

MAX FINZEL

DER

TRAUM

IN DIR

33

TIPPS FÜR
GROSSARTIGE
ERFOLGE

Mit einem Vorwort von
Harald Glöckler

GABAL

MAX FINZEL

Der Traum in dir

33 TIPPS
FÜR GROSSARTIGE ERFOLGE

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

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 978-3-95623-777-5

Lektorat: Ulrike Hollmann, Hambergen
Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de
Illustrationen: Erwan Sulistiyo, Yogyakarta (Indonesien)
Autorenfoto: Tim Hard, Leipzig | www.timhard.de
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |
www.buch-herstellungsbuero.de

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort von Harald Glöckler	7
1. Suche dir eine langfristige #Perspektive!	9
2. Setze dir klare #Ziele!	15
3. Triff klare #Entscheidungen!	20
4. Erschaffe dir eine #Vision!	25
5. Zu welcher #Investition bist du bereit?	30
6. Halte dich #fit!	35
7. Achte auf deine #Ernährung!	40
8. Sei dir deiner #Stärken bewusst!	46
9. Geh mit einem positiven Gedanken #schlafen!	52
10. Eine Woche ohne #fernsehen!	57
11. Folge deinen #Ideen!	62
12. #Lobe deine Mitmenschen!	67
13. Achte auf deine #Worte!	72
14. Erkenne die #Spielregeln!	78
15. Sprich mit #Taten statt mit Worten!	83
16. Suche #Gründe, weshalb es klappen könnte!	88
17. Suche dir starke #Unterstützer!	93

18. Suche dir #Vorbilder!	99
19. Sei ein #Lehrmeister!	104
20. Zeige #Disziplin!	109
21. Erkenne deine #Grenzen und überwinde sie!	114
22. Überwinde #anstrengende Phasen!	119
23. Nimm #Abstand!	125
24. Mach mal #Pause!	130
25. Achte auf deine #Gedanken!	135
26. Halte #Ordnung in deinem Leben!	141
27. Gib dem #Zufall eine Chance!	146
28. Nimm's mit #Humor!	152
29. Trau dich, auch wenn's noch nicht #perfekt ist!	158
30. Gehe #Schritt für Schritt!	163
31. Zur richtigen #Zeit am richtigen #Ort sein!	168
32. Nimm #Fehler in Kauf!	173
33. Beginne sofort zu #handeln!	179
Literatur	185
Der Autor	187

Vorwort von Harald Glöckler

Was ist der höchste Zweck meines Lebens? Der höchste Zweck meines Lebens ist zu leben. Und das Leben an sich wahrzunehmen und wertzuschätzen.

Das Leben ist ein Geschenk, das wir bekommen, ohne danach gefragt zu haben. Gehört es etwa zu den Dingen, die uns am Ende unter Umständen mehr belasten als erfreuen? Die Antwort auf diese Frage ist allein unsere Entscheidung und resultiert aus dem Blickwinkel, aus dem wir das Mysterium »Leben« betrachten. Eine andere Frage lautet: Ist das Leben eine Herausforderung – ähnlich der eines Duells? Wenn dem so ist, wer fordert uns heraus und mit wem duellieren wir uns? Kämpfen wir mit uns selbst? Oder mit diesem unbekanntem Vertrauten, aber nicht Greifbaren und doch anscheinend Anwesenden, das wir Gott nennen? Und wenn wir noch weiter fragen wollen: Ist das Leben ein Jubilieren oder ein dumpfes Dahinvegetieren?

Was also ist der höchste Zweck des Lebens? Diese Frage sollten wir uns immer wieder stellen, um uns nicht in Unbedeutendem zu verzetteln. Doch in der Regel stellen wir uns diese Frage nicht. Warum? Weil wir mit tausend anderen Dingen beschäftigt sind? Weil wir keine Zeit dazu haben? Dies sind Ausreden und das wissen wir. Stellen wir uns also die Frage nach dem Sinn unseres Lebens letztendlich deshalb nicht, weil wir zu faul dazu sind und es anstrengend oder gefährlich werden könnte? Richtig, es könnte in der Tat gefährlich wer-

den. Nämlich dann, wenn wir als Antwort auf diese Frage aus unserer Wattebäuschchen-Komfortzone herausgehen, um die Welt und uns selbst zu entdecken. Allerdings ist es genauso richtig, dass dies unsere einzige Chance ist, unser Selbst zu entdecken – mit allen Höhen und Tiefen und allen Persönlichkeitsmerkmalen, die wir besitzen. Und glaube mir, davon haben wir mehr als genug.

Was ist der höchste Zweck des Lebens? Ich denke: sich zu verwirklichen, sich mit allen Facetten zu entdecken, auf der ganzen Klaviatur zu spielen, die uns das Leben und unser Wesen bieten, sich bis in die tiefsten Untiefen des Seins zu ergründen, ohne sich dabei zu verlieren, ohne zu bewerten, zu verurteilen oder zu sezieren. Wir sollten uns annehmen und bedingungslos lieben. Denn die Liebe ist es, die uns führt. Doch diesen Weg gehen wir ungern allein. Am besten holt man sich dazu einen professionellen Coach als Begleiter. Einen Menschen, der motivieren kann, der uns immer wieder aufbauen und führen kann, wenn der Weg zu steinig zu werden droht. Einen großartigen Menschen mit einer wunderbaren Seele – wie Max Finzel.

Harald Glöckler

1. Suche dir eine langfristige #Perspektive!

In den vergangenen Jahren als Personal Trainer, Motivationscoach und Vortragsredner habe ich eine entscheidende Erkenntnis gewonnen. Eine Erkenntnis über jüngere und ältere Menschen, über Menschen im Berufsleben oder im Leistungssport. Eine Erkenntnis über Menschen, die über einen langen Zeitraum an ihren Zielen arbeiten, und Menschen, die nach Rückschlägen schnell aufgeben. Eine Erkenntnis, die es erlaubt, erfolgreiche Athleten von weniger erfolgreichen Sportlern unterscheiden und diejenigen Unternehmer hervorheben zu können, die bedingungslos an ihre Ziele glauben. Diese Erkenntnis lautet: Erfolgreiche Menschen, egal ob im Sport, Beruf oder Privatleben, wissen genau, wohin sie wollen. Diese Menschen haben eine konkrete Richtung, in die sie streben. Sie haben einen Plan, der zunächst vielleicht noch nicht komplett im Detail ausgearbeitet ist, aber der zumindest ein grobes Endziel vorgibt. Diese Menschen sehen einen Sinn in dem, was sie täglich tun, sie sehen eine langfristige Perspektive in dem, was sie in den kommenden Jahren erreichen wollen.

#Perspektive

Wohin willst du langfristig?

Erfolgreiche Menschen denken langfristig. Sie sind bereit, über ihren aktuellen Zustand hinwegzusehen, sich nicht auf die derzeitigen Mängel zu konzentrieren, sondern sich immer wieder zu fragen: »Wo möchte ich in den nächsten Jahren stehen?«



Und weißt du, was dabei richtig toll ist? Dir liegt die Welt zu Füßen! Du hast alle Möglichkeiten, kannst tun und lassen, was du willst. Du kannst jeden Tag nutzen, um das zu tun, was du tun möchtest. Das zu erleben, was du erleben möchtest. Das zu erreichen, was du erreichen möchtest.

Das gilt für dich und das gilt für mich. Ich kann jeden Tag neue Entscheidungen treffen, jeden Tag einen neuen Weg gehen. Und das ist wirklich cool, denn die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Die einzige Herausforderung, der wir dabei wahrscheinlich wirklich gegenüberstehen, ist, ein wenig Mut zu fassen, um von dem Leben zu träumen, wie es sein könnte.

Eine langfristige Perspektive ist eine grobe Richtung, in die du gern gehen möchtest. Sie ist aber noch kein klar definiertes Ziel. Eine langfristige Perspektive gibt dir die Motivation,

durchzuhalten und auch in Momenten, in denen dein Weg in einer Sackgasse endet, neue Lösungen zu suchen. Eine langfristige Perspektive bildet für dich den roten Faden, den du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Die Beantwortung der Frage, wo du dich in den kommenden Jahren gern sehen möchtest, bildet für dich den ersten Schritt, um langfristig erfolgreich zu werden, egal ob im Sport, Beruf oder Privatleben.

DEINE TRAININGSEINHEIT

Ich stelle dir hier drei Punkte vor, mit deren Hilfe du herausfinden kannst, wie du deine langfristige Perspektive findest. Sei dabei ganz offen und höre gut in dich hinein, denn oft findest du die Antworten bereits in dir. Notiere dir deine Antworten auf einem Blatt Papier oder beispielsweise in einer Smartphone-Notiz.

1. Wie soll dein Leben in fünf, zehn oder 15 Jahren aussehen? Möchtest du eine Karriere als Sportprofi anstreben, dein eigenes Unternehmen leiten oder vielleicht eine sichere Anstellung mit viel Freizeit für Familie und Hobbys haben? Möchtest du in Deutschland leben oder vielleicht auf Reisen sein?
2. Kannst du in dieser langfristigen Perspektive deine persönlichen Stärken und aktuellen Interessen ausleben? Bist du dir derzeit überhaupt über deine besonderen Stärken bewusst?
3. Welche Möglichkeiten würde es geben, in diesem Bereich dein Geld zu verdienen?

Ich komme ursprünglich aus dem Leistungssport. Mit fünf Jahren stand ich das erste Mal in der Turnhalle. Später habe ich bis zu elf Mal in der Woche trainiert, zwischen 25 und 30 Stunden pro Woche. In diesen Jahren habe ich viele Er-

fahrungen gesammelt. Und vor allem habe ich gelernt, mir immer eine längerfristige Perspektive zu suchen.

Eine neue Übung, ein Salto zum Beispiel, hat nicht von heute auf morgen geklappt. Viele Trainingsstunden zogen ins Land. Es gab Tage, an denen ging es gut voran, und an anderen Tagen hatte ich das Gefühl, dass ich sogar Rückschritte machte.

Eine langfristige Perspektive gibt dir Kraft und Motivation, durchzuhalten, dranzubleiben und auch in schwierigen Momenten nicht aufzugeben. Wenn du ungefähr weißt, wohin es gehen soll, dann wird für dich vieles einfacher! Deine langfristige Perspektive hilft dir dabei, eine Orientierung für deine Zukunft zu finden. Sie zeigt dir mögliche Vor- und Nachteile auf, die entstehen, wenn du dich auf deinen Weg in eine bestimmte Richtung machst.

Auf der anderen Seite hilft dir die Frage nach deiner langfristigen Perspektive auch dabei, wichtige Entscheidungen zu treffen. Als ich beispielsweise kurz vor dem Abitur stand und mich beruflich orientieren musste, konnte ich als Athlet keine Perspektive mehr für mich im Leistungssport erkennen. Die damaligen Chancen, mit dem Leistungssport einmal Geld zu verdienen, erschienen mir nicht besonders hoch. Eine entscheidende Frage konnte also nicht geklärt werden. Ich konzentrierte mich auf meinen Schulabschluss und meine Ausbildung zum Fitness- und Personal-Trainer in Hamburg, reiste für sechs Monate nach Kanada. Im Anschluss war ich nun viele Jahre Personal-Trainer, auch von prominenten Persönlichkeiten, und habe als Nachwuchstrainer und Leiter der Turn-Talentschule Jugendliche auf ihrem Weg zu sportlichen Erfolgen begleitet. Aus meiner Perspektive, als Jugendlicher im Sport Erfolge zu erzielen, wurde eine neue Perspektive, nämlich die, andere Jugendliche auf ihrem Weg zu unterstützen und mein Wissen an sie weiterzugeben.

Heute arbeite ich an anderen neuen Zielen und Perspektiven, um mir einige weitere Träume zu verwirklichen. Ich möchte zum Beispiel als Musikproduzent tätig sein. Noch vor fünf Jahren stand ich beim Thema Musik ganz am Anfang und hatte weder Kenntnisse noch Kontakte noch Equipment. Heute schaue ich schon auf mein erstes Album, zahlreiche Musikvideos, Radioauftritte und die ersten Festival-Shows als DJ.

DEINE TRAININGSEINHEIT

Siehst du in dem, was du zurzeit täglich tust, eine längerfristige Perspektive?

- Wenn ja: Arbeitest du täglich ausreichend konsequent zugunsten dieser Perspektive?
 - Wenn nein: Welche Veränderungen müsstest du herbeiführen, um wieder eine längerfristige Perspektive zu finden? Gibt es etwas, was du an der jetzigen Situation verändern kannst, oder wäre es besser, die gesamte Situation zu ändern?
-

Eine Perspektive zu entwickeln, sollte der erste Schritt deiner Strategie werden, mit der du dann Schritt für Schritt deine zukünftigen Ziele setzt. Diese Perspektive zu entwickeln, erfordert Mut und eine gewisse träumerische Herangehensweise. Wenn du in jede Richtung gehen könntest, in die du gehen möchtest, welche würdest du dann wählen?

Wenn du dich bereits auf dem Weg in diese Richtung befindest, gelten die bisher gestellten Fragen eher als Bestätigung. Wenn du jedoch feststellst, dass deine gewünschte Perspektive nichts mit deiner aktuellen täglichen Arbeit gemeinsam hat, gelten die bisher gestellten Fragen als Impulse zur Einleitung einer Veränderung, zur Einleitung eines langfristigen Prozes-

ses. Dieser Prozess muss nicht heute in Taten enden, doch zumindest in der Beantwortung der Frage, wo du dich in den nächsten Jahren sehen möchtest.

Finde deine langfristige Perspektive, denn so kannst du dich selbst motivieren und bist nicht darauf angewiesen, dass dich andere Personen motivieren. Du wirst zu jemandem, der selbst losgeht und sich die Träume verwirklicht, die er gern leben möchte. Du wirst zum Vorbild – und das macht auch noch richtig Spaß! Also, dein erster Schritt ist es, eine grobe Richtung zu finden.

2. Setze dir klare #Ziele!

Ich möchte dir in diesem Kapitel gern ein kleines Geheimnis verraten. Ein Geheimnis, das es mir bisher in vielen verschiedenen Bereichen ermöglicht hat, selbst in den anstrengendsten Phasen durchzuhalten. Und nicht nur durchzuhalten, sondern sogar noch einen Gang hochzuschalten. Denn dies gehört sicherlich zu einer der größten Herausforderungen für viele Menschen, die sich etwas vorgenommen haben: weiterzumachen, wenn es anstrengend wird. Wenn man lieber etwas kürzertreten möchte, wenn man mal wieder ein wenig Zeit für sich selbst benötigt. Wenn man zwar ein paar Kilogramm abnehmen will, es auf der Couch am Abend aber doch so wunderbar bequem ist.

Der Trick, nicht nur langfristig erfolgreich zu sein, sondern eben auch in anstrengenden Phasen durchzuhalten, ist, sich ein klares Ziel zu setzen.

#Ziel Was ist ein Ziel?

Ein klares Ziel ist ein genau definierter Moment, den du erreichen möchtest. Dieser Moment liegt in der Zukunft, aber du bist heute schon bereit, die Weichen so zu stellen, dass du dieses Ziel möglichst schnell erreichst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein klares Ziel zu definieren. Du kannst deine Ziele zum Beispiel in kurz-, mittel- oder

langfristige unterteilen. Das hilft dir, den geplanten Weg zur Erreichung deines Traums besser im Blick zu behalten. Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die sich ihr großes langfristiges Ziel immer vor Augen halten und sich so motivieren, oder aber vielleicht zu denen, die es vorziehen, in kleinen Teilschritten vorzugehen.

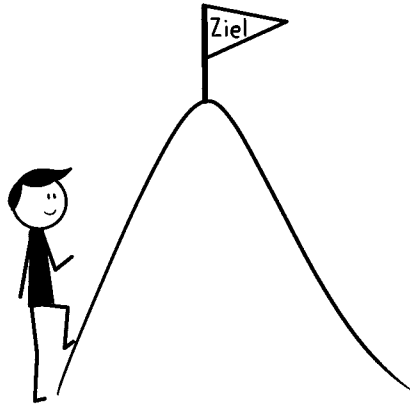
DEINE TRAININGSEINHEIT

Starte am besten mit deinem langfristigen Ziel (zum Beispiel deinem konkreten Berufswunsch) und gliedere dieses anschließend in mittel- und kurzfristige Ziele.

Beispiel: Du möchtest in zehn Jahren deine eigene Tierarztpraxis leiten (langfristiges Ziel). Dazu benötigst du ein erfolgreiches Veterinärmedizinstudium; das möchtest du in sieben Jahren abgeschlossen haben (mittelfristiges Ziel). Und um überhaupt zum Studium zugelassen zu werden, benötigst du das Abitur mit einem bestimmten Notendurchschnitt (kurzfristiges Ziel), das du zum Beispiel in zwei Jahren ablegen wirst.

Um festzustellen, welches deine kurz- und mittelfristigen Ziele sind, überlege dir also, welche Schritte bis zu deinem großen Ziel nötig sind. Was kannst du heute für dein Ziel tun, was in drei Monaten? Probiere es aus, und du wirst sehen, wie du am schnellsten vorankommst.

Zum anderen sollte dein Ziel inhaltlich klar sein. Was möchtest du erreichen, also welche konkrete Situation soll eintreten? Ist dieses Ziel mit Geld verbunden, und wenn ja, mit wie viel? Möchtest du vielleicht einen Wettkampf gewinnen, und wenn ja, welchen? Du möchtest dich in deinem Traumjob sehen – in welchem und in welcher Position?



Stelle dir so viele Fragen wie möglich, um dein Ziel genau zu definieren. Und setze dir ein zeitliches Limit, bis wann du dein Ziel erreicht haben möchtest. In genau vier Wochen oder bis zum Ende des Jahres? Vielleicht möchtest du dir pünktlich zu deinem 18. Geburtstag dein erstes eigenes Auto kaufen, mit 35 in dein eigenes Haus einziehen? Durch das zeitliche Limit wirst du aktiver an deinem Ziel arbeiten. Und du kommst nicht so schnell in Versuchung, es zu ruhig angehen zu lassen.

Ganz wichtig ist, dass du dein Ziel schriftlich notierst. So wird es sehr viel klarer und realer. Bei der Formulierung deiner Zielsetzung kannst du die Technik der Affirmationen nutzen. Eine Affirmation ist ein positiver Leitsatz. Ähnlich wie bei einem Gebet kannst du ihn dir immer wieder aufsagen. Damit erinnerst du dich regelmäßig an dein Ziel und überzeugst dich davon.

Die Affirmation wird so formuliert, als hättest du dein Ziel bereits erreicht: »Ich arbeite in meinem Traumjob als Tierarzt und es macht mir viel Freude« oder »Ich bin Klassenbester und es macht mich stolz«. Vielleicht bist du noch Wochen, Monate oder sogar Jahre von deinem Ziel entfernt, doch

Affirmationen sind eine erprobte Methode, um ein Gefühl in dir zu erzeugen, als hättest du dein Ziel bereits erreicht. Und das bewirkt in vielen Fällen regelrechte Wunder.

DEINE TRAININGSEINHEIT

Du weißt nun schon sehr genau, welche Ziele du in den nächsten Jahren erreichen möchtest. Stelle dir für einen Moment vor, du wärest in der Zukunft und lebstest deinen Traum. Was würdest du in diesem Moment zu dir sagen?

- Ich bin stolz, dass ich meine eigene Praxis leite.
 - Ich verdiene mehr Geld, als ich es mir je erträumt habe.
 - Ich bin Bundesligist und für viele ein Vorbild.
-

Wenn du eine Affirmation aufschreibst, kann das ruhig ein paar Seiten umfassen. Hier hältst du alles fest, was dir in deinem Leben wichtig ist. Deine Familie, dein Job, Geld verdienen, Freunde, Gesundheit, Ansehen und so weiter.

Auch im Leistungssport habe ich schon mit Affirmationen gearbeitet. Damals noch ganz unbewusst, weil ich mich noch nicht mit Motivation beschäftigt hatte. Kleine Sätze wie »Ich kann das« oder »Auf geht's!« werden zu positiven Leitsätzen, wenn du sie regelmäßig in Trainings- oder Wettkampfsituationen einbaust. Wenn du mit einem guten Gefühl in das Spiel startest und an deine Stärken glaubst!

Glückwunsch! Jetzt haben wir schon ein paar wichtige Dinge geschafft! Du hast dein Ziel festgelegt und es in überschaubare Abschnitte eingeteilt. Du hast es schriftlich notiert und kannst jederzeit überprüfen, in welcher Phase du dich gerade befindest. Und du hast dir deine persönliche Affirmation aufgeschrieben. Jetzt geht's ans Üben und Wiederholen.

DEINE TRAININGSEINHEIT

Erinnere dich so oft wie möglich an deine Ziele und bringe dich immer wieder in den Zustand, als hättest du dein Ziel bereits erreicht.

- Erstelle dir ein passendes Hintergrundbild für Smartphone und Computer.
 - Lies deine Affirmation immer vor dem Schlafengehen durch.
 - Starte jeden neuen Tag mit der Frage nach deinem Ziel.
-

Ab jetzt heißt es, jeden Tag aktiv etwas dafür tun, dass du dieses Ziel auch erreichst. Eine Zielsetzung ist nichts als ein fiktiver Plan, den du umsetzen willst. Um dein Ziel auch tatsächlich in der Realität zu erreichen, bedarf es konkreter Handlungen.

Viele Menschen prahlen mit ihren Ideen und Träumen, wollen heute dies und morgen jenes. Aber nicht du! Du handelst und überzeugst durch Resultate. Du gehst selbst spätabends noch ins Fitnessstudio, um zu trainieren, arbeitest deine Aufgaben gewissenhaft ab, weil du weißt, wohin du willst! Du setzt dir keine guten Vorsätze für das neue Jahr, weil du langfristige Ziele hast! Du bist bereits lange auf dem Weg, wenn andere noch darüber nachdenken. Du bist ein Gewinner – und Gewinner sind fleißig. Sie wissen, was sie wollen. Sie glauben an sich und ihre Stärken, an ihre Ziele und Träume!

Wenn du konzentriert und ausdauernd bist, wirst du dein erstes Ziel sicher erreichen. Und das wird dich motivieren weiterzumachen – also erfolgreich zu bleiben und dir wieder neue Ziele zu setzen. Du wirst sehen, dass du viele (auch ganz unterschiedliche) Erfolge erzielen kannst, wenn du dir darüber klar wirst, was du wirklich erreichen möchtest. Ich wünsche dir viel Glück dabei!