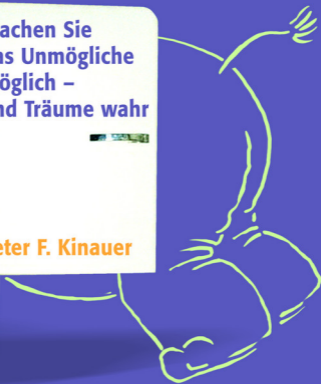


# Der Elefant im Kühlschrank

Machen Sie  
das Unmögliche  
möglich –  
und Träume wahr

Peter F. Kinauer



Peter F. Kinauer

# Der Elefant im Kühlschrank



Peter F. Kinauer

# Der Elefant im Kühlschrank

Machen Sie das Unmögliche möglich –  
und Träume wahr

***mvg*** Verlag

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-636-06263-5 | Print-Ausgabe

ISBN 978-3-86882-096-6 | E-Book-Ausgabe (PDF)

E-Book-Ausgabe (PDF):

© 2009 bei mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Print-Ausgabe:

© 2006 bei mvgVerlag, Redline GmbH, Heidelberg.  
Ein Unternehmen von Süddeutscher Verlag | Mediengruppe  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: [www.coverdesign.net](http://www.coverdesign.net)

Redaktion: Kathrin Stachora

Satz: J. Echter, Redline GmbH

Druck und Bindearbeiten: Himmer, Augsburg

Printed in Germany

*Ich widme dieses Buch  
meiner über alles geliebten Frau Eva  
Kinauer-Bechter, deren Liebe mein Leben  
in den letzten 20 Jahren so überaus glücklich  
und zufrieden gemacht hat.*



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort. . . . .	9
Danksagung . . . . .	11
Einführung: Der Elefant im Kühlschrank. . .	13
1. Das Leben ist schön! . . . . .	17
2. Wenn Sie es träumen können, können Sie es auch schaffen. . . . .	25
3. So werden Ihre Träume Wirklichkeit. . .	29
4. Der Weg ist das Ziel . . . . .	33
5. Ihr persönlicher Weg zum Erfolg . . . . .	37
6. Die eigenen Stärken perfektionieren . .	41
7. Entdecken Sie Ihre Talente und Begabungen . . . . .	43
8. Hören Sie niemals auf zu lernen. . . . .	47
9. Alle Menschen sterben, aber nur wenige haben gelebt . . . . .	51
10. Existieren Sie nicht – leben Sie! . . . . .	53
11. Wer nicht wagt ... . . . .	57
12. Rechtfertigt der Zweck die Mittel? . . .	61
13. Berge versetzen . . . . .	65
14. Meiden Sie die Trampelpfade . . . . .	73
15. Die Zeiten ändern sich – Ihr Fixstern nicht. . . . .	79
16. Das Selbstwertgefühl – die zentrale Instanz . . . . .	81
17. Erfolgsfaktor „Partnerschaft“ . . . . .	89
18. Lernen von den Spitzensportlern . . . . .	93



19. Die Netzwerkstrategie . . . . .	97
20. Freunde gewinnen . . . . .	103
21. Gute Laune zu haben kann man lernen	113
22. Die Sag-Nein-Strategie . . . . .	121
23. Spreng deine Grenzen . . . . .	125
24. Erfolg durch innere Balance. . . . .	131
25. Wie gehen Sie mit Misserfolgen, Fehlern und Niederlagen um? . . . . .	139
26. Haben Sie Probleme? . . . . .	143
27. Sieben Strategien zur Bewältigung von Lebenskrisen. . . . .	151
28. Lassen Sie sich helfen. . . . .	159
29. Haben Sie einen besten Freund? . . . . .	161
30. Warum Dankbarkeit so wichtig ist . . .	163
31. Heben Sie Ihr Glücksniveau an . . . . .	167
32. Angst frisst Seele auf . . . . .	169
33. Der Jäger ist müde. . . . .	175
34. Was ist Mut? . . . . .	181
35. Sind Sie ein Negaholic? . . . . .	185
36. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund! . . . . .	191
37. Die Kraft der kleinen Erfolge. . . . .	195
38. Die sieben Versprechen . . . . .	197
39. Lebe deinen Traum – schreibe das Drehbuch für dein Leben! . . . . .	203
Der Autor . . . . .	205
Stichwortverzeichnis . . . . .	207

## Vorwort

### Und welche Rolle spielen Sie?

Das Leben – ein Film? Oder ein schlechter Fernsehabend? Und wenn schon – sind Sie Regisseur, Hauptdarsteller oder nur Zuschauer? Die verbreitetste Variante ist, dass das Lichtspiel an einem vorüberzieht. Nicht weil man bei der Zuteilung der tollen Rolle fehlte, sondern weil man sie nie anstrebte.

Peter F. Kinauer hat mehrere Jahrzehnte Rollenstudium hinter sich: Generaldirektoren, Abteilungsleiter, Verkäufer, Spitzensportler ... Erfolgreiche und Erfolglose. Er weiß, aus welchen Elementen die Lebensrolle eines Gewinners besteht. Er kennt den Spannungsbogen zwischen „Das schaffe ich nicht!“ und dem Erreichen eines Platzes auf dem Siegerpodest.

Dieses Buch ist nicht nur auf der Grundlage großer und tief gehender menschlicher Erfahrung geschrieben, es verliert auf keiner Seite die Nähe zum konkreten, „anfassbaren“ Leben.

Die Ängste, die in unserer schnelllebigen und zunehmend hart gewordenen Gesellschaft existieren (Arbeitsplatzverlust, Nichterreichen von Zielen), werden ebenso spannend dargestellt wie Erfolgsstrategien, mit denen Toppersönlichkeiten in Wirtschaft, Politik und Sport jeden Tag ihre Hindernisse überwinden.

Doch keine Angst! Mit diesem Buch kommt keine Anleitung „Wie schleime ich mich richtig nach oben“ auf Sie zu. Fragen wie „Machen Sie dauernd, was andere von Ihnen erwarten?“ oder „Was ist Mut?“ geben wichtige Impulse zur Entwicklung einer eigenen, unverwechselbaren Rolle.

Wenn ich es richtig gelesen habe, will Peter F. Kinauer den Lesern vor allem eines zurufen: „Seien Sie authentisch, seien Sie Sie selbst!“ (Oder versuchen Sie dorthin zu kommen.)

Dort, wo der Begriff „Philanthrop“ (Menschenfreund) geprägt wurde, schrieb Peter F. Kinauer sein neuestes, meiner Meinung nach dichtestes Buch: unter der unvergleichlichen Sonne Griechenlands. Er, der Menschenfreund, der in zahllosen Seminaren, TV- und Radiosendungen, Büchern und Vorträgen tausenden von Menschen half, das Licht des Erfolgs anzuknipsen, begeistert auch in diesem Werk mit seiner unerschütterlichen positiven Lebenseinstellung. Von ihm, der seine Rolle seit Jahrzehnten vorbildlich gestaltet, lässt sich viel für das eigene Lebensdrehbuch lernen. Ich wünsche Ihnen viele interessante Überraschungen!

Dietmar Dworschak

## Danksagung

Viele Menschen waren Ideenspender für dieses Buch. Ihnen allen gebührt mein aufrichtiger Dank. Die interessantesten Geschichten vieler Seminarteilnehmer und die spannenden Erzählungen erfolgreicher Menschen, die ich traf, fließen in die einzelnen Kapitel ein. Ich sprach aber auch mit Frauen und Männern, die auf den großen Erfolg noch warten. Auch ihre Schicksale habe ich in diesem Buch verarbeitet.

Einigen Personen, die mich darin bestärkten, dieses Buch zu schreiben, möchte ich ganz besonders herzlich danken. Ich danke meinem Freund, Weltbestsellerautor John Naisbitt, und seiner Frau Doris für die interessantesten Gespräche und die wertvollen Tipps. Heinz Ludwig – einer der weltbesten Krebspezialisten – half mir mit seinen Erfahrungsberichten sehr.

Mein lieber Freund Dietmar Dworschak – er ist Herausgeber mehrerer Printmedien und Spezialist für Unternehmenskommunikation – verfasste nicht nur das Vorwort, sondern nahm sich auch im Vorfeld viel Zeit für die Diskussion mit mir und leistete so einen wertvollen Beitrag zur Gliederung dieses Buches. Danke!

Danke an Martin Kubesch, leitender Redakteur eines großen österreichischen Magazins, für die Unterstützung bei meinen Recherchen sowie deine wertvollen Anregungen und Ideen. Ein besonderer Dank an Katharina Schüller-Weinrother, Commu-

nications-Managerin in einem großen Unternehmen, für die Durchsicht des Manuskripts und die Überarbeitung einiger Kapitel. Meine Assistentin Renate Fischer wendete viele Arbeitsstunden auf, um das Manuskript zu korrigieren und abgabefertig zu machen. Herzlichen Dank für deinen bedingungslosen Einsatz und die guten Ideen!

Susanne Frank, Programmchefin des mvg-Verlags, vertrat das vorliegende Buchprojekt mit großer Begeisterung und ermöglichte die Realisierung. Danke!

Dieses Buch entstand auf Kreta. Für die großartige Gastfreundschaft und eine Atmosphäre, welche die Kreativität, die Inspiration und die Freude an der Arbeit enorm steigerten, möchte ich mich bei Theodoros Frangos, Generaldirektor des Hotel Blue Palace, und seinem Team besonders herzlich bedanken.

Meiner Frau Eva Kinauer-Bechter möchte ich für die kritische Auseinandersetzung mit dem Thema, die analytische Betrachtungsweise, die wichtigen Hinweise und Änderungsvorschläge danken. Du warst eine unersetzliche Hilfe bei der Entstehung dieses Buches!

Wien, im Januar 2006

## Einführung: Der Elefant im Kühlschrank

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch dabei helfen, sich Ihren Lebenstraum zu erfüllen. Ich möchte, dass Sie dem Leben, von dem Sie träumen, einen wesentlichen Schritt näher kommen.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass Sie dieses Buch als *Arbeitsbuch* für Ihre erfüllte, glückliche und erfolgreiche Zukunft einsetzen. Lesen Sie nicht alle Kapitel auf einmal. Lassen Sie sich Zeit und arbeiten Sie an dem, wozu Sie im jeweiligen Kapitel aufgefordert werden. Wenn es Ihnen mehr Spaß macht, dann lesen Sie das Buch einfach vom Anfang bis zum Ende durch und beginnen Sie dann nochmals von vorn – aber jetzt sollten Sie mit dem Bearbeiten der Aufgaben in den einzelnen Kapiteln beginnen.

Dabei spielt es keine Rolle, wie lange Sie dafür brauchen. Das Einzige, was zählt, ist, dass Sie sich wirklich Zeit nehmen. Ich möchte, dass Sie vom „Unmöglichkeitsdenker“ zum „Möglichkeitsdenker“ werden. Damit das klappt, müssen Sie bereit sein, daran zu glauben, dass es auch Lösungen für Situationen gibt, die im Augenblick ausweglos erscheinen.

Das Geheimnis ist, dass man bereit sein muss, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken. Wie oft erlebten Sie in den letzten Jahren, dass irgendjemand ein Problem löste, von dem Sie annahmen, dass es nicht lösbar sei? Immer wenn etwas Unmögliches gelöst wird, erscheint es im Nach-

hinein ganz einfach und leicht. Irgendjemand sprengte seine geistigen Grenzen und fand eine kreative Lösung, um die Sache in den Griff zu bekommen. Zur Überraschung aller löste er/sie das Problem tatsächlich.

Jetzt zum Elefanten im Kühlschrank. Bevor Sie die Aufgabe, die Ihnen gestellt wird, in Angriff nehmen, ein Tipp: Bleiben Sie locker und entspannt. Dadurch ist es Ihnen möglich, Ihre Kreativität zu entfalten, um die Lösung zu finden. Ihr erster Gedanke sollte nicht sein: „Das ist unmöglich, das geht nicht“, sondern: „Es gibt sicher einen Weg, ich sehe ihn nur noch nicht!“ Damit haben Sie gleich zu Beginn dieses Buches den ersten Schritt zum Möglichkeitsdenker gemacht!

Hier ist die erste Frage: *Wie bringen Sie einen Elefanten in einen Kühlschrank?*

Die Lösung: Tür auf, Elefant rein, Tür zu – vorausgesetzt, der Kühlschrank ist groß genug.

Frage zwei: *Wie bringen Sie eine Giraffe in den Kühlschrank?*

Lösung: Tür auf, Elefant raus, Giraffe rein, Tür zu.

Vielleicht denken Sie jetzt: „So ein Unsinn!“ oder „Haha, ich habe mir gedacht, dass es da irgendeine verrückte Lösung gibt“. Ich stellte diese und die folgenden Fragen sehr vielen Menschen und erhielt viele verschiedene Antworten – angefangen von Elefanten in Dosen, ähnlich wie Tunfisch, über „Das ist unmöglich, das geht nicht“ bis hin zu „Tür auf, Elefant rein, Tür zu“. Fazit ist,

dass die kreativen Möglichkeitsdenker fast immer auf Anhieb die richtige Lösung parat hatten.

Wenn Sie mehr (Lebens-)Erfolg haben möchten, müssen Sie manchmal über die Grenzen Ihres jetzigen Denkens hinausgehen, damit Sie Ihr Leben besser meistern als bisher. Wenn Sie bereit sind, Ihre geistigen Grenzen zu überwinden, haben Sie eine echte Chance, Ihre Zukunft selbst zu gestalten. Wenn Sie weiterhin denken wie bisher, dann wissen Sie, dass sich Ihre Zukunft genauso entwickeln wird wie Ihre Vergangenheit. Verändern Sie Ihre Denkart und machen Sie mehr aus Ihrem Leben!

Bevor wir zur nächsten Frage kommen, sollten Sie wissen, dass Sie über ein riesiges kreatives Potenzial verfügen, welches nur darauf wartet, eingesetzt zu werden. Sind Sie bereit?

Hier ist die nächste Frage: *Der Löwe – bekanntlich der König der Tiere – berief eine Konferenz ein, an der alle Tiere dieser Erde teilnehmen, mit Ausnahme eines einzigen Tieres. Welches Tier ist das?*

Die Antwort ist einfach: Die Giraffe nimmt nicht an der Konferenz der Tiere teil, sie ist ja noch im Kühlschrank.

Nächste Frage: *Sie kommen an einen Fluss, der die Heimat der wildesten Menschen fressenden Krokodile ist. Sie wollen über den Fluss, aber es gibt weder ein Boot noch eine Brücke, über die Sie gehen können. Wie kommen Sie unbeschadet über den Fluss?*



Antwort: Sie schwimmen über den Fluss und es wird Ihnen nichts passieren. Alle Krokodile nehmen ja an der Konferenz der Tiere teil.

Die letzten beiden Fragen stellen für die meisten Menschen keine große Hürde mehr dar, weil sie sich bereits daran gewöhnt haben, kreativer und „verrückter“ zu denken. Und wie ist es mit Ihnen? Sind Sie bereit, Ihr Leben zu verändern, bereit für den ersten Schritt vom Lebenstraum zum Traumleben?

Dann lassen Sie Ihrer Kreativität, Ihrem Ideenreichtum freien Lauf – jetzt!

# 1

## Das Leben ist schön!

Eine junge Frau kam zu einem Vorstellungsgespräch etwa 15 Minuten zu früh und musste beim Portier eine Weile warten. Um sich die Wartezeit zu verkürzen, fragte sie den Portier, wie denn das Betriebsklima so sei. Der Portier fragte die junge Dame, wie das Betriebsklima in der Firma sei, in der sie derzeit arbeitete.

Die junge Frau antwortete: „Das Klima in meiner derzeitigen Firma ist ausgesprochen schlecht. Es gibt viel Streit unter den Mitarbeitern, Missgunst und Neid. Niemand ist hilfsbereit und die Vorgesetzten üben enormen Druck aus. Niemand wird gelobt, es ist einfach furchtbar, dort zu arbeiten.“ Der Portier schaute sie freundlich an und sagte: „Da haben Sie wirklich Pech, hier ist es ganz genauso.“

Zwei Tage später kam ein junger Mann zu einem Vorstellungsgespräch in dieselbe Firma. Auch er kam etwas zu früh und fragte den Portier nach dem Betriebsklima. Der Portier fragte den

jungen Mann nach dem Klima in der Firma, für die er im Augenblick arbeitete.

Der junge Mann lächelte und antwortete: „Dort, wo ich jetzt arbeite, ist alles wunderbar. Wir haben ein tolles Betriebsklima, alle Kolleginnen und Kollegen sind immer gut aufgelegt und wir haben viel Spaß bei der Arbeit. Unsere Vorgesetzten sind angenehm und bemerken auch, wenn jemand seine Sache gut macht. An sich würde ich gern im Unternehmen bleiben, aber ich heirate nächsten Monat und ziehe in diese Stadt um. Deshalb muss ich mir einen neuen Job suchen.“ – „Sie haben Glück“, antwortete der Portier, „hier ist es genauso wie dort, wo Sie jetzt arbeiten.“

Vielleicht war das Betriebsklima im Unternehmen der jungen Dame wirklich schlecht. Möglicherweise übten ihre Vorgesetzten wirklich Druck aus und die Kollegen waren tatsächlich nicht hilfsbereit. Es kann aber auch sein, dass die junge Frau im falschen Bereich eingesetzt war und deshalb keinen Spaß an der Arbeit hatte. Vielleicht hatte sie wenig Lebensfreude, weil ihr Privatleben, ihre Partnerschaft nicht harmonisch und glücklich waren.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass Unzufriedenheit und Unglücklichsein in einem Lebensbereich unser Leben in allen anderen Bereichen negativ beeinflussen. Aber nicht nur wir selbst, sondern auch unsere Umwelt, das heißt alle Menschen, mit denen wir es zu tun haben, reagieren auf unser Verhalten und werden innerhalb kürzes-

ter Zeit zum Spiegel unseres Gefühlslebens. Wir können uns noch so bemühen, nur positive Gedanken zu haben – beurteilt werden wir immer nach unserem Verhalten.

„Lächle und die Welt lächelt zurück“, lautet immer wieder das Gesetz der Anziehungskraft. Nichts ist so ansteckend wie ein freundliches Lächeln. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, der Welt mit einem Lächeln zu begegnen, und Sie werden sehen: Die Welt lächelt zurück!

Freuen Sie sich über die kleinen, scheinbar unbedeutenden Dinge des Lebens – über eine kleine Blume am Wegesrand, über das Liebeswerben des Täuberichs in der Fußgängerzone. Lächeln Sie, wenn Sie spielende Kinder beobachten, statt sich über den Lärm, den sie machen, zu ärgern. Freuen Sie sich über kleine Erfolge. Sie sind wichtige Schritte auf Ihrem Weg zum Ziel.

Sie haben gerade einem älteren Menschen über die Straße geholfen. Freuen Sie sich über das dankbare Lächeln! Das Leben kann so schön sein, Sie müssen es nur zulassen! Vielleicht sind Sie sehr krank und verzweifelt. Geben Sie die Hoffnung nicht auf! Natürlich ist die erste Reaktion auf eine niederschmetternde Diagnose sehr oft: „Warum gerade ich?“ Diese Reaktion ist ganz normal. Wer ist schuld an unserem Unglück? Die Eltern, die Erbanlagen, der liebe Gott, die Umwelt, der Partner? Grübeln bringt uns nicht weiter, also lassen Sie es lieber.

Viel wichtiger als grübeln und mit seinem Schicksal hadern ist die nächste Frage, die Sie sich stellen müssen: „Was kann ich tun – jetzt?“ Sie werden die Erfahrung machen, dass es – auch wenn die Diagnose noch so niederschmetternd ist – immer wieder einen Lichtblick gibt: ein wenn auch sehr kleiner Genesungsfortschritt oder ein Nachlassen der Schmerzen. Sie werden feststellen, dass Ihnen positive Kleinigkeiten auffallen, die für Sie bisher bedeutungslos waren. Geben Sie sich dem Genuss solcher Momente intensiv hin und das Leben ist mit einem Mal wieder lebenswert und schön.

Vor etwa einem Jahr wurde bei mir im Rahmen einer ganz normalen Vorsorgeuntersuchung Prostatakrebs diagnostiziert. Eine nicht gerade aufbauende Diagnose. Mein Arzt meinte, es sei vermutlich nicht so tragisch. Trotzdem schlug er mir vor, nach Hause zu gehen und alle Angelegenheiten zu regeln, was im Klartext heißt, sich auf den möglichen Tod vorzubereiten. Das bedeutet, dass für den Fall der Fälle alles geregelt sein sollte, damit die Familie es nachher so leicht wie möglich hat. Es bedeutet, sich von allem, was man liebt, von der Frau, von der Tochter, von den Freunden, von der Arbeit, einfach vom Leben zu verabschieden.

Trotzdem haderte ich in den acht Wochen bis zur Operation niemals mit meinem Schicksal, stellte mir nie die Frage: „Warum gerade ich?“ Die einzige Frage, die ich mir stellte, war: „Was kann ich tun, um meine Situation zu verbessern?“