

# Einleitung: Sei du selbst, aber sei die beste Ausgabe deiner selbst, die du sein kannst!

Du kommst als Baby auf die Welt und bist perfekt – und dann wird alles anders. Du wirst trotz deiner entsetzlichen Schreierei bedingungslos geliebt und du kannst zu jeder Tages- und Nachtzeit deine Wünsche äußern, ohne irgendeine Gegenleistung zu erbringen. Du musst nur sein und bist für diese Leistung schon liebenswert, vollkommen und der größte Star aller Zeiten – zumindest für zwei Personen dieser Welt: deine Eltern.

**Du kommst als Baby auf die Welt und bist perfekt**

Danach prägt dich deine Erziehung, die Umwelt beeinflusst dich und alle Dinge, die auf dich einprasseln, machen dich schließlich zu dem, was du bist: ein Mensch mit Bildung, sozialem Stand, Werten, Zielen und allem in allem vielen Verhaltensweisen, die du beigebracht bekommen hast. Das führt zu Schubladendenken, dem Empfinden von Gut und Böse und du fängst an, nach diesen Denkmustern zu bewerten und zu werten. Und leider ist 's hier auch schon passiert: Du entscheidest nur insofern mutig, intuitiv und spontan, wie dich deine Umwelt im Positiven wie im Negativen beeinflusst hat. Aus Situationen entstehen Erfahrungswerte und aus diesen Erfahrungswerten entwickelst du deine Charaktereigenschaften. Je älter du wirst, desto mehr Verantwortung für dich und deine Handlungen übernimmst du. Wenn möglich, wollen wir alle nur erfolgreiche und lobenswerte Taten vollbringen, aber leider sieht die Realität auch Misserfolge und schmerzhafteste Momente vor. Wie sonst sollten wir glückliche Momente wertschätzen können, wenn wir die Zeiten von Traurigkeit und Frustration nicht erleben?

Es gibt verschiedene Bedürfnisse, denen wir Menschen regelmäßig nacheifern. Wir wollen das Gefühl von Sicherheit spüren, einen sicheren Job und ein Dach über dem Kopf haben. Wir suchen nach Freunden und Partnerschaften, die uns Halt und Selbstvertrauen geben, weil wir uns auch geborgen und geliebt fühlen wollen. Allein bei diesen Bedürfnissen merke ich in meinen Coachings als Trainer oft, dass jeder Mensch einen Rucksack voller Lebenserfahrungen sammelt. Dummerweise sind die schmerzhaften Erfahrungen die, die wie Blei im Rucksack liegen und später Ängste verursachen. Durch Verletzungen, bei denen wir uns die Finger verbrannt haben, werden wir schließlich vorsichtiger in unseren Handlungen. Diese Vorsicht nimmt uns oftmals Selbstvertrauen und das minimiert dann auch unsere Aussicht auf Erfolg. In der Folge werden wir noch vorsichtiger, wenn es um mutige Taten geht, die Lob und Anerkennung bringen und uns einzigartiger als der Durchschnitt machen können. Wie auch ich sehnt sich jeder Mensch nach Lob und Anerkennung. Wir vergleichen uns unbewusst mit unserer Umwelt. Durch diesen Vergleich mit anderen suchen und finden wir unsere Anerkennung nach großer Anstrengung und harter Arbeit in Statussymbolen und überdurchschnittlichem Wohlstand.

Wenn wir uns schon vergleichen, wollen wir wenigstens, dass uns unsere Umwelt beneidet oder auch als Vorbild zur eigenen Motivation nutzt, das bringt uns zum Glänzen.

Viele Menschen erreichen diese Anerkennung aber niemals im Leben, weil sie sich nicht frei und unabhängig entwickeln und es auch niemals schaffen, sich der Fremdbestimmung ihrer Umwelt zu entziehen. Sie sind durch die fehlende innere Stärke nicht selbstbewusst, fristen ihr Dasein in der Masse des Mittelmaßes und geben sich damit schlussendlich zufrieden.

Ich habe mich viele Jahre unterbuttern lassen und habe viele Erniedrigungen einstecken müssen – und fast wäre ich daran zerbrochen. Irgendwann habe ich mich dann entschieden, mein Dasein als vermeintlich wertloses, hässliches Entlein zu beenden. Ich habe

die Jahre, in denen ich mich zum Selbstschutz in meiner Festung verbarrikadiert habe, hinter mir gelassen und habe den Mut gefasst, mich meinen Feinden zu stellen. Ich habe die Tore geöffnet und mich mutig auf den Kriegsschauplatz, das Leben, gestellt. Ich wollte kein Opfer meiner Umwelt und noch schlimmer, meiner selbst sein. Am Scheitelweg meines Lebens stand ich vor der Entscheidung, entweder Opfer und Versager oder Macher und Entscheider zu sein. Ich entschied mich dazu, den Macherweg zu gehen. An diesem Weg wollte ich aufhören, zu jammern, ich wollte handeln, und zwar eigenverantwortlich. Ich wusste, dass ich am Ende des Tages nur einer Person Rechenschaft ablegen musste, und das war ich selbst.

### **Opfer und Versager oder Macher und Entscheider**

Kein Mensch ist geschützt vor Niedertracht und kein Mensch ist unverletzlich. Wir alle tragen Verletzungen viele Jahre als Makel mit uns herum und werden dadurch unbewusst kleine Opfer. Ich wollte mein Leben endlich leben, ich wollte es glücklich und mit allen mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten ausleben und so fing ich Schritt für Schritt an. Trotz jahrelanger Prägungen und antrainierter Verhaltensweisen, die sich zu Charaktereigenschaften entwickelt hatten, überlegte ich, ob ich diese wohl langfristig ändern könnte. »Ich kann nicht« heißt »ich will nicht«. Jetzt wollte ich, also konnte ich auch und so setzte ich mir mein größtes Ziel im Leben: frei und unabhängig zu werden. Mit einem gesunden Selbstwertgefühl und einer großen inneren Stärke. Ich wollte meinen Glauben wieder erlangen, dass ich gut bin so wie ich bin und darauf wollte ich stolz sein. Ich wollte das Machtzepter wieder in die Hand nehmen und zu einem selbstbestimmten Menschen werden, der tut und lässt, was ihm gefällt, und der sich von nichts und niemandem in sein Leben reinreden lässt.

**»Ich kann nicht«  
heißt »ich will  
nicht«**

Wie geht's dir bei diesem Einstieg? Hast du auch manchmal das Gefühl, dass es in dir Grenzen gibt, die du gerne sprengen möchtest, um dich frei wie ein Vogel zu fühlen? Hast du auch manchmal das Gefühl, dass es noch Träume und Wünsche gibt, die du

aus Angst und Scham vor Gelächter der anderen nicht kommunizierst oder angeht?

Ich traf die Entscheidung, ein erfolgreicher Macher zu werden. Ich wollte meine Träume verwirklichen und den Weg der Mutigen dieser Welt gehen – und aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Der Weg zu dieser Entscheidung dauerte über 20 Jahre, denn seit meiner Jugend erfuhr ich von meiner Umwelt vor allem eines: Du, lieber Jens, bist merkwürdig, anders und nicht normal. Bist du ein Junge oder ein Mädchen, bist du schwul oder normal? Meine persönliche Entwicklung war stets mit vielen Erniedrigungen gepflastert, die mich sehr früh dazu veranlassten, darüber nachzudenken, wer ich war und was ich sein wollte. War ich richtig, wie ich war, oder sollte ich anders sein? Wie konnte ich unauffälliger sein und normal wie alle anderen – und was war eigentlich normal? Ist anders sein und sich von der Masse abheben gut oder ist es doch besser, unter dem Radar in der Masse zu fliegen?

**Was ist der richtige Weg?** Das ist in unser aller Leben immer wieder die Frage: Was ist der richtige Weg? Wenn 's klappt, bin ich gerne ein risikobereiter, mutiger Mensch, wenn nicht, dann lass ich das lieber.

Tja, aber wer hat denn nun die Weisheit inne und kann mir sagen, welcher Weg der richtige ist? Fakt ist, wir Menschen lieben Anerkennung und Bewunderung mehr als Ablehnung. Mein Problem war damals, dass ich viel häufiger das Letztere erfahren habe. Durch zahlreiche Demütigungen, die ich bereits früh erfahren musste, war es sehr schwierig, mich wohl in meiner Haut zu fühlen. So hat auch mein Selbstvertrauen gelitten und ich hatte nicht viel, worauf ich stolz sein konnte. Während meine Klassenkameraden zum Fußball gegangen sind, war ich bereits unschlüssig, was ich wollte und was ich laut Aussagen meiner Umwelt wollen sollte. Je mehr ich meiner Umwelt glaubte, dass dem Anschein nach etwas an mir nicht stimmte, desto mehr versuchte ich den Grund dafür herauszufinden, schließlich wollte auch ich endlich dazu gehören. Gesagt, getan, war ich bereits mit zehn Jahren zum ersten Mal bei einem Erfolgstrainer auf einem Seminar und habe mich auf-

grund meiner Minderwertigkeitskomplexe mit menschlichen Verhaltensweisen, Wertvorstellungen sowie Lebenszielen und Wünschen auseinandergesetzt. Ich wollte den für mich richtigen und ganz besonders freien und unabhängigen Weg suchen.

Dieses ganze Wissen brachte mit sich, dass ich sehr viele Erkenntnisse darüber gesammelt habe, was richtig und was falsch ist. Ich verstand sogar irgendwann, dass meine Andersartigkeit meine Einzigartigkeit definierte, und darüber bin ich heute glücklicher denn je.

Ich bin heute zufrieden mit mir und erscheine meiner Umwelt gegenüber dadurch selbstbewusst und stark, mit positiver Energie und viel Motivation.

Mein Wissen darüber, was es heißt, zu fallen und wieder aufzustehen, brachte mir bislang überdurchschnittliche Erfolge in meinem Leben. Ich habe mir mit meiner Entwicklung viel Freiheit erarbeitet, die mir die Angst vorm Fallen nimmt und mich risikobereiter als der Durchschnitt macht. Meine Erfahrung im Coaching zeigt, dass viele Menschen vor der Entscheidung zu einer mutigen Tat oftmals zu viel nachdenken und überlegen. Sie nutzen ihre Chancen nicht, weil das Selbstvertrauen fehlt und die Ängste überwiegen. Genau in diesen Lebensentscheidungen geht die Mehrheit der Menschen den schmerzloseren Weg und das hat zur Folge, dass zwar das Ausmaß des möglichen Misserfolges kleiner ist, aber leider dadurch auch die Möglichkeit auf überdimensionale Erfolge sinkt. Die Frage ist, wie findest du heraus, was ein bisschen mehr Mut bei Entscheidungen für dich bedeutet, und wie findest du heraus, was das richtige Maß für dich ist, damit dein Bauchgefühl trotz Risikos noch stimmt?

**ein bisschen  
mehr Mut bei  
Entscheidungen**

Immer wenn ich mir die eingangs erwähnte Bedingungslosigkeit ins Gedächtnis rufe, mit der Eltern ihre Babys lieben, empfinde ich etwas wie Erleichterung. Als Baby war mir letztlich nichts peinlich und ich war völlig frei und ungehemmt in meinem Kopf. Allein darüber zu schwärmen macht mich schon glücklich. Diese Denk-

weise wollte ich mir als Erwachsener auch wieder erkämpfen. Also setzte ich mir das Ziel, für mehr Freiheit und Ungehemmtheit in meinem Leben Raum zu schaffen.

Wie kannst auch du dich frei machen von antrainierten Glaubenssätzen, die dich in deiner Entwicklung hemmen, und wie kannst auch du dich von deinen Ängsten befreien, um dann mutigere Schritte in deinem Leben zu gehen? Es gibt immer wieder Situationen, in denen du dich auf dünnem Eis oder in unsicherem Terrain bewegst – vom Ansprechen einer tollen Frau in der Disko über die Verhandlung von mehr Gehalt mit dem Chef bis zur Gründung eines eigenen Unternehmens. Genau in diesen Momenten, in denen du abwägst, ob du weglaufen, stehen bleiben oder mit Tatendrang vorwärts laufen solltest, genau hier stehen dir

**Ängste können auch  
vor Dummheiten  
bewahren**

deine Ängste, die dich hemmen, tatsächlich einfach loszulaufen, oftmals im Weg. Ängste sind nicht grundsätzlich schlecht, denn Ängste können auch vor Dummheiten bewahren. Was ich aber meine, ist, dass es einschätzbare Risiken gibt und wir oftmals trotzdem nicht die Gunst der Stunde nutzen und vorwärts stürmen. Ganz ehrlich, warum haben wir immer wieder Angst vor Ablehnung, beispielsweise einen Korb zu bekommen? Welche Angst blockiert uns, wenn wir uns überlegen, mit dem Chef über mehr Gehalt zu sprechen?

Am Ende steht doch immer die doofe Frage: Was wäre gewesen, wenn du es doch gewagt hättest – was wäre gewesen, wenn? Du weißt um den Umstand, nur das eine Leben zu haben, also nutze es auch und teste alles aus und erlebe aufregende Situationen, damit am Ende nicht die Frage bleibt: Was wäre gewesen, wenn?

Die Frage ist: Was wiegt schwerer – es zu versuchen und das Risiko eingehen, mal zu scheitern, oder es erst gar nicht zu versuchen? Versuchst du es und die mutige Tat führt tatsächlich zum Misserfolg, bleibt der kurzfristige Frust, das ist okay. Wagst du jedoch erst gar keinen Versuch, bleibt der viel schlimmere Frust, der langjährige, wenn du nach vielen Jahren eines Tages zurückblickst

und begreifst: Mensch, das hättest du damals besser anders machen sollen, warum nur hast du so lange gewartet? Jetzt ist es zu spät. Viele Menschen bereuen am Ende ihres Lebens eher die Dinge, die sie nicht versucht haben, als die, die schiefgegangen sind. Deshalb nutze die Zeit, die noch vor dir liegt, und nutze dieses Buch als Motivator und Begleiter für deinen persönlichen Lebenserfolg. Wenn du mal ganz tief in dich hineinhörst, wer würdest du gerne sein? Was würdest du gerne machen? Was steckt da ganz tief in dir, was du niemandem bisher gesagt hast, weil du glaubst, dass es albern oder realitätsfern sei? Oder noch schlimmer: Gibt es etwas, das du gerne an dir oder deinem Leben ändern würdest und du hast es bereits jemandem anvertraut und wurdest dafür ausgelacht? Mein Rat an dich: Packe dein Päckchen und laufe los zum Basislager 1 auf dem Weg zum Gipfel des Mount Everest. Mach dich auf zu deinem Gipfel, deiner Selbstverwirklichung, die dir Glück und Zufriedenheit bringen wird, und lass dich in deinen Visionen von niemandem begrenzen.

Solltest du am Ende dieses Buchs das Gefühl haben, »Ja, er hat Recht, jetzt geht 's los!«, dann freue ich mich sehr. Die Entscheidung zu treffen, kein Opfer mehr zu sein, sondern die Verantwortung für sich und seine Träume zu übernehmen und diese dann in die Umsetzung zu bringen, ist der erste Schritt. Wenn du das Ziel hast, nicht mehr stehen bleiben zu wollen oder gar rückwärts und damit weg zu laufen, dann ist die Entscheidung für den Weg nach vorne jetzt gekommen. Aber nun folgt noch das Kleingedruckte, denn vor dem Erfolg stehen harte Arbeit und Fleiß. Der Gipfel ist weit und der Anstieg steil. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Menschen, denen der Erfolg förmlich zuzufliegen scheint, hart dafür gearbeitet haben. Mir ist es wichtig, dass du nicht glaubst, am Fuße des Mount Everests in einen Helikopter steigen zu können, um dann problemlos bis zum Gipfel zu fliegen. Der Weg über die Basislager 1 bis 3 ist eben der einzig wahre und erfüllende Weg, den du zum Gipfel nehmen kannst. Du musst dich entscheiden, etwas ändern zu wollen, und dann musst du loslaufen. Die Herausforderungen während des steilen Anstiegs zum Gipfel und da-

mit verbunden die unvorhergesehenen Grenzsituationen, die du erleben wirst, sind immer wieder kleine Tests, in denen du entscheidest, ob du von dort an weiter vorwärts oder lieber wieder umkehrst.

Genau diese Situationen, wenn du Todesängste am Berg oder in der Realität Existenzangst oder Versagensängste ausstehst – genau diese Strecken bringen dir deine wirkliche Erfüllung und Zufriedenheit und damit das Glück deines Lebens. Nur aus deinen schwersten Testsituationen und deinen mutigsten Entscheidungen können auch deine größte Freude und dein größtes Glücksgefühl entstehen.

**Mut zu fallen so wichtig**

Deshalb ist dein Mut zu fallen so wichtig. Der Fall bringt zwar erst einmal Schmerzen, aber das Heilen der Wunden bringt Erfahrungswerte, um die Schmerzen das nächste Mal zu vermeiden. Dadurch baust du Vertrauen in dich selbst auf, denn das nächste Mal weißt du es besser und machst den Fehler nicht noch mal. Das macht dich stärker und stärker und am Ende bringt es dich dahin, wo alle hinwollen: zu deinem für dich richtigen Weg zum Gipfel deiner Träume, die du zur Realität erweckst. Denn egal wie oft den Bergsteigern das Wetter oder eine andere Unwegsamkeit in die Quere kommt – die, die es wirklich wollen, werden irgendwann in den Genuss des Ausblicks von der Gipfelspitze kommen. Das Gefühl, ganz oben zu stehen, ist eines der mächtigsten Gefühle, die es gibt.

Mein Vorschlag an dich: Wir beginnen wie das oben erwähnte Baby – mit ersten Gehversuchen. Das Ziel ist, dass du als gestandene Persönlichkeit mit starken Muskeln, aber auch mit Narben von

**Wenn du auf dein bisheriges Leben zurückblickst, wie ist deine Bilanz?**

Verletzungen am Ende sagen kannst, dass du alles erreicht hast, was du dir für dein Lebensglück vorgenommen hattest. Wenn du auf dein bisheriges Leben zurückblickst, wie ist deine Bilanz? Wo dürfte es noch ein bisschen mehr sein? Bist du noch bei den Gehversuchen oder bereits losgelaufen und zwischendrin wieder gescheitert? Sitzt du gerade vorm nächsten Versuch? Was bräuchtest du zum Wiederaufstehen oder was hindert dich, weiter bergauf zu klettern? Welcher Gipfel macht dir

Einleitung: Sei du selbst, aber sei die beste Ausgabe deiner selbst, die du sein kannst!

Angst und hemmt dich, überhaupt erst loszulaufen? Was begrenzt dich noch oder hast du den Gipfel bereits von deiner Liste gestrichen?

Lass uns den Weg zu deinem Gipfel gemeinsam antreten und lass uns mit den Stretching-Übungen anfangen, denn der Aufstieg wird schmerzhaft – aber die Schmerzen werden dich glücklich machen, denn am Ende blickst du vom Mount Everest hinunter.

Sei du selbst, aber sei die beste Ausgabe deiner selbst, die du sein kannst.