

Slatco Sterzenbach  
Change als Chance



SLATCO STERZENBACH

**CHANGE**  
ALS  
**CHANCE**

VERÄNDERUNG ERFOLGREICH GESTALTEN

ARISTON 

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.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

© 2016 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, Zürich  
unter Verwendung eines Motivs und nach einer Idee von Roman Kuhn

Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI Books, Leck  
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20165-9

*Glücklich leben ... wollen alle; doch wenn es darum geht, zu verstehen, was zu einem glücklichen Leben führt, sind sie blind ... Daher müssen wir uns zunächst das Ziel vor Augen halten, das wir anstreben. Dann müssen wir schauen, wie wir am schnellsten dorthin gelangen können.*

Lucius Annaeus Seneca d.J. (4 v. Chr.–65 n. Chr.),  
römischer Philosoph und Dichter



# Inhalt

Lebe deinen Traum. . . . .	13
Bevor es losgeht. . . . .	15
Slatco der Rebell – wie ich wurde was ich bin . . . . .	20
Dem Mutigen gehört die Zukunft. . . . .	24
I Die Chancen erkennen oder Veränderungen sind immer und überall möglich . . . . .	27
Die Bremse im Kopf lösen . . . . .	28
Veränderung geschieht schnell. . . . .	33
Veränderung ist die Essenz des Lebens. . . . .	37
Die Wahrheit findest du im Kleinen . . . . .	40
Du zuerst . . . . .	42
Wie oft bist du verrückt? . . . . .	45
Vergiss die überholten Glaubenssätze. . . . .	48
Warum nicht jetzt? . . . . .	50
Übernimm Verantwortung für dich . . . . .	52
Null zu eins. . . . .	54
II Change your Mindset oder Die Macht des Unbewussten bestimmt unser Handeln . . . . .	59
Die Wirkungskette Denken, Sprechen, Fühlen . . . . .	60
Die Wahrheit liegt in der Wortwahl. . . . .	61
Der erste Platzhalter »eigentlich«. . . . .	63
Das Stress erzeugende »muss« und der »innere Schweinehund«. . . . .	63

Der zweite Platzhalter »man« . . . . .	66
<i>Du</i> sendest die Botschaft . . . . .	67
Das leere Versprechen »versuchen« . . . . .	68
Der Bullshit-Buzzer . . . . .	69
Leerwörter der Verzagten. . . . .	70
Die selbstbestätigende Wirklichkeitsschleife . . . . .	72
Das Unterbewusstsein steuert das Bewusstsein . . . . .	77
Meta-Programme, die uns unbewusst steuern . . . . .	80
Sinnesvorlieben prägen unsere Persönlichkeit . . . . .	81
Visuell, kinästhetisch und auditiv Arbeitende . . . . .	82
Die Qual oder die Lust der Wahl . . . . .	84
Von weg oder hin zu? . . . . .	86
Bist du ein Global- oder ein Detail-Sortierer? . . . . .	88
IT-Programmierer oder Verkäufer? . . . . .	89
»Ja, aber ...« der Gegenbeispiel-Sortierer . . . . .	91
»Echt jetzt ... ?« – der Gleichbeispiel-Sortierer . . . . .	93
Bist du internal oder external orientiert? . . . . .	94
Bist du prozedural oder ergebnisorientiert? . . . . .	96
<i>Warten auf Godot</i> oder <i>James Bond</i> ? . . . . .	97
Informationen wirken! Immer ! . . . . .	100
Manipulation durch Priming . . . . .	102
Stimmungen beeinflussen die Intelligenz . . . . .	104
Wie die Verankerungstechnik wirkt . . . . .	105
Die begründete Bitte . . . . .	106
Teuer ist gleich gut . . . . .	106
Wechselseitiges Verhalten . . . . .	106
Eine Informationsdiät wirkt Wunder . . . . .	107
<i>Wahr</i> -nehmen, was ist . . . . .	110
Die Karte ist nicht die Landschaft . . . . .	111
It is what it is . . . . .	112
Der alltägliche Trancezustand . . . . .	114
Die Realität ist ein Mythos . . . . .	115
Das doppelschneidige Schwert der Bewertung . . . . .	117



Das Ergebnis sehen, statt den Prozess beobachten . . . . .	123
Die Walt-Disney-Methode . . . . .	125
Was ist Erfolg? . . . . .	128
Erster Erfolgsfaktor – Vision entwerfen . . . . .	134
Nur große Visionen sind kraftvoll . . . . .	137
Visionen und Respekt . . . . .	139
Dunkle Visionen vertreiben . . . . .	139
Visionboard entwerfen . . . . .	141
Visionen und die Lust am Abenteuer . . . . .	142
Schreibe deine Löffelliste . . . . .	143
Zweiter Erfolgsfaktor – Fokussieren . . . . .	144
Mentaltraining bewirkt wahre Wunder . . . . .	145
Absichtsvolles Denken . . . . .	147
Die Ambivalenz von Zielen . . . . .	149
Loslassen vor Erreichen . . . . .	152
Mein Tipp für dich: vier Ziele pro Jahr . . . . .	153
Bringe den tanzenden Geist zur Ruhe . . . . .	155
Spitz wirkt besser als stumpf . . . . .	158
Dritter Erfolgsfaktor –	
Hindernisse strategisch ausräumen . . . . .	161
Krise oder Sinn-Phase? . . . . .	168
Reframing ist wirksam . . . . .	169
Es wird nur noch besser . . . . .	171
Love it, leave it or change it . . . . .	172
Modelling of Excellence – Nachmachen . . . . .	173
Italiener für mehr Zeit im Leben . . . . .	175
Das WAND-Prinzip für die Selbstmotivation . . . . .	177
Weg, weg und noch mal weg . . . . .	181
Die Tomaten-Methode für ein perfektes Selbstmanagement . . . . .	185
Das GTD-Prinzip . . . . .	185
Vierter Erfolgsfaktor – Trainieren und Rituale nutzen . . .	187
Die Stunde der Kraft – Morgenritual . . . . .	189

Bewegung als Erfolgsritual . . . . .	190
Training, Training und noch mal Training . . . . .	191
Sokrates, der Geher . . . . .	193
Gesundheit als Basis für dein Erfolgstraining . . . . .	194
Kalorien garantiert, Bewegung vielleicht. . . . .	195
1,19 Prozent mit 100 Prozent ROI . . . . .	197
Homo Fahrstuhlensis. . . . .	199
Training anstelle Bewegung . . . . .	200
Schnellkurs in Sachen Fitness . . . . .	200
Vorsicht Trainingsfalle! . . . . .	202
Bewegung, Epigenetik und Gesundheit . . . . .	204
Warum Diäten nicht funktionieren . . . . .	206
Fast Food statt <i>Fertig</i> food . . . . .	207
Gesund, leicht und lecker – schnell . . . . .	207
Smoothies und Powerfood. . . . .	208
Lebens-Mittel anstelle Tot-Mittel. . . . .	209
Low Carb anstelle Carboloadung . . . . .	210
15 – 30 – 55 Prozent für die Gesundheit? . . . . .	210
Insulin »produziert« Fett . . . . .	213
Die Bausteine unseres Körpers. . . . .	213
Fünfter Erfolgsfaktor – Glaubenssätze ändern . . . . .	216
Die wirksamste Diät ist keine Diät. . . . .	220
Fünf Prozent Bewusstsein . . . . .	221
Paradigmenwechsel gefällig? . . . . .	223
Erfolgsbarrieren oder Der Vorstadt-Gleichwahn . . . . .	225
Vernunft und Realismus . . . . .	226
Ratschläge sind auch Schläge . . . . .	227
Blut muss fließen. . . . .	227
Der Ernst des Lebens . . . . .	232
Sei ein Gefühlsdetektiv . . . . .	233
Alles ist Glaube. . . . .	233
Eine kleine Glaubensreise . . . . .	235

III Change your life oder Die zwölf Bereiche unseres Lebens und ihre bewusste Gestaltung . . . . .	241
Das Lebensrad . . . . .	242
100 Prozent Verantwortung. . . . .	242
Der erste Schritt . . . . .	243
Fragen, die dich unterstützen . . . . .	245
Und, wie ist es? . . . . .	248
Wahnsinniger Gott oder liebendes Universum? . . . . .	249
Erfolgsplan für die physische Dimension . . . . .	252
Gesundheit – Fitness – Entspannung . . . . .	252
Erfolgsplan für die mentale Dimension . . . . .	257
Sinn - Geist - Beruf. . . . .	257
Erfolgsplan für die emotionale Dimension . . . . .	262
Partner – Freunde – Familie . . . . .	262
Erfolgsplan für die materielle Dimension . . . . .	267
Wohltätigkeit – Konsum – Freizeit . . . . .	267
Essenz . . . . .	272
Danksagung . . . . .	275
Literatur . . . . .	279



# Lebe deinen Traum

*Es ist eins, dass sich das ganze Universum für uns einsetzt,  
damit unsere Träume verwirklicht werden,  
etwas ganz anderes ist es,  
sich vollkommen unnötigen Herausforderungen zu stellen.*

Paulo Coelho,  
brasilianischer Schriftsteller (\*1947)

Schummriges Licht. Vor mir das Bett. Aufgedeckt. Wir sind allein. Es ist ruhig. Nur dieses leise Stöhnen und schwere Atmen sind zu hören. Sie liegt nackt vor mir. Mit meinen Händen gebe ich unsicher mein Bestes. Will ihr nicht wehtun. Ich bin 18 Jahre alt und habe so etwas noch nie gemacht. Seit einer halben Stunde versuche ich es, teils zweifelnd, teils überzeugt. Denn es ist das erste Mal. Sie windet sich, atmet schwer und schwitzt. Dann verlässt mich mein Mut. Ich stürze aus dem Zimmer und will am liebsten um Hilfe rufen. Doch was soll ich nachts um 3 Uhr schon von anderen an Hilfe erwarten? Also gehe ich wieder zurück zu ihr.

Da liegt sie. Regungslos. Der schwere Atem ist nicht mehr zu hören. Sie ist tot.

Das habe ich als junger Krankenpfleger im Auguste-Viktoria-Klinikum in Berlin erlebt. Meine Aufgabe war, eine über Achtzigjährige zu waschen, in der Abteilung für Innere Medizin. Sie lag im Sterben und hatte die sogenannte Schnappatmung. Das wusste ich damals nicht. Ich wusste nur: Ich war der letzte Mensch, der kurz vor ihrem Tod noch bei ihr war. Ein ihr Unbekannter, der sie wusch. Es war meine erste Begegnung mit dem Tod.

Was ich damals auf dieser und auf anderen Stationen, etwa in der Abteilung für chronisch Kranke, immer wieder hörte, war folgender Satz: »Ach, wenn ich noch mal jung wäre, würde ich einiges anders machen.« Die Menschen resümierten am Ende ihres Lebens, dass sie Chancen, die ihnen Tag für Tag gegeben waren, nicht wahrgenommen hatten. Sie bereuten es, eine andere, eine neue oder einfach eine bessere Entscheidung *nicht* getroffen zu haben. Viele Menschen leben ihre Träume nicht und fürchten sich vor notwendigen Veränderungen. Andere fragen sich, warum sie etwas Neues ausprobieren sollten, obwohl sie nicht glücklich sind. So viele Menschen warten auf das Später. Wenn sie im Kindergarten sind, würden sie alles dafür geben, endlich in der Schule zu sein. Wenn sie dann in der Schule sind, würden sie alles dafür geben, endlich die Schule abzuschließen, um eine Ausbildung zu machen oder zu studieren. Sobald sie studieren, würden sie alles dafür geben, endlich einen richtigen Job zu haben und Geld zu verdienen. Haben sie dann den ersten Job, würden sie alles dafür geben, mehr Geld zu verdienen, um ein Haus zu kaufen. Und wenn sie dann in der Mühle des Jobs gefangen sind, würden sie alles dafür geben, endlich in Rente zu gehen. Als Rentner stellen sie schließlich fest, dass sie immer alles gegeben, aber nie gelebt haben. Genau das waren meine prägenden Erfahrungen im Krankenhaus. Wie kam es dazu, dass ich Krankenpfleger werden wollte und mittlerweile »einer der gefragtesten Motivationstrainer Deutschlands« bin (*Süddeutsche Zeitung*)? Wie wurde aus einem unsportlichen Jungen ein durchtrainierter Extremsportler mit einem Ruhepuls von nur 28 Schlägen pro Minute in der Nacht? Wie verlief mein Weg und was waren die geheimen Mechanismen für diese Veränderung? Sicherlich hast du eigene Vorstellungen, wo du hin möchtest und was du verändern möchtest in deinem Leben. Der Inhalt ist dabei erst einmal unwichtig. Es geht vor allem um die Struktur der Veränderung. Ich lade dich zu einer vergnüglichen Reise der Veränderung ein und werde dich dabei begleiten.

# Bevor es losgeht

*Die Veränderung ist für uns ein Segen*

William Shakespeare (1564–1616),  
englischer Dramatiker

Dieses Buch verändert dich. Dieses Buch verändert dein Leben.  
Willst du das wirklich?

Dein Bekannten- und Freundeskreis wird sich eventuell verändern.  
Dein Job und/oder deine Beziehung werden sich vielleicht verändern.  
Dein Körper und dein materieller Wohlstand werden sich verändern.

Übrigens: Das wird so oder so der Fall sein. Die Frage ist nur: Wirst du in Zukunft die Richtung der Veränderung bewusst bestimmen? Wirst du hinter dem Steuer sitzen? Oder werden es wieder einmal die anderen sein, der Kollege, der Chef, der Nachbar, der Freund ... und du sitzt hinten und schaut nur zu?

Die Veränderung im Außen beginnt immer bei uns selbst. Also bei dir! Und es ist eine Chance, wenn du dich weiterentwickelst, dich veränderst und Gewohntes hinterfragst. Egal, ob für dich selbst, in deinem Job oder in den Beziehungen zu Menschen, die dir wichtig sind. Das Schöne ist, du wirst merken, mit wie vielen Dingen du im Leben wirklich zufrieden sein kannst. Ja, ich verwende dieses aus der Mode gekommene Wort. Zufrieden zu sein hört sich ja fast schon so an wie: »Ich habe eine ansteckende Krankheit.« Die große Unbekannte bist du. Ich kenne dich nicht. Ich weiß nicht, in welchem Abschnitt deines Lebens du dich gerade befindest. Darf ich Vermutungen anstellen?

Erstens: Du bist mit deinem Leben irgendwie unzufrieden, weißt nur nicht warum. Irgendwas läuft nicht so, wie du dir es vorgestellt

hast, obwohl du alles hast, was »man« zum Leben und zum Glück-  
lichsein angeblich benötigt. Und du fragst dich: Wer zur Hölle ist  
Slatco Sterzenbach, und warum sollte *der* ausgerechnet *mir* sagen  
können, wie mein Leben besser wird?

Zweitens: Du bist selbst ein Coach und suchst nach neuen Ansät-  
zen, die deine Arbeit noch wirksamer und interessanter machen,  
weil du gehört hast, dass es der Slatco »echt draufhat«, Menschen  
in kürzester Zeit zu verändern.

Drittens: Du warst in einem meiner Vorträge oder Seminare und  
hattest das Gefühl, dass das, was ich erzähle, Substanz hat und  
dass ich nicht nur theoretisch über Dinge rede, sondern sie selbst  
erlebt habe und lebe. Dass ich dir sozusagen Tipps aus der Praxis  
gebe.

Viertens: Du bist mal wieder in der Buchhandlung herumgestreunt,  
und das Cover meines Buches hat dich angesprochen. Der Titel des  
Buches hat etwas in dir wachgerufen.

Nichts davon? Dann schreibe mir, warum du dieses Buch gekauft  
hast und was du dir davon erhoffst, und natürlich auch, was das  
Buch mit dir gemacht hat. Ich brenne vor Neugierde!

Hier ist meine E-Mail-Adresse: [office@change-als-chance.com](mailto:office@change-als-chance.com)

Und noch eine Warnung vorweg:

Es ist nicht mein Job, dir zu schmeicheln oder nett zu dir zu sein.  
Im Gegenteil. Mein Job ist es, dich zu ärgern und dich zu piksen.  
Natürlich liebevoll. Denn da, wo der Ärger ist, liegen oft die Wahr-  
heit und das Potenzial in unserer Veränderung. Doch dazu später  
mehr. Wenn du dich über manche Passagen in diesem Buch ärgerst,  
dann ist das mein persönliches Geschenk an dich. Denn dann darfst  
du genauer hinschauen, warum du dich ärgerst. Meiner Erkenntnis  
nach ärgern wir uns im Wesentlichen über vier Dinge:

- › Wenn jemand etwas tut, was wir uns selbst nicht erlauben.
- › Wenn jemand sich so verhält, wie wir es bei uns selbst nicht  
mögen.



- › Wenn jemand etwas tut, das unseren Werten zuwiderläuft.
- › Wenn jemand etwas tut, das unsere Freiheit verletzt oder uns einschränkt.

Natürlich wirst du in diesem Buch nichts finden, was die beiden letzten Punkte betrifft. Denn ich werde deine Werte achten und deine Freiheit nicht verletzen.

Und noch etwas ... Vielleicht fragst du dich, warum ich dich so selbstverständlich duze?!

Würde ich dich mit »Sie« ansprechen, würdest du dich bei unbequemen Fragen womöglich nicht angesprochen fühlen; du würdest, ohne dass es dir bewusst wäre, innerlich ausweichen. Denn das »Sie« ist doppeldeutig: Zum einen ist es die Höflichkeitsanrede im Singular, zum anderen die Anrede im Plural. Du könntest also denken: Er meint die anderen, nicht mich. Und es gibt noch einen zweiten Grund für das »du«: Dies ist ein sehr persönliches Buch. Es geht um dich. Es geht um deine Veränderung. Es geht um dich als Führungskraft. Als Selbst-Führungskraft und auch als Führungskraft für dein Team, ganz gleich, ob es deine Kollegen im Büro oder auch deine Familie ist.

Mein Ziel ist es, dein Wegbegleiter auf deinem Weg zu mehr Erfolg, Erfüllung und Erwachen zu sein. Dass ich dieses Buch schreibe, heißt nicht, dass ich nicht die gleichen Hindernisse und täglichen Herausforderungen habe, denen du dich stellen darfst. Auch ich bin nur ein Übender. Und manchmal ist es hart, die Begrenzungen, die wir alle haben und die Erfolg und Erfüllung verhindern, zu erkennen. Das kann wehtun. Das ist genau der Grund, warum wir uns so vor Veränderungen fürchten.

Wir haben Angst davor, uns zu verändern, den gewohnten Bereich zu verlassen, ins Ungewisse aufzubrechen. Weil wir nicht wissen, was uns erwartet. Doch wenn ich eines nach 49 Jahren Lebenserfahrung sagen kann, ist es das: Egal, was kommt, es wird immer nur noch besser! Überprüfe das für dich selbst: Würdest du noch

einmal eine deiner früheren Beziehungen führen wollen? Ist die aktuelle nicht besser, bewusster und erfüllter als die letzte? Ist dein Job, den du jetzt ausübst, nicht ein wenig besser als der vorherige? Verdienst du nicht jetzt mehr Geld als zuvor? Natürlich gab es da diese Phasen, die schmerzten, dich beutelten, in denen du dich am liebsten leidend in die Ecke verzogen hättest. Doch wie sagte Arnold Schwarzenegger einmal so schön: »Der Schmerz ist gut. Der Umgang mit der Schmerzzone unterscheidet den Champion vom Nicht-Champion. Ich mag den Schmerz, der mich zum Champion macht.«

Wenn du Sport treibst, kennst du dieses Gefühl. Das Training ist manchmal mörderisch, und du fragst dich, warum mache ich das hier? Aber das Gefühl nach der Anstrengung – körperlich und mental – ist einfach wunderbar. Und genau so wird es mit diesem Buch sein. Es wird Passagen geben, bei denen es dir zunächst unbehaglich wird. Doch wenn du sie aufgenommen und reflektiert hast, kommt das umso größere Wohlbehagen. Denn ich werde Klartext sprechen. Du wirst einen Erkenntnisgewinn haben, und danach wird es einfach nur noch besser. Versprochen!

- › Im ersten Teil werde ich mit dir darüber sprechen, was ich mit Veränderung meine und warum du dich bisher damit so schwergetan hast. Nach der Lektüre dieses Buches wird es dir leichtfallen, dich zu verändern. Du wirst ein Bewusstsein dafür bekommen, welche Veränderungen du dir wünschst, welche dein Leben bereichern können. Ich werde dich dazu einladen, dich auf diese Veränderungen zu freuen. Auf dem Weg dahin begleite ich dich.
- › Im zweiten Teil werde ich dir die unbewusste Macht vorstellen, die dein Handeln leitet. Es geht um den irrsinnigen Glauben, wir hätten unser Leben größtenteils bewusst unter Kontrolle. Und es geht darum, wie wir mit dieser Erkenntnis, dass es keinesfalls so ist, umgehen. Du wirst die fünf Erfolgsfaktoren ken-

nenlernen, die eine Voraussetzung für gewünschte Veränderungen sind.

- › Im dritten Teil lernst du die zwölf Bereiche des Lebens kennen. Du prüfst, wie zufrieden du in diesen einzelnen Bereichen bist und was du konkret tun kannst, das heißt verändern wirst, um in allen Bereichen erfüllt zu sein.

Wir unternehmen eine aufregende Reise zum Ich, eine Reise, die du mit allen Sinnen bewusst erlebst. Du selbst bist der Kapitän und steuerst dein Schiff. Es wird stürmisch, und ab und zu peitscht der Regen aufs Deck. Doch immer wieder wird sich die Sonne durchsetzen und dich für dein Durchhaltevermögen belohnen. Vergiss frühere Reisen, deren Ziel du nicht kanntest, die du als Passagier im Trockenen, aber unbewusst und machtlos erlebt hast.

Health & Peace

Dein Slatco Sterzenbach

Übrigens: Ich verzichte der besseren Lesbarkeit halber auf die Weiblichkeitsformen bei Substantiven, Frauen sind selbstverständlich stets mitgemeint.

# Slatco der Rebell – wie ich wurde was ich bin

*Beug nicht den Nacken  
Dem Joch des Glücks, dein unverzagter Mut  
Muss über jeden Unfall triumphieren*

William Shakespeare (1564–1616),  
englischer Schriftsteller

In der Schule legte ich mich mit den Lehrern an. Ich protestierte, wenn sie Mitschüler benachteiligten – nicht immer zugunsten meiner Noten. Doch das war mir egal. Später, als ich eine Ausbildung zum Krankenpfleger machte, legte ich mich mit der Oberschwester, der Stationsschwester, ja sogar mit dem Chefarzt an. Ich konnte es nicht ertragen, wenn sie ältere Patienten lieblos behandelten. In der Personal-Hierarchie war mein Platz knapp über dem einer Reinigungskraft. Ich wusste genau, dass ich mit meiner Unfähigkeit, mich unterzuordnen, eine Karriere bis hin zum Chefarzt gefährden würde. Und so kam es, dass ich mit zwanzig meinen ersten Berufswunsch, Arzt zu werden, aufgab. Dabei spielte aber noch eine andere Überlegung mit: Ich rechnete mir aus, dass ich mindestens 13 Jahre brauchen würde, um alles richtig zu machen, mich mit denen da oben gut zu stellen und dann irgendwann endlich selbstverantwortlich handeln könnte – als Chefarzt oder in eigener Praxis. Und das war mir zu viel Lebenszeit, denn ich hatte als Krankenpfleger schnell erkannt, dass Zeit neben Gesundheit das höchste Gut in unserem Leben ist. Also zog ich den Schluss, präventiv wirksam zu werden, und begann ein Lehramtsstudium an der FU Berlin mit den Fächern Sport und Germanistik. Ich stellte mir gern vor, wie ich Schüler inspirieren würde.

Nach fünf Jahren, in denen ich mich selbst finanzierte, um unabhängig zu sein, wurde mir während eines Praktikums im letzten Semester klar: Lehrer will ich auch nicht werden! Konsequenterweise brach ich das Studium ab. Das Lehrerzimmer war doch nicht der Ort meines Wirkens: Dort war zu wenig Motivation spürbar. Da gab es zu viele Menschen, die mit dreißig schon tot waren, es aber erst mit über siebzig wahrnehmen sollten. Zumindest war es an dieser Schule so. Es mag andere geben, die ich nicht kennenlernen durfte. Die Kinder dagegen liebte ich, lebendig und neugierig, wie sie waren.

Und so fing ich wieder etwas Neues an: Diplomsportwissenschaften für Prävention und Rehabilitation. Nun hatte ich gefunden, was mir lag. Die Suche hatte sich gelohnt. Nebenbei betrieb ich Networking, wie wir heute auf Neudeutsch sagen. Ich arbeitete im Fitnessstudio als Trainer und sammelte mit dem Andreas-Brendenkamp-Konzept erste Erfahrungen, die mir später als Dozent bei Seminaren helfen sollten. Nach diesem Konzept wies ich zwölf Mitglieder in zwölf Zeitstunden auf einmal ein, statt je eine Einzelstunde Einweisung ins Training zu geben. Wie aus Bewegung ein effizientes Training wird, war mein Thema.

1997 war es dann so weit: Als Gast auf der FIBO, der Fitness- und Bodybuilding-Messe in Essen, zu der ich für einen Wettkampf eingeladen war, lernte ich das SPINNING®-Konzept und Johnny G. kennen. Vom ersten Augenblick an war ich fasziniert. Da fuhr ein Mann mit freiem Oberkörper auf einem genialen »Ergometer«, trank durch die Nase, sprang vom Bike, fiel in den Spagat und verkündete so etwas wie »Everybody is special« oder »Find the champion within« oder »Energy flows, where attention goes«. Der SPINNING®-Virus hatte mich mit jungen dreißig Jahren gepackt. Ein Jahr später war ich einer der ersten acht Ausbilder, die nach diesem einmaligen Konzept arbeiteten, und in den darauffolgenden Jahren sollte ich weltweit von den USA über Europa bis nach Japan über 6.000 Trainer aus- und weiterbilden. Konsequenterweise ging

ich meinen Weg und hinterfragte – wie immer – das, was ich vorfand. Es war jedenfalls anders als das, was ich mir vorstellte. Also entwickelte ich meinen eigenen Stil, kombinierte SPINNING® mit Mentaltraining. Und viele Trainer wollten dann nur noch bei mir die Ausbildung machen, weil sie von dieser bis dahin einzigartigen Art und Weise des Trainings gehört hatten.

Viele Kollegen bezeichneten mich nun als Spinning-Guru. Noch heute, fast zwanzig Jahre später, sprechen mich Trainerkollegen mit leuchtenden Augen auf die einzigartigen SPINNING®-Stunden an, die sie nach der neuen Methode verbrachten.

Ein paar Jahre später machte ich mich von der Firma SCHWINN, der das SPINNING®-Konzept gehörte, unabhängig und gründete meine eigene Firma. Ich organisierte neue, andersartige Trainingscamps: Ich ließ die SPINNING®-Bikes mitten in eine schöne Landschaft stellen. Die Teilnehmer genossen die freie Natur, die frische Luft und den Ausblick.

Es war eine logische Folge meines Werdegangs, dass ich bald auch Führungskräfte einzeln trainierte, und so wurde ich 2001 von einem der größten Ausbildungsverbände in der Fitnessbranche zum Ausbilder für Personal Trainer engagiert. Auch nun veränderte ich methodisch das, was bis dahin üblich war in diesem Metier, weil ich mehr erreichen wollte. Und der Erfolg bestätigte mich.

In dieser Zeit wurde ich immer häufiger darum gebeten, Workshops, Seminare und Vorträge in Firmen zu machen und zu halten. Also entwickelte ich in den folgenden Jahren in Seminaren und Vorträgen das Thema »der perfekte Tag« mit den Bestandteilen Motivation, Bewegung, Ernährung, Mentaltraining und Entspannung immer weiter fort. Und während dieser Lehrtätigkeit hörte ich nie auf, meinen Körper zu trainieren. Als Triathlon-Teilnehmer war ich genauso eigenwillig wie im Job: Während die meisten Sportler zwischen 15 und 20 Stunden pro Woche trainierten, investierte ich nie mehr als 10 Stunden für die IRONMAN®-Vorbereitung – und lief trotzdem so schnell wie die anderen. Ich hinterfragte wie im-

mer die gängigen Methoden, probierte aus, testete und entwickelte meine eigenen.

Natürlich gab es eine Wechselwirkung zwischen meinem Training für den IRONMAN® und meinem Job: Seit 2014 halte ich Vorträge zum Thema *Change*, Veränderung, mit dem Claim IRON.MIND®-Mental Transformer. Was mentale Transformation, die Wandlung des Denkens, der eigenen Einstellungen und Werte, bedeutet und wie tief greifend sie ist, habe ich während meiner beruflichen und persönlichen Entwicklung erlebt: 2013 war für mich ein Jahr, in dem ich bei mir »aufräumte«. Mir war bewusst geworden, was mir wirklich wichtig ist. Ich verkaufte fast alles, was ich besaß, und zog mit elf Kisten, meinem Rennrad und meinem Auto nach Mallorca. Diese Veränderung ging schnell und war leicht – eine wertvolle Lebenserfahrung. Gern gebe ich dir die Essenz davon in diesem Buch weiter. Du wirst selbst, inspiriert von dem, was ich dir erzähle, den Prozess deiner Wandlung einleiten und die Geheimnisse eines erfüllten, energiereichen Lebens erfahren. Werde zum Rebell deines eigenen Lebens!

# Dem Mutigen gehört die Zukunft

*Die Zukunft hat viele Namen.*

*Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare.*

*Für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte.*

*Für die Mutigen ist sie die Chance.*

Victor Hugo (1802–1885), französischer Schriftsteller

Du fragst dich sicherlich, ob dieses Buch dein Leben so verändern wird, wie du es dir wünschst. Und vielleicht denkst du auch, dass Veränderung immer nur unangenehm ist und keine Chance bedeutet, dass die Welt voller Probleme und negativer Umstände ist. Hier findest du die häufigsten Gründe, warum Menschen sich vor Veränderung fürchten und warum Veränderung deswegen genau das Beste ist, was du in dein Leben holen möchtest. Du hattest bisher Angst, dass dich andere dann nicht mehr mögen.

»Wenn dich alle mögen, dann hast du etwas falsch gemacht«, ist ein Spruch, den ich gerne zusammen mit dem Bild von einem Tiger in meinen Vorträgen zeige. Viele Menschen leben, um anderen Menschen zu gefallen, die sie nicht einmal kennen, geschweige denn mögen. Sie kaufen Dinge, die sie nicht brauchen, und zwar mit Geld, das sie nicht haben, um die Nachbarn zu beeindrucken. Die aber interessiert das überhaupt nicht. Eines ist sicher: Es wird immer Menschen geben, die dich *nicht* mögen. Wenn wir vorsichtig geschätzt davon ausgehen, dass vielleicht nur ein Prozent der Bevölkerung dich mögen wird, kannst du allein in Deutschland noch knapp 800.000 Menschen kennenlernen, die dich mögen. Warum also investierst du deine Energie in die anderen 99 Prozent? Warum gehst du nicht auf die Suche nach den Menschen, die dich so mögen, wie du bist?



Was ich gelernt habe: Je mehr ich so bin und das tue, was ich wirklich mag, desto besser und ehrlicher sind meine Freundschaften und umso mehr Flow habe ich mit Menschen, die in meiner Nähe sind. Die anderen verabschieden sich wie von ganz allein. Die Frage, die sich dir also stellt, ist: Wie lange möchtest du noch mit Menschen deine Zeit verbringen, die dich so lieben, wie du NICHT wirklich bist. Eine Rolle zu spielen kostet viel Energie, und das führt dich irgendwann ins Burn-Out, löst einen Herzinfarkt aus oder vielleicht sogar eine Krebserkrankung. Die Krankenhäuser und die Praxen von Psychiatern sind voll von solchen Menschen.

Viel spannender wird die Frage sein: Welche wunderbaren Menschen wirst du neu in dein Leben ziehen, die dich positiv aufbauen und unterstützen auf deinem neuen Weg? Was hindert dich?

- › Du hattest bisher Angst, dass du eine Entscheidung im Nachhinein bereust.
- › Du hattest bisher Angst, dass etwas teuer wird und zu viel Geld kostet.
- › Du hattest bisher Angst, allein zu sein, wenn du dich von deinem Partner trennst.
- › Du hattest bisher Angst, deinen Job zu verlieren.
- › Du hattest bisher Angst, deine Sicherheit zu verlieren.
- › Du hattest bisher Angst, dass du unter der Brücke landest, wo es natürlich kalt ist.
- › Du hattest bisher Angst, dass du dann mehr arbeiten musst.

Der Philosoph Seneca hat einmal gesagt, wenn du alle Sorgen loswerden willst, dann stelle dir einfach vor, dass all das, wovon du Angst hast, eintrifft. Und dann prüfe, ob deine Angst wirklich begründet ist. Denn du wirst feststellen, dass das, wovon du Angst hast, entweder unwichtig ist oder nicht lange andauert. Der »Geist wird matt« und hat keine Energie mehr, wenn du mit Angst durchs Leben gehst.



I

## **Die Chancen erkennen**

oder Veränderungen sind immer  
und überall möglich

# Die Bremse im Kopf lösen

*Es ist merkwürdig, wie geistige Güter von den Menschen  
so vollkommen anders gewertet werden als materielle.*

Franz Marc (1880–1916), dt. Maler

Es war ein wunderschöner Sommertag, und auf meinem Trainingsplan standen 100 Kilometer Radfahren in Wettkampfgeschwindigkeit, also 36 km/h, um mich für den nahenden IRONMAN®-Wettkampf in Klagenfurt vorzubereiten. Alles lief wie geplant, nur dass sich an diesem Tag meine Beine eigenwillig schwer anfühlten und auch der Puls circa 15 Schläge höher war als sonst.

Als ich dann nach guten zwei Stunden und 46 Minuten, also genau nach der Zielvorgabe, zu Hause ankam, brachte ich das Bike in den Trainingskeller. Und als ich das Rad in die Halterung abstellen wollte, bemerkte ich, dass die Hinterradbremse die ganze Tour über an der Felge geschleift hatte. Das war der Grund, warum der Puls erhöht und die Beine so schwer waren.

Diese Geschichte zeigt, welche Kraft begrenzende, limitierende Glaubenssätze auf unsere Leistung haben können. Auch wenn wir bewusst etwas wollen, ist es manchmal schwer zu erreichen, und oft boykottieren wir uns, bevor wir überhaupt anfangen. Wir können bewusst Gas geben und uns alles abverlangen. Wenn wir unbewusste Glaubenssätze haben, die dem Ziel entgegenwirken, wird es schwer, es zu erreichen. Wenn wir positiv denken, schaffen wir mehr, als wir ahnen. Die schleifende Bremse zeigt es.

»Du musst hart arbeiten, um erfolgreich zu sein«, ist ein Spruch, der negative Glaubenssätze fördern kann. Wir akzeptieren, dass es schwerfällt, statt genau hinzuschauen. So, wie ich mein Hinterrad vorher hätte untersuchen können, so kannst du auch in den Berei-