

Inhalt

Basislager

8

Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie – mein 7 SUMMITS Projekt

- Wie der Kilimandscharo mein Leben verändert hat 10
- Faszination Mount Everest 11
- Die Entscheidung für die 7 SUMMITS 12
- Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie 14
- Vier von sieben Besteigungen liegen hinter mir 15

Etappe 1

26

Was wollen wir wirklich? – Der persönliche Gipfel

- Raus aus dem Alltag 28
- Den persönlichen Gipfel entdecken 29
- Das Leben ist ein Berg 38
- Was hindert mich daran, meinen Traum zu verwirklichen? 39
- Rein ins Abenteuer 43
- Afrika hautnah erleben 43

Etappe 2

46

Die innere Haltung macht den Unterschied – Leichtigkeit

- Durch den Regenwald zur Mandara Hut 48
- Das Streben nach Leichtigkeit 53
- Geld und Besitz = Freiheit? 59
- Mein Leben aus dem Rucksack 61
- Druck rausnehmen 64
- Rückschläge leicht nehmen 66
- Der erste Abend am Berg 69

Etappe 3

70

Die richtigen Weggefährten finden – SupportTEAM

- Durch das Moorland zur Horombo Hut 72
- Welche Unterstützung brauchen wir? 75
- Gemeinsam zum Gipfel 78
- Das SupportTEAM pflegen 83
- Bergsteigergeschichten auf der Horombo Hut 85

Etappe 4

86

Kräfte mobilisieren, wenn die Luft dünn wird – Achtsamkeit

- Durchatmen über den Wolken 88
- Durch die alpine Wüste zur Kibo Hut 91
- Eigene Ressourcen im Blick behalten 92
- Energieabfluss stoppen 93
- Den Akku wieder aufladen 94
- Vorbereitung auf den Gipfelanstieg 97

Etappe 5

98

Unter Druck die richtigen Entscheidungen treffen – Bauchgefühl

- Der Sonne entgegen 100
- Wie wir in großen Höhen Fehler vermeiden 108
- Das Tauziehen zwischen Kopf und Bauchgefühl 110
- Der persönliche Entscheidungsprozess 111
- Sonnenaufgang in knapp 6.000 m Höhe 115
- Durch die Gletscherregion zum höchsten Punkt von Afrika 119

Etappe 6

124

Erfolge genießen – Feiern

- Der Abstieg zur Horombo Hut 126
- Rückkehr in die Zivilisation 128
- Erfolg darf Spaß machen! 131
- Abschließen und Raum für Neues schaffen 131

Etappe 7

134

Langfristig auf Gipfelkurs bleiben – Nachhaltigkeit

- Was wir vom Berg mitnehmen 137
- Regelmäßige Impulse setzen 151

Bergführer – Die 7 Etappen im Überblick 154

- Die 7 SUMMITS Strategie im Alltag 166
- Die 7 SUMMITS Strategie in Fitness & Gesundheit 188
- Die 7 SUMMITS Strategie und Teams 202

Fragen, die mir häufig gestellt werden 216

From behind 236