

TOBIAS TEICHEN
MIT CHRISTIAN ROSSMANITH

FRUIT FULL LIFE

DIE WELT VERÄNDERN.
LEICHTIGKEIT BEHALTEN.

TOBIAS TEICHEN
MIT CHRISTIAN ROSSMANITH

FRUIT FULL LIFE

DIE WELT VERÄNDERN.
LEICHTIGKEIT BEHALTEN.

e SCM
R. Brockhaus

»Das Buch zeigt auf eine wunderbare Weise, dass es nicht darauf ankommt, was du machst, sondern mit welcher Einstellung du es machst.«

BEATE STRÖSSER, MAMA AUS ÜBERZEUGUNG

L

»Wenn du dich darauf einlässt, dich von Gott gebrauchen zu lassen, dann wirst du erleben, wie du dein Umfeld positiv veränderst – egal, welchen Job du machst!«

MARKUS SCHUMACHER, FLIESENLEGER AUS LEIDENSCHAFT

L

»Das Buch ist ein top Life Hack: groß träumen und auf Gott vertrauen, um einen echten Unterschied zu bewirken.«

STEFANIE PETERS, GRÜNDERIN UND CEO

»Dieses Buch hat mir aus der Seele gesprochen! Ich möchte den Istzustand meines Lebens nicht einfach hinnehmen und gleichzeitig den Frieden Gottes in mir tragen und mich nicht unnötig unter Druck setzen lassen. So hilfreich!«

SARAH ZAHN, MODEL, MISS-GERM AN Y-FIN AUSTIN

»Do something! Wer gerne nicht nur mehr, sondern vor allem etwas Bedeutungsvolles aus seinerzeit machen möchte, sollte dieses Buch auf jeden Fall lesen!«

JOHANNES MICKENBECKER, THE REAL LIFE GUYS

»Wir tragen so oft verborgene Begabungen in uns! Fruit Full Life fordert uns heraus, eigene Potenziale zu entdecken, einzusetzen und dem Leben Impact zu verleihen. Eine volle Empfehlung!«

SAMUEL RÖSCH, MUSIKER, GEWINNER »THE VOICE OF GERMANY«

TOBIAS TEICHEN
MIT CHRISTIAN ROSSMANITH

FRUIT

FULL

LIFE

**DIE WELT VERÄNDERN.
LEICHTIGKEIT BEHALTEN.**

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-417-27041-9 (E-Book)

ISBN 978-3-417-00024-5 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Zitate aus dem englischen wurden teilweise frei übertragen.

Bibelübersetzungen:

HFA: Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen
Basel

NGÜ: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.
ELB: Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe
GmbH, Witten/Holzgerlingen

SCHL: Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung,
Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

NLB: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

NIV: THE HOLY BIBLE, NEW INTERNATIONAL VERSION®, NIV®,
Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.®

EU: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe, © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart
ZB: Zürcher Bibel © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich

LUT: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
NeÜ bibel.heute © 2001–2012 Karl-Heinz Vanheiden, www.kh-vanheiden.de.
Alle Rechte vorbehalten.

Co-Autorin: Claudia Elsen, München

Bildmaterial: Gesamtes Bildmaterial darf mit Lizenz von Sophia Lasson verwendet werden.

Gesamtgestaltung: Sophia Lasson, München

DIE WELT VERÄNDERN.
LEICHTIGKEIT BEHALTEN.

INHALT

ÜBER DIE AUTOREN

00. PROLOG

01. MEHR – DESIGNED, UM DIE WELT ZU VERÄNDERN

1.1 Ist das wirklich alles?

1.2 There is more!

1.3 Breaking News: Die Welt braucht dich!

1.4 Du hast einzigartige Möglichkeiten

02. WAS SOLL ICH IN MEINEM LEBEN MACHEN?

2.1 Du kannst mehr, als nur glücklich zu sein!

2.2 Welche Jobs sind sinnvoll?

2.3 Weißt du eigentlich, was du kannst?

2.4 Eine gut investierte Zeit

2.5 Entdecke deine Begabungen – 7 Tipps

2.6 Ein Mindset, das dich weiterbringt

03. BRING DEINE BEGABUNGEN AUF DIE STRASSE

3.1 Das Geheimnis von Entschlossenheit

3.2 Drei Tipps für gute Entscheidungen

3.3 Hürdenlauf – Wie Hindernisse dich nicht mehr aufhalten werden

3.4 Die Kunst der Selbstbeherrschung

3.5 »Der Feind« in deinem Leben

3.6 Aufstehen, Krone richten, weitergehen

04. WAS TREIBT DICH AN? – GESUNDER UND UNGESUNDER KRAFTSTOFF

4.1 Perspektivwechsel – Gib deinem Antrieb neuen Schub

4.2 Auf die innere Einstellung kommt es an

4.3 Goodbye, stress, hello, balance

4.4 Team up – Gute Freunde rocken dein Leben

05. ZIEL ERREICHT! UND DOCH REICHT'S NICHT?

5.1 »Gott! Dein Ernst?«

5.2 Ein unverdientes Geschenk

5.3 Ein neuer Ratgeber

5.4 Kleinste Bemühungen werden bedeutend

5.5 Eine neue Antriebsquelle

5.6 Rückschläge werden harmloser

5.7 Eine Ruhe, nicht von dieser Welt

5.8 Friendship 2.0 – Ein neues Level für deine Beziehungen

06. TO WRAP IT UP – DEIN FUNDAMENT IST FREIHEIT

07. FRAGEN UND ANTWORTEN

ANHANG

ÜBER DIE AUTOREN



TOBIAS TEICHEN (Jg. 1977) ist Pastor und Gründer des ICF München. Zusammen mit seiner Frau Frauke und einigen Freunden fing er 2005 an, eine überkonfessionelle und zeitgemäße Kirche in München aufzubauen, in der Menschen den Glauben für sich neu entdecken und Gott ganz praktisch erleben können. Er hat einen Sohn und lebt in München.



CHRISTIAN ROSSMANITH (Jg. 1990) lebt in München. Er hat Wirtschaftsingenieurwesen studiert und arbeitet im ICF München, wo er das Research-Team und den Bereich »Church Online« mit aufgebaut hat. Seine freie Zeit verbringt er draußen, beim Sport und mit Freunden.

GUT ZU WISSEN

00



**HALLO! SCHÖN, DASS DU DIESES BUCH LIEST! BEVOR
WIR MIT DEM EIGENTLICHEN THEMA STARTEN, HABEN
WIR HIER EINIGE PUNKTE AUFGELISTET, DIE DIR BEIM
LESEN HELFEN KÖNNEN:**

Group – Lies das Buch nicht allein! Frage deine Freunde oder deine Smallgroup, ob sie sich gemeinsam mit dir diesem Thema stellen wollen, sich mit dir darüber austauschen, darüber beten und in der Bibel recherchieren möchten.

Gendering – Um dir einen einfachen Lesefluss zu ermöglichen, haben wir meistens auf eine Nennung jeweils beider Geschlechter bzw. Pronomen verzichtet. Es ist aber unser Herzensanliegen, dass dieses Buch sowohl für Männer als auch für Frauen eine Unterstützung ist. Wir möchten an dieser Stelle betonen, dass uns die Gleichwertigkeit von Mann und Frau (zum Beispiel Galater 3,26–29) wichtig ist, auch wenn wir in den Sätzen nicht jedes Mal die weibliche und männliche Form explizit nennen.

Glaube – Du bist kein Christ? Kein Problem. Das Buch soll zunächst aufdecken, warum die Welt deinen Einsatz braucht. Danach geht es darum, wie du herausfinden kannst, was du machen möchtest, und schließlich, wie du diese Ziele erreichst, ohne deine Leichtigkeit dabei zu verlieren. Es ist so geschrieben, dass du auch dann viel mit den Geschichten anfangen kannst, wenn du dich noch nicht mit der Bibel beschäftigt hast. Erst im fünften Kapitel werden wir zeigen, wie Jesus diese Bereiche (Begabung entdecken, Entscheidungen treffen, Antrieb bekommen, Umgang mit

Hindernissen, Gelassenheit und Beziehungen) in unserem Leben noch mal verändert.

PROLOG

»Ich werde Feuerwehrmann!« Wie aus der Pistole geschossen gab ich als Tobi Teichen im zarten Kindesalter diese Antwort, wenn man mich nach meinen Berufswünschen gefragt hat! Ich war mir damals ganz sicher, dass das mal mein Job werden würde, schließlich hatte ich das coolste Lego-Feuerwehrauto der ganzen Nachbarschaft! Die folgenden Fragen, die ich dir gleich stelle, kamen erst einige Jahre später in meinen Kopf. **Wie würde deine Antwort lauten?**

- Was ist der Beruf, bei dem du deine Begabungen einbringen kannst?
- Was möchtest du am Ende deines Lebenswegs erreicht und erlebt haben?
- Wie sollen dich Leute in Erinnerung behalten?
- Ist das, was du aktuell machst, das Richtige?
- Solltest du etwas anderes machen und die Ausbildung, das Studium oder die Arbeit wechseln?
- Und wenn nicht: Wie bekommst du mehr Antrieb für das, was du gerade machst?

In dir und in mir liegt ein unvorstellbar großes Potenzial. Du bist einzigartig und wunderbar gemacht! Mein Herzensanliegen ist es, dass du mit deinen Begabungen und deiner (vielleicht noch unentdeckten) Leidenschaft diese Welt bereicherst.

Ich habe mich zu diesen Fragen mit vielen inspirierenden Menschen unterhalten, wissenschaftliche Artikel gelesen und vor allem ein Buch namens Bibel durchforstet. Die Bibel ist vielleicht nicht die erste Idee, auf die man kommen würde, um intensiv nach Antworten auf diese Fragen zu suchen. Und doch ist sie der meistunterschätzte Ratgeber unserer Zeit – selbst für jemanden, der nicht an Gott glaubt.

Eine dieser inspirierenden Personen ist Christian Rossmanith. Er hat mich auch bei der Recherche für dieses Buch unterstützt. Bei ihm ist es (im Gegensatz zu mir) noch nicht so lange her, dass er in der Situation war, in der du vielleicht gerade bist: fertig mit der Schule, konfrontiert mit scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten und der Herausforderung, sich entscheiden zu müssen, was man jetzt mit dem Leben anfangen soll.

Eine Besonderheit von Chris ist seine Neugier, von der dieses Buch profitiert. Er stellte mir, sich selbst und anderen unglaublich viele Fragen, schrieb alle seine Beobachtungen auf und nahm sich viel Zeit, Antworten zu suchen. Gemeinsam hatten wir das Privileg, uns mit beeindruckenden Menschen aus Wirtschaft, Forschung, Kunst, Sport oder sozialen Bereichen zu unterhalten. Am Ende entstanden aus den vielen Gesprächen und langen Recherchen faszinierende Erkenntnisse, die wir gemeinsam in diesem Buch zusammengefasst haben.

Wir hoffen, dass diese Gedanken dich in deinem Leben unterstützen werden, dass du Klarheit, Vision und Entschlossenheit für den Weg bekommst, der noch vor dir liegt – ganz egal wie alt du bist. Und vor allem wünschen wir

uns, dass sie dir helfen, Gott näher kennenzulernen. Denn wir glauben, dass er die größte Hilfe auf deinem Lebensweg ist, die du finden kannst.

MEHR –
DESIGNED,
UM DIE WELT
ZU VERÄNDERN

01

CHRIS: »Wie spät ist es denn eigentlich?«, denke ich, als ich verschlafen ins Sonnenlicht blinzele. Kurzer Uhrencheck. »Was, schon 11:00 Uhr! So spät!? Hätte ich doch gestern Abend nicht noch bis 3 Uhr nachts am PC gezockt. Chris, du Vollpfosten«, schimpfe ich mit mir selber. »Jetzt ist der halbe Tag schon vorbei und ich muss doch heute noch so viel erledigen.« Eigentlich wollte ich endlich mal anfangen, die Bewerbungen für das Praktikum zu schreiben. Ich spiele mit dem Gedanken aufzustehen, aber mein Körper fühlt sich irgendwie noch wie erschlagen an. War ja auch eine zähe Woche. »Also komm, Junge, aufstehen, an den Rechner setzen und Bewerbungen schreiben.«, pushe ich mich. Mit voller Motivation öffne ich das Programm und lege meine Bewerbungsdatei an. »Gut, was schreibe ich jetzt?«, überlege ich. »Mit Interesse habe ich Ihre Homepage angesehen.« ... Ne, total un kreativ. Mann, mir fällt nichts ein – erst mal was zu essen holen ... oder doch kurz noch gemütlich eine Runde zocken? Oh, Mann ... Keine Motivation!« Verzweifelt werfe ich mich von meinem Schreibtischstuhl aufs Bett und stecke meinen Kopf unter das Kopfkissen. »Was soll ich nur mit meinem Leben anfangen? Ich würde so gerne mehr machen, aber ich weiß nicht, was?« Noch während ich darüber nachdenke, fallen meine Augen zu, und ich bin wieder eingeschlafen.⁷⁵

TOBI: Egal, was es ist, was du mal machen willst, eines ist Fakt: Du kannst mehr, als du denkst! Das gilt nicht nur für Chris, sondern auch für dich und mich. Um dir das zu erklären, möchte ich kurz zum Anfang deines Lebens springen, in den Bauch deiner Mutter, um genau zu sein.¹

Nach ungefähr fünf Wochen beginnt dein Herz mit 140 bis 180 Schlägen pro Minute im Mutterleib zu schlagen. Arme, Beine und Muskeln entwickeln sich, mit denen schon jetzt komplexe Bewegungen möglich werden. Es bilden sich Hände, ausgestattet mit Abertausend Berührungssensoren, die zu feinfühligen und gleichzeitig kräftigen Werkzeugen werden. Sie können mehr, als nur mit dem Controller Tore bei Fifa schießen.

Nach acht Wochen entstehen Augen, Mund, Nase und Ohren. Sie helfen dir, Zigmillionen Reize in deiner Umgebung gleichzeitig aufzunehmen. In deinem Gehirn entsteht ein Netzwerk von Nervenzellen, das dazu angelegt ist, alle diese Reize zu verarbeiten und Tausende Vorgänge im Körper zu steuern. Dein Gehirn kann eine Datenmenge von zehn Milliarden Rechenoperationen pro Sekunde verarbeiten! Enorm!

DU KANNST MEHR, ALS DU DENKST.

Ein paar Wochen später kommst du dann auf diese Welt, ausgestattet mit einem Körper der Superlative: mit hundert Billionen mikroskopisch kleinen Einzelteilen, fantastisch aufeinander abgestimmt und eingespielt. Du bist im Besitz eines Systems mit scheinbar grenzenlosen Lernmöglichkeiten, mit Vorstellungskraft und Kreativität. Du bist dafür ausgerüstet, auf dieser Erde einen Unterschied zu machen. **Und jetzt? Was wirst du mit dieser phänomenalen Hightechausstattung machen?**

1.1 IST DAS WIRKLICH ALLES?

TOBI: Wahrscheinlich wirst du das machen, was die meisten tun. Für die Mehrheit von uns beginnt nach der Geburt ein ähnlicher Weg. Als Kleinkind kommen wir früher oder später in den Kindergarten, um so früh wie möglich mit der optimalen Förderung loszulegen. Wir besuchen dann die Schule, um einen guten Ausbildungsplatz zu bekommen. Wir machen unsere Ausbildung, um einen guten Job zu bekommen. Anschließend üben wir unseren Beruf aus, um möglichst viel Geld zu verdienen. Wir arbeiten, solange es irgendwie geht, um noch genug Kohle für die Rente zu haben. Nach einigen Jahren mit Kaffeefahrten, Seniorentreffen und »Früher war alles besser«-Unterhaltungen sterben wir dann eines Tages. Das war es dann auch schon wieder mit unserem Leben.

Vielleicht hört sich das für manche Leute ganz normal an. Sie sagen: »*So ist das halt.*« Aber ist das wirklich schon alles? Sind das die Ziele, die unseren Alltag bestimmen sollten? Gibt es nicht noch mehr, was wir aus unserem Leben machen können? Mehr, als nur zu lernen, um zu arbeiten, und zu arbeiten, um einigermaßen gut zu leben? Ist das, was wir machen, tatsächlich alles, wozu wir in der Lage wären?

Es gibt einen ganz einfachen Grund, weshalb du dir größere Ziele setzen solltest und darfst. Und der lautet:



Trommelwirbel!

Weil du es kannst!

Weil du viel mehr erreichen kannst, als du eigentlich denkst. Weil du die Ausstattung dafür mitbringst!

Ich habe mal einen Versuch gesehen, in dem ein serienmäßig ausgestatteter Porsche Cayenne einen Airbus A380 gezogen hat. Das hat mich echt beeindruckt. Ja, ein Cayenne ist zwar ein starkes Auto, aber hättest du gedacht, dass er das kann? Mir schoss damals folgender Gedanke in meine grauen Zellen: Oft unterschätzen wir völlig, welche Fähigkeiten in uns gelegt wurden. Wir können das nutzen! Das Leben hat mehr zu bieten, als einfach nur irgendeinen Job zu machen und unsere Freizeit mit dem Fernseher und dem Smartphone zu verbringen.



1.2 THERE IS MORE!

TOBI: Vielleicht hast du schon einmal über diese Aussage nachgedacht. Ich finde, man kann fühlen, dass da noch mehr in uns ist. Aber oft beschäftigen wir uns nicht weiter damit. Denn wo fängt man am besten an? Und wie tief sollte man graben? Man will auch nicht zu »verkopft« sein. Anstatt sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ergreift man also die erstbesten Möglichkeiten, schwimmt mit dem Strom und lässt sich von Alltagssorgen und To-dos leiten. So fließt das Leben an uns vorbei, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Mit achtzig Jahren kann man sich ja dann mit solchen Wozu-Fragen beschäftigen – im Schaukelstuhl bei einem Gläschen Wein.

Ich ermutige dich: Geh diese Themen schon früh im Leben an und kläre deine offenen Fragen jetzt!² Denn es wird