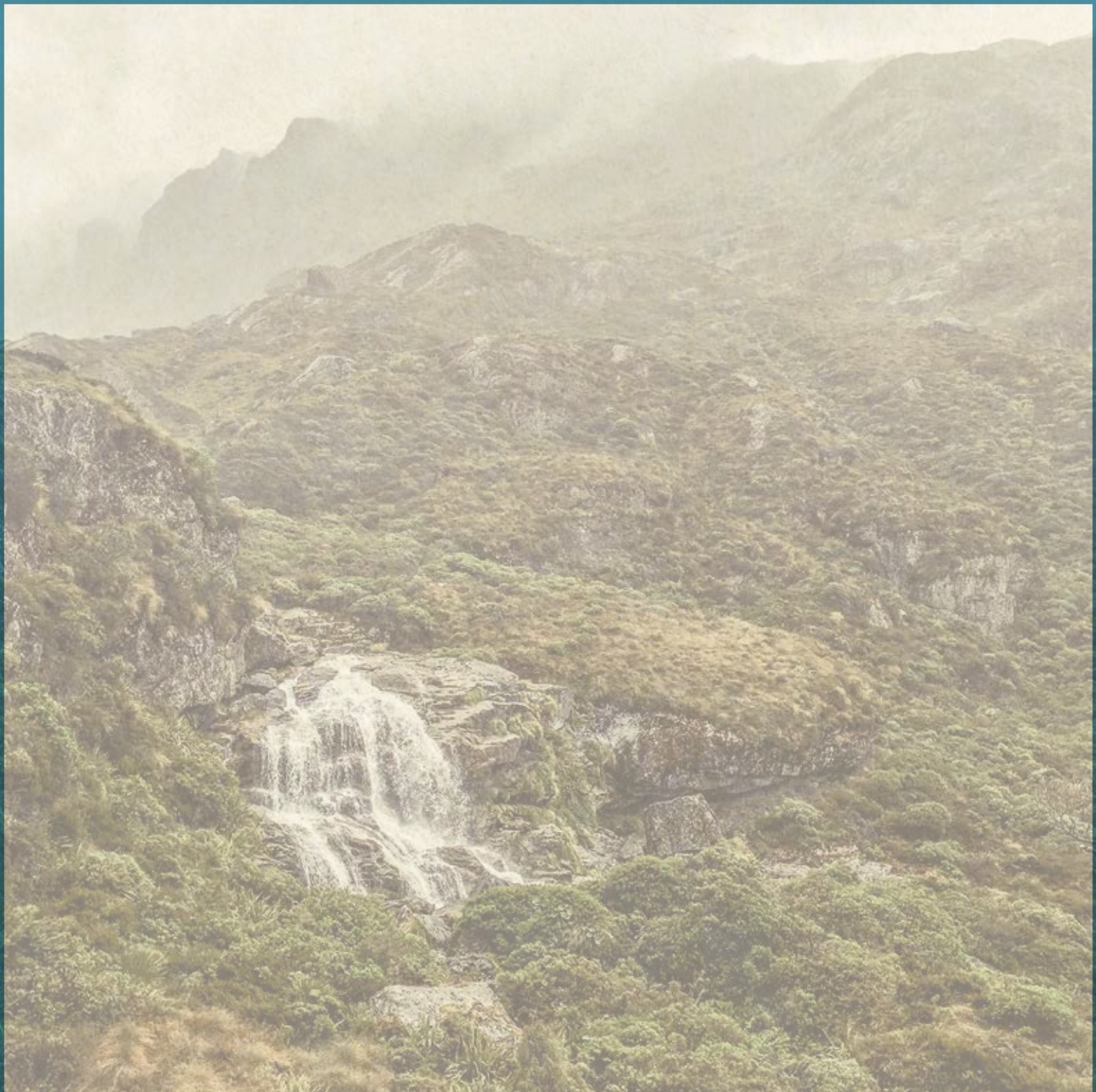


CHRISTO FOERSTER

DEIN  
BESTES  
ICH

INSPIRATIONEN FÜR EIN KRAFTVOLLES LEBEN

GABAL



*Die Hinweise, Empfehlungen und Übungsvorschläge in diesem Buch basieren auf langjähriger Praxiserfahrung und intensiver Recherche. Dennoch übernimmt weder der Autor noch der Verlag die Verantwortung oder Haftung für deine Handlungen und deren Folgen. Generell ist es in der Persönlichkeitsentwicklung immer ratsam, zusätzlich mit einem professionellen Coach zu arbeiten.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-723-1

Fotos: Torsten Kollmer, S.O. Medien GmbH | [www.so-medien.de](http://www.so-medien.de) (Seiten 13, 18/19, 24/25, 28/29, 54/55, 58/59, 64/65, 72/73, 82/83, 86/87, 98/99, 124/125, 142/143, 148/149, 155, 161, 164/165, 178, 187, 204/205, 218/219), Christo Foerster (1, 49, 53, 130/131, 184/185), IVASHstudio für Shutterstock (32/33), Mooshny für Shutterstock (76), Mikhail Kolesnikov für Shutterstock (145), Icebreaker (42/43), privat (70, 71, 88, 223), Bear Grylls (80), Everett Collection bei Actionpress (92), Rex für Actionpress (199), The North Face (200), CUL-DAR121. Reproduced by kind permission of the Syndics of Cambridge University Library, Cambridge University Library (20/21)

Gestaltung: Claudia Dainat, MACH!WERK HAMBURG | [www.machwerk-hamburg.de](http://www.machwerk-hamburg.de)

Satz und Layout: MACH!WERK HAMBURG

Lektorat: Anna Ueltgesforth

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](https://www.facebook.com/Gabalbuecher)

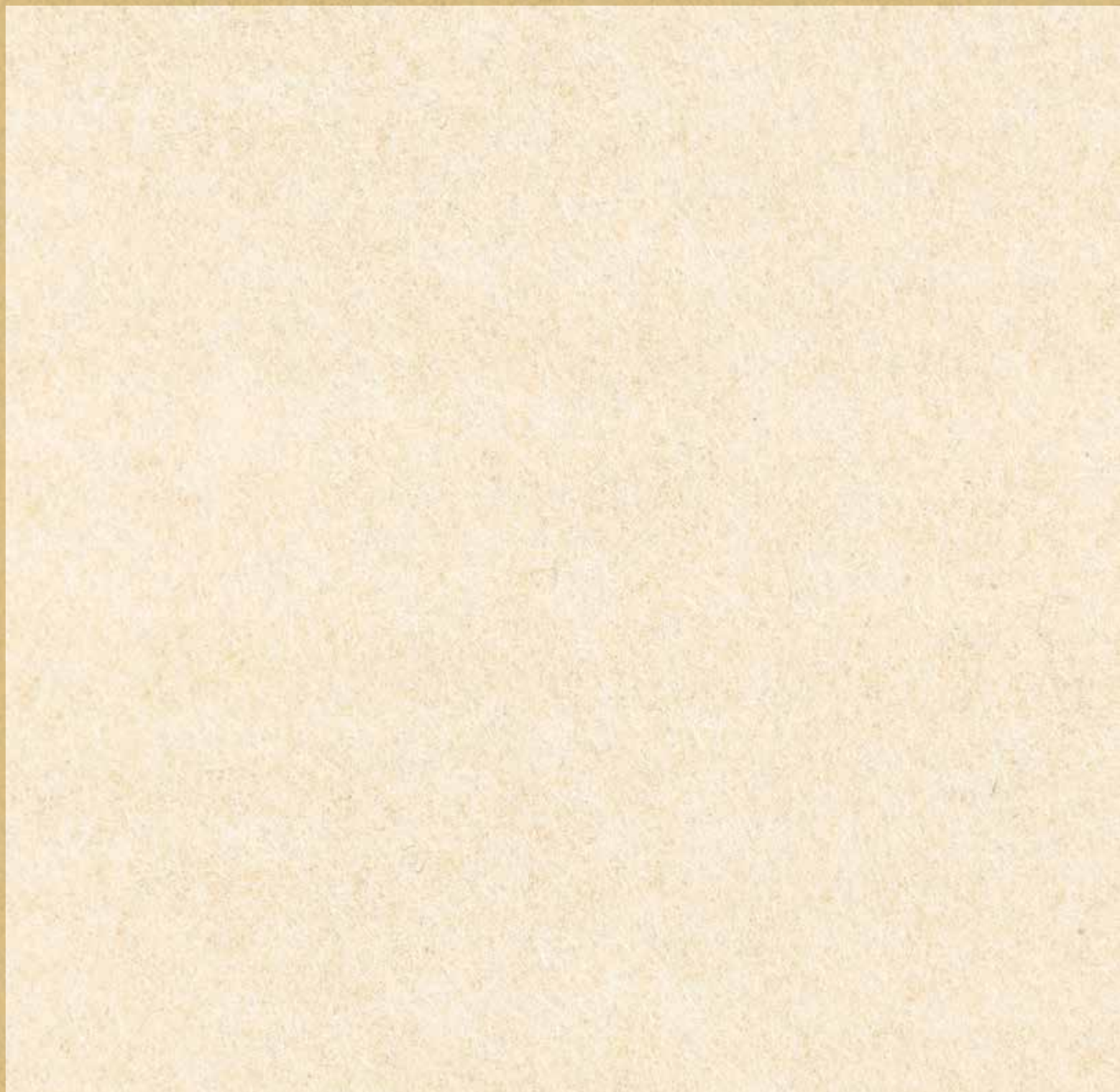
[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)

CHRISTO FOERSTER

DEIN  
BESTES  
ICH

INSPIRATIONEN FÜR EIN KRAFTVOLLES LEBEN

GABAL



Was vor uns liegt und  
was hinter uns liegt,  
ist nichts im Vergleich  
zu dem, was in uns liegt.  
Und wenn wir das, was  
in uns liegt, in die Welt  
tragen, geschehen Wunder.

HENRY DAVID THOREAU

# » INHALT «

# 1 » DAS BESTE «

Die Sache mit den Zielen

Mach es wie Mutti

Die Kraft des Abenteuers

Das Mögliche ändern

Gut ist, was funktioniert

German Angst

Von klein zu groß

Und noch?

Das erste Manifest

# 2 » MEHR ICH «

Der Egoist in uns

Endlich Verantwortung

Selbst bestimmen

Wider die Regeln

Ganz allein

Das zweite Manifest

# 3 » DEINE FEUER «

Weniger für mehr

Das bequeme Loch

Wofür brennst du?

Was du nicht im Kopf hast

Eins aus drei

Außergewöhnlich

Das dritte Manifest



## 4 » STATUS QUO «

Hand aufs Herz

Das Tages-Soll

Am Mischpult

Gut gelaufen

Gehen oder bleiben?

## 5 » DEIN WEG «

Vom Wollen zum Machen

Motive zu Zielen

Dies oder das?

Was jetzt zählt

Stimmungskanonen

Das Geheimnis des Kontrasts

Wenn, dann

In deinem Element

In echt nach vorne

Raus aus der Mühle

Im Fluss

Sieh es doch mal so

Die Kraft aus deinem Körper

Das vierte Manifest

## 6 » NÜTZLICH SEIN «

Macher statt Superheld

Moral vs. Wirtschaft

Andere groß machen

Das fünfte Manifest

## 7 » AUF KURS «

Was folgt?

Sei kein Frosch

Characterschmiede

Aufstehen und tanzen

Alarmsignale

Das sechste Manifest

## 8 » AGENDA «

Epilog

Danke

Literatur

Register

Über den Autor

Notizen

# E I N L E I T U N G



Es ist früh am Abend, als ich zum Telefon greife, um Anja und die Kinder anzurufen. So genau weiß ich das aber nicht. Ich habe schon die vergangenen beiden Nächte im Büro verbracht und ein wenig

das Gefühl für die Tageszeit verloren. Ich werde auch heute nicht nach Hause kommen und die Kleinen ins Bett bringen können. Meine Tochter weint am anderen Ende der Leitung. „Papa, komm bitte.“ Ich sage ihr, wie unendlich lieb ich sie habe, und lege auf.

Verdammt. Ich gebe doch mein Bestes, um alles unter einen Hut zu kriegen – die Aufgaben als Chefredakteur einer monatlich erscheinenden Fitness- und Lifestyle-Zeitschrift, die ich redaktionell fast im Alleingang produziere und die nun mal zu einem festgesetzten Termin fertig werden muss, den Job als Speaker und Trainer, die Familie, Freunde, Sport. Aber mein Bestes scheint nicht gut genug zu sein.

Ich denke viel nach an diesem Abend, während ich auf Autopilot die Dinge erledige, die ich im Büro zu erledigen habe. Und irgendwann wird mir klar:

**Du reißt dir zwar den Hintern auf,  
aber du machst dir was vor.**

**Du gibst überhaupt nicht dein Bestes.**

Ja, es ist aufregend, manchmal sogar berauschend, festzustellen, was ich zu leisten imstande bin. Welches Pensum ich schaffe. Wie viele Bälle ich gleichzeitig in der Luft halten kann. Ich glaube auch, dass es sehr wichtig ist, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkunden. Zu erkennen: Hey, ich packe ja Dinge, die ich gar nicht für möglich gehalten hatte. Aber ist das wirklich das Beste, was ich zu geben habe?

Ich beschäftige mich seit über zehn Jahren intensiv mit den Themen Motivation, Leistungsvermögen, Gesundheit und innerer Balance – und ich kriege viel von dem, was ich dabei zu vermitteln versuche, selbst gut umgesetzt, sogar in Zeiten, in denen ich viel um die Ohren habe. Aber diese Frage, ob ich wirklich mein Bestes gebe, die eröffnet bei genauer Betrachtung eine ganz besondere, eine neue Ebene.

Für mich persönlich, aber auch für alle, die irgendwie mehr wollen, als sie bislang geben. Die Frage nach dem besten Ich ist heute unglaublich relevant. Weil sie weit über die Frage nach Belastbarkeit und Leistungsvermögen hinausgeht. Und weil die Antworten ganz schön wehtun können.

Mehr zu wollen, bedeutet ja nicht automatisch,  
in der gleichen Zeit noch mehr zu erledigen  
oder sich nach höherer Arbeitslast zu sehnen.

Wer mehr will, der hat ganz nüchtern betrachtet ein Interesse daran, seinen persönlichen Ist-Zustand zu verändern, der spürt, dass da noch was geht, dass Fähigkeiten, Talente, Leidenschaften, ja Potenzial in ihm schlummert, das er nicht nutzt.

Was ist dein bestes Ich? Und vor allem: Wie kommst du hin? Kannst du es überhaupt erreichen? Ich habe diese Fragen nicht nur mir, sondern auch vielen anderen Menschen gestellt. Einige von ihnen kommen in diesem Buch zu Wort. Die meisten sind Abenteurer oder Sportler. Das liegt zum einen daran, dass ich mich als Journalist jahrelang mit dieser Themenwelt auseinandergesetzt habe, zum anderen und vor allem aber liegt es daran, dass gerade diese Menschen oft hervorragende Vorbilder sind. Sie gehen ihrer Leidenschaft nach, beschäftigen sich sehr intensiv mit sich selbst und ihrem ureigenen Potenzial – und sie sind Macher.

Du wirst in diesem Buch auch die spannendsten Erkenntnisse der Motivationspsychologie finden sowie Checklisten, Fragebögen und Zitate. Aber: Kein Buch, kein Ratgeber der Welt wird dir eine Gebrauchsanweisung für dein Leben liefern können. Weil es DEIN Leben ist. Glücklicherweise sind wir Menschen ja keine Maschinen, in die du oben eine Münze reinwirfst und genau weißt, was unten rauskommt. Nein, wir sind unendlich unterschiedlich und verhalten uns oft völlig unvorhersehbar.

# E I N L E I T U N G


Deshalb ist dieses Buch mehr ein großes Buch der Inspiration als ein Ratgeber. Ein wertvoller Partner, der dir neue Erkenntnisse und Perspektiven eröffnet und dich dazu ermutigt, Dinge zu verändern. Du kannst es blind aufschlagen und wirst auf jeder Seite Inspiration finden. Seine ganze Kraft entfaltet dieses Buch aber erst, wenn du es systematisch durcharbeitest.

Dieses Buch macht keine wilden Versprechungen, indem es mit „der ultimativen Formel“ wedelt. Es lenkt deinen Fokus auf die Dinge, die wirklich wichtig sind, wenn du zu deinem besten Ich gelangen willst. Es ist ein Buch zum Machen. Einfach nur positiv zu denken, wie es so oft propagiert wird, reicht nicht. Denken tun wir schon genug.

Ich verspreche dir: Es ist ein großartiges Gefühl, zu spüren, wie das eigene Handeln Wirkung entfaltet. Auch wenn es nicht immer einfach ist. Das soll es ja gar nicht sein! Das Leben ist so faszinierend, weil es immer wieder Höhen und Tiefen bereithält. Egal, wohin das Pendel gerade ausschlägt, wir haben immer die Chance zu wachsen. „Wünsche dir nicht, dass es einfacher wäre. Wünsche dir, dass du besser darin wirst“, hat der legendäre Motivationstrainer Jim Rohn einmal gesagt.

**Entdecke, was du draufhast, wenn du authentisch  
und selbstbestimmt handelst. Dann wird dein  
Leben eine ganz neue Qualität bekommen.**

Mich hat die Suche nach meinem besten Ich zuerst für drei Monate nach Neuseeland und dann in eine lang ersehnte berufliche Freiheit geführt. Ich wünsche dir von Herzen, dass es auch dir gelingt, den passenden Weg zu finden. Der Zeitpunkt ist nie perfekt. Fang einfach an. Und dann mach weiter.



Christo Foerster



# K A P I T E L 1

## » DAS BESTE

Die Sache mit den Zielen

Mach es wie Mutti

Die Kraft des Abenteuers

Das Mögliche ändern

Gut ist, was funktioniert

German Angst

Von klein zu groß

Und noch?

Das erste Manifest





## Die Sache mit den Zielen



Wir wollen so viel und schaffen so wenig. Das ist eines der paradoxesten Phänomene unserer Zeit. Motiviert sind wir, auf vielen Ebenen, keine Frage, aber wir kriegen diese Motivation im Alltag nicht richtig umgesetzt. Es ist sicher kein Zufall, dass wir gleichzeitig zwar immer mehr wissen, aber trotzdem nicht glücklicher werden (wie es Umfragen immer wieder bestätigen). Wissen und technologischer Fortschritt scheinen neben den vielen Annehmlichkeiten, die sie ja durchaus mit sich bringen, tatsächlich eine Art Umsetzungshemmer zu sein. Oder besser: Wir lassen uns von ihnen hemmen – in der Regel, ohne dass wir es überhaupt merken. Nur: Das darf keine Entschuldigung sein!

**Entschuldigungen zu suchen, ist billig.**

**Wenn du dich wirklich weiterentwickeln**

**willst, brauchst du einen wertvolleren Ansatz.**

Der Grund, warum wir so selten tun, was wir uns wünschen, ist nicht der Wahnsinn der Welt, die fehlende Zeit, der steigende Stress oder die große Verantwortung gegenüber anderen. Entscheidend ist, dass wir die Sache mit den Zielen komplett falsch angehen.

In den meisten Fällen sind es nämlich nicht unsere eigenen Ziele, die wir uns auf die Fahnen schreiben, und wenn doch, dann stehen sie oft unseren unbewussten Bedürfnissen entgegen. Die Folge: Wir finden uns Verrecken keinen Zugang zu unserem authentischen Selbst. Genau dort liegt aber unser volles Kraftpotenzial – unser bestes Ich.

In meinem Buch *Neo Nature* fordere ich, die Motivation über Ziele, wie wir sie über Jahre gelernt haben und wie sie auch heute noch ständig propagiert wird, komplett aufzugeben. Ich ermuntere dazu, mehr im Moment als in einer zielfixierten Zukunft zu leben. Ich tue das nicht, weil Ziele per se Quatsch sind, sondern weil manchmal nur ein radikaler Schnitt hilft, um ein neues Bewusstsein zu schaffen. Das brauchen wir nämlich, wenn wir wirklich etwas anders machen wollen.

## » D A S B E S T E «

In Wahrheit ist es so, dass Ziele in der Motivationspsychologie sehr wohl eine zentrale Rolle spielen. Sie werden dort allerdings auch sehr differenziert betrachtet. Mach dir mal den Spaß und blättere in einem Lehrbuch zur Motivationspsychologie – da verstehst du keinen Satz beim ersten Lesen, und das ist nicht übertrieben. Das Thema Ziele ist sehr komplex. Auch dann noch, wenn du all die schwindeligen Fachfremdwörter in echte Sprache übersetzt. Unser Alltagsumgang mit Zielen ist dagegen plump, kurzsichtig und hilflos. Es ist unser alles andere als zielführendes Verständnis von Zielen (das wir in den Kapiteln „Mehr Ich“ und „Deine Feuer“ noch detaillierter auseinandernehmen), welches dazu führt, dass wir nicht machen.

**Und wer nicht macht, der verliert.**

Macher zu sein, bedeutet nicht automatisch, Millionen zu machen. Ich weiß, so richtig reich zu sein ist eine charmante Vorstellung. Aber auch wenn es abgedroschen klingt: Millionen machen nicht zufrieden. Ich habe mit genügend Menschen gearbeitet, die zwar ein rasselvolles Bankkonto haben, aber völlig ratlos vor den simpelsten Herausforderungen des Alltags stehen. Ehrlich.

Geld verdienen zu wollen, ist aber auch nichts Böses. Es ist mehr als in Ordnung, viel Geld zu verdienen. Die interessanten Fragen dabei sind: Was ermöglicht dieses Geld? Und was tun wir, damit es zu uns kommt? Macher zu sein, bedeutet auch nicht, alles richtig zu machen. Macher zu sein, bedeutet, auszuprobieren und zu wirken.

**Dein bestes Ich ist nicht dein perfektes Ich.**

**Dein bestes Ich macht das, was es kann,  
mit dem, was es hat, dort, wo es ist.**

# K A P I T E L 1



» D E I N W E G «

*Du kannst einen See nicht dadurch  
überqueren, dass du nur dastehst  
und auf das Wasser schaust.*

RABINDRANATH TAGORE

## Mach es wie Mutti



„Mach das Beste draus“ – das klingt nicht sonderlich ambitioniert. Aber in einer Zeit, in der wir mehr wünschen als machen, ist es sehr hilfreich. Mehr als das Beste aus einer Situation zu machen, das geht ja gar nicht. Warum sollte es also nicht ambitioniert genug sein? Vielleicht ist es sogar der Sinn des Lebens: Das Beste draus machen. Nicht mehr, nicht weniger. In jedem Fall aber ist es das Grundprinzip der Evolution. Mutter Natur blickt nie in die Zukunft, sondern immer nur darauf, wie sie die momentanen Möglichkeiten nutzt, um zu wirken. Und daran wächst sie. Langsam, aber sicher.

Die Vorstellung davon, dass sich im Laufe der Evolution der Stärkere durchsetzt, ist nicht mehr als ein (für unser Verständnis vom Leben folgenschwerer) Übersetzungsfehler. Charles Darwins Prinzip vom „Survival of the fittest“ besagt lediglich, dass die Spezies überlebt, die es am besten vermag, sich anzupassen. „To fit“, auf deutsch „passen“. Mit dem Begriff Fitness, wie wir ihn heute verwenden, hat das, wenn überhaupt, dann nur indirekt und unter bestimmten Bedingungen zu tun.

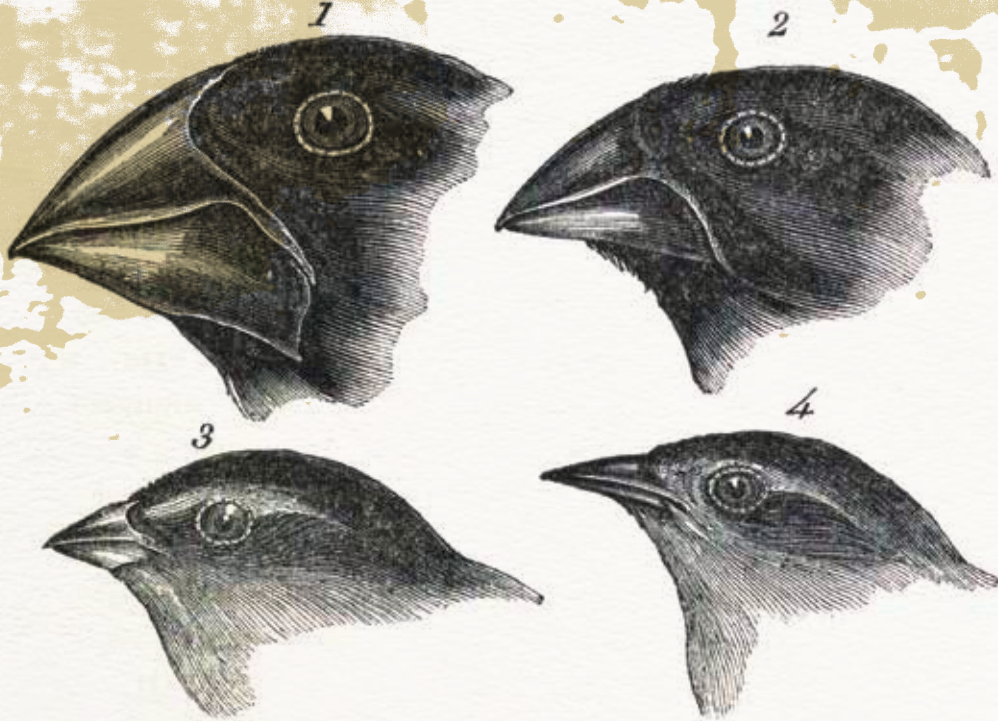
**„Die Natur schafft immer von dem, was möglich ist, das Beste.“ Der griechische Philosoph Aristoteles erkannte das schon vor 2000 Jahren.**

Dein größtes Ziel sollte es also sein, zu machen und dadurch – und sei es in noch so kleinem Rahmen – nach und nach Veränderung zu bewirken.

Das Streben nach Wirksamkeit gehört zu unserer biologischen Grundausstattung. Auch bei anderen Säugetierarten ist es zu beobachten. Es ist Teil unserer Identität, ein Urbedürfnis. Es hilft, unsere Kompetenz nachhaltig zu erhöhen und uns weiterzuentwickeln.



» D A S B E S T E «



1. *Geospiza magnirostris*.  
3. *Geospiza parvula*.

2. *Geospiza fortis*.  
4. *Certhidea olivacea*.

Erst Medizin studiert,  
abgebrochen, dann mit  
Theologie weitergemacht,  
um schließlich doch der  
Leidenschaft zu folgen und  
Naturforscher zu werden.  
Das war vor 200 Jahren  
noch außergewöhnlicher  
als heute. Gutes Vorbild,  
dieser Darwin!

Charles Darwin entdeckte als  
junger Mann während einer  
fünffährigen Reise mit dem  
Vermessungsschiff H.M.S.  
Beagle auf den Galapagos-In-  
seln die „Darwinfinken“ (siehe  
oben). An ihnen illustrierte er  
den natürlichen Selektionspro-  
zess. Links siehst du Darwins  
erste Skizze zum „Stamm-  
baum des Lebens“.

## Die Kraft des Abenteuers



Je neugieriger und entdeckungslustiger du bist, desto mehr Gelegenheiten, deine Wirksamkeit zu testen und zu erweitern, ergeben sich. Denn wenn es keine neuen Reize bekommt, erschöpft sich auch das urigste Wirksamkeitsstreben schnell in Monotonie. Kleine Kinder sind genau aus diesem Grund so neugierig und entdeckungslustig: Sie wollen die am Anfang des Lebenszyklus noch sehr geringe eigene Wirksamkeit erweitern – sie müssen das sogar.

Warum kommen wir diesem so hilfreichen angeborenen Bedürfnis nur noch so selten nach? Wenn wir als Erwachsene nicht wirken, obwohl wir eigentlich alle Voraussetzungen dafür haben, dann bleiben wir nicht nur stehen, sondern fallen oft sogar in den frühkindlichen Status der Hilflosigkeit zurück.

### Erobere dir die Neugier zurück!

Machen ist aufregend. Machen ist Abenteuer. Ich habe an einer Mauerwand mal den schönen Spruch gelesen: „Sei Pippi, nicht Annika.“ Dir die Welt widdewidde wie sie dir gefällt zu machen, ist in der Tat erstrebenswerter als der ewig misstrauische Angsthase zu sein, der ständig einen Antreiber braucht, um über den eigenen Tellerrand zu gucken.

Die wichtigsten Kriterien eines Abenteuers sind: Du verlässt dein gewohntes Umfeld und der Ausgang ist ungewiss. Es gibt Menschen, die schreien da lauthals juhu, andere bleiben wenn möglich einfach lieber dort, wo sie sich auskennen und sicher fühlen. Zu welchem Lager gehörst du?

Es muss nicht immer das ganz große Abenteuer sein. Mit Abenteuern verhält es sich wie mit Träumen:

**Wenn du nur die großen mitnehmen willst,  
kann es sein, dass du ewig wartest.**

# » D A S B E S T E «

Der Brite Alastair Humphreys wurde 2012 von der Zeitschrift *National Geographic* zum Abenteuerer des Jahres ausgezeichnet. Humphreys fuhr zwar unter anderem auch vier Jahre lang mit dem Fahrrad um die Welt, hat mittlerweile allerdings einen neuen Abenteuerbegriff geprägt, und zwar den des Mikroabenteurers: Zelt einpacken, Rucksack auf, von der Haustür aus los und erst am nächsten Morgen wiederkommen, vielleicht sogar direkt ins Büro. Mit Rucksack. Warum denn eigentlich nicht? Oder mal wieder eine Nacht mit Freunden am Strand verbringen. In den nächsten Fluss springen. Einen Kompass greifen und (auf dem Land oder im Wald) einfach immer geradeaus laufen.

**Abenteuer liegen überall herum,  
wir müssen sie nur aufheben.**

So neu ist die Idee des Mikroabenteurers natürlich nicht. Aber sie wirkt deshalb so spannend und relevant, weil das Leben der meisten Menschen heute abenteuerleer ist – und wir uns nach Abenteuer sehnen. Kennst du die berühmte Rede, die Charlie Chaplin in dem Film *Der große Diktator* zum großen Finale des Plots vor Tausenden Fanatikern hält? Wenn nicht, dann solltest du sie dir noch heute auf *Youtube* anschauen (Stichwort: the great dictator speech). Auf seine unnachahmlich tragikomische Art und Weise appelliert Chaplin darin an die Menschlichkeit und das Miteinander. Ich mag an dieser Rede neben dem Satz „Wir denken zu viel und fühlen zu wenig“ besonders folgenden: „Ihr habt die Macht, dieses Leben frei, wunderbar und zu einem einzigartigen Abenteuer zu machen.“ Auch dieser Film ist alt, 86 Jahre alt, und doch so aktuell. Sorge dafür, dass das Abenteuer endlich (wieder) beginnt.

Was waren deine Lieblingsabenteuer als Kind?  
Wiederhole sie, interpretiere sie neu,  
kehre zurück in den Entdeckermodus!



K A P I T E L 1

*Sei Pippi, nicht Annika.*

STREETART AUS HAMBURG

» D A S B E S T E «



## Das Mögliche ändern



Ich habe bereits die Vermutung angestellt, dass der Sinn des Lebens sein könnte, das Beste draus zu machen. Könnte, wohlgermerkt. Denn auch für diese große Frage ist die eigene Wirksamkeit von hoher Relevanz: Du kannst darauf warten, dass dir jemand den Sinn des Lebens nennt (und versuchen, diesen Sinn zu deinem eigenen zu machen), oder du kannst dir selbst einen Sinn erschaffen. Im letzten Fall wirst du vermutlich kraftvoller, weil selbstbestimmter durchs Leben gehen.

Ist es wirklich so einfach? Können wir uns die Welt – ganz wie Pippi Langstrumpf – machen, wie sie uns gefällt? Ich bin kein Freund der Alles-ist-möglich-Motivation. Ich glaube sogar, dass sie gefährlich ist.

„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.“ „Wenn du es dir erträumen kannst, dann kannst du es auch erreichen.“

„Gib nie, nie, nie auf.“ Viel zu viele Menschen werden von solchen gut gemeinten, aber meist in falschem Kontext und unreflektiert gebrauchten Sprüchen enorm unter Druck gesetzt und überfordert. Zum Teil so sehr, dass es sie nicht nur unzufrieden mit sich selbst, sondern auch krank macht.

Es gibt Faktoren, zum Beispiel biologische, die gewisse Dinge ausschließen. Mit 38 Jahren werde ich nicht mehr der beste Fußballer der Welt, selbst wenn ich es noch so sehr will. Deshalb wäre es unzweckmäßig, Energie in diesen Wunsch zu stecken. Wer genetisch bedingt eine breite Hüfte hat, aber krampfhaft versucht, seinen Körper auf Modelmaße zu trimmen, entfernt sich eher von seinem besten Ich, als dass er sich ihm nähert. Trotzdem (und um gleich den Ausreden vorzubeugen): Die Möglichkeiten, zu wirken und Situationen mit unserem Verhalten zu beeinflussen, sind sehr viel größer, als es uns meist erscheint.

**Verpulvere keine Energie, indem du versuchst, Dinge zu ändern, die du nicht ändern kannst. Wirke dort, wo es möglich ist.**

Noch einmal das Beispiel vom Fußball: Angenommen, du kämpfst in einem wichtigen Spiel um den Pokalsieg. Dann macht es doch wenig Sinn, Energie dafür aufzuwenden, um dich mit Schiedsrichterentscheidungen, dem Wetter oder dem Zustand des Platzes auseinanderzusetzen. Diese Bedingungen änderst du

## » D A S B E S T E «

nicht. Nimm sie hin, passe dich an sie an und ändere das, was du beeinflussen kannst – etwa deinen Einsatz, dein Stellungsspiel oder deine Kommunikation mit den Mitspielern. Psychologisch gut ausgebildete Trainer legen viel Wert darauf, ihre Spieler immer wieder auf ein solches Verhalten zu fokussieren.

Wenn du es – und sei es nur testweise – auf die Spitze treibst, wirst du feststellen, wie groß dein Einfluss auf das unmittelbare Geschehen ist, egal in welchem Bereich des Lebens. Ein solches Ausprobieren ist der Kernbestandteil eines jeden professionellen Wirksamkeitstrainings.

Dein Partner wird immer unsachlich, wenn du mit ihm diskutieren willst? Dann reagiere du in Diskussionen einfach eine Woche so, wie er es nicht erwarten würde, und beobachte, inwiefern sich dein Gefühl oder sogar sein Verhalten daraufhin ändern. Die unsäglich negative Stimmung in der U-Bahn auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit zieht dich runter? Beginne dort jeden zweiten Tag ein Gespräch mit jemandem, den du nicht kennst. Wichtig ist der direkte Vergleich, um Veränderungen bestmöglich wahrzunehmen.

**Wenn dir Aufgaben wie diese widerstreben,  
dann ist das ein sicheres Indiz dafür,  
dass du sie angehen solltest.**

Mehr Wirksamkeit erlangst du nur, wenn du erfährst, dass dein Handeln tatsächlich etwas bewirken kann. Wenn du nicht bereit bist, aus deinem Sicherheitsbereich hervorzutreten, dann wirst du dich nicht weiterentwickeln. So einfach ist das. So weiterzumachen wie bisher und trotzdem Veränderung zu erwarten – das ist idiotisch. Oder wie der legendäre Manager Henry Ford es einmal ausgedrückt haben soll: „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“ Und du willst ja mehr.

Wenn du dich von den letzten Zeilen angegriffen fühlen solltest, verstehe ich das. Alles gut. Wenn sie dich allerdings dazu veranlassen sollten, dieses Buch jetzt beiseitezulegen, dann würdest du genau dem Muster vom Wollen-aber-nicht-Machen folgen, das dir den Zugang zu deinem besten Ich versperrt.

# K A P I T E L 1



» D A S B E S T E «

*Wer leben will,  
der muss was tun.*

WILHELM BUSCH

## Gut ist, was funktioniert



Erfolgreiche Wirksamkeit braucht Flexibilität und einen gesunden Pragmatismus. Die großen Träume und Ideale sind nicht immer direkt umsetzbar. Trotzdem sollten wir machen – und uns dafür auch mit Bedingungen und Menschen arrangieren. Der Journalist Wolf Lotter schrieb in einem klugen Artikel in der Wirtschaftszeitschrift *Brand Eins*:

„Die Leidenschaft und das Gefühl sind dazu da, Ideen und Visionen abheben zu lassen. Aber die Vernunft und nüchterne Betrachtung, das Auseinandersetzen mit der Machbarkeit in der realen Welt halten sie am Fliegen.“

Ich habe als Zeitschriftenmacher zuletzt mit immer größerer Freude das Spiel mitgespielt, Titelzeilen und Überschriften extrem zuzuspitzen, in den Artikeln selbst dann aber richtig nachhaltigen, tiefer als üblich gehenden Inhalt zu liefern. Weil es funktioniert. Weil ich den Eindruck hatte, dass es gerade den Leuten guttun würde, meine Artikel zu lesen, die sich von einer aggressiven Zeile locken lassen, die mit möglichst wenig Einsatz höher, schneller und weiter wollen. Die Titelzeilen und Überschriften für sich genommen entsprachen nicht meinen Idealen, aber ohne sie wäre meine Wirksamkeit geringer gewesen.

Abzuwägen, wie weit wir gehen, um wirksam zu sein, liegt in jeder neuen Situation in unserer eigenen Verantwortung. Die Geschichte hat immer wieder gezeigt, dass auch kompromissloses Eintreten für Ideale sich sehr wohl lohnen und – in Verbindung mit wirksamen Taten – revolutionäre Folgen haben kann. Grundsätzlich gilt: Es gibt selten das einzig Richtige. Gut ist, was funktioniert.

Verkauf bloß nicht deine Träume. Du wirst in diesem Buch noch jede Menge Inspiration finden, um sie endlich zu verwirklichen. Aber wenn du dich hinter ihnen versteckst, wirst du sie nie in ganzer Pracht sehen können. Viele Menschen glauben: „Wenn ich nur wüsste, was ich will, dann würde ich ...“ Aber wie sollen sie jemals herausfinden, was sie wollen, wenn sie nicht einfach da rausgehen und Dinge ausprobieren, hinfallen, wieder

## » D A S B E S T E «

aufstehen, noch mal hinfallen und noch mal aufstehen? Es gibt keinen besseren Weg, zu deinem besten Ich vorzudringen, als deine Komfortzone zu verlassen und dich ins Abenteuer Leben zu stürzen.

Thomas Lurz, mehrfacher Weltmeister im Langstrecken-Schwimmen, hat mir mal gesagt: „Du kannst noch so große Ziele haben, du kannst noch so viel über Trainingssteuerung wissen, wenn du morgens nicht ins Wasser springst, nützt dir das überhaupt nichts.“ Thomas war nie sonderlich talentiert, zumindest nicht talentiert genug, um auf den kürzeren Strecken in der Halle vorne mitzuschwimmen. Also suchte er sich Strecken, für die es reichte, morgens (und mittags und abends) ins Wasser zu springen und Kilometer abzureißen. Mehr als jeder andere, wohlgemerkt. Er hatte sein bestes Schwimmer-Ich gesucht und gefunden.

Nicht der Schwimmphilosoph wird Weltmeister, sondern derjenige, der ins Wasser springt. Es nützt ja auch wenig, Bücher zu kaufen, sie aber nicht zu lesen. Es ist frustrierend, Dinge zu lernen, ohne sie je anzuwenden.

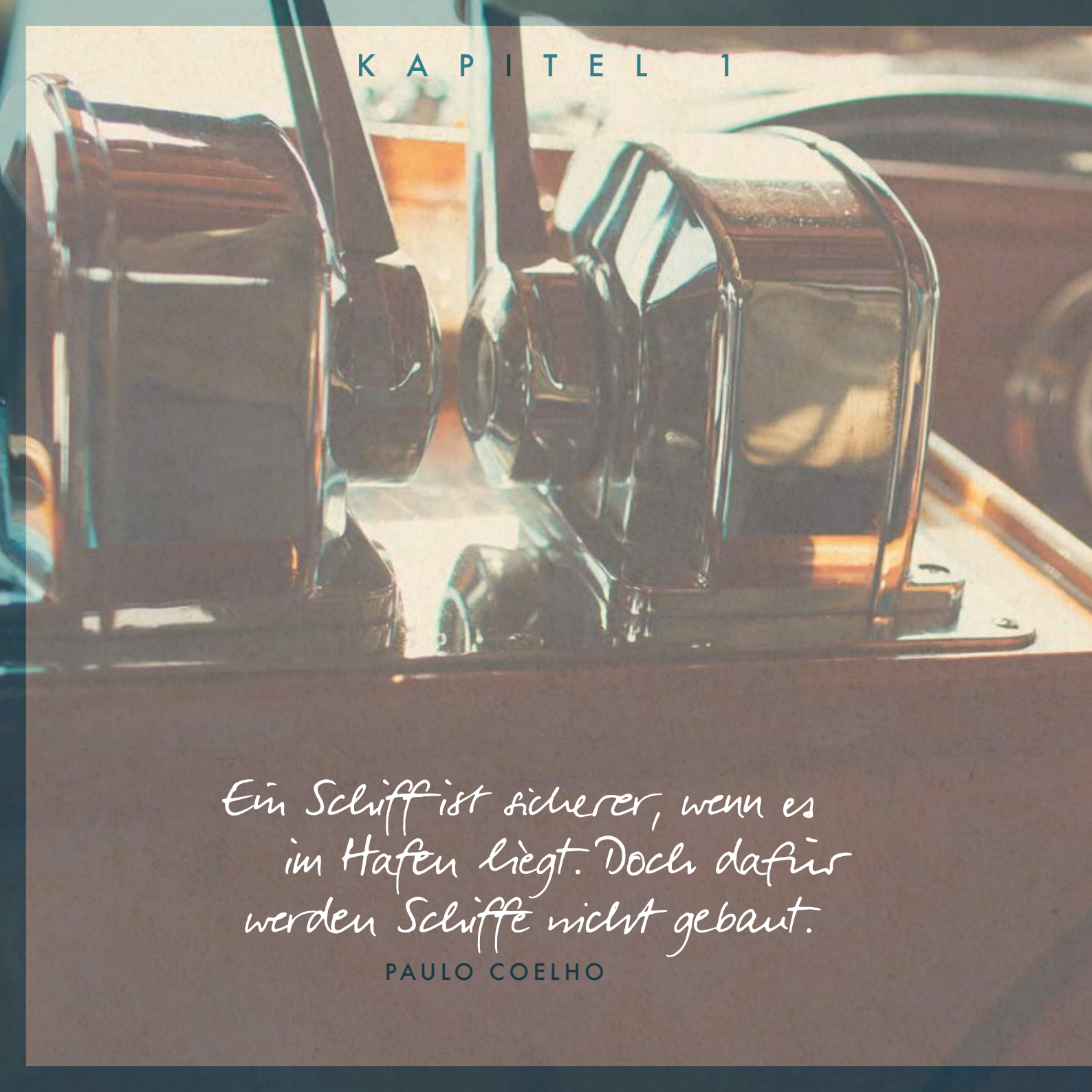
**Zu viele Tage verpuffen einfach, wenn wir die ganze Woche auf Freitag warten und das ganze Leben auf das Glück.**

„Lass uns doch nach Neuseeland mal wieder regelmäßig andere Gerichte kochen als unsere Standards“, sagte ich kurz vor unserer Auszeit zu meiner Frau. „Gerne, aber wir fliegen doch erst in vier Wochen, wollen wir damit nicht gleich anfangen?“, antwortete sie. Abends zauberten wir gemeinsam einen fantastischen Asia-Eintopf.

Das Erst-wenn-das-und-das-eintritt-Denken steckt oft schon so in uns drin, dass wir es auf die banalsten Alltagstätigkeiten anwenden. Aber genau diese Tätigkeiten sind es, die in der Summe einen beachtlichen Teil unseres Lebens ausmachen und Aufschluss darüber geben, ob wir auch im Großen eher machen oder warten.

**Hol dir im Alltag, im Kleinen, die Fähigkeiten, die du brauchst, wenn es drauf ankommt.**





# K A P I T E L 1

*Ein Schiff ist sicherer, wenn es  
im Hafen liegt. Doch dafür  
werden Schiffe nicht gebaut.*

PAULO COELHO

» D A S B E S T E «



## German Angst



Setzt Machen Mut voraus? Es ist eher so, dass Angst uns daran hindert, zu machen. Das ist ein Unterschied. Wie bereits beschrieben: Das Streben nach Wirksamkeit ist ein Urbedürfnis. Es ist da. Wenn wir es NICHT bedienen, DANN stimmt etwas nicht. Anders: Machen ist normal.

**Wir brauchen keinen Mut, um zu machen, aber wir haben oft Angst, dass etwas nicht funktioniert.**

Hand aufs Herz: Oft ist unser größtes Ziel doch, Misserfolg zu vermeiden, anstatt beherzt nach vorne zu gehen, heiß darauf, aus jedem Fehler zu lernen. Natürlich sieht sich niemand gerne als hadern-der Misserfolgsvermeider. Oder würdest du dein Kreuzchen in einem Persönlichkeitstest in dieser Zeile setzen? Die Wahrheit aber ist, dass genau dieses Verhaltensmuster einen gewichtigen Teil dazu beiträgt, dass wir auf der Stelle treten. Es erst zu erkennen und dann aufzulösen, lohnt sich extrem. Der Unterschied zwischen Erfolg aufsuchendem und Misserfolg vermeidendem Verhalten spielt in der Motivationspsychologie eine zentrale Rolle. Ich werde an anderer Stelle noch tiefer auf ihn eingehen. Die Angst in unserer Gesellschaft ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Der Begriff „German Angst“ hat sich sogar fest im englischen Sprachgebrauch etabliert. Laut Wikipedia beschreibt er „entweder eine generalisierte Angststörung, eine unbegründete diffuse Furcht oder ein betont auffällig vorgetragenes Leiden an der Welt.“ What?

**Setze alles daran, dieser Form von Angst gehörig in den Hintern zu treten!**

Gelegenheiten klopfen an unsere Tür. Ständig. Aber bis wir die Riegel zur Seite geschoben, die Kette aufgemacht, den Alarm deaktiviert und das Sicherheitsschloss geöffnet haben, sind sie längst wieder weg. Es könnte aber auch sein, dass wir das Klopfen nicht einmal hören.

## » D A S B E S T E «



Hat dich schon mal jemand für mutig gehalten? Kannst du dir selbst dabei mutig vor? Was für den einen mutig erscheint, ist für den anderen oft völlig normal. Lass dich von dem Begriff Mut also nicht verrückt machen!

Mut lässt sich auch beschreiben als „Fähigkeit, sich gegen Widerstand und Gefahren für eine als richtig und notwendig erkannte Sache einzusetzen“. Diese Fähigkeit können wir trainieren.

## Von klein zu groß



Das Schöne ist: Zu machen, stärkt nicht nur das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, in das Selbstbewusstsein. Es generiert nicht nur wichtige Erfahrungen, auf die wir in anderen Situationen zurückgreifen können. Da ist noch etwas: Auch kleinste Wirkungseinheiten können sich zu etwas Bedeutendem zusammenfügen.

„Wir kämpfen um jeden Zentimeter. Wir krallen uns mit den Fingernägeln an jeden Zentimeter. Weil wir wissen: Am Ende summieren sich all diese Zentimeter und machen den verdammten Unterschied.“ So wunderbar pathosschwanger schwor Al Pacino in seiner Rolle als Football-Coach in dem Film *An jedem verdammten Sonntag* seine Spieler auf das entscheidende Match ein.

Gerade wenn du noch kein konkretes Ziel hast, ist es unglaublich wichtig, dass du dich auf die kleinen Wirkungsschritte und die damit verbundenen Informationen fokussierst. Nur so kann nach und nach ein Rädchen in das andere greifen und sich irgendwann ein lohnendes Ziel oder sogar direkt eine Lösung herauskristallisieren.

**Werde nicht nervös, wenn du noch kein Ziel im Visier hast. Das ist allemal besser als den falschen Zielen hinterherzujagen.**

Wenn du Neues tust, also eine innovative Tätigkeit ausführst, können zu spezifische Ziele sogar hinderlich sein. Deine Aufgabe ist es dann, die zu Beginn noch vagen Ziele ständig zu verändern und sie so zu spezifizieren, dass sie den Entwicklungsprozess langsam immer klarer werden lassen. Das ist wissenschaftlich bestätigt. Brainstormings basieren zum Beispiel auch auf diesem Prinzip:

**Erst mal laufen lassen und sammeln, um dem kreativen Prozess nicht gleich durch zu enge Vorgaben die Dynamik zu nehmen.**

## » D A S B E S T E «

Im Wissenschaftsjargon lauten die Kriterien eines solchen Prozesses wie folgt: vermutungsgeleitetes Handeln mithilfe von Hypothesen zum Aufstellen von Teilzielen, Fehlerkorrekturen per Erzeugungsbewertungsprozess, fallbasiertes Schlussfolgern. Einfacher gesagt: vermuten, hoffen, machen, scheitern, anpassen und wieder von vorne beginnen.

Es heißt immer, viele richtungsweisende Veränderungen seien dem Zufall zu verdanken. Aber das stimmt nicht. Sie mögen nicht das Ziel der Handlungen gewesen sein, die sie letztlich hervorgebracht haben. Aber Zufall? Okay, die Forscher des Pharmakonzerns Pfizer hätten die Wirkung von Viagra nicht entdeckt, wenn sie nicht Studien mit einem Medikament durchgeführt hätten, das die Durchblutung des Herzens erhöhen sollte. Der Ingenieur Bob Gore experimentierte eigentlich mit Teflon herum, weil er neue Kabelummantelungen testen wollte, und stellte plötzlich fest, dass dieses Teflon in Form eines dünnen Films zwar Wasserdampf, aber keine Wassertropfen durchließ – die atmungsaktive Gore-Tex-Membran war geboren. Auch der Tesafilm, Gummi, die Mikrowelle und Vaseline waren vermeintliche Zufallsprodukte. Aber sie sind nicht vom Himmel gefallen, sondern Ergebnisse von Handlungen.

**Es bedarf der Fähigkeit, das Potenzial nicht einkalkulierter Zwischenergebnisse – nennen wir sie Unfälle – zu erkennen und damit weiterzuarbeiten.**

Du kennst sicher jemanden, von dem gesagt wird: „Ihm fällt alles zu.“ Das ist aber nur vordergründig der Fall. In Wahrheit gehen solche Menschen meist positiver durchs Leben. Sie sehen Möglichkeiten, wo andere Probleme sehen, und selbst da, wo Möglichkeiten noch nicht einmal zu erahnen sind, machen sie einfach. Sie sind geduldiger und hartnäckiger, gleichzeitig aber flexibler. Vor allem aber sind sie keine auserwählten Superhelden, sondern einfach nah dran an ihrem besten Ich. Das ist ein Privileg. Eines, das auch du dir erarbeiten kannst.

# K A P I T E L 1

*Möge ich nie komplett sein.  
Möge ich nie satt sein.  
Möge ich nie perfekt sein.*

AUS DEM FILM FIGHT CLUB

» D A S B E S T E «

