

campus

JOACHIM FRANZ

AB HEUTE ALLES ANDERS!



Wie ich mein Leben
in die Hand nahm
und wie Sie es
auch schaffen

Ab heute alles anders! ●

● *Joachim Franz* ist einer der außergewöhnlichsten Extremsportler und Abenteurer der Welt. Er war jahrelang Schichtarbeiter bei VW, bis er beschloss, sein Leben zu ändern, und mit Extremsport begann. Mit der Teilnahme an unzähligen Wettkämpfen von Marathon bis Ironman schaffte er es bis ins Guinnessbuch der Rekorde, seine Aids-Awareness-Expeditionen werden von den Vereinten Nationen anerkannt und gefördert. In zahlreichen Vorträgen berichtet er über seine Erfahrungen.



Joachim Franz

Ab heute alles anders!



***Wie ich mein Leben in die Hand nahm
und wie Sie es auch schaffen***

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***

© Campus Verlag GmbH

Alle Ratschläge und Übungen in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Weder die Autoren noch der Verlag haften für etwaige Schäden, die aus der Befolgung der in diesem Buch gegebenen Ratschläge resultieren.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

● ISBN 978-3-593-38296-8

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2008 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main
Umschlaggestaltung: R.M.E, Roland Eschlbeck und Rosemarie Kreuzer
Umschlagmotiv: © Getty Images
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

© Campus Verlag GmbH

Inhalt

»Bringt das was?«	7
Von dem Wunsch nach Veränderung	9
Der erste Schritt in eine neue Normalität	31
Das unbekannte Ziel (Andreas Heuchert)	32
Körperbalance	55
Das Wunderwerk Mensch (Alexander Steinbrenner)	57
Sporttauglichkeit	80
Bin ich gesund genug für Sport? (Dirk Colla)	81
Ernährung	115
Wie ernähren wir uns optimal? (Ulrich Riess)	116
Effektives Fitnessstraining	155
Vitalität, Frische, Kraft (André Albrecht)	157
Mobilität folgt auf Stabilität	193
Zu schwach, um zu starten? (Stefanie Peters)	194

Und jetzt?	224
Anhang 1	226
Checklisten zur Standortbestimmung	226
Anhang 2	230
Beispielhafte Anleitungen: Die ersten Schritte	230
Fall 1: Der übergewichtige, sich wenig bewegende Joachim Franz	230
Fall 2: Der fast normalgewichtige, mit dem Sport beginnende Joachim Franz	237
Fall 3: Der normalgewichtige, sportliche Joachim Franz . .	240
Fall 4: Der sportliche, Ziele suchende Joachim Franz . .	244
Register	248

»Bringt das was?«

Es ist dunkel in der Sporthalle der Justizvollzugsanstalt Wolfenbüttel, ein Beamer hat ein großes buntes Bild von mir an die kalte Wand projiziert, auf dem ich in der Atacama-Wüste in Chile zu sehen bin. Es ist gerade einmal ein paar Monate her, dass ich mich bei meiner *Panamericana – Aids Awareness Expedition* auf dem Rad durch dieses heiße Stückchen Erde gekämpft habe. 900 Kilometer Wüste, nur ein Bruchteil der 23 000 Kilometer langen Strecke, die mich mit meinem Team von Alaska nach Feuerland bringen sollte. Ein Gewaltakt in 35 Tagen, um mehr Aufmerksamkeit für Millionen von Aids betroffene Straßenkinder zu erzielen. Und nun stehe ich in diesem geschichtsträchtigen Gebäude, um wieder einmal über Veränderung und Motivation zu sprechen. *Der Glaube an die eigene Kraft!* lautet das Thema meines Vortrags, mit dem ich mich in den nächsten anderthalb Stunden an ein auch für mich ungewöhnliches Publikum wende.

»Meinst du, das bringt was?«

Diese Frage hatte ich in den Tagen zuvor oft gehört, als ich von meinem geplanten Auftritt im Knast erzählte. Fast immer überlege ich in solchen Augenblicken für einen Moment, ob ich den Fragesteller ernsthaft und mitreißend mit meiner Lebenseinstellung konfrontiere. Ich tue es inzwischen meistens nicht mehr, signalisiert mir diese Art von Fragen doch, dass kein wirkliches Interesse an einer Antwort vorhanden ist. Diese Frage ist allerdings eine

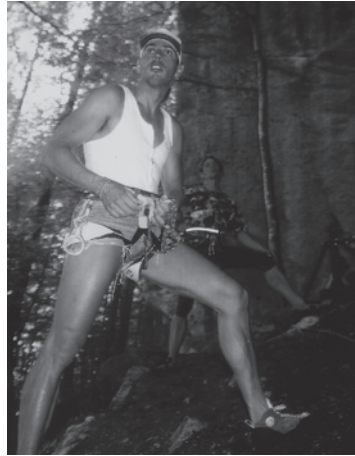
gute Gelegenheit, um zu erklären, warum dieses Buch entstanden ist. Vielleicht wird manch einer Leserin oder einem Leser dabei auch bewusst, dass er oder sie sich eigentlich in einer komfortablen Startposition befindet, um zu beschließen: »Ab heute alles anders!«

Stellen Sie sich vor, im Publikum in der Justizvollzugsanstalt säße ein Mensch, einige Kilogramm zu viel auf den Hüften, Raucher, mehrfach wegen Drogendelikten vorbestraft und verurteilt. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Vortrag von 90 Minuten Länge, mit einigen mahnenden Worten und schönen Bildern meiner Karriere unterlegt, diesen Menschen dazu motivieren könnte aufzustehen, seine Zigaretten wegzwerfen, im Gefängnishof seine Laufrunden zu drehen und auf diesem Weg allmählich zu einem Unterstützer des ersten deutschen Gefängnismarathons zu werden? Glauben Sie, dass dieser Mensch drei Monate später auf einer 1 000 Meter langen Runde im Gefängnishof seinen ersten Marathon in drei Stunden und 38 Minuten absolvieren könnte? Denken Sie, dass dieser Mensch, mit den richtigen Beratern und echten Freunden an seiner Seite, vorzeitig das Gefängnis verlassen und in einem der erfolgreichsten Expeditionsteams der Welt aktiv werden könnte? Genau dies ist passiert! Und deshalb huscht mir nach wie vor ein Lächeln über das Gesicht, wenn mich wieder einmal jemand fragt, ob meine Arbeit »was bringt«.

Vielleicht ahnen Sie nun schon, was auf den folgenden Seiten auf Sie zukommt. Wenn Sie sich nicht »erwischen« lassen und doch lieber gar nichts ändern möchten, sollten Sie am besten nicht weiterlesen. Wollen Sie sich also im Wortsinn auch weiterhin nicht bewegen, um dann irgendwann tatsächlich stehen zu bleiben, dann verwenden Sie dieses Buch einfach als dekoratives Element in Ihrem Bücherregal.

Von dem Wunsch nach Veränderung

Ich möchte mich vorstellen: Ich bin 47 Jahre alt, mit 18 habe ich den Beruf des Werkzeugmachers erlernt. Vor 15 Jahren war ich an einem Punkt angelangt, an dem in meinem Leben eine ganze Menge nicht mehr stimmte. Ich war nicht zufrieden mit dem, was ich erreicht hatte. Wie auch, denn was war aus mir geworden? Ich war zu dick, wog fast 120 Kilogramm und rauchte wie ein Schlot. Ich hatte Schulden, einen großen »Freundeskreis« und konnte einiges an Alkohol vertragen. Ich arbeitete im Zwei- und Dreischichtsystem bei einem der größten Automobilkonzerne der Welt. Aber ich wollte mein Leben verändern, dringend, denn ich brauchte neue Ziele, neue Herausforderungen.



Heute, mit 47 Jahren, bin ich, so sagt man, erfolgreicher Extremsportler und Abenteurer und war schon in der ganzen Welt unterwegs. Ich kämpfe gegen eine der schlimmsten Geißeln der Menschheit, gegen Aids, und das tue ich auf ungewöhnlichen Wegen. Ich selber bin nicht mit dem HI-Virus infiziert und auch nicht homosexuell, finde aber, dass das Thema HIV und Aids eine große

Aufmerksamkeit verdient, insbesondere angesichts der steigenden Anzahl von Infektionen.

Ein erstaunliches Projekt, das ich in diesem Zusammenhang realisiert habe, wird mich im Jahr 2008 mit 30 weiteren Personen zum Berlin-Marathon bringen. Mein großer Wunsch ist es seit langem, HIV-positive und an Aids erkrankte Menschen zu bewegen, sich an Aktionen gegen Aids aktiv zu beteiligen und damit Zeichen zu setzen. Gemeinsam mit meinen Partnern hatte ich die Idee, den Menschen, die von der Gesellschaft nur zu gerne an den Rand gedrängt werden und völlig zu Unrecht als nicht belastbar betrachtet werden, eine Chance zu geben. Vielen Unkenrufen zum Trotz riefen wir gemeinsam das Projekt *Die 42 Kilometer von Berlin* ins Leben. Ich bin der felsenfesten Überzeugung: Mit den richtigen Experten, den richtigen Überlegungen und mit einem aufrichtigen, stimmigen Ansatz kann man fast alle Grenzen überschreiten und damit Zeichen setzen. Prompt erhielten wir begeisterte Reaktionen auf unsere Aktion und mussten noch vor Erreichen des Anmeldeschlusses die Werbung einstellen, da wir mit fast 100 Anmeldungen völlig überrannt worden waren. Und wer nur einige der Begründungen für den Teilnahmewunsch gelesen hat, die die Bewerber uns in den Unterlagen mitteilen sollten, der wusste, dass wir den richtigen Schritt gemacht hatten. Ich habe ein Stück meines Herzens, meines Wissens und meines Mutes weitergegeben. Nicht mehr, und auch nicht weniger!

Ich habe großen Respekt vor Menschen, bin ehrgeizig, selbstbewusst, manchmal auch selbstsüchtig – aber ich kann, wenn es darauf ankommt, auch selbstlos sein. Heute wiege ich 40 Kilogramm weniger als vor 15 Jahren. Ich schreibe Bücher und halte Vorträge, spreche vor Hunderten von Menschen über Veränderung, Motivation und den Preis, den man dafür zahlt – und über den Gewinn. Ich arbeite immer noch für dasselbe Unternehmen, heute als eine Art internationaler Gesundheitsbotschafter in Sachen HIV und Aids. In dieser Funktion zeige ich, wie dieser global agie-

rende und denkende Konzern aktiv Verantwortung übernimmt: für eine Welt voller Wunder, voller einzigartiger Menschen, voller Ziele und voller Angst.

Durch meine Arbeit begegne ich sehr vielen Menschen und beobachte dabei immer, wie viele dieser Menschen sich eine Veränderung wünschen. Vielleicht nur eine kleine, vielleicht aber auch eine größere. Unausgesprochen stellen wir uns ständig die großen, grundlegenden Fragen: Bin ich zufrieden? Fühle ich mich wohl in meiner Haut? Bin ich so, wie ich sein möchte? Spüre ich meine Energie – trotz Arbeit, Familie, Belastung und ständigem Überfordertsein? Gehe ich positiv auf andere zu? Packe ich neue Aufgaben mit Elan und mit Freude an?

Je zögerlicher wir auf die eine oder andere Frage mit einem Ja antworten, desto stärker werden wir den Wunsch nach Veränderung spüren. Und ich wage zu behaupten, dass ihn wirklich jeder spürt. Immer. In jedem Alter.

Eine erste entscheidende Frage ist: Besteht die Veränderung für mich darin, dass ich endlich das neue Auto kaufe oder die Australienreise mache, von der ich schon so lange träume, also in mehr oder weniger materiellen Dingen? Oder liegt die Wurzel des Veränderungswunsches tiefer? Bin ich es selber, mit dem ich nicht zufrieden bin? Ich kann zwar einige meiner Wünsche, Hoffnungen und Ziele benennen, aber dann stockt es. Wie soll ich anfangen? Was ist ein erster Schritt?

Oft genug fehlt es an Selbstbewusstsein, die eigenen (vielleicht heimlichen) Pläne umzusetzen, und die Bereitschaft, sich gegen Widerstände zu behaupten, ist gering. Man ist ganz auf sich selbst gestellt: Ich bin mit mir unzufrieden, ich will mein Leben ändern – aber was soll ich tun? Wie soll ich beginnen? Wo finde ich die Kraft um loszugehen?

Der eigene Körper ist eine unbekannt große. Er ist jedoch der Ausgangspunkt und die Basis für den Schritt, den es nun zu tun gilt.

Aber Vorsicht: Wenn ich mir diese Fragen stelle, muss ich auch wissen, dass der Preis der positiven Veränderung durchaus ein hoher sein kann. Sieger werden eher gehasst als Verlierer. Wer keinen Ehrgeiz entwickelt, wird oft als angenehm und ruhig empfunden, der Erfolglose hat unser Mitgefühl und unser Verständnis. Ich muss mich also fragen, ob ich mir die Rolle des Beneideten zutraue, die auch mit Nachteilen verbunden ist.

Wie viel leichter es wäre, wenn sich jede erdenkliche und gewünschte Situation einfach herbeizaubern ließe! Menschen scheuen keinen Aufwand und keine Kosten, um einen vermeintlich einzigartigen Weg zu finden, wenden sich an die Wahrsagerin, investieren in Lottoscheine oder vertrauen sich dem Arzt mit dem Fettabsauger in der Hand an. Dabei kann jeder Mensch sein Leben selbstbewusst und erfolgreich meistern, wenn er seine Kraft, Zeit und sein Geld in den eigenen Weg investiert!

Abenteuer des Alltags oder Woran wir scheitern

Ich habe viele beeindruckende Menschen getroffen, die es geschafft haben, und es hat mich begeistert zu sehen, wie viele von ihnen ihren Körper als den Ausgangspunkt jeder Veränderung und jedes neuen Vorhabens betrachteten. Unabhängig von ihrer beruflichen oder privaten Situation verwenden sie einen Teil ihre Energie darauf, sich um ihre körperliche Fitness zu kümmern. In meinem Fall heißt das konkret: Ich habe zunächst nicht versucht, mich emporzuarbeiten, beruflich oder geschäftlich erfolgreich zu sein. Ich habe auch nicht geplant, eine sportliche Karriere zu beginnen, und schon gar nicht geahnt, dass ich einmal mit so vielen Persönlichkeiten, Gewinnern und Verlierern, aus so vielen Städten und Ländern zusammentreffen würde. Zunächst kümmerte ich mich nur darum, wieder in Form zu kommen. Das Ergebnis: ein freier Geist, Kraft, Mut, Spaß am Leben, immer mehr Ehrgeiz und ein

Selbstbewusstsein, das mir Türen geöffnet hat, die mir vorher verschlossen schienen. Ich habe eine schier grenzenlose Freiheit in mir gewonnen, die nun schon fast 20 Jahre lang ununterbrochen anhält!

Egal, in welcher Lebenslage Sie sich befinden: Es gibt immer Wünsche und Ideen, die Sie bisher nicht umgesetzt haben. Dafür gibt es Gründe. Vielleicht hatten Sie keine Zeit dafür? Vielleicht gab es andere wichtige Dinge in Ihrem Leben?

Dieses Buch will Lust machen und es soll Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie mithilfe von Expertenwissen Ihren persönlichen Erfolg erreichen, und nicht nur viel beschäftigten Menschen vermitteln, dass es immer möglich ist, sein Leben zu verändern. Körperliche Fitness bringt mehr mit als nur Wohlgefühl. Man ist einfach besser – man denkt besser, hat neue Ideen, sieht besser aus und macht vieles besser und anders. Allerdings muss man darauf auch gefasst sein! Menschen, die sich in der Mitte des Lebens befinden, fällt das manchmal leichter als deutlich Jüngeren. Sind Sie 40, 50 oder älter? Auch für Sie ist dieses Buch geschrieben worden.

Wie war mein Leben damals eigentlich? Mein Gott, dachte ich früher, diese 120 Kilogramm sind doch kein Weltuntergang! Das waren sie auch nicht, nur das Grübeln über mein Körpergewicht war ein Problem. Ich konnte mich nicht mehr auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben konzentrieren, die Dinge, die einen Wert hatten. Und es ging nie ums Abnehmen, sondern immer um die grundsätzliche Veränderung meines Lebens. Bei dem Schlagwort »körperliches Wohlbefinden« denkt man zunächst oft ans Abnehmen, doch dieser gedankliche Sprung ist zu kurz, ihm fehlt ein wirkliches Fundament. In meinem Fall ging es in erster Linie um eine Befreiung der Seele und des Geistes, und weil ich die nötigen Schritte der Befreiung vollzog, war es mir möglich, auch abzunehmen. Der Körper bewegt den Geist, und deshalb halte ich Diätpläne und die damit verbundenen Ratschläge für

Augenwischerei. Diese sicherlich gut gemeinten Hinweise lenken uns nur von unserem wesentlichen Ziel ab. Wir müssen aber ein wenig Zeit und Mühe aufwenden, um die richtigen »Helfer« zu finden.

Ich habe die für mich wichtigen Menschen – Freunde und persönliche Berater – gebeten, ihr Wissen und ihre Erfahrung in dieses Buch einzubringen, denn ich wurde schon unzählige Male gefragt, wie ich es zum einen geschafft habe, mein Leben so radikal zu ändern, und wie es mir zum anderen gelingt, in meinem Alter ständig neue sportliche Höchstleistungen zu vollbringen. Die Antwort lautet: Ich bin über meinen Schatten gesprungen. Ich habe unzählige Menschen angesprochen und sie, wenn ich sie für die richtigen hielt, gebeten, mir zu helfen. Mit diesem Mut und mit dem nötigen Durchhaltevermögen habe ich die richtigen Fachleute gefunden, die Profis auf ihrem Gebiet sind und mir ihr Wissen zur Verfügung gestellt haben. Einige von ihnen sind längst gute Freunde geworden. In diesem Buch möchte ich Sie an meinem und dem Wissen dieser professionellen Helfer teilhaben lassen, denn eines steht fest: Um Hexerei handelt es sich bei dem, was ich tue, bestimmt nicht. Nur in ganz wenigen Ausnahmen! Allerdings könnten auch Sie vielleicht eine Ausbildung zur Hexe oder zum Zauberer absolvieren ...?

In den folgenden Kapiteln zeigen wir die Schritte auf, die es Ihnen ermöglichen, einen für Sie individuellen Start in ein noch erfolgreicherer Leben zu vollziehen. Wir wollen und werden Ihnen helfen, den Grund herauszufinden, warum Sie bisher Bewegung und Ihren Körper nicht besser genutzt haben – egal, in welchem Alter und in welcher Lebenssituation Sie sich befinden. Sie erhalten Einblicke in die wichtigsten Funktionen Ihres Körpers, um zu erkennen, wo Ihre Potenziale liegen. Wir stellen Ihnen medizinische Fachkompetenz zur Verfügung, um Ihnen ein Verständnis für Ihren Körper zu vermitteln. Gleichzeitig müssen wir Sie aber schon jetzt enttäuschen: Wir werden Ihnen keine Märchen vom schnellen Glück erzählen. Dafür bekommen Sie konkrete Hilfe-

stellungen, mit denen Sie Veränderung erreichen können. Und ganz nebenbei lassen wir keine der Ausreden gelten, die Sie bisher davon abgehalten haben, einen unbequemen Weg zu gehen.

Was wir jedoch nicht bieten können, das ist der perfekte Plan für Sie. Wir werden uns hüten, in Ihre individuelle Strategie des körperlichen und geistigen Erfolgs einzugreifen, denn Sie werden bald bemerken, dass nur Sie eine neue Ausrichtung Ihrer Ziele vornehmen und einen neuen, veränderten Weg einschlagen können – möglicherweise mit Unterstützung dieses Buchs.

Eine neue Haltung

Wie der Volksmund weiß, schlummert es in jedem von uns: das Abenteuer. Daher schauen wir zwar immer ein bisschen entrüstet auf Typen wie mich, die Extrem- und Abenteuersportler dieser Welt, sind aber irgendwie doch auch fasziniert ...

Keiner muss sich dafür rechtfertigen, ein »Nicht-Abenteurer« und eher passiv zu sein. Aber warum sorgt unser Nichtstun oft für ein schlechtes Gewissen? Vor wem müssen wir uns überhaupt für unseren persönlichen Lebensstil rechtfertigen? Nur vor uns selbst – deshalb lässt uns das Gewissen auch keine Ruhe. Wir wissen längst, dass wir nicht auf dem richtigen Weg sind, auch wenn wir uns noch demonstrativ gelassen geben und eine souveräne Gleichgültigkeit zur Schau tragen, aus Unsicherheit, aus Angst vor dem ersten Schritt. Jeder sehnt sich nach dem Abenteuer: doch sich darauf einzulassen, etwas zu wagen bedeutet, sich selbst der beste Freund zu werden.

Betrachten wir es lieber offensiv: Jeder ist ein Abenteurer, jeden Tag, in jeder Situation des Lebens. Ich spreche nicht von waghalsigen Expeditionen in abgelegene Winkel der Erde, sondern von der Haltung, die wir gegenüber unserem alltäglichen Leben einnehmen. Was sagt uns der Duden über das Abenteuer?

Abenteuer = Ereignis
abenteuerlich = außergewöhnlich
abenteuerlustig = mutig

Der Abenteurer, Wüstenläufer und Schriftsteller Bruno Baumann hat es auf den Punkt gebracht: »Durch Abenteuer können wir wieder jenes Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten zurückgewinnen, das uns hilft, intensiver, angstfreier und geistesgegenwärtiger zu leben.«

Welches Abenteuer Sie auch immer wählen, Sie werden Gleiches erleben. Schaffen Sie sich ein Ereignis! Ob klein, ob groß, wichtig ist, dass Sie es zu Ende führen. Was ich Ihnen mit diesem Buch anbiete, ist ein Kennenlernen des »Abenteuer Körper«. Ganz elementar sind die Abenteuer, die Sie erreichen möchten, in Ihnen vorhanden. Lassen Sie sie zu!

Be your own hero heißt eine Initiative, die ich ins Leben gerufen habe, um Menschen, die etwas für andere tun wollen, einen Leitgedanken und einen Rahmen für ihre Aktionen zu geben – Aktionen, um anderen, die sich nicht selbst helfen können, ein »Abenteuer« zu verschaffen. Ich kann mich sehr gut an meine eigenen kleinen und großen Abenteuer erinnern. In mehr als 70 Ländern dieser Welt bin ich im Dschungel und auf Bergen, in Höhlen und reißenden Flüssen unterwegs gewesen. Ich habe allerlei hüpfenden, kriechenden und schleichenden Tieren ins Auge gesehen und manche Verletzung ignorieren müssen, um das vor mir liegende Ziel zu erreichen. Aber zufrieden und erfolgreich bin ich erst geworden, als ich mich selbst und den Menschen als solchen als Abenteuer begriffen habe. Um aus sich selbst ausbrechen oder um andere Menschen als Mittelpunkt zu begreifen, braucht es Kreativität und Fantasie, Selbstverantwortung und Weitsicht. Kein anderes Abenteuer beschert uns mehr unkalkulierbare Situationen.

Die Basis ist unser Körper

Sie kennen die Schönheitsideale und Statussymbole, die in den Hochglanzmagazinen propagiert werden und eine ungeheuer suggestive Kraft auf uns ausüben. Viele unserer Träume werden dadurch beeinflusst, und es wäre naiv zu glauben, wir könnten uns diesen Bildern entziehen. Wir müssen es auch gar nicht, entscheidend ist nur, den Mechanismus zu durchschauen, der dahintersteckt. Je mehr wir zu solchen Idealbildern aufschauen, desto weiter rücken unsere Ziele in die Ferne. Und je weiter wir in die Ferne blicken müssen, um sehen zu können, wie wir leben, sein oder aussehen wollen, desto unmöglicher oder zumindest schwerer wird der erste kleine Schritt. Jedes Steinchen auf dem Weg bekommt die Dimension einer unüberwindbaren Hürde. Die Folge: Wir gehen gar nicht erst los.

Gesellschaftliche Idealbilder tragen dazu bei, dass wir die Verantwortung für uns abgeben. Wie in einem großen Hamsterrad laufen wir den von anderen gemachten Vorgaben hinterher, verändern alles Mögliche und bleiben doch innerlich stehen.

Jeder Mensch setzt den stereotypen Idealen automatisch das entgegen, was ihn auszeichnet: seine Persönlichkeit. Dazu gehören individuelle Stärken und Schwächen. Der erste Schritt zur Veränderung ist, dieses Ich zu stärken. Dazu müssen wir herausfinden, wo wir stehen, und aus dieser Positionsbestimmung können sich dann Richtung und Ziel unseres Wegs ergeben. Diese Hinwendung zum Ich, zur eigenen Persönlichkeit ist von einem notwendigen Maß an Egoismus geprägt. Eine neue und individuelle Position zu erarbeiten bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen und neue Erfahrungen zuzulassen, Unbekanntes zu verstehen und Bekanntes auf eine neue Weise zu begreifen.

Mein dreijähriger Abstecher in die internationale Adventure-Szene gegen Ende der 90er Jahre war dafür ein exzellentes Lernfeld. Gemischte Teams von fünf oder sechs hoch motivier-

ten Freizeitsportlerinnen und -sportlern gingen bei einwöchigen Abenteuer-Wettkämpfen an den Start, um unter erst unmittelbar vor dem Start bekannt gegebenen Bedingungen eine Strecke durch zumeist tiefste Wildnis zurückzulegen. Die Schluchten konnten nicht tief genug sein, die Flüsse nicht reißend und die Bergetappen nicht hoch genug, um die Teilnehmer an ihre physischen und psychischen Grenzen zu bringen. Bei meinem ersten Wettkampf in Lesotho in Südafrika waren drei Mitglieder unseres fünfköpfigen Teams bereits nach 24 Stunden am Ende ihrer Kräfte. Unser vierter Mann und ich fanden danach glücklicherweise Anschluss an ein anderes Team, in dem ebenfalls schon große Lücken klafften.

Solche Wettbewerbe decken die Dynamik in einer Gruppe und die Teamfähigkeit der Teilnehmer gnadenlos auf. Jeder muss für sich stark sein und durchkommen, und doch wird es jedem Einzelnen nur gelingen, wenn er sich auf die anderen verlassen und diese wiederum unterstützen kann. Ohne ein extrem ausgeprägtes Ego sollte man bei diesen Abenteuerwettbewerben nicht starten – und als sturer Einzelgänger noch weniger.

Warum fällt es uns so schwer, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen? Wenn es darum geht, für andere zu denken und zu handeln, werden die meisten erstaunlicherweise viel schneller aktiv. Warum jedoch scheitert der Mensch, unabhängig vom Grad seiner Bildung oder der gesellschaftlichen Stellung, so oft an sich selbst? Warum platzen so viele Träume, warum schwanken die Menschen oder geben ihre Ziele nach kurzer Zeit wieder auf? Eine Antwort lautet: weil sie lediglich versuchen, ihr Umfeld zu ändern und oft schon an den ersten Hürden scheitern. Das sind die Grenzen, die uns unser Wissen setzt, unser Körper, unser Geist. Natürlich ist es einfach, sich mit dem zufriedenzugeben, was uns leichtfällt. Ist es aber nicht gerade die Sehnsucht nach den Zielen, die uns so schwer erreichbar scheinen, die in uns immer wieder eine Unzufriedenheit auslöst? Unsere größtmögliche Zufrieden-

heit liegt niemals da, wo wir uns befinden, sondern immer bei den Zielen, die wir bisher noch nicht erreichen konnten.

»Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.« Dieses Zitat von Laotse macht uns zu Recht Mut. Doch unabhängig davon, was ich in meinem Leben verändern möchte, muss ich zunächst meinen Ausgangspunkt kennen. Wie sieht die Position aus, von der aus ich starten kann? Die Autoren dieses Buches helfen Ihnen dabei, Ihre persönlichen Parameter aufzustellen.

Angst vor Veränderungen – auch vor ersehnten – ist ein maßgebliches Hindernis. Schauen wir uns doch dieses Gefühl etwas genauer an. Angst ist ein wichtiges Regulativ in unserem Leben. Angst wird nicht angeboren; wir lernen, Angst zu haben. Dementsprechend kann man Angst auch wieder »verlernen«. Es ist möglich, sich selbst die Angst zu nehmen, sie zu besiegen.

Ihre persönliche Strategie

Bevor Sie den ersten Schritt machen, geht der Blick erst einmal nach innen. Sie wollen neue Türen öffnen und zu neuen Zielen gelangen – wunderbar. Die erste Aufgabe besteht darin, dass Sie sich mit Ihrer Angst beschäftigen: Vor welchen Türen sind Sie bisher immer umgekehrt?

Nehmen Sie sich ein bis zwei Stunden Zeit, vielleicht gleich nach dem frühen Aufstehen, wenn Sie absolute Ruhe umgibt – bis auf das Vogelzwitschern vielleicht. Sie brauchen ein Blatt Papier und Stifte in den Farben Blau, Grün und Rot. Unterteilen Sie das Blatt in drei Bereiche und schreiben Sie als Überschrift »Ab heute alles anders!« darüber.

Beantworten Sie dann folgende Fragen:

1. Wovor habe ich Angst?
2. Habe ich einen persönlichen Lösungsansatz?

3. Kann ich mir vorstellen, wer oder was diese Angst ausschalten könnte?

Gehen Sie sorgfältig die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens durch: Arbeit, Familie, Gesundheit, Alter, Kinder, Freunde, Krankheit, Wünsche, Zukunft. Die Zeit wird schnell vorbei sein, und ein DIN-A3-Blatt dürfte deutlich besser geeignet sein als ein zu kleines A4-Blatt. Schreiben Sie mit dem blauen Stift. Danach markieren Sie die Themen, für die Sie eine Lösung sehen, mit einem grünen Punkt. Bereiche ohne Lösungsansatz erhalten einen roten Punkt.

In diesem ersten Anlauf geht es nicht darum, möglichst viele Problemlösungen parat zu haben. Ziel ist zunächst nur Ihre persönliche »Ampel« mit grünen und roten Punkten. Tauchen Sie dazu in Ihre emotionale Welt ein und halten Sie nüchtern fest, was Ihnen Angst macht. Mit Angst blockieren wir manchmal ganze Bereiche unseres Lebens und vernachlässigen dadurch große Entwicklungspotenziale. Um den Wunsch nach Veränderung umsetzen zu können, müssen Sie sich mit diesen Bereichen befassen. Machen Sie eine Bestandsaufnahme – mehr ist es zunächst nicht. Gehen Sie den ersten Schritt.

Was auch immer Sie in Ihrem Leben erreichen wollen, wird immer wieder von den gleichen Faktoren abhängig sein. Nehmen Sie sich die Angst, und übernehmen Sie die Verantwortung für sich.

Mit diesem Buch wollen wir Sie auffordern, Ihre eigene Balance aus Arbeit und Leben zu kreieren. Sie sollen das Gleichgewicht zwischen allen Ihren Lebensbereichen herstellen, entscheidend dabei ist jedoch, dass Sie es sind, der die Prioritäten setzt. Wägen Sie ab, welches auch noch so kleine Modul in Ihrem Leben Ihre Balance wieder herstellt. Gehen Sie auf die Suche, »arrangieren« Sie persönliche Interessen, Beruf, Familie, Freunde, Berufung oder was sonst für Sie wichtig ist. Wenn Sie die Waagschalen auf gleiche Höhen gebracht haben, öffnen sich die Möglichkeiten. Sie werden

neue Potenziale entdecken, die unter anderem Ihre emotionalen und sachlichen Beziehungen, Ihre Investitionen und Ihre Wahrnehmungen verändern und verbessern werden.

Entschließen Sie sich zur Veränderung! Denken Sie bei aller Motivation und allem Aufbruchsgeist daran, dass zwischen »zu früh« und »zu spät« immer nur ein Augenblick liegt. Warten Sie nicht darauf, dass die Dinge schon irgendwie besser werden. Hoffen Sie nicht auf Hilfe von außen. Fassen Sie den Entschluss, selbst dafür zu sorgen, dass sich einiges in Ihrem Leben ändert.

Glück gehabt? Oder gut gemacht?

Viele, die sich aufmachen, etwas zu ändern, sind enttäuscht darüber, wie lange es dauert, bis Ergebnisse zu sehen sind. Große Schritte vollziehen sich nicht in kurzer Zeit. Man muss eine ganze Weile der besagte »Egoist« sein, um etwas erreichen zu können. Mit diesem Buch können wir Ihnen allerdings helfen zu unterscheiden, was Ihnen als Basis für Ihre Weiterentwicklung nützlich sein kann, und was aus unserer Perspektive betrachtet sich schnell als Schall und Rauch herausstellt. Damit können Sie Dinge erreichen, die für Sie bislang in weiter Ferne lagen. An diesem Punkt werden Sie tiefe Zufriedenheit spüren, und Sie werden wissen, dass Sie sich Ihr Glück hart erarbeitet haben und darüber lächeln, wenn andere sagen: »Du hast Glück gehabt!«

Die stereotype Antwort auf die Frage, warum man sich nicht mehr bewegt und mehr aus sich macht, lautet: »Ich habe zu wenig Zeit.« Meistens ist an dieser Begründung auch etwas Wahres dran, und doch kann man sich damit nicht zufriedengeben. Jeder Mensch kann sich Zeit nehmen, um sich mehr zu bewegen, geistig und körperlich. *Ab heute alles anders!* heißt dieses Buch, und genau so lautet meine Antwort auf die naheliegende Frage: »Wann soll ich das denn machen?« Wenn Sie sich also überwinden kön-

nen, zum Beispiel den Morgen für sich und Ihren Weg zu entdecken, dann ist es egal, ob Ihr Vorhaben zwischen sechs und acht Uhr oder zwischen fünf und sieben Uhr morgens stattfindet; vielleicht passt Ihnen auch der Zeitraum zwischen 17 und 19 Uhr besser. Lassen Sie sich nicht täuschen: Es wird zunächst schwer sein, sich überhaupt aufzuraffen, ob früh am Morgen oder spät am Abend. Die meisten von uns sind das nicht gewöhnt. Auch Sie werden sich für Ihren neu gestalteten Tag zunächst einen individuellen Rhythmus zulegen müssen. Vielleicht sitzen Sie zuerst bei einem Glas Wasser im Freien und lassen den Morgen auf sich wirken – nur einen kurzen Moment, ehe Sie wirklich aktiv werden. Sie werden beginnen, den Morgen als wertvoll und unverzichtbar kennen zu lernen, Stück für Stück. Gleiches gilt für den späten Abend: Ehe Sie fernsehen oder ein Buch lesen, setzen Sie sich vor die Tür und rekapitulieren den Tag. Doch erwarten Sie nichts, was Sie nicht auch wirklich selbst erfüllen könnten!

Ich habe mich entschieden, dass es die Morgenstunden meines Tages, zwischen sechs und acht Uhr, sein werden, die mein Leben verändern. *Six to eight* habe ich das für mich genannt. In dieser Zeit sind mein Körper und mein Geist wach genug, um zu begreifen, dass eine Veränderung beginnt. Die körperliche Anstrengung und der damit verbundene Fluss des Sauerstoffs helfen mir jeden Morgen, klare Gedanken fassen zu können. Der Tag beginnt mit Energie!

Six to eight findet mit der richtigen geistigen Haltung immer, 24 Stunden lang an jedem Tag, statt. In erster Linie geht es um die Inhalte, mit denen Sie ein bis zwei Stunden eines Tages füllen. Doch ich bin der Meinung, dass es mehr als eine Zeitfrage ist, wie Sie Ihren neuen Tag beginnen. Nicht umsonst hat Morgenstund »Gold im Mund« und fängt der »frühe Vogel den Wurm«. In den frühen Stunden, bevor das übliche Tagwerk beginnt, liegt ein hohes Potenzial. Meditation, Besinnung, Tai-Chi gehören in vielen Kulturen zu den Ritualen, mit denen ein Tag begonnen wird. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es sich lohnt, früher aufzustehen.

Wenn Sie bereits Frühaufsteher sind, lohnt es sich vielleicht, den Tag doch etwas anders zu beginnen und zu planen. Wenn Sie diese Stunden aber zu einem anderen Zeitpunkt in Ihrem Tag unterbringen, können Sie natürlich genauso viel daraus machen. Nur das Frische, Jungfräuliche, Unverstellte der Zeit nach dem Aufwachen können Sie nicht simulieren.

Wollen wir uns auf den Morgen einigen? Und ich höre es sofort: »Das schaffe ich nicht!« Oh doch, Sie schaffen es, ich habe es auch geschafft! Das erste Mal morgens um sechs Uhr in einem Wald zu laufen, der friedlicher und ruhiger nicht hätte sein können, war für mich ein fast rauschhaftes Erlebnis. Wenn ich mich auf meine Expeditionen vorbereitet habe und wusste, dass ich den ganzen Tag nicht dazu kommen würde, mich zu besinnen, bin ich morgens auch schon mal um drei oder vier Uhr hinausgegangen, um mich für den Tag zu rüsten. Befürchten Sie, dass Ihnen der Schlaf fehlen wird? Das ist nur bedingt richtig. Wenn man seinem Körper so viel Gutes getan hat, dass er sich rundum wohl fühlt, wird er überraschend schnell auch mit weniger Schlaf auskommen, der dann zudem deutlich intensiver sein wird. Und spätestens an dieser Stelle ist die liebste aller Ausreden plötzlich null und nichtig, denn Zeitmangel kann nur durch Optimierung behoben werden. Da fast jeder, mit dem ich gesprochen habe, behauptet hat, seine zeitlichen Abläufe bereits optimiert zu haben, stellen wir fest, dass bei einem früheren Aufstehen in jedem Fall ein Zugewinn an Zeit zu erwarten ist. Und selbstverständlich ist dies eine Hürde, die jeden Tag aufs Neue zu nehmen ist.

Etwas tun, anstatt zu warten

Einige wichtige Menschen haben mir zur rechten Zeit zu mehr Reife, zu mehr Bewusstsein, zu mehr Ausstrahlung, zu mehr Selbstsicherheit und vor allem zu einem leistungsfähigen Körper

verholfen – und zu einem Durchhaltevermögen, das es mir erlaubt, einen Weg zu gehen, den viele für unmöglich gehalten hatten. Doch neben all dem Fachwissen war auch immer eine klare Beziehung zu diesen Menschen eine der Grundlagen, die zu meinen Erfolgen geführt haben. Damit ist das Vertrauen in die Kompetenz und das Wissen anderer gemeint, aber auch das Vertrauen, sich ohne innere Gegenwehr den Vorschlägen auszuliefern und Ratschläge auch wirklich anzunehmen.

Erst spät habe ich erkannt, dass ich in zunehmendem Maße ganz bewusst den Kreis der Menschen in meinem Leben verkleinert oder auch vergrößert habe, die mir wirklich etwas bedeuten; Menschen, bei denen ich spüren konnte, dass Geben und Nehmen eine harmonische Balance halten, die es angenehm macht, miteinander umzugehen. Ich habe einmal ein passendes Sprichwort gelesen: »Die Menschen, die wir am meisten mögen, sind diejenigen, in deren Gegenwart wir uns selbst am besten fühlen.« Dieses Wohlfühlen basiert auf Vertrauen und vor allem auch auf dem dazugehörigen Austausch. Fragen sind wesentliche Bestandteile einer persönlichen Weiterentwicklung, und noch wichtiger sind die Antworten. Viele Menschen, die über umfangreiches Wissen verfügen, geben es gerne an diejenigen weiter, die ein klares und sichtbares Interesse signalisieren.

Ein Beispiel dafür ist die Begegnung, die ich mit dem ehemaligen Vorstandsvorsitzenden von *Volkswagen* hatte, Prof. Dr. Carl Hahn – eines meiner wichtigsten Erlebnisse überhaupt. Mit seinen damals fast 70 Jahren und seiner großen Lebenserfahrung schien er mir eine Art Quelle des Wissens zu sein. An einem Tag im Jahr 1995 – ich war noch ein kleiner Arbeiter – bat ich ihn, mich an seinem Wissen teilhaben zu lassen. Alle Kollegen haben damals offen oder hinter vorgehaltener Hand gelacht, als ich von meinem Plan erzählte, mir von wichtigen und erfahrenen Menschen Wissen und Rat zu erbitten, um auf meinem Lebensweg ein Stück weitergehen zu können. Heute lacht niemand mehr. Prof. Dr. Hahn schien

zwar anfänglich überrascht, aber nach kurzer Zeit erkannte er mein ehrliches Interesse. Es entstand eine bis heute anhaltende »Freundschaft«, die mir viele Fenster in meinem Lebensraum öffnete. Durch diese Fenster konnte ich neue Ziele am Horizont erkennen. Prof. Dr. Hahn hat mich als Menschen gesehen, trotz aller Standesunterschiede. Viele weitere wissende und interessante Menschen haben seither meinen Weg gekreuzt.

Mit diesem Buch möchte ich Sie an meinem Erfolg und an meinen Erfahrungen teilhaben lassen. Ich möchte, dass auch Sie vom Wissen jener Menschen profitieren, die manches ein wenig anders sehen und die ein Stück meines Wegs geebnet haben. Die Kapitel des Buches sind so angeordnet, dass sie Ihre persönlichen Schritte von der Passivität zur Aktivität optimal begleiten. Wenn Sie mit Bewegung oder mit Sport beginnen wollen oder lange pausiert haben, gehen Sie einfach in der Reihenfolge der Kapitel vor, der Rest wird sich ergeben.

Sind Sie nicht allzu sportlich, dann lassen Sie sich vielleicht durch das ein oder andere Kapitel überzeugen, Bewegung als Motor fast jeder Entwicklung zu betrachten. Eines ist sicher: Viele Menschen erreichen in ihrem Leben nie die erhofften Ziele, und Depressionen und Unzufriedenheit finden in diesen unerfüllten Wünschen einen exzellenten Nährboden. Aktion und Aktivität heißt das Gegenmittel. Gehen Sie so oft wie möglich unter Menschen, bilden Sie sich bis zum Ende Ihrer Tage, verlieben Sie sich immer wieder aufs Neue (gerne immer in den gleichen Menschen!), bewegen Sie sich regelmäßig, um Ihren Körper jung zu halten, sagen Sie ja zu Ihren Ideen, auch wenn Sie Ihnen zunächst ein bisschen dumm und töricht erscheinen.

Ich wäre mit 35 Jahren niemals mit einem Tretroller von Sibirien aus über den Ural nach Europa gefahren, wenn ich nicht den Mut aufgebracht hätte, endlich meinen Kindheitstraum in Erfüllung gehen zu lassen. Ich war acht oder neun Jahre alt, mein Tretroller war damals das Tor zu meiner Kinderwelt, als ich eine ganz simple