



**GOLDMANN**  
ARKANA

## *Buch*

In dieser Jubiläumsausgabe anlässlich des 10. Jahres der »Hühnersuppen«-Serie beschreiben die Autoren bewährte Strategien, die Ihnen helfen können, das Leben so zu gestalten, wie Sie es sich erhoffen. Unabhängig davon, ob Sie finanzielle Unabhängigkeit suchen, eine bessere Partnerschaft, mehr Zeit mit der Familie verbringen wollen oder ob Sie sich einen rundum gesünderen Lebensstil wünschen, die Konzepte der Autoren sind gleichermaßen einfach wie effektiv. Finden sie heraus, wie Sie

- \* Ihre Kernkompetenz steigern,
- \* sich mit einem Erfolgs-Dreamteam umgeben,
- \* destruktive durch produktive Gewohnheiten ersetzen,
- \* Dankbarkeit in Verbindung mit deren positivem Feedback als Katalysator nutzen,
- \* Ängste hinter sich lassen und so Ihre Ziele verwirklichen.

Die Mischung aus den hier vorgestellten Lebenshilfe-Strategien mit den sechzig beliebtesten Hühnersuppen-Geschichten wird Sie inspirieren, wieder aktiv zu werden und Ihrem Leben neue, positive Impulse zu verleihen.

## *Autoren*

Jack Canfield ist einer der führenden Persönlichkeitstrainer Amerikas. Er entwickelt Programme zum Aufbau von Selbstvertrauen sowie zur Leistungssteigerung, berät Firmen und bildet Persönlichkeitstrainer aus.

Mark Victor Hansen ist Karriereberater. Er lehrt Verkaufsstrategien und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Seminare befähigen die Teilnehmer, ihre Talente im Berufs- und Privatleben optimal einzusetzen.

*Bei Goldmann sind von Jack Canfield und Mark Victor Hansen bereits erschienen:*

- Hühnersuppe für die Seele (13209)
- Mehr Hühnersuppe für die Seele (21588)
- Noch mehr Hühnersuppe für die Seele (13239)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Frauen (21546)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Mütter (21564)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Partner (21565)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Tierfreunde (21563)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Kinder (21589)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Jugendliche (21590)
- Hühnersuppe für die Seele – In Arbeit und Beruf (21639)
- Hühnersuppe für die Seele – Für Christen (21649)
- Hühnersuppe für die Seele – Weitere Geschichten, die zu Herzen gehen (21638)

JACK CANFIELD  
MARK VICTOR HANSEN

# Das große Hühnersuppen- Lesebuch

Aus dem Englischen  
von Gabriele Rübiger



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel  
»Chicken Soup for the Soul – Living Your Dreams« bei  
Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, USA

*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches  
sind chlorfrei und umweltschonend.  
Das Papier enthält Recycling-Anteile.

Deutsche Erstausgabe März 2005  
© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2003 der Originalausgabe Jack Canfield, Mark Victor Hansen  
Published under agreement with Health Communications Inc.,

Deerfield Beach, Florida, U. S. A.

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagabbildung: Design Team München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Verlagsnummer: 21707

Redaktion: Irina Mamula

WL • Herstellung: CZ

Made in Germany

ISBN 3-442-21707-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

1. Auflage

*Wir widmen dieses Buch all denjenigen, die mutig und engagiert voller Leidenschaft und mit Beharrlichkeit ihren aus dem tiefsten Inneren heraus empfundenen Träumen gefolgt sind. Durch ihr Beispiel haben sie uns gezeigt, dass all das, was wir uns wünschen, woran wir glauben und was wir mit Liebe, Freude und Entschlossenheit verfolgen, auch wahr werden kann.*



## Inhalt

<i>Einleitung</i> .....	13
1. LEBEN SIE IHREN TRAUM .....	17
2. WAGEN SIE ES: TRÄUMEN SIE, SETZEN SIE SICH ZIELE .....	91
<i>Zusammen verwirklichten wir unseren olympischen Traum</i>	
Penny und Vicky Vilagos .....	93
<i>Folge deinem Traum</i>	
Jack Canfield .....	99
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Autorin antwortet</i>	
Jean Harper .....	102
<i>Meinen Weg finden</i>	
Sue Augustine .....	104
<i>Glennas Zielbuch</i>	
Glenna Salisbury .....	109
<i>Das kleine Mädchen, das sich zu wünschen traute</i>	
Alan D. Shultz .....	112
<i>Ein Einzelner kann etwas bewirken</i>	
Bob Proctor .....	117
<i>Aufrechter Stand auf einem Surfbrett in der Mitte des Lebens</i>	
Mike Gordon .....	123

3. GLAUBEN SIE AN SICH . . . . .	127
<i>Du kannst es dir nicht leisten, an dir selbst zu zweifeln</i>	
Nora Profit . . . . .	129
<i>Entmutigt?</i>	
Jack Canfield . . . . .	135
<i>Der erste Verkauf eines Verkäufers</i>	
Rob, Toni und Nick Harris . . . . .	137
<i>Schlagfrau</i>	
Dandi Daley Mackall . . . . .	140
<i>Es gibt keine Lieferwagen</i>	
Anthony Robbins . . . . .	147
»Wenn ich tatsächlich etwas zu sagen hätte ...«	
Susan Jeffers . . . . .	152
<i>Der Professor und ich</i>	
Catherine Lanigan . . . . .	154
<i>Das Vorstellungsgespräch</i>	
Nicole Jenkins . . . . .	161
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Leserin antwortet</i>	
Kyle Christensen . . . . .	165
<i>Tommys Autoaufkleber</i>	
Mark Victor Hansen . . . . .	169
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Leserin schreibt</i>	
Stephanie Pieper . . . . .	175
<i>Müllbeutel sind für Müll bestimmt</i>	
Makenzie Snyder . . . . .	176
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Leserin schreibt</i>	
Jessica Lynn Burnham . . . . .	185



4. ES IST NIE ZU SPÄT . . . . .	187
<i>Du bist nie zu alt, um deinen Traum zu leben</i>	
Dan Clark . . . . .	189
<i>Doch noch ein Lehrer</i>	
Eugene Edwards . . . . .	192
<i>Wird Feurgöttin mit zwei t geschrieben?</i>	
Linda Stafford . . . . .	199
<i>Es ist nie zu spät</i>	
Linda Apple . . . . .	203
<i>Wie ich zum Film kam</i>	
Gunter David . . . . .	208
<i>Grandma Moses und ich</i>	
Liah Kraft-Kristaine . . . . .	213
5. UNTERSTÜTZUNG GIBT KRAFT:	
SIE SCHAFFEN ES NICHT ALLEIN . . . . .	217
<i>Der Drive eines Champions</i>	
Jack Cavanaugh . . . . .	219
<i>Halle des Ruhmes</i>	
Debra Peppers . . . . .	227
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Autorin schreibt</i>	
Debra Peppers . . . . .	231
<i>101 Atlantische Nächte</i>	
Jan Meek . . . . .	232
<i>Die Freundlichkeit von Fremden</i>	
Mike McIntyre . . . . .	241

6. ZAHLEN SIE BEREITWILLIG DEN PREIS . . .	251
<i>Ein wenig Mut geht einen langen Weg</i>	
Sandra Crowe . . . . .	253
<i>Der Preis für einen Traum</i>	
Ricky C. Hunley . . . . .	257
<i>Ein perfekter Lauf</i>	
Nancy E. Myer . . . . .	259
<i>Träume haben einen Preis</i>	
Gene Perret . . . . .	263
7. HANDELN SIE . . . . .	267
<i>Wenn Träume nicht sterben</i>	
Marilyn Johnson Kondwani . . . . .	269
<i>Hört her, ich bin Euer Radio-Liebender!</i>	
Jack Canfield . . . . .	273
<i>Fragen, bestätigen und handeln</i>	
Claudette Hunter . . . . .	277
<i>Fragen, fragen und nochmal fragen</i>	
Jack Canfield und Mark Victor Hansen . . . . .	281
<i>Lauferei gleich Keksverkauf in großen Mengen</i>	
Abraham Estimada . . . . .	285
<i>Wie ich durch Beten wieder zum Vater wurde</i>	
Richard Whetstone . . . . .	287
<i>Warum warten? ... Einfach handeln!</i>	
Glenn McIntyre . . . . .	292
<i>Der erste Schritt</i>	
Rabona Turner Gordon . . . . .	299
<i>Eine »Hühnersuppe für die Seele«-Autorin schreibt</i>	
Rabona Turner Gordon . . . . .	301

8. ENTSCLOSSENHEIT MACHT MUT . . . . .	303
<i>Ryans Leben spendender Brunnen</i>	
Susan Hreljac . . . . .	305
<i>Nicht aufzuhalten</i>	
Dixie Jane Sokolik . . . . .	312
<i>Das Unmögliche braucht nur etwas länger</i>	
Art E. Berg . . . . .	316
<i>Wage die Vorstellung</i>	
Marilyn King . . . . .	322
<i>Die Geschichte des Cowboys</i>	
Larry Winget . . . . .	327
<i>Der Babytransport</i>	
LeAnn Thieman . . . . .	333
<i>Die letzte Chance eines Cowboys</i>	
Dirk Johnson . . . . .	340
<i>Der Tag, an dem Mutter weinte</i>	
Gerald Moore . . . . .	347
<i>Die Kraft der Entschlossenheit</i>	
Burt Dubin . . . . .	356
9. GEBEN SIE NIE AUF . . . . .	359
<i>Beachten Sie Folgendes</i>	
Jack Canfield und Mark Victor Hansen . . . . .	361
<i>Beginne am Anfang</i>	
Lola De Julio De Maci . . . . .	367
<i>Botschaft der Hoffnung</i>	
David Like . . . . .	372
<i>Gelegenheit</i>	
Omar Periu . . . . .	375

<i>Die magischen Schlittschuhe</i>	
Barbara Underhill und Paul Martini . . . . .	380
<i>Der Traum eines kleinen Mädchens</i>	
Jann Mitchell . . . . .	388
<i>Neu und anders sein</i>	
Patricia Lorenz . . . . .	392
<i>Danksagung</i> . . . . .	399
<i>Schreiben Sie uns</i> . . . . .	403
<i>Die Unterstützung von Kindern beim Leben ihrer Träume</i>	405
<i>Wer ist Jack Canfield</i> . . . . .	407
<i>Wer ist Mark Victor Hansen?</i> . . . . .	409
<i>Weitere Hilfsmittel zum Leben Ihres Traums</i> . . . . .	413
<i>Über die Autorinnen und Autoren</i> . . . . .	417
<i>Abdruckgenehmigungen</i> . . . . .	439

## Einleitung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade ein Buch gewählt, das Ihr Leben für immer auf sehr bedeutsame Weise verändern kann. Sie halten eine Anleitung in den Händen, mit der Sie jeden Erfolg erreichen und jeden Traum verwirklichen können, der Ihnen vorschwebt – einen besseren Lebensstil, interessantere Arbeit, größere Fülle, finanzielle Freiheit, bedeutungsvollere und erfüllendere Beziehungen, einen gesünderen Körper sowie häufigere Freizeitaktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.

Wenn Sie Ihren Traum leben, ist es immer das Ergebnis von Information, Inspiration und Transpiration. Dieses einzigartige Buch beinhaltet die ersten beiden – und Sie müssen den dritten Aspekt hinzufügen. Wir vermitteln Ihnen einen Zehn-Punkte-Plan, mit dem Sie jeden Traum, den Sie haben, verwirklichen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie von Reichtum, Gesundheit, sportlichen Leistungen, Beziehungen, spirituellem Wachstum, Bildung und Erziehung, Reisen, Politik oder von gesellschaftlicher Veränderung träumen. Zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit, in der Kirche und in der größeren Gemeinschaft – es greifen immer dieselben Prinzipien und Techniken, die einen Traum wahr werden lassen.

Sie werden auch eine Auswahl an *Hühnersuppen*-Geschichten vorfinden, die Sie zu dem Glauben inspirieren,

dass alles möglich ist – und Sie werden dazu motiviert, Ihre im tiefsten Inneren empfundenen Träume in Ihre Alltagsrealität umzusetzen.

Wir sind der Überzeugung, dass das Leben Ihrer Träume so einfach ist, wie das Verbinden der Punkte bei den Rätseln, die Sie in der Sonntagszeitung finden. Wenn Sie einfach bei eins beginnen und die Punkte weiterverbinden, dann lösen Sie schließlich das Rätsel. Träume funktionieren auf die gleiche Weise. Es ist einfach eine Sache der Bewegung von einem Punkt zum anderen, so lange, bis Sie Ihren Traum verwirklicht haben.

*Sie können das Leben führen, von dem Sie träumen*

Wir haben über 30 Jahre damit verbracht, die erfolgreichsten Menschen Amerikas zu studieren – einschließlich derer, die weltweit als die größten Experten auf dem Gebiet des Erfolgs angesehen werden. Was wir lernten, wendeten wir auf unser eigenes Leben an. Und als Ergebnis leben wir diese Art von wunderbarem Leben, von dem die meisten Menschen meinen, es sei nur für einige wenige erreichbar. Doch wir wissen, dass jeder, der leidenschaftlich den Erfolg sucht und bereit ist, sich ihm zu widmen, die gleiche Stufe des Erfolgs erreichen kann. Wir wissen das mit derartiger Sicherheit, weil wir diese Prinzipien und Techniken in unseren Seminaren und Workshops an Hunderttausende Menschen wie Sie und ich weitergegeben haben. Wir haben gesehen, wie sie zu Starathleten wurden, phänomenale Unternehmen gründeten

und sie zum Erfolg führten, zu führenden Köpfen auf ihrem Gebiet wurden, Millionen an Reingewinn erzielten, wie Sie Traumbeziehungen mit ihren Ehepartnern und Kindern aufbauten, lebensbedrohliche Krankheiten besiegten, scheinbar unlösbare soziale Probleme bewältigten und ein glückliches Gleichgewicht zwischen Arbeit und Familie herstellten.

Es spielt keine Rolle, wo Sie leben, wie alt Sie sind, welchen Bildungsgrad Sie besitzen oder wie viel Geld Sie gerade haben. In den inspirierenden Geschichten, die dem ersten Kapitel folgen, werden Sie sehen, dass all das keine Rolle spielt. Das Einzige, was zählt, ist Ihre Bereitschaft zu entscheiden, was Sie wollen, daran zu glauben, dass Sie es bekommen können, die Erfolgsprinzipien zu lernen, sie in Ihrem Leben anzuwenden, in den harten Zeiten durchzuhalten und niemals aufzugeben. Sie können buchstäblich das Leben leben, von dem Sie träumen. Wenn Sie bereit sind, den Preis des Lernens zu zahlen, wenn Sie einige grundlegende Prinzipien verinnerlichen und anwenden und über die Zeit ein paar kraftvolle Disziplinen entwickeln.

### *Lesen Sie dieses Buch zweimal*

Wir schlagen vor, dass Sie dieses Buch zweimal lesen – einmal, um einen allgemeinen Überblick zu erlangen und um die Inspirationen und Einblicke zu erhalten, die von den Geschichten ausgehen. Dann lesen Sie dieses erste Kapitel ein zweites Mal und beginnen mit dem Aufschreiben Ihrer Ziele, formulieren Ihre Affirmationen, nehmen sich Zeit zum

Visualisieren Ihres idealen Lebens, bilden ein Erfolgs-Dreamteam oder schließen sich einem an und nutzen all die weiteren Techniken, die wir Ihnen beibringen.

Dieses Buch gibt Ihnen ein Erfolgssystem an die Hand, das niemals fehlschlägt – wenn Sie es praktizieren. Um es erfolgreich anzuwenden, brauchen Sie das Buch nur durchzuarbeiten. Wir sind gespannt auf die neuen Möglichkeiten, die sich daraus für Sie ergeben werden. Und wir brennen auf eine Nachricht von Ihnen, wenn Sie damit begonnen haben, Ihren Traum zu leben. Bitte schreiben Sie uns und teilen Sie uns Ihre Erfolge mit. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Wir wünschen Ihnen ein wundervolles Abenteuer und vergessen Sie nicht, den Weg ebenso wie das Ziel zu genießen!

Alles Liebe für Sie!

*Jack Canfield und Mark Victor Hansen*



# 1

## Leben Sie Ihren Traum

Der menschliche Geist kann nicht lahm gelegt werden.  
Wenn Sie atmen, können Sie träumen.

MIKE BROWN



In unseren Träumen möchten wir alle etwas Großartiges sein, tun oder haben. Doch die meisten von uns erzielen einfach nicht die Resultate, die ihnen vorschweben. Wir haben nicht genug Geld, Abenteuer, Erfolg oder Freude in unserem Leben. Wir müssen verstehen, dass die Größe in jedem Einzelnen von uns existiert, doch es liegt an uns selbst, sie zum Vorschein zu bringen. Tatsächlich hat jeder von uns Talent. Wir müssen lediglich lernen, wie wir unser Talent zur Anwendung bringen.

Dieses Buch ist in zehn Abschnitte unterteilt, die den zehn Strategien entsprechen, die Sie benötigen, um Ihre Träume zu verwirklichen. Jede einzelne Strategie ist ein wichtiger Bestandteil des gesamten Systems, das Sie von Ihrem derzeitigen Ausgangspunkt auf Ihre zukünftige Zielgerade bringt. Lassen Sie uns beginnen.

## Schritt 1: Entscheiden Sie darüber, was Sie wollen

*Der unersetzbare erste Schritt zum Erreichen der Dinge,  
die Sie vom Leben erwarten, ist dieser:  
Entscheiden Sie, was Sie wollen.*

BEN STEIN, SCHAUSPIELER UND BUCHAUTOR

Um das zu erhalten, was Sie wollen, müssen Sie zuerst entscheiden, was Sie wollen. Die meisten Menschen bleiben bei diesem ersten entscheidenden Schritt stecken, weil Sie einfach keine Möglichkeit sehen, das zu erreichen, was sie wollen, und aus diesem Grund erlauben Sie sich nicht einmal, es zu wollen. Hören Sie damit auf, sich auf diese Weise selbst zu sabotieren! Das derzeitige Wissen über die Funktionsweise unseres Gehirns besagt, dass wir zuerst entscheiden müssen, *was* wir wollen, bevor unser Gehirn einen Weg finden kann, *wie* wir es bekommen.

## Träumen Sie einen großen Traum

Träumen Sie stets von Größerem, als dem, was Sie bekanntermaßen leisten können. Streben Sie nicht nur danach, besser als Ihre Zeitgenossen oder Vorfahren zu sein. Versuchen Sie, sich selbst zu übertreffen.

WILLIAM FAULKNER

Als wir beide beschlossen, das Buch *Hühnersuppe für die Seele* zu schreiben, hatten wir einen großen Traum. Wir wollten ein Buch erschaffen, das Millionen von Leben verändern sollte. Wir träumten davon, im ersten Jahr 150 000 Exemplare zu verkaufen, und am Ende des folgenden Jahres sollten es eine Million sein. Uns schwebte von Anfang an der erste Platz auf den Bestsellerlisten vor. Wir wollten so viele Leben wie möglich berühren – und einen großen Beitrag für die Welt leisten. Unser erklärtes Unternehmensziel besteht darin, Menschen in einem Umfeld aus Liebe und Freude zum Leben ihrer höchsten Visionen zu inspirieren und zu ermächtigen. Durch die *Hühnersuppe für die Seele*-Bücher wollten wir die Welt mit unseren Geschichten Schritt für Schritt heilen und verändern. Das war ein großer Traum.

Später, als wir bereits 50 Millionen Bücher verkauft hatten, beschlossen wir, unseren Traum weiter auszubauen. Wir schufen das, was wir unsere »Vision 2020« nennen – den Verkauf von einer Milliarde *Hühnersuppe für die Seele*-Bücher weltweit sowie das Aufbringen von 500 Millionen Dollar für wohltätige Zwecke bis zum Jahr 2020. Bisher sind wir bei

70 Titeln mit fast 90 Millionen verkauften Exemplaren in 39 Sprachen und einem Betrag von fast vier Millionen Dollar für wohltätige Zwecke angelangt.

Vor zwei Jahren setzten wir uns das Ziel, eine Million Bücher an einem einzigen Tag zu verkaufen. Damit wollten wir in erster Linie unser Denken erweitern. Wir erkannten, dass wir etwas an Geschwindigkeit zulegen mussten, wenn wir bis 2020 eine Milliarde Bücher verkaufen wollten. Einige Wochen darauf besuchten wir die Buchmesse in Chicago. Jack saß gerade im Bus, der die Leute zurück in ihre Hotels brachte, als er erfuhr, dass die Frau neben ihm die Einkaufsleiterin der WH Smith Stores war – der Kette, die Bücher und Zeitschriften in Flughäfen verkauft.

Als Jack ihr von unserem Ziel berichtete, eine Million Bücher an einem Tag zu verkaufen, sagte sie prompt: »Dabei kann ich Ihnen behilflich sein!« Dann half sie bei der Ausarbeitung eines komplizierten Plans zur Organisation von landesweiten Signierveranstaltungen in allen Flughafen-Buchläden. Die Tour sollte früh morgens an den Flughäfen der Ostküste losgehen – O’Hare, JFK, Newark, Philadelphia, Baltimore, Dulles, Atlanta, Miami und Orlando – und dann der Sonne folgen, zuerst in den Mittleren Westen und schließlich an die Westküste. Wir mussten eine Fluglinie als Partner gewinnen, die unter Ausnutzung der Stoßzeiten alle *Hühnersuppe*-Koautoren von Flughafen zu Flughafen flog, um auf diese Weise an einem Tag Millionen von potenziellen Käufern zu erreichen.

Wir haben dabei zweierlei beobachtet: Sobald Sie sich auf einen großen Traum festlegen und ihn wirklich verfolgen,

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jack Canfield, Mark Victor Hansen

**Das große Hühnersuppen-Lesebuch**

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-21707-6

Arkana

Erscheinungstermin: März 2005

Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Kernkompetenz steigern, sich mit einem Erfolgs-Dreamteam umgeben, destruktive durch produktive Gewohnheiten ersetzen, Dankbarkeit in Verbindung mit deren positivem Feedback als Katalysator nutzen, Ängste hinter sich lassen und so ihre Ziele verwirklichen.