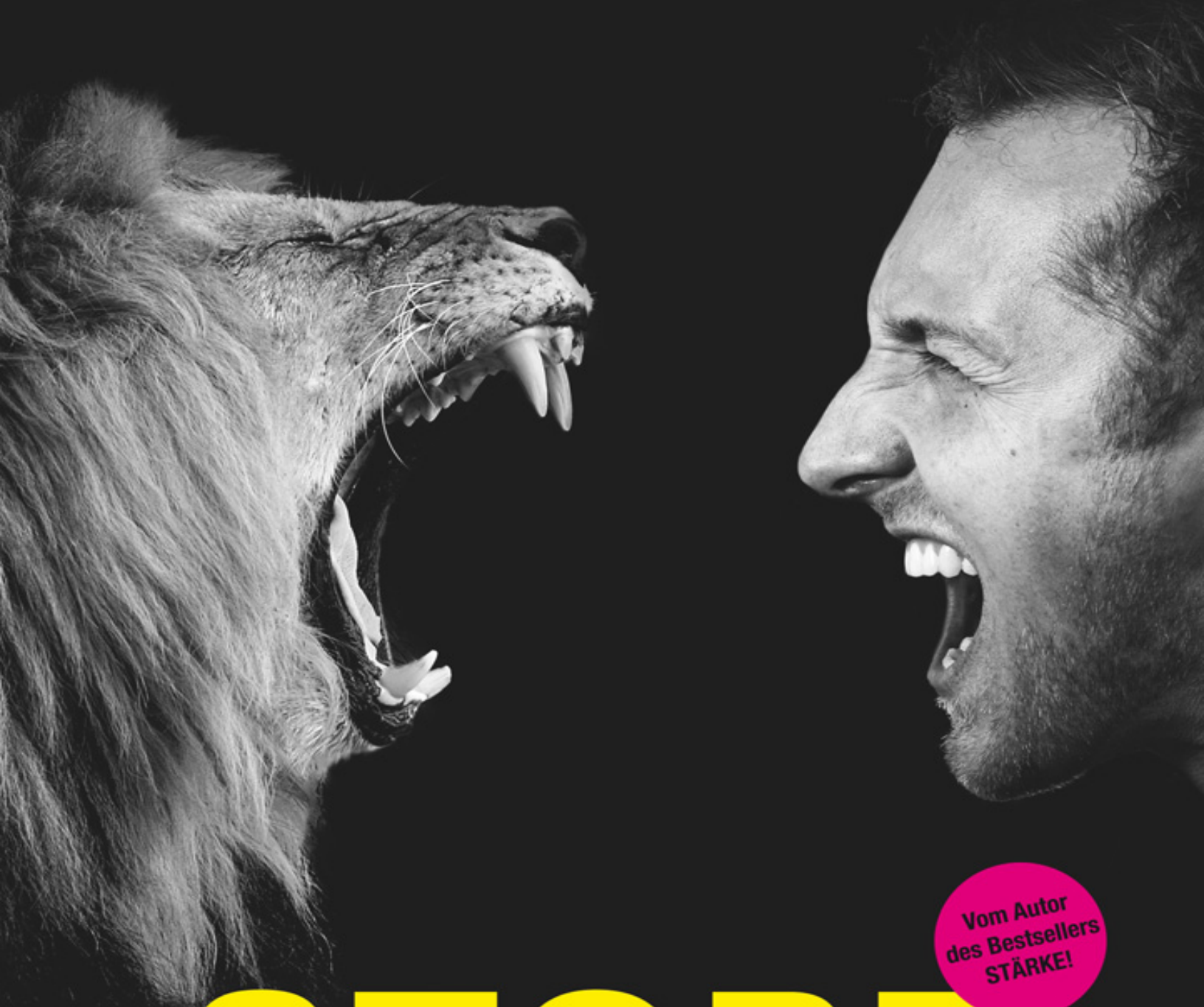


FLORIAN WILDGRUBER



Vom Autor
des Bestsellers
STÄRKE!

STOPP mimiimi

WARUM AUFGEBEN KEINE OPTION IST

Inhalt

Vorwort 1 von Thorsten Otto

Vorwort 2 von Florian Wildgruber

1. Veränderung – Mach Dir Feuer unterm Arsch
2. Antrieb – Tauche mit dem Kopf voran unter
3. Stärke – Zieh den Scheißreifen!
4. Entscheidung – Verpiss Dich vom Flur
5. Prioritäten – Trockne zuerst Deine Schuhe
6. Geduld – Suche Dir einen schönen Arsch vor Dir
7. Umfeld – Zieh das Boot gegen die Strömung
8. Charakter – Miss einen Menschen an der Größe seines Herzens
9. Willenskraft – Kümmere Dich um Manni
10. Körper und Geist – Lies die Bedienungsanleitung
11. Leichtigkeit – Häng Deine Zähne zum Trocknen raus
12. Stress – Drück aufs Gas!
13. Akzeptanz – Lerne panierte Schnitzel zu lieben

14. Beharrlichkeit – Bleib stehen und hebe niemals Deine Hand!
15. Hilfsbereitschaft – Hilf mit, sonst erschlägt Dich Klaus
16. Bedeutsamkeit – Verändere die Welt!
17. Weitsicht – Schau auf den Horizont

Danksagung

Die Schritte zu Deiner Persönlichkeit

Mehr Motivation und Sinn in Zeiten der Digitalisierung

Über den Autor

Ein Geschenk für Dich

Dein Exklusiv-Bonus

Stimmen zu STOPP MIMIMI

»Das Motivationsbuch des Jahres. Florian Wildgruber begeistert mit Inhalt und Wortwitz.«

(Hartwig Thöne, SPORT 1)

»Endlich mal kein Motivations- und Glücksblabla. Da schreibt einer aus Erfahrung, der wirklich noch nie aufgegeben hat.«

(Thorsten Otto, Moderator und Träger des deutschen Radiopreises)

»Ein faszinierendes Buch, das wachrüttelt, Mut macht und zeigt, dass Aufgeben keine Option ist, nie! Es gibt immer einen Weg, der am Gipfel ankommt!«

(Thomas Huber, Extremkletterer und Weltrekordhalter)

»Mit seinem neuen Buch macht Florian Wildgruber Mut, große Ziele zu erreichen. Er gehört zu den Lebenshilfe- und Motivationsautoren, die sehr gerne gelesen werden, weil sie aufgrund ihres Lebenswegs glaubwürdig sind. Mit viel Humor und packenden Geschichten nimmt er seine LeserInnen an die Hand, um ihre Willenskraft zu aktivieren und endlich da anzukommen, wo sie hinwollen. Prädikat: lesens- und empfehlenswert.«

(Stéphane Etrillard, Business-Philosoph und Experte für persönliche Souveränität & Unternehmersouveränität)

»Ein Buch wie ein Arschtritt: Florian Wildgruber macht Mut und Lust, endlich die Komfortzone zu verlassen.«

(Andreas Beschorner – Stadtmagazin FINK)

»Jeder Mensch - ungeachtet seiner Herkunft, Religion oder Hautfarbe - kann sich von diesem tollen Buch inspirieren lassen. Es spielt auch keine Rolle, wie Dein Ziel aussieht, denn Florian Wildgruber wird Dich auf jeden Fall mit genug Motivation versorgen!«

(Sebastian Hackl, Fernsehmoderator)

»Florian ist ein absoluter Kämpfer mit viel Herz und Verstand. Er zeigt sich auch in diesem Buch wieder von seiner besten Seite und lädt mit vielen spannenden Geschichten dazu ein, die eigenen Grenzen für den Preis der Freiheit zu überschreiten. Sehr motivierend und inspirierend!«

(Volker Schenk, ehemaliger Footballprofi & Fernsehmoderator)

»Durchhalten ist überlebenswichtig, denn nicht alles in unserem Leben wird immer perfekt laufen. Florian hat beim Aufnahmetest einer Spezialeinheit seine mentale Stärke nicht nur unter Beweis gestellt, sondern die wichtigsten Strategien, um niemals aufzugeben, in diesem Buch perfekt zusammengefasst.«

(Michael Rüssel, Ausbilder im Höllencamp und Gründer von Krav Maga Street Defence)

*»Dieses Buch widme ich all den Menschen, die immer an
mich geglaubt
haben und es immer noch tun: meiner Familie, Freunden
und Sponsoren.
Menschen, die mir geholfen haben, der zu werden, der ich
heute bin.
Menschen, die mich inspirieren, das Beste aus meinen
Möglichkeiten zu
machen und niemals aufzugeben!«*

Florian Wildgruber – Freising, im Oktober 2018

Vorwort 1 von Thorsten Otto

Das Beste zuerst: Wenn Du Florians Buch in der Hand hältst, dann hast Du den ersten Schritt schon gemacht auf dem Weg, Dich und damit Dein Leben zu verändern. Im Gegensatz zu vielen anderen Ratgebern und Motivationshilfen hat endlich mal jemand ein Buch geschrieben, der wirklich weiß, wovon er redet. Florian hat nicht nur bewiesen, dass man es trotz eines holprigen Starts ins Leben, körperlich gehandicapt gegen alle Wahrscheinlichkeit, zum Ironman bringen kann. Er hat sich in den letzten Jahren immer wieder neuen, zum Teil höllischen Herausforderungen gestellt und sich so immer wieder neu erfunden. Alles, was er dazu braucht: eine unbändige Lust aufs Leben, einen eisernen Willen und die tiefe Überzeugung, dass wir alle viel mehr schaffen können, als wir glauben.

Mir ist klar, dass das alles ein wenig nach Superheld klingt und vielleicht ist Florian ja sogar dem Marvel-Universum entstiegen, aber auf den nächsten knapp 100 Seiten zeigt er uns anschaulich Schritt für Schritt, wie auch wir Normalos, die wir oft den Kampf mit unserem inneren Schweinehund verloren haben, endlich als Sieger aus diesen Begegnungen hervorgehen können, und zwar ganz egal, wie groß die körperlichen oder mentalen Challenges sind, denen wir uns stellen wollen.

Normalerweise, würde man denken, kann ein 27-Jähriger doch noch keine Weisheit in sich tragen, die er an andere weitergeben kann. Aber Florian zeichnet eine

außergewöhnliche Lebensklugheit aus, vielleicht gerade weil er, wie er selbst sagt, bei seiner Geburt ein Mängel Exemplar war und sich vieles härter als andere erkämpfen musste. Dabei ist er kein verbissener Egozentriker, wie es sie unter Extremsportlern und Menschen, die Außergewöhnliches leisten, durchaus gibt. Ganz im Gegenteil: Florian wirkt sehr entspannt, fast schon gelassen, aber immer fokussiert – ein Mann, der sehr genau weiß, was er will und worüber er redet und schreibt.

Als ich ihn vor einem guten halben Jahr in meiner Radioshow »Mensch, Otto!« begrüßen durfte, fielen mir zuallererst seine Augen auf. Klar, er ist ein mitreißender Motivator, aber beeindruckt hat mich besonders das Strahlen dieser Augen. Ein Strahlen, das von ganz tief innen kommt, gespeist aus seiner Leidenschaft, das Leben anderer Menschen besser zu machen und dem Willen, uns allen zu zeigen, dass fast nichts unmöglich ist und Aufgeben niemals eine Option. In diesem Sinne: Stopp Mimimi!

Vorwort 2 von Florian Wildgruber

Es ist Sommer 2016. Ein junger 24-jähriger Mann sitzt am Ufer eines kleinen Sees in der Nähe von Wiesbaden und wartet auf den Startschuss eines Triathlons. Es ist nicht irgendein Triathlon, sondern die Europameisterschaft auf der Ironman 70.3 Distanz. Die besten Athleten des Kontinents messen sich hier an diesem Tag auf einer Strecke von 1,9 km Schwimmen, 90 km Fahrradfahren und 21 km Laufen. Routiniert geht der junge Mann die letzten Schritte vor dem Start durch. Schwimmbrille zurechtrücken. Lachen. BAMMM! The race is on! Gut vier Stunden später ist alles vorbei. Mit einem breiten Grinsen und ausgebreiteten Armen läuft er als Erster über die Ziellinie. Er ist Europameister!

Keine zwei Monate später sitzt der junge Mann wieder am Ufer eines etwas größeren Sees, am Pazifik. Es ist Oktober 2016, Kailua Kona, Big Island auf Hawaii. In wenigen Minuten fällt der Startschuss zum vermutlich härtesten Eintagesrennen der Welt, dem Ironman Hawaii. 3,8 km Schwimmen im rauen Pazifik. 180 km Fahrradfahren durch die Lavahölle Hawaiis und am Ende noch ein Marathon von 42,195 km über den glühenden Asphalt. Routiniert geht er auch dieses Mal die letzten Schritte vor dem Start durch. Schwimmbrille zurechtrücken. Lachen. BAMMM! The race is on! Gut zehn Stunden später ist auch hier alles vorbei. Es sollte sein letztes Rennen als Hochleistungssportler sein.

Gut ein Jahr später, im November 2017, sitzt der junge Mann wieder da. Doch dieses Mal nicht an einem See oder Meer, sondern bei sich zu Hause am Schreibtisch. Es ist kurz

vor 12 Uhr Mittag. Er geht noch einmal die letzten Schritte vor dem Start durch. Lachen. Dieses Mal ohne Schwimmbrille. BAMMM! The race is on. Wenige Stunden später ist alles vorbei. Sein erstes Buch hat es wenige Stunden nach der Veröffentlichung in die Bestseller-Listen geschafft.

Wieder vergehen rund 18 Monate. Es ist Juli 2018. Der junge Mann sitzt auf der Ladefläche eines Militär-LKWs. Auch hier geht er wieder die letzten Schritte vor dem Start durch. Lachen. Kleidung zurechtrücken. BAMMM! The race is on! Dieses Mal dauert es qualvolle 72 Stunden, bis es endlich vorbei ist. Er hat gerade die Höllenwoche, den Eignungstest einer Eliteeinheit, erfolgreich gemeistert. Ein ehemaliger Offizier hat diesen Test einmal als »das Härteste, was man einem Menschen in einer Bürokratie zumuten kann« bezeichnet.

Vielleicht denkst Du Dir jetzt gerade: Schön und gut, aber was hat das alles miteinander zu tun? Was ich Dir gerade erzählt habe, hätte eigentlich nie passieren dürfen. Für diesen jungen Mann war das einfach unmöglich. Er kam mit einer Hüftdysplasie, einem Beckenschiefstand, einem Klumpfuß, einem Schiefhals und einer halbseitigen Lähmung auf die Welt. Keiner wusste am Anfang, ob er jemals würde normal laufen können. Wenige Jahre später wurde ihm zudem aufgrund einer ADHS-Erkrankung eine Schulunfähigkeit bescheinigt.

Die spannendsten Fragen, die sich auch dieser junge Mann irgendwann einmal gestellt hat, sind: Was hat dazu geführt, dass Dinge möglich wurden, die von 99 Prozent der Beteiligten als unmöglich angesehen wurden? War es Glück? Was es Zufall? Oder gibt es vielleicht bestimmte Regeln oder Strategien, die sich auch auf andere übertragen lassen? Beileibe keine einfachen Fragen. Doch ich kann Dir

verraten, wie ich an die Informationen dieses jungen Mannes gekommen bin: Es geht hier um meine eigene Geschichte.

Ich bin 27 Jahre alt. Und eigentlich überhaupt nicht in der Position, neunmalklugen Lebensweisheiten von mir zu geben und anderen zu erklären, wie Dinge zu funktionieren haben. Ganz im Gegenteil, denn ich habe mir selbst auch immer nur ungern etwas vorschreiben lassen. Aber wenn es etwas gab, was mich entscheidend vorangebracht hat, dann waren es Menschen, die mich inspiriert haben. Menschen, die mir Hoffnung gegeben haben, dass ich etwas aus meinem Leben machen kann, ganz gleich, was andere sagen. Und Menschen, die den Glauben in mir gestärkt haben, dass nichts und niemand zu klein oder unbedeutend ist, um wirklich etwas bewegen zu können.

Ich will und werde Dir mit diesem Buch nichts vorschreiben, zumal ich das ohnehin nicht kann. Vielmehr werde ich Dir Strategien mit auf den Weg geben, die mir persönlich geholfen haben. Ich werde über Dinge sprechen, die ich auf meiner bisherigen Reise gelernt habe. Die meisten davon durch eigene Erfahrung, einige andere habe ich quasi im Vorbeigehen gehört. Vieles davon wende ich immer noch an, und alles davon halte ich für wahr. Das ist also meine Wahrheit, aber das bedeutet nicht, dass diese Techniken oder Strategien mir gehören, denn man kann keine Wahrheit besitzen. Also betrachte meine Aussagen als Denkansätze, Inspirationen oder Beispiele. Sie sind dafür gedacht, dass Du sie auf Deine ganz eigene Weise übernehmen, teilen und anwenden kannst. Sie sind so niedergeschrieben, dass Du sie immer wieder nachschlagen kannst, wenn es erforderlich ist. Sie sollen Dir dabei helfen, die Herausforderungen unseres digitalen Zeitalters zu meistern, Hindernisse zu überwinden, nach Rückschlägen immer wieder aufzustehen, niemals aufzugeben, das Beste aus Dir und Deiner Zeit zu

machen und am Ende dadurch die Welt ein klein wenig besser zu verlassen, als Du sie vorgefunden hast.

Dabei zählt nicht, ob Du je einen Triathlon gemacht oder den Aufnahmetest für eine Eliteeinheit absolviert hast. Es zählt weder Dein Geschlecht, Deine Hautfarbe, Deine Religionszugehörigkeit, Deine persönliche Orientierung, noch Dein sozialer Status. Unsere Herausforderungen in dieser Welt da draußen sind ähnlich, und die Strategien, diese Hürden zu überwinden und vorwärts zu kommen, gleichen sich ebenfalls. Ob Du Deinen Körper fitter oder Deinen Willen stärker machen, Deine persönlichen Stärken zum Strahlen bringen, im Job nach vorne gehen oder vielleicht sogar die Welt verändern möchtest, ob es Dir gerade gut geht oder ob Du harte Zeiten durchmachst - ich wünsche Dir mit meinem Buch schon jetzt eine Menge Freude und hoffe, dass ich Dich damit auch nur ansatzweise so inspirieren kann, wie andere es bei mir geschafft haben.

Stay strong and smile 😊
Dein Florian Wildgruber

1. Veränderung - Mach Dir Feuer unterm Arsch

Zwei Nächte, drei Tage. 72 Stunden physische und psychische Grenzbelastung. Laufen bis zum körperlichen Zusammenbruch. Massiver Schlaf- und Essensentzug. So lässt sich die Höllenwoche, der Aufnahmetest einer Eliteeinheit, vermutlich in aller Kürze beschreiben. Für viele, vermutlich sogar für die meisten, stellt sich dabei vor allem eine einzige Frage: Warum zur Hölle tut man sich so etwas an? Warum geht man freiwillig in die »Hölle«?

Bevor wir zehn Freiwilligen uns diesen Qualen stellten, wurden wir gefragt, wieso wir denn glaubten, die richtigen für diese Challenge zu sein. Warum würden wir die Höllenwoche durchstehen?

Zugegeben, solche Kampfansagen zu geben, ist nicht wirklich mein Ding. Es kann in dieser Zeit so viel Unvorhergesehenes passieren, das man davor einfach nicht einplanen kann. Selbstbewusstsein ja. Aber eine große Klappe geht ja schnell auch nach hinten los. Da ich mich jetzt aber auch nicht hinstellen und irgendeine 0815-Antwort à la »Ich bin der Richtige für die Höllenwoche, weil ich immer an mich glaube« bringen wollte, kam mir eine andere, schon etwas ungewöhnliche Antwort in den Kopf. Sie wollten eine Kampfansage, also gut:

»Ein Ironman bin ich schon. Aber Eisen wird erst dadurch richtig hart, dass man es erhitzt - und genau deswegen bin

ich der Richtige für die Höllenwoche. Ich hoffe, es wird heiß. Sehr heiß!« Was für eine prollige Ansage! Wir konnten uns alle das Lachen nicht verkneifen. Dabei war meine eigentliche Absicht nur, keine dieser langweiligen Antworten zu geben, die sie ohnehin schon 100 Mal gehört hatten. Gedanken über diese Aussage machte ich mir nicht wirklich, und schon gar nicht wollte ich damit angeben. Erst im Nachhinein wurde mir bewusst, wie gut diese Aussage tatsächlich die Frage beantwortet, warum ich mir so etwas überhaupt antue.

Erfolg auf die leichte Tour: ein Mythos

In der digitalen Welt von heute können wir die meisten Dinge sofort haben. Unser Alltag wird immer leichter und unbeschwerter. Leiden aufgrund von zu viel Anstrengung gibt es kaum noch. Doch in einer Welt, in der die Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen und ein Dach über dem Kopf (für manche auch noch genügend Handyakku und WLAN) bereits zum größten Teil abgedeckt sind, steigen die Wachstumsbedürfnisse, wie Anerkennung, Wertschätzung und Selbstverwirklichung, immer weiter an die Oberfläche. Gleichzeitig nimmt die Anzahl der Menschen, die Extremsportarten betreiben, ob Triathlon, Ultraläufe oder Bergtouren, immer weiter zu. Gibt es da einen Zusammenhang? Und vor allem: Warum tun sich die Leute diese Qualen freiwillig an?

Viele Menschen erkennen, dass diese Grenzerfahrungen und auch die damit verbundenen Schmerzen dazu beitragen, ihre Wachstumsbedürfnisse zu befriedigen oder zumindest kurzfristig zu stillen: Anerkennung, Wertschätzung, Selbstverwirklichung. Sie erhalten dadurch Antworten auf die klassischen Fragen, auch wenn es manchen gar nicht wirklich bewusst ist: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Herauszufinden, wer man selbst ist, ist vermutlich eine der wenigen wirklich wichtigen Aufgaben im Leben. Das ist ein Prozess, der uns manchmal an den Rand des Wahnsinns bringt. Ein Prozess, der vermutlich auch das ganze Leben lang andauern wird. Ein Prozess, der viel Energie kostet und ein Prozess, den viele aufgeben, bevor sie zu einer zufriedenstellenden Antwort gekommen sind – weil sie nicht bereit sind, den Schmerz auf diesem Weg zu ertragen. Doch

wenn man einmal durch diesen Prozess hindurch ist, wenn man einmal durch diese Tür gegangen ist, wartet auf der anderen Seite eine großartige Persönlichkeit!

Die Tatsache, dass ich ADHS habe, war in diversen Situationen in meinem Leben nicht wirklich förderlich, insbesondere, was die zwischenmenschliche Interaktion betraf. Mit einem kleinen Jungen, der immer auf 120 Prozent läuft und ständig seine eigenen und die Grenzen der Leute um sich herum auslotet, wollen nicht wirklich viele Menschen etwas zu tun haben. Dabei ging es gar nicht um wirklich schlimme Dinge, aber den meisten Menschen bin ich mit meiner Art einfach nur tierisch auf den Sack gegangen.

Was macht nun ein Kind, noch mehr als jeder Erwachsene, wenn es keine Anerkennung und Wertschätzung bekommt? Richtig: Es versucht, sich genau das zu beschaffen, und zwar um jeden Preis! Je weniger Aufmerksamkeit ich bekam, desto mehr führte ich mich auf. Je mehr ich mich aufführte, desto weniger Anerkennung bekam ich. Oft stellte ich Mitschüler vor anderen bloß, nur um selbst in den Mittelpunkt zu rücken. Nach außen hin war ich ein aufdringlicher, nerviger kleiner Junge, der scheinbar keine Manieren hatte, nach innen hin war ich ein kleines, ängstliches und unsicheres Kind, das sich schlicht und ergreifend nach Anerkennung und Wertschätzung sehnte. Je unsicherer ein Mensch ist, desto mehr projiziert er seine Unsicherheit auf andere. Er versucht, das eigene Licht größer zu machen, indem er das der anderen kleiner macht. Aber genau das wird *nie* funktionieren.

Zugegeben, ich wünschte mir oft nichts mehr, als ohne ADHS leben zu können. Natürlich lief das damals alles unterbewusst ab, aber dennoch kam mir oft genug der Gedanke »Was ist verdammt nochmal falsch mit dir?« Ich