

PLASSEN
VERLAG

*Der
Survival
Guide
fürs Leben*

**BEAR
GRYLLS**



AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

PLASSEN
VERLAG

*Der
Survival
Guide
fürs Leben*

BEAR
GRYLLS

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

A Survival Guide for Life

ISBN 978-0-593-07103-8

Copyright der Originalausgabe 2012:

Copyright © Bear Grylls Ventures 2012

Translation copyright © 2013, by Börsenmedien AG, Kulmbach

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
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

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.
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 anspricht. Ich denke, dass
wir zusammen ein absolut unschlagbares Team sind ...**

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

(Johannes 10,10)

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. Helmuth 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

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 angespornt 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 ...

2. LASSEN SIE SICH IHRE TRÄUME VON NIEMANDEM AUSREDEN

Haben Sie eine Ahnung, was passiert, sobald Sie Ihr Vorhaben schriftlich fixiert haben und Ihren Mitmenschen das erste Mal davon erzählen? Sie werden ganz schnell auf die wohlbekannten Zyniker treffen, die Sie nur anschauen und dann süffisant lächeln.

Traumdiebe nenne ich diese Leute.

Doch Vorsicht: Sie sind weitaus gefährlicher für die Menschheit, als Sie sich das vielleicht vorstellen können.

In unserem Leben werden wir pausenlos Menschen begegnen, die es nur darauf anlegen, unser Selbstbewusstsein zu erschüttern oder sich über unsere Ziele lustig zu machen.

Schließlich gibt es eine Vielzahl von Gründen, warum unsere Mitmenschen uns gern in die Parade fahren: Vielleicht sind sie einfach ein wenig neidisch, dass wir im Leben mehr erreichen wollen, als sie sich selbst zu erhoffen wagen, oder sie befürchten, sich minderwertig zu fühlen, wenn wir Erfolg haben. Es kann aber auch sein, dass ihre Beweggründe durchaus positiv sind und sie uns einfach vor einem Misserfolg, vor Kummer und Tränen bewahren wollen.

So oder so, das Ergebnis ist dasselbe: Ihre Mitmenschen reden Ihnen aus, Ihre Träume zu verwirklichen und Ihr Potenzial voll auszuschöpfen.

Das Wichtigste ist, dass Sie diesen Unkenrufen nicht allzu viel Gewicht beimessen. Hören Sie sich die Kommentare Ihrer Mitmenschen an, sofern es sich – aus Respekt ihnen gegenüber – nicht vermeiden lässt, aber dann sollten Sie lächeln und Ihr Ziel unbeirrt weiterverfolgen.

Und denken Sie daran: Die grundlegende Voraussetzung für Ihren künftigen Erfolg besteht darin, dass Sie sich bereitwillig auf genau jene Dinge einstellen, vor denen die Traumdiebe Sie so eindringlich warnen – auf Misserfolg, Kummer und Tränen.

All diese Dinge werden sich als wichtige Meilensteine auf Ihrem Weg zum Erfolg erweisen, denn im Grunde genommen sind sie nichts anderes als ein untrügliches Zeichen dafür, dass Sie das Richtige tun.

**3.
MACHEN SIE
EINFACH DEN
ERSTEN
SCHRITT ...**

**Jedes große Abenteuer und jede
großartige Lebensreise beginnt
mit einem ersten Schritt.**

Wenn Sie am Fuße eines Berges stehen, können Sie in den seltensten Fällen den Weg zum Gipfel klar erkennen. Schließlich ist er viel zu weit entfernt und der Weg schlängelt sich, durch zahlreiche Hindernisse verborgen, bergaufwärts. **Die einzige Möglichkeit, wie Sie diese Riesenaufgabe bewältigen und Ihr Ziel erreichen können, besteht darin, den ersten Schritt zu machen – und dann müssen Sie beständig einen Fuß vor den anderen setzen, immer einen Schritt nach dem anderen machen.**

Es gibt da ein schönes Zitat von Martin Luther King Jr., das ich sehr mag:

„Mach den ersten Schritt im Vertrauen. Du brauchst nicht den ganzen Weg zu sehen. Mach einfach den ersten Schritt.“

Das ist ein guter Ratschlag.

Wenn Sie zu einer langen und schwierigen Reise aufbrechen, um sich Ihren Traum zu erfüllen, können Sie unmöglich jedes Hindernis auf dem Weg zu Ihrem Ziel vorhersehen oder etwa jeden glücklichen Zufall vorausahnen. Allerdings werden Sie feststellen, dass Sie mit jedem Schritt an Erfahrung, Weitblick, Können und Selbstvertrauen gewinnen – und all das wird Ihnen letztlich dabei helfen, Ihr Ziel zu erreichen.

Erfahrung, Weitblick, Können und Selbstvertrauen können Sie freilich nur dann gewinnen, wenn Sie sich auch auf den Weg machen. Verstehen Sie allmählich, wie das Ganze funktioniert? Manchmal kommt uns die bevorstehende Reise allerdings so beängstigend und das Ziel so unerreichbar vor, dass wir erst gar nicht den Mut aufbringen, den ersten Schritt zu wagen. Außerdem sind wir auch nie um eine gute Ausrede verlegen: Entweder ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt oder wir haben ohnehin so gut wie keine Chance, oder aber das hat sich zuvor noch nie jemand getraut.

Jede Wette, dass nicht nur Neil Armstrong (der erste Mann auf dem Mond) , sondern auch Sir Edmund Hillary (der erste Mann, der auf dem Gipfel des Mount Everest stand) oder etwa Thomas Edison (der Tausend und Abertausend Versuche unternahm, um eine funktionstüchtige Glühlampe zu entwickeln) ebenfalls eine lange Liste an Ausreden hätten bemühen können, um ihre Reise vor sich herzuschieben.

Und ich kann Ihnen versichern, dass sie alle auf ihrem Weg zum Ziel so manches Mal an ihren Fähigkeiten gezweifelt haben.

Wissen Sie, was das Traurige an der Sache ist? Dass die meisten Menschen nie herausfinden, was sie tatsächlich zu leisten imstande sind, weil der Gipfel vom Fuß des Berges aus betrachtet so Furcht einflößend auf sie wirkt, dass sie den Aufstieg erst gar nicht wagen. Schließlich ist es leichter, von oben hinunterzuschauen als von unten hinauf.

Wenn Leute mir ihre „Gründe“ darlegen, warum sie ein großartiges Abenteuer nicht in Angriff nehmen können, muss ich oft an dieses kurze, aber sehr ausdrucksstarke Gedicht des britischen Dichters Christopher Logue denken:

Kommt doch herauf zum Gipfelgrat
Wir könnten abstürzen
Kommt doch herauf zum Gipfelgrat
Das ist viel zu hoch!
Kommt doch herauf zum Gipfelgrat
Und dann kamen sie herauf
Und wir beflügelten sie
Und sie flogen^{en}

Sobald Sie den Mut aufbringen, den ersten Schritt über Ihre selbst auferlegte Grenze hinauszuwagen, werden Sie – das möchte ich einmal behaupten – ganz bestimmt feststellen, dass auch Sie in der Lage sind zu fliegen.

Wenn Sie es denn schaffen, diesen allerersten Schritt zu machen, um die Verwirklichung Ihrer Träume in Angriff zu nehmen – das heißt, wenn Sie dieses enorme Selbstvertrauen aufbieten können, um die Reise zu Ihren ganz persönlichen Lebensträumen anzutreten –, werden sich Ihnen ganz neue Möglichkeiten eröffnen.

Von jedem ersten Schritt geht eine unglaublich magische Wirkung aus. Danach nehmen die Dinge einfach ihren Lauf.

Denn dann geht es für Sie im Grunde nur noch darum, Ausdauer zu beweisen und den Weg zu Ende zu gehen– das heißt, optimistisch zu bleiben, nicht aufzugeben, den richtigen Leuten zu vertrauen, auf Ihre innere Stimme zu hören, zu tun, was andere nicht tun wollen oder können, und Ihr Ziel niemals aus den Augen zu verlieren.

Doch dieses Buch hält noch sehr viel mehr gute Ratschläge für Sie bereit ...

4. VERWIRKLICHEN SIE IHRE TRÄUME, ABER JAGEN SIE NICHT DEM GELD HINTERHER

**Wir leben in einer Gesellschaft, in der
Erfolg gern mit Geld gleichgesetzt wird.
Allerdings erweist sich das immer wieder
als Trugschluss.**

Ich habe schon eine Menge unglücklicher Millionäre kennengelernt und weiß deshalb, dass Geld allein nicht glücklich macht. Ich habe Menschen gesehen, die so hart arbeiten, dass sie überhaupt keine Zeit mehr für ihre Familie haben (oder gar Zeit, das ganze Geld zu genießen).

Sie zweifeln an der Aufrichtigkeit ihrer Freunde oder werden krankhaft misstrauisch, weil sie glauben, dass man sie bestehlen will.

Reichtum kann einen Menschen allzu leicht dazu verleiten, dass er sich schuldig und wertlos fühlt, außerdem kann sich Geld letztlich als schwere Bürde erweisen – vor allem dann, wenn man mit diesem unbeständigen Blender nicht richtig umzugehen versteht.

Streng genommen ist Geld an sich – genauso wie Erfolg oder Misserfolg – nichts, was von bleibender Bedeutung wäre. Denn wenn es unser Leben nachhaltig verändern soll, kommt es einzig und allein darauf an, was wir mit diesem Geld „machen“ und wie wir damit umgehen.

Geld kann – genauso wie Erfolg oder Misserfolg – das Leben eines Menschen entweder grundlegend verbessern oder es komplett ruinieren. Daher sollten Sie Geld stets als das betrachten, was es ist – als Mittel zum Zweck. Und genau deshalb sollten Sie auch immer die Kontrolle darüber behalten – das heißt, Sie sollten das Geld beherrschen und nicht umgekehrt.

Für viele reiche Menschen ist es nicht Erfüllung genug, dass sie ihren ganz persönlichen Mount Everest bezwungen haben – sprich, ihre Träume verwirklicht und Erfolge erzielt haben. Und sie haben recht damit. Denn es reicht nicht aus, um unser starkes Verlangen nach einem tieferen Sinn und Zweck unseres Lebens zu befriedigen. (Aber darüber werden wir an späterer Stelle noch ausführlicher sprechen.)

Im Wesentlichen sollten Sie also darauf achten, Ihren Erfolg auf einem soliden Fundament – auf Stein und nicht auf Sand –

aufzubauen, denn viel Geld zu besitzen, wird Sie als alleiniges Lebensziel nie wirklich glücklich und zufrieden machen.

Daher sollten Sie gründlich überlegen und besonnen entscheiden, was Sie sich für Ihr Leben wünschen. Denn wenn Sie die richtigen Entscheidungen treffen, werden viele positive Dinge auf Sie zukommen. Seien Sie also darauf vorbereitet, wenn sich der Erfolg einstellt.

Geld kann zwar durchaus dazu beitragen, Ihnen die Reise angenehmer zu machen, aber es kann Sie keinesfalls vor möglichen Schwierigkeiten oder Rückschlägen auf dem Weg zum Ziel bewahren.

Von Milliardär John Paul Getty stammt der berühmte Satz: „Für eine glückliche, funktionierende Ehe würde ich alles geben, was ich besitze.“ Diese Aussage ist äußerst aufschlussreich. Denn mit Geld können Sie zwar viele, aber nicht alle Probleme lösen. **Im Grunde verleitet Geld – genauso wie Erfolg – Menschen dazu, sich selbst und ihr Leben übermäßig wichtig zu nehmen, aber wenn sie dann noch ihr Leben nach den falschen Wertvorstellungen ausrichten, trägt ihr Geld letztlich nur dazu bei, ihre Lebenssituation weiter zu verschlechtern.**

Hingegen kann Geld, wenn Sie die Sache richtig angehen, unglaublich segensreich sein.

Deshalb möchte ich Ihnen ans Herz legen, immer mal wieder auf Seite 15 an den Anfang des Buches zurückzublättern. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihren Traum. Verlieren Sie ihn nie aus den Augen, denn wenn Sie ihn verwirklichen, werden Sie unermesslich reich sein ..., allerdings lässt sich dieser Reichtum nicht in Geldbeträgen ausdrücken.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein kleines Geheimnis anvertrauen: Wenn Sie sich mit Leib und Seele Ihrem Traum verschreiben, wenn Sie vor Begeisterung sprühen und Ihre Fähigkeiten geschickt einsetzen (ganz gleich, wie scheinbar

unbedeutend oder wenig ausgeprägt sie am Anfang vielleicht auch sein mögen), dann werden Sie feststellen, dass das Geld meist ganz automatisch zu Ihnen kommt. Doch wenn Sie nur dem Geld hinterherjagen, wird es meistens davonfliegen wie ein Schmetterling.

Nehmen Sie also Ihren Traum in Angriff und bauen Sie Ihre Fähigkeiten stetig weiter aus, verbessern Sie das Leben Ihrer Mitmenschen und halten Sie entgegen aller Widrigkeiten an Ihrem Traum fest, dann werden Sie feststellen – da bin ich mir absolut sicher –, dass Sie nie wieder Geldsorgen haben werden.

Versuchen Sie daher, nicht immer nur ans Geld zu denken, sondern konzentrieren Sie sich vielmehr auf Ihre Reise. Und natürlich sollten Sie Ihre Zeit und Energie nicht einzig und allein dafür aufwenden, um Reichtum anzuhäufen.

Arbeiten Sie mit Leib und Seele an der Verwirklichung Ihrer Träume, und Sie werden ein rundum glückliches und erfülltes Leben führen.

Haben Sie ein wenig Geduld, dann werden Sie schon sehen, was Sie alles erreichen können, wenn Sie Ihre Träume in Angriff nehmen.