschah schon wieder etwas Unvorstellbares: Gemeinsam mit 100 Prozent meiner Bestsellertantiemen verschwand mein Verleger aus dem Land und ward nie wieder gesehen. Meine Eltern waren am Boden zerstört – ich nicht. Wenn ich eines aus meinem Unfall gelernt habe, dann, dass es sinnlos ist, sich darüber Gedanken zu machen, was man nicht ändern kann. Also tat ich es nicht. Die wichtigste Lektion hatte ich ja bereits verinnerlicht: Wir können Missgeschick in Glück umwandeln, indem wir aus Schicksalsschlägen lernen und sie nutzen, um anderen zu helfen.

**2006** Ohne die leiseste Ahnung von dem Beruf zu haben, wurde ich quasi zufällig zum privaten und beruflichen Erfolgcoach, als ein Finanzberater in den Vierzigern mich fragte, ob ich ihn coachen würde. Ich coachte ihn – und verliebte mich in den Beruf. Bei meinem ersten Kunden stellten sich sowohl beruflich als auch privat messbare Erfolge ein, und ich war glücklich, als Coach helfen zu können. Mit 26 war ich eigentlich zu jung, um als professioneller Coach Erfolg zu haben; dennoch versuchte ich es, weil es einfach perfekt zu meinem Lebensziel passte. Ich hatte Erfolg und coachte anschließend Hunderte von Unternehmern, Vertriebsleuten und Geschäftsinhabern.

Kurz darauf hielt ich meine erste bezahlte Rede bei der Landestagung des *Boys & Girls Clubs of America*. Ich hatte schon seit 1998 vor großem Publikum, überwiegend Vertriebsleuten, Managern und leitenden Angestellten, gesprochen. Nun beschloss ich, mich mit meiner Igelfrisur, meinem (irgendwie) jugendlichen Äußeren und dem Spitznamen »Yo Pal Hal« vor allem an Jugendliche zu wenden. Und so sprach ich hauptsächlich an Schulen und Universitäten.

**2007** war das Jahr, in dem mein Leben auseinanderbröckelte. Die Wirtschaft der Vereinigten Staaten von Amerika

kollabierte. Quasi über Nacht war mein Einkommen auf die Hälfte geschrumpft. Meine Kunden konnten sich ein Coaching nicht mehr leisten, und ich konnte meine Rechnungen nicht mehr bezahlen, auch nicht die Raten für mein Haus. Ich hatte 425 000 Dollar Schulden und war verzweifelt. Ich war auf dem absoluten Tiefpunkt angekommen, geistig, körperlich, emotional und finanziell. Nie zuvor in meinem Leben war ich so hoffnungslos, überfordert und deprimiert gewesen. Ratlos, wie ich mein Leben erneut in den Griff bekommen könnte, suchte ich verzweifelt nach Lösungen für unlösbare Probleme. Ich las Selbsthilfebücher, besuchte Seminare, heuerte sogar selbst einen Coach an – umsonst.

**2008** war das Jahr der Wende. Ich vertraute mich endlich einem engen Freund an. Ich erzählte ihm, wie schlecht es mir tatsächlich ging, was ich bislang erfolgreich geheim gehalten hatte. Er fragte mich: »Machst du Sport?« Ich antwortete: »Ich komme morgens kaum aus dem Bett, also: nein.« »Dann fang mit dem Laufen an. Damit wirst du dich besser fühlen und klarer denken können.« Ich hasste Laufen. Doch ich war so verzweifelt, dass ich seinen Rat befolgte und eine Runde joggte. Die Erkenntnisse, die ich bei dieser einen Runde Laufen gewann, wurden zum eigentlichen Wendepunkt in meinem Leben – Näheres dazu erfahren Sie in »Kapitel 2: *Miracle Morning* – aus der Verzweiflung geboren« (siehe S. 31 ff.). Ich hatte die Idee, ein tägliches Ritual zur persönlichen Entwicklung zu kreieren, das mir dabei helfen sollte, meine Probleme zu lösen und mein Leben in eine positive Richtung zu lenken. Und es funktionierte! Praktisch jeder Bereich meines Lebens verbesserte sich so unfassbar schnell, dass ich von meinem *Miracle Morning*, meinem »Morgen der Wunder«, sprach.

**Herbst 2008** Ich arbeitete weiter an der Entwicklung meines *Miracle Morning*, experimentierte mit verschiedenen Methoden und Schlafplänen und recherchierte, wie viel Schlaf der Mensch wirklich braucht. Meine Ergebnisse widersprachen

zutiefst den Vorstellungen, die die meisten Menschen inklusive meiner selbst über Schlafbedürfnis und Schlafdauer hegen. Meine Klienten und ich profitierten sehr von diesen Erkenntnissen. Diese wiederum erzählten ihren Freunden, ihrer Familie und ihren Kollegen davon, und einige Zeit später fand ich zu meiner großen Überraschung Postings auf Facebook und Twitter, in denen mir völlig unbekannte Menschen von *ihrem Miracle Morning* berichteten – mehr dazu später.

**2009** Das wohl beste Jahr, das ich bislang erlebt habe, denn ich heiratete die Frau meiner Träume. Wir wurden schwanger (Darf ich hier »wir« sagen, oder wäre das unverschämt ...?), und unsere Tochter erblickte das Licht der Welt. Das Geschäft mit dem Coaching blühte, inzwischen musste ich meine Klienten auf eine Warteliste setzen. Auch meine Karriere als Redner kam in Fahrt. Ich nahm an Diskussionsrunden teil und hielt Vorträge an Schulen, an Universitäten sowie auf Tagungen von Unternehmen und gemeinnützigen Organisationen. *Miracle Morning* verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Jeden Tag trafen E-Mails bei mir ein, in denen mir Menschen davon berichteten, wie *Miracle Morning* ihr Leben verändert habe. Wieder einmal war mir klar, dass ich dies unbedingt mit der Welt teilen musste, am besten mithilfe eines Buchs. Ganz langsam begann ich wieder zu schreiben. Damit wir uns nicht missverstehen: Ich bin immer noch kein Schriftsteller, aber ich gebe mir Mühe. Wie mein guter Freund Romacio Fulcher immer sagt: Alles ist möglich ... wenn du dir Mühe gibst.

**2012** wurde das Buch, das Sie in den Händen halten und an dem ich über drei Jahre geschrieben habe, *Miracle Morning – die Stunde, die alles verändert*, schließlich in den USA veröffentlicht. Es haute mich um, als es nicht nur im Nu zum Nummer-1-Bestseller bei Amazon avancierte, sondern im Jahr der Veröffentlichung mit mehr als 500 Rezensionen zwischen 4 und 5 Sternen auch zu einem der meistbewerteten Bücher in der Geschichte von Amazon aufstieg. Wichtiger ist natürlich,