

Cristián Gálvez

LOGBUCH FÜR
HELDEN

Wie Männer neue Wege gehen

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Mai 2014

Knaur Taschenbuch

© 2014 bei Knaur Taschenbuch.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: drawport.com

Grafik vordere Klappe und Seite 38:

SEVN Agentur für Design & Marken, Köln

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78663-5

2 4 5 3 1

Für meine Eltern
Marthita & Sergio Gálvez

INHALT

1	Der Traum vom Fliegen	9
2	Bevor Sie abheben	13
3	Der Heldenbauplan	25
4	Der Heldencocktail: Dopamin, Testosteron & Co.	41
5	Erfolgreich oder erfüllt?	55
6	Das Dorf: Ihre »gewohnte« Welt!	79
7	Wasteland: Sex, Drugs und Rock 'n' Roll	105
8	Sind Sie auf Empfang?	123
9	Der Ruf	153
10	Die Mentoren	165
11	Die Schwellenhüter	179
12	Angst und Furcht	199
13	Der Absprung	215
14	Das Land der Prüfungen	219
15	Der Heldenmoment	257
16	Die Rückkehr	263
	Wahre Lebenshelden	271
	Dank	273
	Anmerkungen	275
	Bibliographie	279

1 DER TRAUM VOM FLIEGEN

*Jeder Mann stirbt,
aber nicht jeder hat wirklich gelebt.*
Braveheart

Köln 1972: Bernhard Rodenkirchen ist acht Jahre alt, als er zum ersten Mal Flughafenluft schnuppert – beim Tag der offenen Tür am Butzweilerhof, einem kleinen Flughafen am Rande von Köln. Der Hauptgewinn der Tombola: ein Rundflug in einer kleinen Propellermaschine. Knirps Bernie kommt ins Träumen, ist Feuer und Flamme. Wie gerne würde er abheben und den Himmel berühren. Am Ende gehört er nicht zu den Glücklichen, die in die Cessna steigen. Bernie bleibt Zuschauer. Doch sein Traum vom Fliegen ist geboren.

Bernie absolviert brav die Hauptschule und beginnt eine Lehre bei den Ford-Werken in Köln – wie schon der Vater. Der »Job« hat zwar viel mit Autofahren zu tun, aber nicht mit Fliegen. Bernie erledigt sein Tagwerk ordentlich, jahrelang. Sein Privatleben verläuft in ebenso geordneten Bahnen – zumindest in der Wahrnehmung seiner Freunde und seiner Familie. Aber ganz tief im Inneren spürt Bernie diese Unruhe. Irgendetwas in seinem Leben fühlt sich nicht stimmig an. Irgendetwas ist in seine Seele geraten, was ihm keine Ruhe mehr lässt. Was noch immer auf eine Antwort wartet. Was ihn zu rufen scheint. Was ihn möglicherweise glücklich machen würde.

Mit 28 Jahren betritt Bernhard dann zum ersten Mal ein Flugzeug: eine Boeing 737 der Lufthansa. Und schon steigt dieses Gefühl in ihm auf. Mit leuchtenden Augen

fragt er die Stewardess neugierig und ein wenig naiv, was denn da vorne im Cockpit beim Start vor sich geht – ganz der kleine Bernie. Im richtigen Moment lässt er seinen Charme spielen. Tatsächlich kann die Purserin den Chefpiloten überreden, dass Bernie auf dem Jumpseat im Cockpit Platz nehmen darf. Endlich hat er das große Los gezogen: *Einfach nur geil*, denkt er, als die Maschine einen Ruck nach vorne macht, der ihn tief in den Sitz drückt, auf den Horizont zurast und schließlich unter den souveränen Händen des Piloten von der Startbahn abhebt. Das Gerumpel lässt bald nach; Bernie hört nur noch das leise Summen der Triebwerke. Aus dem Cockpit heraus fühlt es sich an, als würde er selbst fliegen. Bernie und die Sonne am Himmel strahlen um die Wette. Da ist es wieder dieses Gefühl: Fliegen!

Zwei Jahre später lädt ihn ein Freund zu einem Flug in einer Cessna von Weeze nach Leer-Papenburg ein. Ringsherum dröhnen die Propeller, die kleine Maschine wackelt in der Luft, und die Weiden und Kühe in der Landschaft unter ihnen scheinen mit den Händen greifbar zu sein. »Einfach geil!«, brüllt er selig durch das Röhren der Motoren.

Jetzt gibt es endgültig kein Halten mehr. Am nächsten Tag meldet sich Bernie zur Privatpilotenlizenz an. Die Fliegerei wird Teil seines Lebens. Bisher hat er immer alles getan, was von ihm erwartet wurde: eine Familie gegründet und einen Handwerksbetrieb, Kinder in die Welt gesetzt, ein Haus gebaut – ja sogar einen Baum gepflanzt. Und nun? Trotz Pilotenschein fühlt er sich noch immer »wie in einem Gefangenentransport auf Schienen, die durch ein graues Leben laufen«, wie er es später beschreibt.

Zehn Jahre später fliegt er mit Freunden nach Bukarest.

Auf dem Rückflug geraten sie in Turbulenzen. Wie im Auge des Hurrikans fühlt sich Bernie, als es um ihn herum kracht und wackelt – förmlich wie im siebten Himmel. Am liebsten würde er selbst jetzt vorne im Cockpit sitzen und den Flieger ruhig durch die Turbulenzen steuern. Sein Traum vom Fliegen braucht mehr Farbe, mehr Realität, mehr Hier und Jetzt.

Schon einen Tag später meldet sich Bernie Rodenkirchen zur Ausbildung als Berufspilot an. Mit 44 Jahren besteht er die Prüfung beim Luftfahrtbundesamt – nicht mehr der Jüngste, aber echter Pilot! Schluss mit dem Trott, mit den festen Lebensschienen, dem Gefangenentransport-Grundgefühl. Nur noch up, up and away, Technik, Himmel, Speed, die Welt von oben ... *Fliegen!* In Bernies Worten: *einfach geil!*

Heute lebt Bernie seinen Traum vom Fliegen jeden Tag. Als Geschäftsführer der Business Aircraft Charter befördert er die Schönen, Reichen und Erfolgreichen mit einem hochmodernen Jet durch die Lüfte – immer voll und ganz in seinem Element und »mitten im Leben«. Und so ganz nebenbei ist er der bessere Ehemann, der bessere Vater, der bessere Freund, der bessere Unternehmer – immer mit diesem Bernie-Strahlen im Gesicht, wie damals am Butzweilerhof.

Jeder Mann hat Träume. Aber wie kommt es, dass manche Männer ihre Träume leben und andere ihre Träume so lange verschleppen, bis sie verblassen? Wenn Träume rufen und wir dem Ruf folgen, unsere Welt verändern und dadurch bessere Männer werden, dann sind wir die Helden, die wir immer werden wollten. Von diesen Menschen handelt dieses Buch – also von Ihnen. Es geht um Veränderung zu Ihrem Besten. Fliegen Sie mit! The sky is the limit: Jeder Mann kann Held!

2 BEVOR SIE ABHEBEN

Weißt du, das Leben kann sehr hart sein, manchmal ist es auch ungerecht, aber du hast immer die Wahl.

Du kannst entweder den harten Weg gehen und dein Leben besser machen, oder du kannst es schlimmer machen.

Seite an Seite

In diesem Buch geht es um ganz normale Menschen, die ihren Weg gegangen sind und ein erfülltes Leben führen. Nicht mehr und nicht weniger. Es geht um Veränderung und Lebendigkeit. Bevor Sie tief in die Prinzipien, Strategien und Wege echter Lebenshelden eintauchen, möchte ich Ihnen gerne erzählen, wie es zu diesem Buch gekommen ist.

Der Keim für dieses Buch wurde schon vor vielen Jahren gelegt. Nach meinem Studium der Betriebswirtschaftslehre, der Wirtschafts- und Sozialpsychologie in Deutschland und den USA habe ich meine Koffer gepackt, um in Hollywood den Wirkungsmechanismen der Traumfabrik auf den Grund zu gehen. Mich faszinierte schon damals die Tatsache, dass es eine Industrie gibt, die Menschen auf der ganzen Welt gleichermaßen berührt und bewegt. Damals wollte ich verstehen, wie es den Produzenten, Regisseuren und Autoren in Hollywood gelingt, Emotionen zu steuern. Die Erkenntnisse finden Sie in meinem Buch *Du bist, was du zeigst! Erfolg durch Selbstinszenierung*. In Los Angeles stieß ich damals auch erstmals auf das Werk von Joseph Campbell, dem wohl bedeutendsten Mythenforscher des vergangenen Jahrhunderts.

Campbells einzigartiger Ansatz besteht in der Entde-

ckung, dass alle Geschichten, Mythen und Märchen, die seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt erzählt werden, auf dem gleichen Muster basieren. Von der Prähistorie bis in die Gegenwart, von den Eskimos in der Arktis bis zu den Beduinen in der Sahara, von den Indios in Südamerika bis zu den Aborigines in Australien beruht jede Heldengeschichte auf der gleichen Struktur.

Die Helden der Mythen führen ein Leben jenseits des Mittelmaßes. Sie warten nicht darauf, dass sich die Welt verändert – sie verändern die Welt und nehmen ihr Leben zu einem bestimmten Zeitpunkt selbst in die Hand. Dabei wachsen Helden über sich hinaus. Campbell versteht diese Entwicklung als eine Art Reise und nennt sie »Heldenreise«. Die Landkarte dieser Heldenreise verläuft über alle Kontinente und Kulturen seit Jahrtausenden nach gleichen Mustern. In seinem Hauptwerk *Der Heros in tausend Gestalten* aus dem Jahre 1949 verrät er das Geheimnis dieser Heldenreise.

Die Ersten, die dieses Geheimnis für ihren Erfolg genutzt haben, war eine neue Generation von Hollywoodregisseuren. Sie verwendeten Campbell als Blaupause, um Filme zu produzieren, die zu Blockbustern wurden. Einer der ersten großen Schüler Campbells war George Lucas, der nach seiner Anleitung die Saga *Star Wars* zu einem Megaerfolg machte. Die großen Namen der Filmbranche folgten ihm. Heute sind die Entdeckungen des Mythenforschers bei Drehbuchautoren, Regisseuren und Produzenten kein Geheimnis mehr. Auch über sechzig Jahre nach Erscheinen der ersten Auflage ist die Originalausgabe von *Der Heros in tausend Gestalten* bei amazon.com immer noch ein Bestseller. Die besten Filmmacher rund um den Globus nutzen Campbells Wahrheit für ihre kommerziellen Erfolge.

Vor allem Campbells Wahrheiten rund um die Erzählung der Heldenreise haben mich sofort fasziniert. Die kraftvolle Bedeutung seiner Gedanken für das Feld der Persönlichkeitsentwicklung wurde mir erst viele Jahre später bewusst. Durch meine Coachings, Seminare und Vorträge lerne ich seit über zehn Jahren fast täglich neue Menschen kennen. Immer wieder treffe ich dabei auch auf herausragende Persönlichkeiten, die mich mit ihren Lebensgeschichten auf besondere Weise berühren. Das sind außergewöhnliche Menschen, die offensichtlich erfüllt durch ein intensives und positiv aufgeladenes Leben schweben. Menschen, die im Laufe ihres Lebens überaus erfolgreich und glücklich wurden und besonders lebendig wirken. Menschen, die bis heute anderen als Vorbilder dienen und die Welt durch ihr Sein bereichern. Menschen, die es geschafft haben, sich selbst zu entwickeln – über sich hinauszuwachsen. Menschen wie der Unternehmer, Überflieger und Familienmensch Bernie Rodenkirchen.

Mir wurde klar, dass solche Persönlichkeiten Campbells Heldenreise durchlaufen haben. Ihre Lebensgeschichten zeigen die gleiche Struktur wie die großen Mythen, die Märchen und die Hollywood-Blockbuster. Plötzlich passte alles zusammen. Campbell schuf mit seinem Werk also nicht nur eine Blaupause für Filmmacher, sondern lieferte, ohne es zu wissen, die Struktur für ein erfülltes Leben. Die psychologischen Wirkungsmechanismen guter Geschichten und die Befindlichkeit hinter erfüllten Lebenswegen bauen auf den gleichen Prinzipien auf! Warum das so ist, werden Sie schon bald erfahren.

Campbell, Filme, Heldengeschichten und die Lebenshelden vor meinen Augen ließen mich nicht mehr los. In

den letzten Jahren beschäftigten mich vor allem folgende Fragen: Wie denken, fühlen und handeln Lebenshelden? Was führt dazu, dass Menschen am Ende ihres Lebens auf ein erfülltes Leben mit Happy End blicken können? Welche Strategien, Techniken und Entscheidungen führen Menschen auf diesen besonderen Weg? Wie sieht der Heldenbauplan für den Alltag aus? Und wie kann man ein einfaches System entwickeln, von dem andere Menschen lernen können?

Um Antworten zu finden, habe ich in den vergangenen Jahren unzählige quicklebendige, lebensbejahende, lebhungrige Menschen aufgesucht und interviewt. Dabei habe ich ihre Lebensmuster und -strategien beobachtet und analysiert. Es waren wunderbare Begegnungen, und durch jede einzelne wurde das Bild immer klarer. Einige dieser Geschichten möchte ich mit Ihnen teilen, denn sie zeigen uns, was im Leben möglich ist. Die Lebenshelden in diesem Buch habe ich nach ihren Lebenswirklichkeiten ausgewählt, denn sie zeigen auf beeindruckende Weise, was aus einem ganz normalen Leben werden kann. Alle Geschichten sind auf ihre Weise filmreif. Sie lernen einen ehemaligen Maurer und Tankstellenwart kennen, der heute der bedeutendste Namensfinder Deutschlands für Marken und Unternehmen ist. Sie treffen einen ehemaligen Unternehmensberater, der im Alter von 34 Jahren seinen Porsche abgestellt hat, um Medizin zu studieren, und einen Kaufmann, der heute als Designprofessor die Welt ein bisschen schöner gestaltet. Sie begegnen einem Querschnittsgelähmten, der nach seiner Drogenkarriere zum Olympiasieger wurde, einem Ex-Banker, der heute in Afrika Schulen baut, und vielen mehr.

Diese Lebenshelden sind inspirierende Vorbilder. Schon Albert Bandura, der geistige Vater der Theorie des Modelllernens, zeigt, dass wir besonders gut durch Vorbilder lernen. Wahrscheinlich würden wir uns immer noch auf allen vieren fortbewegen, wenn nicht unsere entfernten Vorfahren den aufrechten Gang erlernt und diese Fähigkeit untereinander weitergegeben hätten. In den ausgewählten Lebenshelden finden Sie die Vorbilder, die auf ihre Art aufrecht durch das Leben gehen. Darüber hinaus bieten sie strukturell und inhaltlich Lösungen für wichtige Fragestellungen der persönlichen Heldenreise.

Auf der Suche nach weiteren Antworten wurde mir bewusst, dass ich beileibe nicht der Erste bin, der das Campbell-Prinzip für die Persönlichkeitsentwicklung aufgreift. Im Laufe der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema traf ich auf artverwandte Trainings- und Therapiemethoden, die das Konzept der Heldenreise aufgreifen. Im Rahmen meiner Forschungen habe ich gestalttherapeutische Literatur studiert und bei Seminaren über mehrere Tage »die Welle getanzt«. Häufig war ich dabei von »Mitreisenden« umgeben, die spirituellen, tanztherapeutischen und körperlichen Erfahrungen sehr nahestanden. Ich bin sehr dankbar dafür, dabei gewesen zu sein. Für viele Menschen in meinem Umfeld klingt dieser Weg zu esoterisch. Nach zahlreichen Gesprächen mit Freunden, Kollegen und den Erfahrungen aus unzähligen Coachings möchte ich Ihnen *meinen* Weg anbieten. Also, keine Angst, Sie müssen nicht die Welle tanzen oder um eine Kerze durch den Raum schreiten. Auch wenn ich davon überzeugt bin, dass solche Erfahrungen sehr wertvoll sein können.

Im Austausch mit meinen Lehrern, Weggefährten und Freunden suchte ich nach weiteren Antworten. Mein beruflicher Alltag und die damit verbundene Erfahrung aus der Arbeit mit Menschen in Coachings, Vorträgen und Seminaren sowie die psychologisch geprägte Fachliteratur, Neurowissenschaften, Männerbücher, Filmtheorien und die unterschiedlichsten Arten von Helden Geschichten gaben mir weitere Impulse.

Bis zur Fertigstellung dieses Buches war es ein langer Weg. Es freut mich, Ihnen das Ergebnis mit *Logbuch für Helden* vorlegen zu können, und es freut mich sehr, wenn Sie sich auf den Trip einlassen. Wenn sich bei den Begegnungen mit den Lebenshelden und der täglichen Arbeit mit Menschen in mir etwas gefestigt hat, dann die Überzeugung: In jedem Mann steckt ein Held.

Reise-Infos

In diesem Buch geht es nicht nur um finanziellen Reichtum. Denn Lebenshelden erkennt man nicht an schnellen Schlitten, teuren Klamotten, Bling-Bling und schon gar nicht an Satttheit und Selbstgefälligkeit. Steve Jobs, Nelson Mandela, Martin Luther King oder auch Sporthelden wie Dirk Nowitzki haben die Welt nicht für einen neuen Sportwagen, eine größere Wohnung oder eine schickere Uhr verändert. Stefan Raab, Robbie Williams oder der Gründer des Cirque du Soleil, der ehemalige Straßenkünstler Guy Laliberte haben die Unterhaltungsindustrie nicht nachhaltig geprägt, um sich auf ihrer Yacht die Plauze zu bräunen. Sie haben ihre Heldenreise angetreten, mit allen Ups und Downs, und

sind als Helden daraus hervorgegangen. Nebenher sind sie finanziell unabhängig geworden. Und sie machen weiter.

Die angewandte Psychologie bietet unzählige Analyse-tools, um sich selbst besser zu verstehen, Potenziale zu realisieren und Karriere zu machen. Auch ich setze in vielen Fällen Analysetools ein. Männer mögen das, siehe oben. Doch die wirklich großen Helden der Weltgeschichte haben kein Verhaltensprofil erstellt, kein Assessment-Center durchlaufen, keine Motivanalyse gemacht.

Wenn Ihnen zu Beginn Ihres Heldenwegs manches ungewohnt vorkommt, dann begrüßen Sie diese Irritation als echte Wachstumschance. Tauchen Sie ein in ein neues Lerngefühl. Bedenken Sie dabei immer, dass alles, was uns altbekannt und vertraut vorkommt, uns dahin geführt hat, wo wir heute sind und vielleicht nie sein wollten. Ein neuer Weg kann nur mit neuen Impulsen und anderen Methoden gelingen.

Ihr persönliches Logbuch

Mir geht es vor allem um das »Machen«. Helden zeichnen sich durch Handlung, durch sichtbare Heldentaten aus, und diese kann man nicht aus dem gemütlichen Ohrensessel heraus unternehmen.

Das Buch schickt Sie auf eine Reise. Eine Heldenreise ist eine unbequeme Expedition, auf der es einiges zu entdecken gibt. Ich lade Sie deshalb ein, unterwegs ein Logbuch zu führen, um auf gutem Kurs zu bleiben und Ihre Gedanken zu vertiefen. Dabei ist es egal, ob Sie das gesamte Buch erst einmal durchlesen und dann die Übun-

gen machen oder ob Sie sich innerhalb der Kapitel bereits beim ersten Lesen die Zeit dafür nehmen und sich Notizen machen.

Ihr persönliches Logbuch ist ein Schreibheft, das Sie im Verlauf der Übungen begleiten wird. Gerne dick, schön und hochwertig. Immerhin geht's um Ihr Leben. Ein Logbuch, das Ihnen gefällt. Ein vertrauter Wegbegleiter. Innerhalb der Kapitel finden Sie Übungen für Ihren ganz persönlichen Heldenweg. Je intensiver Sie sich mit den Übungen auseinandersetzen, desto wertvoller wird dieses Buch. Sie entdecken höchstwahrscheinlich eine neue »Welt der unbegrenzten Möglichkeiten«.

Wenn Sie sich wirklich Erfolge wünschen, dann gehen Sie in Aktion. Denn nur Handeln schafft Ergebnisse: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«, um es mit Erich Kästner zu sagen.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Das *Logbuch für Helden* handelt von kleinen Schritten für eine große Sache. Kein Mensch kann den zweiten und dritten Schritt vor dem ersten machen. Entscheiden Sie sich deshalb in einem ersten Schritt, wann und wo Sie genau Ihr Heldentagebuch zum ersten Mal aufschlagen. Nach dem ersten Lesen? Beim ersten Lesen? Egal. Denn Sie wissen selbst, was gut für Sie ist. Nur werfen Sie einen Blick darauf, wie gut Sie sich an diese Selbstverpflichtung halten. Viele scheitern an den einfachsten Vorsätzen. Die Erfahrung aus der Arbeit mit Menschen zeigt, dass Konzepte und Ideen häufig als richtig und wichtig angesehen werden, aber vieles auf der Strecke bleibt. Abwarten und Tee trinken – da kommen keine Helden bei raus. Lassen Sie die Zeilen nicht einfach an sich vorbeirauschen. Handeln Sie!

Risiken und Nebenwirkungen

Die Lektüre dieses Buches birgt Gefahren. Sie könnten Ihrem Leben eine neue Richtung geben. Sie könnten sich von Vertrautem verabschieden. Wahrscheinlich werden Ihnen im Alltag immer häufiger Helden begegnen. Das liegt an den Geschichten, Beispielen und Werkzeugen in diesem Buch. Selektive Wahrnehmung nennt die Psychologie dieses Phänomen. Sobald Sie beginnen, sich einer Sache zu widmen, nehmen Sie verstärkt Muster und Gesetzmäßigkeiten wahr, die Ihre Wahrnehmung bestätigen. Unser Gehirn ist darauf angelegt – lassen Sie es für sich arbeiten! Sie werden es ohnehin nicht vermeiden können, Menschen mit Heldenzügen stärker wahrzunehmen und von ihnen im Vorbeigehen zu lernen. Mit neuen Perspektiven und geschärfter Wahrnehmung stoßen Sie höchstwahrscheinlich auf weitere Überraschungen: mehr Selbstbewusstsein, mehr Energie, mehr Lebensfreude, bessere Perspektiven, völlig neue Ziele. Außerdem besteht die Gefahr, dass Sie als Persönlichkeit wachsen. Es könnte also sein, dass Ihr Leben an Lebendigkeit und Intensität gewinnt. Wenn Sie dafür bereit sind, dann lesen Sie ruhig weiter.

Logbuch-Übung: Ihre ersten Schritte

Entscheiden Sie jetzt, wann Sie Ihr persönliches Logbuch für Ihre Übungen kaufen werden. Sobald Sie es haben, schreiben Sie auf, was gerade anliegt. Ohne nachzudenken. Fühlen Sie in sich hinein – in sich selbst. Beginnen wir mit der einfachsten und alltäglichsten Frage: Wie geht's Ihnen?

Schreiben Sie eine Woche lang von morgens bis abends alle drei Stunden auf, wie es Ihnen mit den Dingen, die Sie gerade tun,

tatsächlich geht. Beginnen Sie den Tag damit und beenden Sie ihn so. Lassen Sie sich von Ihrem Handy daran erinnern. Wenn Sie in einer Besprechung sitzen, machen Sie sich eine vorläufige Notiz. Trainieren Sie, sich und Ihren Gefühlszustand wahrzunehmen! Investieren Sie täglich fünfmal drei Minuten – in der Summe also gerade einmal eine *Tagesschau*-Länge.

Um folgende Fragen könnte es gehen: Wie fühlen Sie sich? Empfinden Sie Freude? Waren Sie so bei der Sache, dass die Zeit vom letzten Signal wie im Fluge verflog? Sind Sie müde? Fühlen Sie sich lebendig? Gelangweilt? Angestrengt? Überfordert? Unterfordert? Glücklich? Getrieben? Wichtig? Unwichtig? Was tun Sie gerade? Wie geht es Ihnen damit? Seien Sie ehrlich! Hören Sie auf Ihre innere Stimme und fragen Sie sich, ob Sie gerade zur rechten Zeit am rechten Ort sind oder sich wie im falschen Film fühlen. Sind Sie gerne zusammen mit den Menschen, die Sie umgeben? Oder sind Sie in Gedanken eigentlich ganz woanders? Versuchen Sie nicht zu analysieren oder irgendetwas vor sich selbst zu rechtfertigen, sondern nehmen Sie erst einmal nur wahr, was wahrzunehmen ist.

Die Lektüre dieser Heldenreise kann eine tragische Komponente haben – nämlich dann, wenn Sie Ihr Heldenpotenzial entdecken und trotzdem Ihre Chancen nicht nutzen. Dann sind Sie auf dem Weg zum tragischen Helden. Bisher verlief vielleicht alles wie selbstverständlich in Ihrem Leben, aber nicht mehr lange. Mittelmaß, Holzweg oder Heldenweg, einen Weg *müssen* Sie gehen! Wenn Sie sich auf den kommenden Seiten als Held bestätigt fühlen – *chapeau!* Für alle anderen wird es bald keine Ausreden mehr geben, nur noch Entscheidungen in die eine oder andere Richtung. Denn am Ende des Buches sind Ihnen die wichtigsten Schritte, Techniken, Methoden und Prinzipien für Ihren persön-

lichen Heldenweg bekannt. Dann liegt es nur noch an Ihnen.

Vor nicht allzu langer Zeit wühlte ich in einer Kiste mit Schätzen aus meiner Vergangenheit. Mir fiel eine Karte in die Hände, die mir meine Schwester zum fünfzehnten Geburtstag geschenkt hatte. Auf der Karte steht: *Es ist schwer, ein Held zu sein. Doch irgendjemand muss die Rolle übernehmen.* Ich wünsche Ihnen, dass Sie am Ende des Buches sagen: *Es ist nicht leicht, ein Held zu sein. Doch ein Leben im Mittelmaß ist viel schlimmer.*