



FELIX KLEMMER

# *bin raus*

aus allem, was mich davon abhält,  
natürlich und erfüllt zu leben

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur-balance.de](http://www.knaur-balance.de)**



© 2018 Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Bearbeitung: Melle Siegfried  
Redaktion: Anke Schenker  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildungen: Felix Klemme fotografiert von Lara Burr-Evans;  
Hintergrund von FinePic/shutterstock  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-67555-7

5 4 3 2 1

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Raus sein</b>	<b>11</b>
Kontrollzwang . . . . .	11
»FOMO« – die Angst, etwas zu verpassen . . . . .	13
Mein Weg raus . . . . .	17
Erwartungen und Druck . . . . .	21
Die zwei Seiten von »raus sein« . . . . .	24
Negative Glaubenssätze . . . . .	27
Wie uns unterdrückte Gefühle davon abhalten, unser Leben zu leben . . . . .	36
Aufmerksamkeit und Überfokussierung . . . . .	40
Gerichtete und ungerichtete Aufmerksamkeit . . . . .	42
Directed attention fatigue – Aufmerksamkeitsermüdung . . . . .	45
Soft fascination – oder auch raus sein . . . . .	48
Die alten Muster verlassen mithilfe der Neuroplastizität . . . . .	56
Wege aus den alten (Stress-)Mustern . . . . .	60
Die innere Stimme hören . . . . .	64
Wie funktioniert Neuroplastizität? . . . . .	68
Die Verbindung verloren? . . . . .	70
Natürliche Verbindung . . . . .	70
Sind wir eigentlich von Sinnen? . . . . .	74
Was also fehlt uns? . . . . .	76
<b>Die wahre Macht der Natur</b>	<b>85</b>
Draußen in der Natur zurück zu mir selbst . . . . .	87
Morgendämmerung (SEHEN) . . . . .	90
Sommerregen (RIECHEN) . . . . .	102
Mucksmäuschenstill (HÖREN) . . . . .	106
Gänsehaut (FÜHLEN) . . . . .	122
Body Sense (KÖRPERSINN) . . . . .	124
Zurück zu meiner Natur . . . . .	130
Gefühle wieder wahrnehmen und akzeptieren . . . . .	133
Wissen, wie (INTUITION) . . . . .	134
Was ist Intuition? . . . . .	137
Ganz tief verbunden (GEFÜHLE) . . . . .	139
Neue Energie . . . . .	145

<b>Green Exercises – Die innere und äußere Befreiung ganz praktisch umsetzen und im Alltag leben</b>	<b>149</b>
Verbindung mit deinen Wurzeln . . . . .	150
Was sind Green Exercises und wie wirken sie in meinem Leben?	153
Effektivität und Leistung . . . . .	156
Green Exercises – ganz praktisch umsetzen . . . . .	160
12 Green Exercises . . . . .	161
Wie viel Green Exercise braucht der Mensch? . . . . .	169
Positive Auswirkungen von Green Exercises . . . . .	171
Wirf den Stress über Bord . . . . .	171
Körperliche Fitness . . . . .	174
Dein Lieblingssort . . . . .	174
Immunboost de luxe . . . . .	182
Sonnenlicht-Akkus laden . . . . .	183
Den Körper spüren . . . . .	185
Gesundheit fürs Gehirn . . . . .	186
Neuer Raum für Intuition . . . . .	189
Grenzen wiederfinden . . . . .	191
6 Übungen, um besser Grenzen setzen zu können . . . . .	196
Keine Zeit? . . . . .	199
Die natürliche Wirkung von Achtsamkeit . . . . .	202
4 Möglichkeiten, raus zu sein und achtsam zu leben . . . . .	204
Natur statt Medikamente? . . . . .	207
Kinder und Natur . . . . .	208
Nature-Life-Balance . . . . .	211
<b>Dank</b>	<b>213</b>
<b>Literatur</b>	<b>214</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>219</b>
<b>Zum Autor</b>	<b>224</b>

## Vorwort

**H**ast du Lust, einfach mal raus zu sein? Raus aus allem? Aus den Verpflichtungen, Erwartungen und Sorgen des Alltags? Verbindest du mit *raus sein* Urlaub oder einen Wochenendausflug? Oder willst du nur noch weg, dein altes Leben hinter dir lassen? Muss es ein komplettes Aussteigen aus all diesen Konstrukten sein? Atmest du tief durch, wenn du deinen Arbeitstag beendet hast und du endlich *raus* bist? Vielleicht ist es auch eine Beziehung, aus der du dich insgeheim lösen willst, weil sie dir nicht guttut, aber du hast noch nicht den richtigen Weg gefunden, aus dieser Beziehung herauszukommen? Oder ist *raus sein* einfach wörtlich gemeint: rausgehen und draußen sein?

Ich vermute, in dir gibt es dieses Bedürfnis, *raus* zu sein, denn sonst hättest du dieses Buch nicht in der Hand. Aber du hast angefangen, es zu lesen, und ich hoffe, ich kann dir Wege und Möglichkeiten zeigen, auf positive Art *raus* zu sein. Sei es, dass du dich wieder im Spiegel erkennst oder im wahrsten Sinne des Wortes neu entdeckst, dass du einen Schritt in eine ungewohnte Richtung gehst oder den Mut findest, Entscheidungen zu treffen, vor denen du dich bisher gescheut hast. Vielleicht betrachtest du dein Verhalten auch einfach nur einmal aus einem anderen Blickwinkel und kommst raus aus dem Glaubenssatz von »man sollte« und vorschnellen Urteilen. Apropos *raus sein* ... ist dein Handy eigentlich noch eingeschaltet? Bevor du weiterliest, möchte ich mit dir eine Vereinbarung treffen. Warum genau, erkläre ich dir gleich. Zuerst einmal unsere Vereinbarung:

*Schalte jedes Mal, wenn du dieses Buch in die Hand nimmst, dein Handy, dein Tablet und deinen Computer aus. Geh offline. Jedes Mal. Oder lass das mit dem Lesen.*

Womöglich ist das für dich total einfach, weil du das sowieso immer so machst und dich gern auf nur eine Aufgabe konzentrierst. Oder bist du

jemand, der immer auf mehreren Kanälen aktiv und erreichbar ist? Ist dein Handy, dein Laptop oder ein anderes Gerät immer eingeschaltet? Dann könnte meine Forderung möglicherweise Ablehnung oder Abwehr in dir auslösen. Wenn das so sein sollte, dann überleg mal, was genau so schwer daran ist, alles auszuschalten und für eine Weile komplett *raus* zu sein. Warum also diese Vereinbarung?

Ich möchte, dass du aus diesem Buch den größtmöglichen Wert schöpfen kannst. Und das geht am besten, wenn du aufmerksam bist und dich einlässt. Aus eigener Erfahrung weiß ich sehr gut, wie schnell wir abgelenkt werden oder uns selbst ablenken können. Natürlich möchte auch ich erreichbar sein, wenn ich dringend gebraucht werde, weil etwas Wichtiges passiert ist. Aber mal ehrlich, wann ist eine sofortige Reaktion, die absolut keinen Aufschub duldet, wirklich notwendig? Es sind die großen Probleme, vor denen wir uns schützen wollen, aber die kleinen Dinge, die uns wirklich aufhalten.

Für dich ist es ein Riesengewinn, wenn du beginnst, kleine Dinge zu ändern, denn genau das ist letztendlich effektiv. Wir tun »Kleinigkeiten« gern als unbedeutend oder unwichtig ab. Zähneputzen ist auch keine »große« Sache, es macht aber auf Strecke gesehen einen erheblichen Unterschied, ob du morgens und abends diese drei Minuten investierst oder nicht. Es einfach zu lassen hat Folgen, die sich mit dem Argument der Zeitersparnis nicht rechtfertigen lassen.

Ich möchte dir mit diesem Buch Mut machen, deine Komfortzone zu verlassen. Ich zeige dir anhand von Beispielen, wie Menschen »Kleinigkeiten« verändert haben, sich *raus* bewegt haben aus alten Mustern, Gedanken und Verhaltensformen. Du wirst selbst erkennen, welche unfassbaren Wirkungen diese Veränderungen mit sich brachten. Bist du bereit, *raus* zu sein? Hast du Lust, Sichtweisen und Möglichkeiten kennenzulernen, die anders sind als das, was du bislang angenommen oder gesehen hast?

Ich nehme dich mit auf die Reise, auf die Reise von Menschen, die in

ihrem Leben etwas geändert haben, aber auch mit auf meine Reise. Ich lasse dich an meinen persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen teilhaben, denn diese Erfahrungen haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Vielleicht brauchst du ein bisschen Mut, um dich auf all das einzulassen, was dieses Buch für dich bereithält. Den Anfang machst du sofort, alles beginnt hier und jetzt: Wenn du einsteigen und auf den folgenden Seiten meine Begleitung sein willst, dann löse dein Reiseticket ein. Es ist kostenlos und nachhaltig. Du bezahlst einfach mit dem Drücken des POWER-Knopfs deines Handys, Laptops und aller anderen Geräte. Es ist der AUS-Knopf für die Ablenkung und der EIN-Knopf für deine Reise *raus* aus dem, was du hinter dir lassen willst. Was das ist, wirst du vielleicht erst auf deiner Reise selbst entdecken.

Herzlich, Felix



## Raus sein

**W**er oder was weckt dich jeden Morgen? Dein Wecker, deine Kinder, der Hund, deine Frau, dein Mann? Die meisten Menschen begrüßt heute das Smartphone in den Tag. Der erste Griff des Tages ist also der Griff zu dem Gerät, das für den Großteil der Bevölkerung zum wichtigsten Begleiter geworden ist.

## Kontrollzwang

Viele meiner Freunde und Klienten berichten mir, dass sie ihr Handy nicht nur als Wecker nutzen, sondern sogar nachts angeschaltet lassen. Die Begründung: »Für Notfälle.« Das finde ich krass! Klar, wenn in meinem Familienkreis irgendetwas Schlimmes passiert, dann möchte ich erreichbar sein, um helfen zu können. Die Vorstellung, nicht erreichbar zu sein, nicht helfen zu können, als Letzter von etwas Wichtigem zu erfahren, ist nicht schön. Aber mal ehrlich, wie oft kommt das vor?

Wenn du nicht gerade einen Job hast, der dich auf Stand-by hält, wie oft wirst du nachts aus dem Bett geklingelt? Wie viele Gelegenheiten sind dir durch die Lappen gegangen, weil du nicht erreichbar warst? Und jetzt einmal von der anderen Seite betrachtet: Wie oft hast du auf etwas Spannendes, Neues, Wichtiges gewartet, was nicht eingetreten ist? Warum liegen wir permanent auf der Lauer?

Was dieses Verhalten wirklich widerspiegelt, ist etwas, das wir uns erst in den letzten Jahrzehnten angeeignet haben. Es ist das unbändige Bedürfnis, über ALLES die Kontrolle zu haben. Aber was können wir wirklich kontrollieren und vor allem, welches Gefühl produziert das Streben nach Kontrolle? Denn Kontrolle selbst ist kein Gefühl, es ist ein Zustand. Aus dem Französischen kommend, bedeutet *contrôle* (aus dem

Wort *contrerolle* entstanden) »Gegenregister zur Nachprüfung von Angaben eines Originalregisters«. Kontrolle ist also genauer betrachtet kein Zustand, sondern ein Gegenstand, mit dem man etwas überprüfen oder kontrollieren kann. Je nachdem, wie diese Überprüfung ausgeht, erzeugt ihr Resultat wiederum ein Gefühl in uns. Und genau das ist das eigentliche Ziel der Kontrolle.

Gefühle sind der Antrieb für alles, was wir tun, deshalb starte ich mit diesem wichtigen Thema gleich zu Beginn dieses Buches. Den größten Einfluss auf unsere Gefühlswelt nimmt das *Natural Network*, unser Umfeld inklusive aller Faktoren wie Lebensraum und -situation, gesellschaftliche Konventionen und unsere sozialen Kontakte. Wir leben in einem großen Wenn-dann-Konstrukt: Wenn du in der Schule nicht fleißig bist, wirst du im Leben scheitern. Wenn du nicht viel Geld verdienst, wirst du nicht ernst genommen. Wenn du zu dick bist, bist du nicht schön. Wenn du alt wirst, wirst du unattraktiv und krank. Es gibt unzählige weitere dieser Konstrukte. Diese Wenn-dann-Formeln erzeugen Druck, und zu versuchen, ihnen immer gerecht zu werden, macht unser krasstes Streben nach Kontrolle sehr nachvollziehbar.

Und jetzt spür doch mal in dich hinein. Welches Gefühl entsteht in dir, wenn du das liest? Welches Gefühl löst dieses Kontrollbedürfnis (das manchmal sogar in einen Kontrollzwang ausarten kann) aus und befeuert es gleichzeitig? Es ist die Angst. Die Angst, etwas zu verpassen. Die Angst, nicht »da zu sein«, wenn etwas Wichtiges oder Entscheidendes passiert. Die Angst, machtlos zu sein, die Zügel nicht mehr in der Hand zu haben. Du willst die Kontrolle behalten, koste es, was es wolle. Damit in Verbindung steht allerdings auch die große Illusion, überhaupt in der Lage zu sein, immer alles kontrollieren zu können. Wer nicht akzeptieren kann oder will, dass ständige Kontrolle eine Illusion ist, wird damit automatisch seine Angst steigern und seinen Stress erhöhen. Die Auswirkungen von Dauerstress auf die Gesundheit können auf lange Sicht fatal sein.

## »FOMO« – die Angst, etwas zu verpassen

Im vorangegangenen Kapitel habe ich von unserem Drang geschrieben, alles kontrollieren zu wollen. Die gut versteckten schwelenden Ängste in uns sollen in Schach gehalten werden. Wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen wollen, lenken wir uns ab. Hand aufs Herz – auch du weißt vermutlich schon lange, dass es nicht sinnvoll ist, den Tag am Smartphone oder auf Instagram zu verdaddeln. Warum aber fällt es uns so schwer, das Smartphone einfach auszuschalten? Neben der Gewohnheit und dem Bedarf nach Kontrolle gibt es noch eine weitere Komponente: Du hast Angst, etwas zu verpassen. Dieses Phänomen, das ganze Generationen betrifft, hat mittlerweile einen eigenen Namen: FOMO – *the fear of missing out*.

Du liegst entspannt im Liegestuhl auf deinem Balkon, als dein Handy einen Signalton abgibt. Auf Instagram erscheint der Post einer Freundin. Du siehst das Foto mit den strahlenden Gesichtern deiner kompletten Clique auf einem Straßenfest. Hättest du vielleicht doch mitgehen sollen, statt es dir mit einem Buch gemütlich zu machen? Minütlich tauchen nun immer mehr Bilder und Filmchen auf. Verpasst du etwa die Party des Jahres? Du beginnst dich zu ärgern. Und du fühlst dich allein. Die anderen scheinen viel mehr Spaß zu haben als du.

Was du fühlst, wird FOMO genannt und gilt als die erste Social-Media-»Krankheit«. Die Untersuchung einer amerikanischen Website ergab, dass 56 Prozent aller befragten Social-Media-Nutzer zugaben, dass sie Angst haben, etwas zu verpassen.<sup>1</sup> Das Bedürfnis, immer zu wissen, was geschieht, geht sogar so weit, dass 26 Prozent der Nutzer andere Gewohnheiten wie Rauchen oder Reality-TV-Sendungen aufgeben würden, wenn sie dafür ihre Social-Media-Aktivitäten beibehalten dürften.

Es ist aber auch schwer, sich und sein Leben nicht zu vergleichen, wenn einem ständig Bilder von spaßigen Abenden, wundervollen Reise-

zielen, sportlichen Erfolgen oder der besten Hausdekoration unter die Nase gerieben werden. Wir beginnen uns permanent infrage zu stellen und daran zu zweifeln, ob wir wirklich die richtige Entscheidung getroffen haben, wie wir unsere Zeit verbringen. Hätte ich nicht mit auf die Party gehen sollen? Wäre eine hellere Farbe nicht schöner fürs Schlafzimmer? Sport, ich müsste auch mehr Sport machen. Und mehr Smoothies trinken, guck dir die Farben an! Oder ins Museum gehen. Die anderen sind schon wieder auf einer Ausstellung. Wie willst du da einen Moment genießen? Du bist mit dem Kopf überall, nur nicht im Hier und Jetzt.

Dabei beachten wir häufig nicht, dass das, was wir in den sozialen Medien zu sehen bekommen, nicht unbedingt auch immer »echt« ist. Es kann gut sein, dass das gesellige Bild deiner Freunde der einzige schöne Moment auf dem Straßenfest war, und vielleicht war dieser Moment nicht einmal schön, sondern fürs Selfie inszeniert. Weißt du's? Und das toll arrangierte Blümchen, passend zur Wandfarbe, sagt nichts über die Person aus, die das Foto postet. Vielleicht hat deine Schwester nur einen genervten Pflichtbesuch bei deinen Eltern absolviert, aber ein Foto gepostet, weil das Licht gerade schön war oder um sich selbst zu beweisen, dass Abende mit den Eltern schön sind oder zumindest so aussehen.

Versuch doch mal, das Ganze aus der Distanz zu betrachten. Ja, Menschen tun Dinge, und Menschen zeigen uns, was sie tun, aber hinter die Fassade blicken können wir nicht. Guck dir die schönen Bilder an und freu dich, mal nicht dabei zu sein. Du sollst nicht zum Eremiten werden, aber bitte genieße das, was du tust – ob es ein Essen im Café oder dein freier Abend auf dem Balkon ist –, mit allen Sinnen. Auch dafür gibt es mittlerweile ein Wort: JOMO, *joy of missing out*, das bewusste Verpassen; die Freude, raus zu sein.

Wir neigen dazu, mit dem Kopf in der Vergangenheit oder der Zukunft zu verweilen. In der Studie der oben genannten amerikanischen Website gaben 27 Prozent der Teilnehmer an, gleich nach dem Aufwachen

ihre Social-Media-Accounts zu besuchen. Wie startest du in den Tag? Wie lange hat dein Körper Zeit, im Hier und Jetzt anzukommen, ohne dass dein Kopf bereits voller Gedanken, Erwartungen, Bedürfnisse oder dem Wunsch nach Kontrolle ist?

Ich habe mich lange Zeit von meinem Handy wecken lassen und meist direkt als Erstes den Flugmodus ausgeschaltet. Die Folge war, dass sofort eine Flut von Benachrichtigungen meine Accounts flutete. Nachrichten von Mitarbeitern, Klienten, Freunden und Bekannten. Selbst wenn ich sie nicht sofort las, habe ich sie wahrgenommen, und fortan spukten sie in meinem Kopf herum. Was will mein Klient so früh am Morgen? Ist alles okay, oder braucht jemand meinen Support? Ist in der Firma alles okay? Verpasse ich etwa einen wichtigen Termin?

Während ich frühstücke, kontrolliere ich die Aufgaben des Tages und stelle mir für wichtige Dinge eine Erinnerungsfunktion. Ob ich ins Büro fahre, einen externen Termin habe oder von zu Hause aus arbeite, mein Handy ermöglicht es mir, Mails auch von unterwegs zu beantworten, Gespräche auch während der Mittagspause im Café anzunehmen und Ideen zu notieren, die mir spontan kommen. Diese Unterwegs-Ideen sind oft die wertvollsten, und ich arbeite sie wenn möglich direkt in mein Mind-Map-Programm im Laptop ein. Wenn ich eine Idee teilen möchte, mache ich das sofort. Ich freue mich über jedes Feedback, denn ich liebe es, in Kontakt mit Menschen zu sein. Für mich gibt es nichts Schöneres als ein warmes Miteinander. Parallel arbeite ich die Aufgaben des Tages ab, und es stimmt mich zufrieden, im Laufe des Tages meine To-do-Liste abzuhaken. Wenn alles gut geht, ist sie gegen Abend leer. Übrig gebliebene Aufgaben übertrage ich gleich auf den nächsten Tag – und bevor ich schlafen gehe und den Flugmodus anschalte, checke ich ein letztes Mal den Posteingang.

Diese oder ähnliche Abläufe geben nur einen Teil dessen wieder, was täglich medial bei mir abgeht, und deshalb will ich sie gar nicht bis ins kleinste Detail aufzählen. Ich möchte nur verdeutlichen, dass auch ich –

der Wert darauf legt, viel draußen zu sein, sich bewusst zu ernähren und zu bewegen und achtsam mit mir und meiner Umwelt umzugehen – verdammt viel Zeit vor diversen praktischen Gerätschaften verbringe. Das ist zum Teil auch gut so. Für mich ist das Smartphone viel mehr als nur ein Handy, denn es ist schon lange nicht mehr ausschließlich zum Telefonieren da, sondern auch ein wichtiges Instrument bei meiner Arbeit. Ich arbeite unterwegs, nehme Videos auf, poste sie und bin häufig mit Menschen über Videotelefonie in Kontakt, denn wenn ich jemanden sehe, ist die Verbindung eine andere, als wenn ich nur dessen Stimme hören würde.

Wie ist es bei dir? Wie viel Zeit verbringst du täglich mit oder vor irgendeinem computerartigen Gerät? Erst als ich mir selbst diese Frage gestellt habe, ist mir aufgefallen, wie präsent Handy, Rechner und Tablet in meinem Leben sind – nicht nur präsent, sondern vollends in mein Leben integriert. Erst als ich bewusst darauf geachtet habe, ist mir klar geworden, wie viel Raum die Technik in meinem Leben einnimmt.

### Wie viel Zeit hängst du am Handy?

Es gibt übrigens auch Apps, die dein Konsumverhalten am Handy aufzeichnen und dir einen Überblick geben, wie viel Zeit du am Smartphone verbringst, welche Apps du am meisten nutzt und sogar, wie oft du dein Smartphone entsperrst. Das eigene Verhalten zu dokumentieren oder schwarz auf weiß zu sehen, wie viel Zeit für Snapchat, Instagram und Co. draufgeht, kann ganz schön erschreckend sein.

Also, warum mache ich das? Warum nehme ich mir selbst die Möglichkeit, runterzukommen und zu regenerieren oder das zu tun, was für mich das Wesentliche ist, was auch immer es ist?

## Mein Weg raus

Die erste Reise führt in meine noch gar nicht so lang zurückliegende Vergangenheit. 2017 war mein Leben richtig stressig. Es gab unzählige Baustellen und eine Menge Chaos. Wobei sich das Chaos im Außen noch nicht zeigte. In meinem Inneren brodelte es dafür umso heftiger. Mein Unternehmen *Outdoor Gym* krankte an allen Ecken und Enden. Nichts lief mehr so, wie es sollte. Es stellte sich heraus, dass in den letzten Jahren der wichtigste Aspekt eines gut funktionierenden Unternehmens fehlte: funktionierende und geregelte Strukturen. Das damals gesteckte Ziel hieß Wachstum. Wir wollten immer mehr Standorte eröffnen, in möglichst vielen Städten präsent sein, um unser Angebot möglichst vielen Menschen verfügbar machen zu können. Das war eine Fehlentscheidung, denn ohne Struktur in der Zentrale war das gar nicht möglich.

Ich selbst stand zudem auch nicht zur Verfügung. Neben *Outdoor Gym* war ich zu dieser Zeit in viele weitere Projekte eingebunden: TV-Formate, Vorträge, Workshops, Lesungen, das Coaching von Klienten und zu guter Letzt meine Familie, die zu Recht hier am Ende steht, weil ich kaum Zeit für sie hatte. Ich war permanent unterwegs. Das operative Geschäft sowie die Entwicklung meines Unternehmens leitete jemand anders. Ich selbst konnte und sollte diese Verantwortung aufgrund der anderen Projekte nicht leisten.

Obwohl ich erkannte, dass die Strategie, die in meinem Unternehmen gefahren wurde, falsch war und es immer mehr Probleme gab, erlaubte ich, diesen Kurs weiterzuverfolgen, und ließ mich immer wieder davon überzeugen, dass sich schon alles regeln würde und alles auf dem richtigen Weg sei. Heute weiß ich, dass ich die Reißleine viel früher hätte ziehen und einen klaren Cut machen müssen.

Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich mich zu dieser Zeit fühlte, wenn ich morgens aufwachte. Der erste Griff war der zum Smartphone.

Ich schaltete den Weckmodus aus und schaute direkt auf meinen Nachrichteneingang. Gab es etwas Dringendes? Irgendwelche Probleme, die gelöst werden wollten? Zu dieser Zeit kam fast täglich die Nachricht, dass irgendetwas nicht rund lief. Ständig gab es Probleme und Hiobsbotschaften. Ich lag also noch im Bett und hatte weder die Zähne geputzt noch einen Schritt in Richtung Badezimmer getan, da war ich mit dem Kopf bereits voll im Chaos.

Diese Zeit war enorm intensiv. Durch die immense berufliche Belastung und den Erwartungsdruck von allen Seiten war ich ständig unter Strom. Gleichzeitig war ich traurig, wie sich alles entwickelt hatte. Die Idee, den Menschen eine erfüllende, natürliche und besondere Art und Weise von Bewegung, Fitness und Gesundheit zu ermöglichen, war zu einem Unternehmen geworden, das nicht nur unpersönlich war, sondern hinter dessen Fassade sich zudem ein Mount Everest an Problemen aufgetürmt hatte.

Ich hatte das Gefühl, das alles nicht mehr handeln zu können. Was sollte ich jetzt tun? Was hatte ich falsch gemacht? Ich ging mit mir ins Gericht und musste mir eingestehen, dass der fatalste Fehler war, nicht den Mut gehabt zu haben, unangenehme Entscheidungen zu treffen, denn diese Entscheidungen hätten radikale Veränderungen nach sich gezogen. Radikal, weil ich mich von einigen meiner eigenen Ansichten, von alten Glaubenssätzen und auch von Menschen hätte trennen müssen, aber ich habe die Augen davor verschlossen, weil ich mich nicht traute. Ich bin ein sehr harmoniebedürftiger Mensch und immer bereit, sehr viel in Menschen zu investieren. Mich von ihnen zu trennen fühlte sich wie Verrat an. Deshalb hatte ich eine enorme Angst, diesen Schritt zu gehen.

In dieser Zeit haben mir drei Dinge geholfen. Ganz klar an Position eins: die Kraft meiner Frau. Ich kann nicht sagen, wie ich diesen Druck damals ohne meine Frau, ihre Liebe und ihr tiefes Vertrauen in mich und uns ausgehalten hätte. Die beiden anderen wichtigen Faktoren waren meine Bereitschaft, mir Mentoren zu suchen, die mich unterstützten, und meine kleinen Inseln in der Natur.

Es gibt keinen einzigen Ort, wo ich besser zur Ruhe komme, als im Wald. Dort tanke ich Energie, mein Kopf wird klar, und die Gedanken bekommen neuen Raum. Rückblickend kann ich sagen, dass ich meine wichtigsten Entscheidungen unter Bäumen getroffen habe.

Zuallererst habe ich erkannt, dass ich den Verrat, den ich an meinen Mitarbeitern nicht begehen wollte, an mir selbst begangen habe. Ich war nicht ehrlich zu mir und hatte meine Prinzipien und Ziele aus den Augen verloren. Das zu erkennen war bitter. So konnte es nicht weitergehen. Ich wollte raus aus diesem Morast. Ich wollte echte und wahre Harmonie und dieses gesamte Kartenhaus von falschen und illusorischen Erwartungen und Fiktionen loslassen. Es war höchste Zeit, die Klarheit zurückzugewinnen, auch wenn das bedeutete, alles zu verlieren. In mir wuchs die Bereitschaft, unangenehme Entscheidungen zu treffen, und mir war klar, damit auch andere Menschen zu enttäuschen.

Das Wort *Enttäuschung* ist für mich eines der Wörter mit der größten Stärke und Tragweite. Denn eine Ent-Täuschung ist das Ende einer Täuschung. Ich habe mich selbst getäuscht, als ich mir entgegen meines Gefühls weismachte, dass wir mit Wachstum auf dem richtigen Weg seien. Mit dieser Einstellung habe ich gleichzeitig andere getäuscht, indem ich ihnen versicherte, dass wir mit dieser Strategie richtig fahren. Zu begreifen, dass ich mich getäuscht habe, war extrem schmerzhaft! Für mich selbst, weil ich wirklich an unseren Erfolg geglaubt hatte, aber noch viel mehr, weil ich auch andere Menschen ent-täuschen musste. Ich musste die Täuschung auflösen, der ich selbst aufgesessen war. Und das, wo ich doch niemals einen Menschen täuschen wollte und will. Zuallerletzt Menschen, die mir wichtig sind.

Dass auf die nun ehrlichen Gespräche, die ich führen musste, Enttäuschungen und heftige Emotionen folgten, war eine logische Folge. Das musste ich aushalten, denn es war an der Zeit, einen neuen Weg zu gehen, um Klarheit, Wahrheit und die Essenz meiner Idee und den Kern von Outdoor Gym wiederzubeleben.

Ich gehe noch einmal einen Schritt zurück. Ich habe erkannt, dass ich mich selbst getäuscht hatte und dass mein Unternehmen mitten in einer Krise steckte, wenn es nicht sogar vor dem Aus stand. Welche Möglichkeiten hätte es also zu diesem Zeitpunkt für mein Unternehmen gegeben? Ich hätte sagen können: »Ich bin raus!«, und hätte alles hinschmeißen können. Aufgeben und Hinschmeißen kam aber für mich noch nie infrage. Also musste es einen anderen Weg *raus* geben. Und genau diesen Weg bin ich inklusive aller Schwierigkeiten, Trennungen, Veränderungen und neuer Prozesse gegangen.

Es mussten Mitarbeiter gehen, weil die Konstrukte, die über Jahre hinweg aufgebaut wurden, nicht gegriffen haben und weder effektiv noch rentabel waren. Es mussten neue Strukturen geschaffen werden, die eine sinnvolle Form von Kontrolle ermöglichten und einfach und sicher zu handhaben waren. Es gab unzählige Aspekte, die verändert werden mussten. Der Teufel steckt im Detail, wie man so schön sagt, und da ist so viel Wahres dran. Ich brauchte Hilfe. Ich erkannte, dass ich die Idee und das Konzept zu meinem Unternehmen nach wie vor mit ganzem Herzen vertreten konnte und dass ich jemanden brauchte, der meine Passion versteht und das Unternehmen aufbauen und entwickeln kann.

Genau diese Person habe ich (wieder)gefunden. Einen Menschen, den ich noch aus meiner Zeit nach meinem Studium kannte, in der ich als Personal Trainer arbeitete. Er hatte mittlerweile eine Menge Erfahrungen gesammelt und war Geschäftsführer eines großen Fitnessstudios in Köln. Die Vision war klar. Weg vom Wachstum an Standorten hin zu einem Wachstum an Qualität mit Fokus auf die Menschen. Die Menschen im eigenen Team und die Menschen, die bei uns trainieren. Denn nur so können wir effektiv arbeiten, und genau diese Effektivität war etwas, das ich all die Jahre völlig missachtet hatte.

Die krassste Erkenntnis und mein intensivstes Learning aus dieser Zeit: Das Unternehmen war seit einigen Jahren überhaupt nicht wirtschaftlich. Das Unternehmen konnte nur bestehen, weil ich es die gan-

zen Jahre durch meine Einnahmen aus den anderen Jobs finanzierte. Das hat bis zu einem gewissen Punkt funktioniert, doch dann kam der Moment, an dem auch dieser Punkt überschritten war und sich die Erwartungen, die wir in das Wachstum gesetzt hatten, nicht erfüllten. Wir hatten nicht nur viel zu viele Standorte eröffnet, sondern auch viel zu viele Trainings angeboten, was sich nicht rechnete. Aus der Angst, andere Menschen zu enttäuschen – diejenigen, die bei uns trainierten, und die Trainer, die für uns arbeiteten –, ließ ich das einfach so weiterlaufen. Mir wurde damals geraten, die unrentablen Standorte aus Imagegründen zu halten. Eine Schließung wäre das falsche Signal nach außen. Heute sage ich: Scheiß auf die Signalwirkung, scheiß drauf, was andere denken! Denn ganz ehrlich: Es geht nicht um ein richtiges oder falsches Signal, es geht um die richtige Entscheidung! Und diese war längst überfällig.

## Erwartungen und Druck

Dass ich diese Entscheidung nicht getroffen habe, lag nicht nur daran, dass ich niemanden enttäuschen wollte, sondern auch daran, dass ich nicht erkannt hatte, wie wichtig es mir bisher war, anerkannt zu werden. Ich wollte nicht nur Menschen, sondern auch die Erwartungen, die an mich gestellt wurden, nicht enttäuschen. Ich wollte verdammt noch mal alles richtig machen. Von klein auf habe ich um Anerkennung gekämpft. Ein Grund dafür war sicherlich auch die Trennung meiner Eltern, als ich fünf Jahre alt war. Plötzlich war mein Vater nicht mehr da, und mir fehlte ein wichtiger Teil meiner Familie und damit das Gefühl, Anerkennung und Sicherheit zu erleben. Eine Anerkennung, die ich aber auch nicht erhalten hätte, wenn er geblieben wäre, denn mein Vater hat lange Zeit meine Entscheidungen nicht akzeptieren können, allen voran, dass ich mich dafür entschied, Sport zu studieren. Als Mathema-

tiker und Physiker war er ein sehr rationaler Mensch, und in seiner Generation war nur derjenige erfolgreich, der etwas Sichtbares oder Messbares schuf. Sport zu machen gehörte definitiv nicht dazu.

Mein ständiger Kampf und mein stetes Streben galten also seiner Anerkennung. Ich bekam sie nicht und fühlte mich in vielem falsch, was ich tat. Als mir mein Vater kurz vor seinem Tod sagte, dass er stolz auf mich sei und ich mir meine Lebensfreude erhalten solle, war es das erste Mal, dass ich mich *richtig* fühlte. Nach all dem, was ich in den vielen Jahren vermisst hatte, mich doch von ihm akzeptiert zu wissen, war ein sehr wichtiger Moment für mich. Ich musste nicht mehr um Akzeptanz kämpfen. Das Gefühl, alles richtig machen zu wollen, war allerdings in mir verankert.

Durch die Schräglage bei Outdoor Gym wurde mir nun auch noch mein nächstes großes Thema vor den Latz geknallt.

Ich hatte immer das Bestreben, dass es allen gut geht. Ich scheute Auseinandersetzungen und wollte Konflikte, so gut es irgendwie ging, vermeiden. Einfach gesagt wollte ich immer Harmonie. Koste es, was es wolle. Das war das zweite große Ding, das mir als Kind so sehr fehlte, denn meine Eltern gingen nach ihrer Trennung alles andere als harmonisch miteinander um. Ständig stritten sie, und so lebten wir in einem Dauerkonflikt. Als Kind und später als Jugendlicher stand ich immer zwischen ihnen und versuchte zu vermitteln. Auf keinen Fall wollte ich der Auslöser für den nächsten Streit sein. Der größte Wunsch, den ich hatte, war Harmonie. Ich versuchte, immer dafür zu sorgen, dass es allen gut geht.

Und jetzt stand ich vor der Entscheidung, Mitarbeitern zu kündigen. Wahrscheinlich war das eine der schwersten Entscheidungen meines Lebens, denn es lag auf der Hand, dass das Resultat dieser Entscheidung war – egal, ob ich das Unternehmen aufgab oder weiterführte –, einige Menschen enttäuschen zu müssen. Und das bedeutete im Klartext, dass ich ihnen offen sagen musste, was ich schon längst wusste: »So geht es

nicht weiter, wir haben viele Fehler gemacht. Wenn es weitergehen soll, dann gilt es, klare Veränderungen umzusetzen.« Das war die Wahrheit, die ich anerkennen musste und nach der ich nun auch handeln wollte.

Als ich mir eingestand, dass dies der ehrliche und einzige Weg ist, merkte ich, dass ich damit auch bereit war, alles zu verlieren. Ich konnte und wollte mich nicht mehr selbst täuschen, nicht um den Preis, eine vermeintliche Harmonie aufrechtzuerhalten. Mir war bewusst, Gefahr zu laufen, dass sich alle Menschen von mir und meinem Unternehmen abwenden würden. Dass sie nicht nur enttäuscht wären, sondern wütend und sicherlich auch manch einer gegen mich arbeiten würde. Letztendlich gab es von allem etwas. Es tut mir leid, dass sich einige falsch verstanden fühlten, wütend oder enttäuscht waren und heute noch sind. Und trotzdem war diese Entscheidung richtig. Ein Unternehmen, das sich finanziell nicht trägt, kann nicht bestehen.

Ich habe mich also für ein »Raus aus dem Alten« und ein »Rein in etwas Neues« entschieden. Ich habe nicht zugemacht. Ich glaube, dass auch das Wort *zumachen* ein Wort mit großer Bedeutung ist. Denn zumachen bedeutet auf psycho-emotionaler Ebene, sich vor etwas zu verschließen. Und wer sich verschließt, ist nicht offen, etwas Neues zu erkennen. Sich zu öffnen ist ein elementarer Bestandteil für Veränderungen. Offen sein bedeutet aber auch, bereit zu sein, verletzt zu werden oder gar alles zu verlieren.

Mit der Bereitschaft, ALLES zu verlieren, und der Erkenntnis, dass ich das überleben würde, da ich alles, was mir wichtig war – meine Familie, meine Integrität und meine neu gewonnene Selbstliebe – behalten würde, wurde es plötzlich leichter, und vor mir öffneten sich neue Türen. Die Menschen in meinem Team teilten die neue Vision und waren bereit, den neuen Weg mit mir zu gehen. Mit allen Schwierigkeiten und Tiefen, die es zu durchqueren galt. Diese Erfahrungen, die ich mit meinem Unternehmen machen durfte, habe ich gebraucht, um zu verstehen, dass ich Entscheidungen treffen darf, die andere gegebenenfalls enttäuschen. Aber noch viel wichtiger war, dass ich begriffen habe, dass

Ent-Täuschungen nur dann notwendig sind, wenn vorher Täuschungen bestanden haben. Ich habe mir vorgenommen, Täuschungen in Zukunft gar nicht erst entstehen zu lassen und im besten Falle weder mich selbst zu täuschen noch andere. Eine Täuschung findet statt, wenn ich mich vor der Wahrheit verschließe und nicht bereit bin, ihr ins Auge zu sehen.

Wenn ich heute erkenne, dass etwas in die falsche Richtung läuft, warte ich nicht mehr, sondern ändere es sofort. Ich spreche an, was ich als falsch empfinde, und bin bereit, damit einen möglichen Konflikt mit einem anderen Menschen einzugehen. Dieser Konflikt ist aber viel kleiner, als würde ich das Problem aussitzen oder erst viel später ansprechen. Dadurch wächst nur die (spätere Ent-)Täuschung. Wichtig ist nicht, was andere in dir sehen, sondern was du selbst in dir siehst und was daraus wachsen kann. Es ist entscheidend, in sich zu schauen, ehrlich mit sich zu sein und sich vor sich selbst zu öffnen.

Drei Dinge habe ich auf dieser Reise gelernt:

1. Stoppe direkt, wenn du erkennst, dass sich etwas in die falsche Richtung entwickelt.
2. Sei immer bereit, dir Unterstützung zu holen.
3. Unangenehme Entscheidungen sind oft die wichtigsten in unserem Leben. Habe den Mut, sie zu treffen.

### Die zwei Seiten von »raus sein«

*Raus sein* hat für mich zwei Bedeutungen. *Raus sein* kann bedeuten, dass du dich draußen, also an einem anderen Ort als deinem Zuhause oder dem Büro befindest. Reize und Einfluss einer neuen Umgebung helfen, Distanz zu deinem Alltag und damit häufig auch zu Sorgen und Stressoren zu finden. Ein Tagestrip in eine andere Stadt kann sich anfühlen wie ein Kurzurlaub. Die Probleme bleiben für eine Weile verschwun-

den. Räumliche Distanz allein reicht aber nicht aus, um dauerhaft *raus* zu sein. In Kapitel zwei werde ich dir noch einiges dazu sagen.

Die andere Seite des Rausseins erleben wir in unserem Alltag wesentlich häufiger. Wir sind nämlich auch raus, wenn unser Unterbewusstsein die Regie übernimmt. Auf der Basis der Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, und der Glaubenssätze, die daraus entstanden sind, steuert es uns und sorgt dafür, dass wir unsere Glaubenssätze immer wieder bestätigt bekommen. Wir laufen quasi auf Autopilot. So können unangenehme Themen geschickt umschifft werden. Sobald es doch unangenehm wird, nutzen wir Ablenkungsmechanismen, die uns auch *rausbringen*. Medien, das Internet, aber auch andere Dinge wie Alkohol, Nikotin, Zucker, Fett, Einkaufen und vieles andere sind wirksame Mittel, um uns vom eigentlich Wesentlichen abzulenken. Mit ihrer »Hilfe« sind wir die Sorgen eine Weile los. Das ist übrigens auch das Fatale an Alkohol, Drogen oder auch Junkfood – diese Dinge erwarten nichts von uns.

Eine Klientin sagte mir einmal: »Essen ist immer da, und es nimmt mich so, wie ich bin. Es wertet nicht.« Das ist einer von vielen Gründen, warum übergewichtige Menschen zu maßlosem Essen neigen. Sie wünschen sich eben auch, raus zu sein aus ihren Ängsten und krassen Glaubenssätzen, und solange ihr Belohnungszentrum im Gehirn anspringt, fühlen sie sich auch wirklich (kurz) besser. Na klar wertet das Essen nicht, das tut dann aber spätestens die Gesellschaft, die übergewichtigen Menschen wenig Respekt entgegenbringt. Ihre Nöte sieht keiner.

Es ist nicht verwerflich und wirklich häufig so, dass wir nicht das tun, was gut für uns wäre, sondern uns mit Essen oder anderen Dingen ablenken oder das tun, was andere von uns erwarten und was andere für richtig oder wichtig halten. Wer zu einem großen Teil für andere lebt, lebt fremdbestimmt. In diesem Sinne bringt uns das *Raussein* davon ab, das Wesentliche zu tun, dich mit dir selbst und deinen innersten Wünschen, Gefühlen, aber auch Ängsten auseinanderzusetzen. Es ist wesent-

lich einfacher, sich abzulenken und ablenken zu lassen, als sich seinen Ängsten zu stellen. Das klingt jetzt hart, und wenn du auch zu denjenigen gehörst, die sich lieber ablenken, als sich Problemen zu stellen, nimm diese Worte nicht persönlich. Wir entscheiden meist nicht, Konflikte zu vermeiden, dieses Verhalten entsteht oft unterbewusst.

Früher, zu Zeiten Sigmund Freuds, dachte man, das Unterbewusste sei gleichzusetzen mit einer dunklen, bedrohlichen Kraft. Heute weiß man, dass das Unterbewusstsein alle bisherigen Erfahrungen, Sinneseindrücke, die Informationen daraus und die dazugehörigen Gefühle eines Menschen speichert. Das tut es aus einem guten Grund – es sorgt dafür, dass alles, was einmal als gefährlich, schmerzhaft oder auch unangenehm erlebt wurde, nicht noch einmal erlebt werden muss. Die Aufgabe unseres Unterbewusstseins ist, uns immer zu schützen. Und das tut es sehr effizient und häufiger, als uns lieb ist.

### 99 Prozent unseres Denkens laufen unterbewusst ab.

Auch wenn die Hirnforschung unseren Denkapparat noch nicht zur Gänze entschlüsselt hat, vermutet man, dass die Macht des Unbewussten immens ist. Sagte man bisher, 10 Prozent des Denkens verliefen bewusst, geht man mittlerweile davon aus, dass dem Denkenden nur 2 Prozent (mache Forscher sagen sogar nur 0,1 Prozent) dessen bewusst wird, was sein Gehirn leistet. Zwei Prozent sind so viel wie zwei Esslöffel der Gesamtmenge deines Gehirns, das, wenn du ein Mann bist, etwa 1400, bist du eine Frau, etwa 1300 Gramm wiegt.

Es ist dein Unterbewusstsein, das maßgeblich beeinflusst, wie du dich entscheidest und verhältst.

## Negative Glaubenssätze

Dein Unterbewusstsein hat eine wichtige Aufgabe: Es speichert alles, was du bisher erlebt hast, Positives wie Negatives. Deine Erfahrungen verknüpft es mit den zeitgleich erlebten Emotionen. Taucht eine ähnliche Situation auf, »entscheidet« dein Unterbewusstsein, was zu tun ist, um dich vor Schaden zu bewahren. Das tut es, um dein Überleben zu sichern, und seine Entscheidung muss nicht das sein, was du rational entscheiden würdest. Grund dafür sind Glaubenssätze, die sich in deiner Kindheit gebildet haben und die dir heute im Weg stehen. Ist der Glaubenssatz negativ, wie zum Beispiel »Das schaffe ich doch nie!«, verknüpft dein Unterbewusstsein diese Aussage mit der entsprechenden Reaktion wie Trauer, Enttäuschung oder Hilflosigkeit. Diese schmerzhafteste Emotion gilt es zu vermeiden – und schon macht dein Unterbewusstsein seinen Job. Es sorgt dafür, dass du dein Ziel vorher aus den Augen verlierst, um dir das schmerzhafteste Gefühl des Scheiterns zu ersparen. Schon hast du es tatsächlich wieder nicht geschafft, und das wiederum bestätigt deinen negativen Glaubenssatz.