

Elf Freunde auf dem Fußballfeld, die spielen oftmals nur für Geld.

Elf Freunde sollte Jeder lesen, die findest Du in deinem Wesen.

Willst Du Sie nutzen und erkennen, musst du Sie beim Namen nennen.

So wie es Karsten hat gemacht, als er sein Buch heraus gebracht.

Elf Freunde, die hat er entdeckt im Buch der Sonnenstrahleffekt.

Damit wir alle Sie erkennen, wollen wir Sie jetzt beim Namen nennen.

Am besten lernt man, das ist klar in einem Abendseminar.

Ein Treffen, nein nicht in der Tonne, denn alle sind wir ja die Sonne.

Wir finden uns beim Anwalt ein, schöner kann ein Raum nicht sein.

Die Geisteshaltung, Thema eins, ich denk mir besser noch als keins.

Natürlich könnten wir was singen, doch wir wollen Herz und Verstand in Einklang bringen.

Bevor wir dann die Freunde zählen, will uns Karsten erst mal quälen.

Da kommen Zettel auf den Tisch, Schreibt jetzt mal wie strahle ich.

Es gab viel Zeit kann man vermuten, nein es gab nur 5 Minuten.

Standortbestimmung, orte Dich, frag Dich warum und wo lebe ich.

Du lebst um Ziele zu erreichen, nur Tote leben unter Leichen.

Coach und Fans gehören zum Sport, so ist es fast in jedem Ort.

So und nun wird ausprobiert, wie man mit sich selber kommuniziert.

Wichtig ist für mich und Jeden das wir jetzt über die Freunde reden.
Dein **erster Freund**, es ist kein Scherz. In jedem Körper schlägt ein **Herz**.
Doch nur Wenigen ist bekannt, jedes Herz hat auch Verstand.
Der Prinz in Dir, es ist kein Scherz wird gelenkt von Deinem Herz.
Man kann es nennen wie man will. Wir sagen dazu Bauchgefühl.
Fast Jedem Menschen ist bekannt, Gefühl ist wichtig wie Verstand.
Oft dreht sich der Verstand im Kreis, weil er nicht mehr weiter weiß.
Wenn dich Bauch und Herz dann treiben, kannst du meistens unterschreiben.
Bist du dann glücklich und zufrieden, dann hat es meist Dein Herz entschieden.

Willst Du den **zweiten Freund** verbinden, musst Du **Ziel und Formel** finden.
Mach deinen Traum zu Deinem Ziel, dann kommt die Formel auch in`s Spiel.
Dieses Spiel nimmt seinen Lauf, schreibst du dann drei Ziele auf.
Mit viel Willen und Verstand, schreib die Ziele an die Wand.
Schreib auf den Spiegel, auf den Schrank, schieb es nicht auf die lange Bank.
Tust du dies, es ist kein Scherz, freut sich jeden Tag dein Herz.
Bring die Formel jetzt ins Spiel, E ; P ; A ; K das führt zum Ziel.
Du darfst nie die Zeit verpennen, musst dein Ziel erst selbst erkennen.
Willst den Plan du definieren, must zehn Punkte du notieren.
Dann kommt das A , notiere dann wie wendest Du die Punkte an.
Zum Finish führt das **tolle**..... **K**, denn das ist die Kontrolle.
Diese Formel, ohne Mist für jeden Mensch geeignet ist.
Karsten hat zu zweit entdeckt, dass Sekt auch in der Wanne schmeckt.

Dein **Freund drei** kommt vor der 4, denn es ist Dein **Regisseur**.

Jetzt die Erkenntnis, fürchterlich. Das Leben wird gelenkt vom ICH.

Sei der Chef in deinem Leben, dann wird es Dir viel Gutes geben.

Schreib dein Drehbuch, Text und Bilder, such dir Trichter und auch Filter.

Nimm viele Freunde mit ins Boot. Hilf auch ihnen aus der Not.

Stell deine Ampel stets auf Grün, so wirst du gut durch's Leben ziehn.

Doch leider geht in dieser Welt, fast gar nichts ohne dieses Geld.

Niemals darfst du es vergessen, was kosten Strom und auch dein essen.

Brich es niemals übers Knie, gefragt ist dein Finanzgenie.

Denn in die Schuldenfalle fällt, wer mehr Monat hat als Geld.

Nun kommt **Freund vier** auf deinen Tisch, damit **bleibst du ewig frisch**.

Nimm die Tageszeitung her und dann lies zumindest quer.

Kannst dein Smartphone ausprobieren, ist nicht nur zum telefonieren.

Wer viel weiß kann auch viel sagen und man stellt ihm öfter Fragen.

Bleib am Ball und mit der Zeit, dann bringst du es im Leben weit.

Trainiere viel, mach selten halt, denn so wirst du niemals alt.

Der **fünfte Freund** bei uns im Bund, du weisst sein Name ist **GESUND**.

Du lebst länger und gesünder, treibst du Sport auch mal im Winter.

Nicht das Bierchen auf dem Tisch, Bewegung hält den Körper frisch.

Lass im Sessel Schnäpschen winken, das kannst du auch beim joggen trinken.

Was nützt Euch Geld sehr gut verwahrt wenn Ihr mit dem Rollstuhl fahrt.

Niemand wird jemals angeschmiert, wenn er in seinen Körper investiert.

Zum **sechsten Freund** passt gut die **Liebe und die Freundschaft** auch mal Triebe.
Strahlt das Herz, dann zieht es an. Ist egal ob Frau ob Mann.
Wirf dein Mädels auf die Bretter und dann liebe es wie die Götter.
Was nützen Ruhm und die Moneten musst Du für dich alleine beten.
Von guter Freundschaft ist die Rede, das wusste auch schon Wolfgang Goethe.
Stell den Partner in den Mittelpunkt, dann erst wird die Sache rund.

Freund sieben ist uns wohl bekannt, er heißt **mach dich Interessant**

Mach selbst etwas aus deinem Leben, auch mal nach dem höchsten streben.
Zieh dich schick an und dufte gut, geh nach vorne hab mal Mut.
Hat dein Leben einen Lauf, fällst du auch den Anderen auf.
Du wirst gut nach außen wirken, zeigst du Schwächen und auch Stärken.
Analyse, Träume und Fähigkeiten müssen dein Leben mit begleiten.
Mut zur Arbeit, Risiko, tu es denn das macht dich froh.
Arbeite deine Ziele auf, zeig es allen du hast es drauf.

Hast du dich interessant gemacht, dann kommt auch dein nächster **Freund die acht**.

Wenn es vielen auch nicht schmeckt, sei immer **ehrlich und direkt**.
Niemals hinterm Rücken reden, so kommst du auch gut durchs Leben.
Zeig immer wie du wirklich bist, Verkäufer oder Publizist.
Verstell dich nicht, sei immer du, dann hören dir die Menschen zu.

Dann kommt **Freund neun** in unsere Mitte, es ist **Danke und auch Bitte**.

Sag Bitte und zeig Dankbarkeit, dann bringst du es im Leben weit.

Dank der Natur für Ihre Gaben, was wir so oft vergessen haben.

Dank der Sonne für Wärme und Licht, vergiss auch deine Freunde nicht.

Sag bitte auch, hast du gegeben, selbstverständlich ist wenig im Leben.

Zeig ein Lächeln stets dabei, dies öffnet Türen, macht Wege frei.

Beiß dich nie selber in den Schwanz, nimm deinen **Freund zehn**, die **Toleranz**.

Strahlst du für dich selber nur, bist du sehr schnell aus der Spur.

Willst du echte Erfolge spüren, dann musst du auch auf die Anderen hören.

Zeig ruhig Mut, du kannst es wagen, glaube und akzeptiere was Freunde sagen.

Hole dein Wissen nicht aus den Sternen, besser ist es von Freunden zu lernen.

Beinahe hätte ich nicht geglaubt, **Freund elf Fehler sind erlaubt**.

Nicht erst Einstein hat entdeckt, keine Menschen sind perfekt.

Fehler sind nicht immer schlimm, ist das auch im Kopf so drin.

Sind Impulse, regen an, wie man es noch besser machen kann.

Nimm deine elf Freunde, bilde ein Herz, nein es ist von mir kein Scherz.

Mit diesen Freunden zu jeder Zeit, bringst du es im Leben weit.

Mit diesen elf Freunden immer im Bund, bleibst du erfolgreich und gesund.

Jetzt weist du was in dir steckt, dank dem **Sonnenstrahleffekt**.

