

Wladimir Klitschko, Tatjana Kiel  
F.A.C.E. the Challenge



DR. WLADIMIR KLITSCHKO  
TATJANA KIEL

# F. A. C. E. THE CHALLENGE

Das Arbeitsbuch

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.

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® Noo1967

3. Auflage

© 2020 Ariston Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Text: Christina Gruber, Köln

Konzeption: Team Klitschko Ventures, Hamburg

Abbildungen: Saskia Immig, Hamburg – im Auftrag von Klitschko Ventures

Fotos: Carsten Thun, Hamburg – im Auftrag von Klitschko-Ventures

Model Sportfotos: Renée M. Zboralski

Grafische Abbildungen und Bilderzeugnisse sind geistiges Eigentum  
von Klitschko Ventures

Lektorat: Michael Schickerling, München

Umschlaggestaltung: bürosüd, München

Umschlagabbildungen: Michael Pfeiffer (Wladimir Klitschko),

Rieka Anscheit (Tatjana Kiel)

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Litotipografia Alcione Srl, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-20242-7

*Um eine Challenge zu meistern, musst du ins Tun kommen.*

*Du musst alles geben, wofür du dich entschieden hast.*

*Es ist wichtig, immer hundertprozentig dabei zu sein und  
zu sich selbst ehrlich zu sein.*

*Deshalb möchte ich dir dieses Arbeitsbuch widmen, liebe Leserin,  
lieber Leser. Mit diesem Arbeitsbuch machst du viel mehr  
als lesen, DU trittst in Aktion! Es ist für mich eine Freude, dass  
du deine Challenge, deine Erwartungen und deine Persönlichkeit  
mitbringst und meine Methode als Sparringpartner einsetzt.*

*Vielen Dank!*



# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>FOCUS</b>	
➔ <b>Selbstreflexion: Was willst du?</b> .....	13
FOCUS   Selbsteinschätzung .....	15
FOCUS   Sportübung: Adler .....	16
FOCUS   Mentalübung 1: Finde Klarheit .....	17
FOCUS   Tipp on top .....	27
FOCUS   Mentalübung 2: Bleibe ruhig .....	28
Key-Take-aways für dich .....	30
<b>AGILITY</b>	
➔ <b>Selbstwirksamkeit: Wie machst du es?</b> .....	33
AGILITY   Selbsteinschätzung .....	35
AGILITY   Sportübung 1: Der Leopard .....	37
AGILITY   Mentalübung: Visualisiere den Idealzustand ...	41
AGILITY   Tipps on top .....	47
AGILITY   Sportübung 2: Bleibe flexibel .....	48
AGILITY   Tipp-Liste: Bekämpfe die Ablenkungen .....	50
Key-Take-aways für dich .....	52

## COORDINATION

➔ <b>Selbstentfaltung: Mit wem und womit?</b> .....	55
COORDINATION   Selbsteinschätzung .....	57
COORDINATION   Sportübung: Einbeinsprung .....	59
COORDINATION   Mentalübung: Komme in den Flow .....	64
COORDINATION   Tipps on top .....	75
COORDINATION   Löffel-Liste: Lerne weiter .....	76
Key-Take-aways für dich .....	78

## ENDURANCE

➔ <b>Selbstdisziplin: Wie hältst du durch?</b> .....	81
ENDURANCE   Selbsteinschätzung .....	84
ENDURANCE   Sportübungen: Boxer-Bootcamp .....	85
ENDURANCE   Mentalübung: Überwinde dich .....	89
ENDURANCE   Tipps on top .....	94
ENDURANCE   Sinn-Liste: Was wirklich wichtig ist .....	96
Key-Take-aways für dich .....	98
Dein Challenge-Plan .....	101
Selbsteinschätzung .....	103
F.A.C.E. Übersicht .....	111



# Vorwort

Du hast keine Lust mehr, jedes Jahr immer wieder dieselben Vorsätze zu fassen? Du bist müde, immer wieder die gleichen Pläne von vorne anzugehen? Es macht dich wahnsinnig, dass dein »morgen« fast immer »nie« bedeutet? Du hast es satt, dieses nagende Schuldgefühl des »Nicht-geschafft-zu-habens« immer wieder zu spüren? Dann ist dieses Arbeitsbuch für dich!

Warum scheitern eigentlich unsere Vorsätze, unsere Träume, unsere Wünsche? Es gibt dafür viele Gründe. Unscharfes Ziel, falscher Plan und mangelnde Selbstdisziplin. Aber auch wenn das Ziel klar und der Plan durchdacht ist, ist die Umsetzung immer schwierig. Es liegt an der Anziehungskraft der schlechten Gewohnheiten, an der Schwerkraft der Ausreden. Nur die Willenskraft stellt dazu eine Gegenkraft dar, die dich befähigt, in die Umsetzung zu kommen.

Eigentlich versuchen wir ständig, unsere Pläne und unsere Träume von der Realität fernzuhalten, damit unsere Denkmotive und Überzeugungen unberührt bleiben – und vor allem, damit unser ideales Selbstbild intakt bleibt. Das Ziel ist aber nicht, perfekt zu sein oder »the best version of yourself« zu werden, sondern die Herausforderung zu finden, mit der du dich entfalten kannst und die dein »Selbst« wachsen lässt, nicht »der oder die Beste« zu werden, sondern besser zu werden. Nicht besser als jemand anderes, sondern besser, als man gestern war. Das Ziel ist, dass dein wahrer Charakter zum Vorschein kommt.

Die Sache ist die: Nur die Realität gibt dir echtes Feedback, damit du deine Pläne schärfen und tatsächlich umsetzen kannst. Es muss wehtun, es muss schwer sein. Denn nur wenn wir uns bemühen, können wir uns entwickeln. Die Lebensenergie ent-

steht nur, wenn wir unsere Gedanken mit dem wahren Leben konfrontieren.

Die Realität ist aus Hindernissen und nicht aus optimalen Bedingungen gestrickt. Sei nicht Optimist oder Pessimist, sei einfach Realist. Hab keine Angst, deine Visionen mit der Realität zu konfrontieren. Nur wenn du aufwachst, kannst du deine Träume verwirklichen. Nur wenn du trainierst, wird dein Traumkörper Wirklichkeit.

*F.A.C.E. the Challenge* hilft dir, deine Träume in die Realität zu überführen. Nicht mit Zauberei, sondern mit Arbeit. Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch. Ein Buch, damit du an dir arbeiten kannst. Ein Buch, damit du dich in Bewegung setzt in Richtung Umsetzung, Richtung Realisierung. Richtung deiner selbst.

Wünsche bezahlen keine Rechnungen und verbrennen keine Kalorien. Träume sind gratis, aber Herausforderungen haben einen Preis. Sie kosten viel Zeit und viele Bemühungen. Und das wird Konsequenzen haben, denn es wird nicht einfach, es wird wehtun. Von nichts kommt nichts, aber von alles kommt alles: Wenn du alles gibst, dann kannst du alles werden.

Das ist eigentlich der erste Schritt meiner Methode F. A. C. E.: Es geht darum, zuerst die richtige Herausforderung zu identifizieren, welche zu dir und deinen Bedürfnissen passt, und die Challenge-Zone zu skizzieren, in der du über dich hinauswachsen wirst. Die Methode ist inhaltsneutral und lässt sich so auf jede individuelle Challenge anwenden. Mit diesem Arbeitsbuch zu *F. A. C. E. the Challenge* definierst du deine persönliche Herausforderung und setzt deine Ziele um – nachhaltig, effektiv und messbar.

Dabei folgt das Arbeitsbuch den vier Schritten F., A., C. und E. und vermittelt, wie du konkrete Antworten auf diese Fragen erhältst:

**FOCUS** ➔ Selbstreflexion: Was willst du?

Du kommst zur Ruhe, findest Klarheit und definierst deine individuelle Herausforderung.

**AGILITY** ➔ Selbstwirksamkeit: Wie machst du es?

Du entwirfst einen konkreten Plan, der die möglichen Hindernisse und Ablenkungen auf dem Weg integriert.

**COORDINATION** ➔ Selbstentfaltung: Mit wem und womit?

Mit wem und womit machst du es? Du orchestrierst deine Umgebung und deine Fähigkeiten, dein Team und deine Gegenspieler.

**ENDURANCE** ➔ Selbstdisziplin: Wie hältst du durch?

Du kennst dein Ziel, hast einen Plan und Unterstützer, du bist im Flow. Jetzt stellst du sicher, dass du auch wirklich dranbleibst!

