

Kerim Kakmaci

LEBE MUTIG



Anleitung für ein kompromisslos
eigenverantwortliches Leben

Kerim Kakmaci

LEBE MUTIG

Anleitung für ein kompromisslos
eigenverantwortliches Leben

Mentoren-Media-Verlag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei 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.

1. Auflage

© 2022 Mentoren-Media-Verlag,

Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Lektorat: Deniz S. Özdemir, Mainz

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin

Illustrationen: Leija Hanxleden, Wuppertal, Alexander Kuhn, Hanau,

Agentur »Bestes Pferd im Stall«, Kassel, Kerim Kakmaci, Wiesbaden

Autorenfoto: Christian Holzknacht

Satz und Layout: Deniz S. Özdemir, Mainz

E-Book-Herstellung: Zeilenwert GmbH, Rudolstadt

ISBN: 978-3-98641-025-4

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

www.mentoren-verlag.de

Hinweis:

In diesem Buch wird das generische Maskulinum verwendet, weil es gut ist und sich bewährt hat. Das generische Maskulinum ist eine rein grammatikalische Form und schließt **alle** Menschen mit ein. Inklusion aller muss in meinem Werterahmen nicht extra betont werden, die Inklusion aller ist für mich selbstverständlich. Wer sich darüber empören möchte, der möge vom Kauf dieses Buches absehen oder das Lesen hier einstellen. Allen anderen wünsche ich viel Spaß.

Für Samuel Louis

Mein Sohn, dieses Buch ist für dich und gleichzeitig für all die Söhne und Töchter dieser Welt, denen ich ein mutiges und kompromisslos eigenverantwortliches Leben wünsche.

Es soll dir als Anleitung dienen, um bei dem vorherrschenden Überfluss an Informationen, Meinungen, scheinbaren Fakten, Haltungen, Regeln und Wahrheiten in dieser Welt stets deinen Weg zu finden und ihn, hin zu einem freien, glücklichen und erfolgreichen Leben, mutig zu gehen.

Es enthält die Essenz aus dem, was ich die letzten 38 Jahre vom Leben, über dieses Leben und die wundervollen letzten drei Jahre auch von dir und deinem kindlich leichten, unbefangenen Blick auf die Welt lernen durfte.

Ich danke dir von Herzen, dass du mich als deinen Vater ausgewählt hast und mir jeden Tag mit deinem liebevollen Wesen, deinem strahlenden Lachen und deinem Urvertrauen zeigst, dass jeder Tag es wert ist, mutig gelebt zu werden.

Die Welt braucht dich in all deinem göttlichen Leuchten, mit all deinen genutzten und ausgeprägten Potenzialen. Um die beste und lebenswerteste Welt für uns alle zu erschaffen, darfst du bei dir beginnen und dein bestes und lebenswertestes Leben eigenverantwortlich erschaffen.

Du allein bist der Schöpfer deines Lebens und der Erschaffer deiner Realität. Und damit ist jeder Einzelne von uns verantwortlich für die Welt, in der wir alle gemeinsam leben. Du bist wichtig. Ich liebe dich. Ich glaube an dich. Ich vertraue dir. Ich verzeihe dir. Ich danke dir.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Was ist Mut?

Teil 1: DENKE MUTIG!

Kapitel 1 - Deine Werte

Kapitel 2 - Deine Glaubenssätze

Kapitel 3 - Deine Erwartungshaltung

Kapitel 4 - Deine Vergleiche mit anderen

Kapitel 5 - Täglich mutiger denken (Praxis-Übungen)

Teil 2: REDE MUTIG!

Kapitel 6 - Deine Authentizität und Nahbarkeit

Kapitel 7 - Deine Positionierung

Kapitel 8 - Dein Selbstwert

Kapitel 9 - Dein Umfeld

Kapitel 10 - Täglich mutiger reden (Praxis-Übungen)

Teil 3: HANDLE MUTIG!

Kapitel 11 - Deine Selbstermächtigung

Kapitel 12 - Deine kleinen & großen Schritte

Kapitel 13 - Das Geheimnis deiner 101 %

Kapitel 14 - Deine Lebensvision

Kapitel 15 - Täglich mutiger handeln (Praxis-Übungen)

Resümee: Loslassen, loslassen, loslassen!

Literaturverzeichnis

Weitere Publikationen des Mentoren-Verlages

Alle in diesem Buch erwähnten Videolektionen und Internetlinks findest du exklusiv im kostenlosen Mitgliederbereich unter <https://lebemutig.de>.

Damit du dich aber nicht zu sehr mit der Suche nach der richtigen Webseite beschäftigen musst, habe ich dir den entsprechenden QR-Code an dieser sowie an weiteren Textstellen im Laufe des Buches positioniert.



Vorwort

März 2020 – die Welt steht buchstäblich still. Ein Virus lässt der Welt den Atem stocken und gleichzeitig rauben die angeordneten Gegenmaßnahmen vielen Menschen gänzlich die Luft zum Atmen. Alles dreht sich nur um das eine Thema, dem alles umfassenden und nichts entrinnenden Virus. Die Welt ist – zumindest kurzfristig – zu einer Ruhe gekommen, wie es wohl selten in der Menschheitsgeschichte bis dato vorgekommen ist. Dabei hat der Blick auf die leergefegten Straßen der Großstädte dieser Welt nicht nur etwas Verstörendes, sondern gleichzeitig etwas Versöhnliches.

In den Medien werden die Menschen aufgefordert, die Ruhe zu bewahren und gleichzeitig wird Angst und Panik geschürt. Es ist ein widersprüchlicher Zustand, der für viele Menschen nicht oder kaum ertragbar ist. Eine gewisse Mutlosigkeit hat sich in der Welt breitgemacht. Mit der Mutlosigkeit einhergehend gibt es viele Angstzustände, was die Krankheit, aber auch das soziale Zusammenleben, die Wirtschaft und den Arbeitsplatz betrifft.

Ich möchte diesem Zustand ein Ende bereiten.

Nun, nach über zwei Jahren der Krise, des Stillstandes, bin ich der festen Überzeugung, dass wir nicht Ruhe, sondern unseren Mut bewahren müssen. Es ist der Mut, der uns antreibt, und nicht die Ruhe oder Angst. Es ist der Mut, der das Leben erst lebenswert macht. Es ist der Mut, der Menschen zusammenbringt und sie Dinge bewältigen lässt,

von denen sie vorher nicht einmal zu träumen gewagt haben. Es ist der Mut, der Menschen über sich hinauswachsen lässt. Es ist der Mut von Vielen, den die Gesellschaft, nach allen Herausforderungen der letzten Jahre, wirklich benötigt. Nur der Mut vieler Menschen wird dafür sorgen, die Welt wieder in jene Angeln zu heben, aus denen sie von einem Virus und seinen zerstörerischen Begleiterscheinungen zuvor gehoben wurde.

Mut ist die Basis für individuelle und in weiterer Folge auch für die gesamtgesellschaftliche Weiterentwicklung.

Diejenigen, die mutig ihren eigenen Weg gehen, ihre Meinung sagen und sich an ihren Taten messen lassen, beeinflussen die Entwicklung der Gesellschaft maßgeblicher als diejenigen, die stillschweigend vorherrschende Meinungen und überlieferte Glaubenssätze akzeptieren.

»Wer nichts waget, der darf nichts hoffen«, wusste schon Friedrich Schiller. Und es ist genau diese Hoffnung, die ich mit dem Schreiben dieses Buches den Menschen vermitteln will. Es ist der Glaube an sich selbst und damit verbunden an eine bessere Zukunft, auf die das eigene Handeln Auswirkung hat. Wir allein haben die Fähigkeit, unser Schicksal zu beeinflussen. Es ist eine Wahl, die wir treffen dürfen, andernfalls wird sie für uns getroffen. Wir haben die Wahl, ob wir der Zukunft mit Freude und Gestaltungswillen – also mutig – begegnen oder uns von den Herausforderungen, die zweifelsohne auf uns zukommen, einschüchtern lassen. Wir haben die Wahl, ob wir passiver Zuschauer des Geschehens oder aktiver

Akteur sein möchten. Ich weiß, welche Wahl ich treffe.
Welche triffst du?

Ich selbst durfte bereits tausenden Teilnehmern meiner Vorträge, Seminare und Trainings dabei helfen, ihren Mut zu finden, zu wecken und in die Tat umzusetzen, deshalb weiß ich, dass meine Modelle und Konzepte funktionieren.

Du wirst im Laufe dieses Buches etliche Geschichten meiner Teilnehmer hören und dir ein immer besseres Bild davon machen können, was Mut in deinem Leben alles bewirken kann.

Die letzten Jahre haben Live-Veranstaltungen nicht unbedingt einfacher gemacht. Sie sind nur, wenn überhaupt, unter enormen behördlichen Auflagen durchzuführen gewesen. Dennoch war der Zustrom der Menschen auf meine Seminare größer als jemals zuvor. Dies zeigt eindeutig, welche Sehnsucht in den Menschen steckt, an ihrer eigenen Situation etwas proaktiv verändern zu wollen. Eine Veränderung der eigenen Lebensverhältnisse ist ausschließlich über den Faktor Mut zu erreichen. Entweder du bist ein mutiger Macher und somit machtvoller Schöpfer deines eigenen Lebens oder du bist das mutlose Opfer deiner äußeren Umstände, das die Verantwortung für seine nicht zufriedenstellenden Ergebnisse immer wieder auf andere abwälzt. Du hast die Wahl – jeden Tag aufs Neue! Du hast jedoch auch die Verantwortung für dein Leben – jeden Tag aufs Neue!

Dein Mut äußert sich im eigenen Denken, Reden und Handeln. Deshalb habe ich dieses Buch in genau diese drei

großen Teile unterteilt, die aufeinander aufbauen. Schritt für Schritt erfährst du anhand von Praxisbeispielen und nachweislich funktionierenden Werkzeugen, wie du mutiger lebst und somit zum Erschaffer deiner Realität wirst.

Keine Sorge! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, du musst nicht von heute auf morgen alles in deinem Leben umkrempeln oder ganze Bäume ausreißen.

Viel klüger ist es, sich jeden Tag einen Schritt mehr auf die Person zuzubewegen, auf die Version von dir selbst, die du gerne sein willst. Diese Strategie stellt sicher, dass du dich selbst nicht überforderst, gleichzeitig gibt sie Raum zum liebevollen Wachstum und die Möglichkeit zur Ergebniskontrolle.

Ohne mutiges Denken kein mutiges Reden und ohne mutiges Reden kein mutiges Handeln! Bevor die Reise zur besten und mutigsten Version deines Selbst losgeht, stell dir folgende Frage:

Wer wärest du, wenn du dir aussuchen könntest, wer du bist?

Am Ende des Buches bitte ich dich, auf diese Frage zurückzukommen und sie dir erneut zu stellen. Du wirst verblüfft sein, wie sehr sich deine Antwort der Zukunft von deiner jetzigen unterscheidet.

Also starten wir gemeinsam den Weg zu deinem mutigen Ich, denn den Mutigen gehört nicht nur die Welt, sie gefällt

ihnen auch besser.

Was ist Mut?

Diese Frage ist gar nicht leicht zu beantworten. Jeder von uns hat bestimmte Vorstellungen von Mut oder gar Vorbilder, die eine Ausprägung von Mut für uns verkörpern. Die Frage lautet daher: »Was bedeutet Mut für dich persönlich?« Vielen Menschen wird eine adäquate Antwort auf diese doch *große* Frage schwerfallen. Deshalb arbeiten wir uns lieber Stück für Stück vor. Google wirft bei der Eingabe des Wortes knapp 77 Millionen Treffer aus und dennoch kann es sein, dass keiner dieser Treffer auch deinem Verständnis von Mut entspricht.

»Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.«
Demokrit

Vielleicht hast du selbst noch nie so genau darüber nachgedacht, was Mut ist, wie er sich äußert und was er für dein Leben bedeuten kann. In diesem Buch hast du nun die Möglichkeit dazu, dich mit diesem essenziellen Themenkreis auseinanderzusetzen. Aber Vorsicht: Die Veränderungen und die daraus resultierenden Ergebnisse in deinem Leben können gewaltig werden.

Bevor wir uns also darauf konzentrieren, dein Leben in ein mutiges, wahrhaftes zu verändern, müssen wir uns darauf einigen, was Mut für dich konkret bedeutet. Stelle dir hierfür bitte folgende Fragen:

- Wann habe ich mich das letzte Mal mutig gefühlt?
- Wann in meinem Leben war ich mutig?
- Welche Menschen empfinde ich als mutig?
- Welche Handlungen empfinde ich als mutig?
- Wann habe ich mich das letzte Mal darüber geärgert, dass ich nicht mutiger war?
- In welcher Situation war ich das letzte Mal nicht so mutig, wie es nötig gewesen wäre?
- In welcher Situation hätte ich meinen Mund aufmachen müssen, es dann jedoch unterlassen?

Wie du anhand dieser Fragen schon bemerkst, ist Mut nicht unbedingt etwas rein Objektives, sondern enorm subjektiv geprägt. Was für den einen mutig, gar schon wagemutig erscheint, ist für einen anderen völlig normal. Für einen Aktientrader ist es völlig normal, mehrere tausend Euro in risikoreiche Positionen zu investieren und diese nur Sekunden oder Minuten zu halten, wohingegen es für andere mutig ist, eine kleine Summe in einen Aktienfonds zu investieren. Für die einen ist es mutig, ein eigenes Unternehmen zu gründen und damit alles auf eine Karte zu setzen, und für andere ist es schon mutig, den Kollegen in der Pause zu bitten, das Radio leiser zu drehen. Mut ist dabei sehr eng mit der eigenen Komfortzone verknüpft. Das bedeutet auch, dass Mut kein starres Konzept ist, sondern sich dynamisch erweitern lässt. Wer das erste Mal seine Angst überwindet und vom Zehn-Meter-Brett hinunterspringt, wird es das zweite Mal vermutlich als weniger beängstigend empfinden.

Wer mutig sein und am eigenen Mutpotenzial arbeiten möchte, muss natürlich den subjektiven Elementen auf die Schliche kommen. Vorgegebene Definitionen eignen sich als grundlegende Orientierung, können eine persönliche und tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Thema jedoch nicht ersetzen.

Der Duden liefert folgende Definitionsmöglichkeiten:

Mut ist ...

- a. die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte
- b. die [grundsätzliche] Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält¹

Auch die Definition im Duden scheint uns nicht wirklich weiterzubringen, denn was der eine als gefährlich oder riskant ansieht, kann für den anderen absolute Normalität bedeuten. Wovor der eine sich fürchtet, kostet den anderen nur ein Lächeln. Auch die zweite Definition bringt uns nicht wirklich weiter – je nach individuellem Erfahrungsschatz wird der eine die positiven Effekte in den Vordergrund stellen, wohingegen der andere ausschließlich die negativen Erfahrungen hervorhebt. Das Glas ist halbvoll oder halbleer, je nachdem, welche Perspektive man einnimmt.

Was ich damit sagen will, ist, dass es keine falsche Definition von Mut gibt, aber natürlich auch keine allgemein gültige Fassung davon. Du darfst dir deine

eigene Meinung zu dem Thema bilden, wenn du ein freies und eigenverantwortliches Leben führen möchtest.

Die Definition von Mut, welche meiner persönlichen Überzeugung und Erfahrung davon am nächsten kommt, liefert Osho in seinem Buch *Mut*: »Grundsätzlich bedeutet Mut, das Bekannte für das Unbekannte aufs Spiel zu setzen, das Vertraute für das Neue, die Bequemlichkeit für eine unbequeme und beschwerliche Pilgerreise zu einem unbekanntem Ziel« (Osho 2018, S.16).

Für mich persönlich ist Mut dabei die Kunst, die eigenen Grenzen und Limitierungen meines Denkens, Redens und Handelns immer wieder aufs Neue in Frage zu stellen, mich wieder und wieder ins Unbekannte zu wagen und die Grenzen des eigenen Lebens dadurch stetig zu erweitern, um mein Leben nach meinen Vorstellungen zu erschaffen und jederzeit verändern zu können.

Wenn dir meine Definition gefällt, übernimm sie sehr gerne für dich und dein Leben, oder noch besser – finde deine eigene Definition, die auf dich und deine Bedürfnisse maßgeschneidert ist.

Was ist Mut keinesfalls?

Wenn wir uns ausführlich mit dem Thema Mut beschäftigen, kommen wir früher oder später an den Punkt, an dem wir Mut ganz klar von Naivität unterscheiden

müssen. Tollkühn zu sein und alles zu riskieren, zeugt nicht unbedingt von Intelligenz und schon gar nicht von Mut.

Wer Haus und Hof auf einen steigenden Bitcoin und damit seine gesamte Zukunft auf eine Karte setzt, wird wohl nicht als mutig identifiziert werden. Allerhöchstens dann, wenn er erfolgreich mit seiner Wette ist, was natürlich im Vorhinein nicht absehbar ist.

Doch es geht noch drastischer: Bungeejumping ohne Seil ist eben nicht mutig, sondern schlicht und ergreifend dumm. Die Chance, einen Sprung ohne Sicherung aus 100 Metern oder mehr zu überleben, ist verschwindend gering. Sein Leben zu riskieren, ist nicht mutig, sondern dumm, ganz einfach. Sein eigenes Vermögen an einen Prinzen in Zentralafrika zu überschreiben, der per E-Mail darum gebeten hat, ihn in einer Erbangelegenheit zu unterstützen, ist nicht mutig, sondern dumm.

Mut hat in den seltensten Fällen etwas mit dem Riskieren des eigenen Lebens zu tun, außer wir sind bereit, das eigene Leben für das Leben eines anderen zu opfern, um ihn oder sie zu retten. Völlig grundlos, wie beim Bungeejumping, Kopf und Kragen zu riskieren, ist nicht sehr schlau.

Mut hat etwas mit dem Eingehen kalkulierbarer Risiken und dem Überschreiten selbst gesetzter oder von der Gesellschaft festgelegter Normen und Grenzen zu tun. Mut hat etwas damit zu tun, nicht zu wissen, wie die Sache am Ende ausgehen mag - beim Bungeejumping ohne Seil

wissen wir das sehr gut. Das Ergebnis wird im besten Fall ein Krankenhausaufenthalt sein.

Mut hat etwas mit dem Überwinden der eigenen Angst zu tun, damit für sich selbst einzustehen, Verantwortung zu übernehmen und das Beste aus jeder Situation zu machen. »Carpe diem! Nutzet den Tag!«, forderte Robin Williams seine Schüler in der Rolle des Lehrers John Keating in meinem absoluten Lieblingsfilm *Der Club der toten Dichter* (Witt, P.J., Haft, S., Thomas, T., 1989) auf. »Macht etwas Außergewöhnliches aus eurem Leben!«, lautet sein eindringlicher Appell. Er inspiriert seine Schüler mutig ihren eigenen Weg zu gehen, loyal zu sich und ihren Werten zu stehen und ihrem Herzen zu folgen. Und genau das macht Mut so individuell, denn jedes Herz ruft nach etwas anderem.

Mut ist eine Superkraft, die jeder lernen kann

Ich bin Sohn einer deutschen Mutter und eines türkischen Vaters und – diesen Umstand teile ich vermutlich mit vielen Lesern – Scheidungskind. Nichtsdestotrotz wuchs ich in liebevollen familiären Verhältnissen bei meiner Mutter und mit meinem fast zehn Jahre jüngeren Bruder in einem kleinen, ruhigen Wohngebiet in der Nähe von Wiesbaden auf.

Einer der erfolgreichsten Menschen, den ich schon sehr früh in meinem Leben kennengelernt habe, war mein Vater. Als Teenager in den 70er Jahren aus der Türkei mit seinen

Eltern nach Deutschland gekommen und wenige Monate später, fast ohne Sprachkenntnisse, schon wieder in diesem fremden Land auf sich allein gestellt, bildete er sich selbst zu einem der besten Rhetoriker der deutschen Sprache aus, die ich bis heute kenne, und baute eigenständig ein Multi-Millionen-Unternehmen auf.

Mut zeigt sich besonders in herausfordernden Situationen!

Mein Vater war ein mutiger Macher, der mich lehrte, eigenständig zu denken und starre Strukturen und Regeln immer zu hinterfragen. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie er das erste Mal *Der Club der toten Dichter* mit mir gemeinsam schaute. Ihm war es wichtig, dass ich mir meine eigene Meinung zu verschiedenen Themen bilde. Er war ein Vorbild darin, stets seinen Standpunkt zu vertreten und für seine Werte und Überzeugungen einzustehen. Und auch wenn ich seine Werte, damals wie heute, nicht alle teile, was auch durchaus zu heftigen Konflikten führte, wollte ich, wie wohl jeder Sohn, meinen Vater stolz machen.

Also startete ich mit 19 Jahren, nur zwei Wochen nach meinem Abitur, als selbstständiger Vertriebspartner in seinem Unternehmen und hatte mit Anfang 20 scheinbar schon alles erreicht: Ich hatte einen schicken Sportwagen, ein hohes vierstelliges, teilweise fünfstelliges, Monatseinkommen und eine bildhübsche Freundin. Dennoch war da eine große Unzufriedenheit, eine Leere in meinem Herzen, die immer unterschwellig präsent war.

Ich habe in meinem Leben viele Menschen kennengelernt. Manche davon waren ungemein erfolgreich und andere, egal, was sie auch versuchten, kamen nicht vom Fleck.

Und dann gab es noch Menschen wie mich, die zwar durchaus erfolgreich, aber nicht erfüllt waren durch ihren Job.

Um diese Unzufriedenheit mit mir und meinem Leben zu überspielen, versuchte ich dies stets im Außen zu kompensieren. Ich versuchte Menschen mit meinem Einkommen und materiellen Dingen von mir und meinem Wert zu überzeugen. Und das funktioniert sogar bei einem gewissen Schlag von Menschen. Aber die innere Leere in mir hat es dennoch nicht beseitigt.

Ich wollte Vorbild sein, als Pionier vorangehen und als leuchtendes Beispiel gelten, wenn es um die Themen Selbstständigkeit und Erfolg geht. Doch all meine Bemühungen bestätigten mich indirekt nur und das mulmige Gefühl der Unzufriedenheit verschwand nicht. Im Gegenteil, jeden Tag wurde es stärker. Aus der Leere wurde ein stechender Schmerz, sodass es kaum mehr auszuhalten war. Gleichzeitig fühlte ich mich in gewisser Weise schuldig, weil ich scheinbar alles hatte und dennoch nicht zufrieden mit meinem Leben war. Kennst du solch eine innere Zerrissenheit aus deiner eigenen Gefühlswelt?

Mit 21 verließ ich dann die Firma meines Vaters in dem Glauben, dass meine innere Leere verschwinden würde, wenn ich die äußeren Einflüsse ändere. Doch natürlich nahm ich einen Menschen überall hin mit: mich selbst –

und damit auch meinen mangelnden Selbstwert und die mangelnde Selbstliebe. Es sollte von da an weitere zwölf Jahre dauern, die geprägt waren davon, dass ich stets versuchte, mir den Wert und die Liebe, die in meinem Inneren fehlten, im Außen zu holen. Das Ergebnis war, dass ich mir das Leben, das ich mir stets gewünscht hatte und gerne erschaffen wollte, immer selbst durch mein eigenes mutloses Handeln sabotierte. Erst am emotionalen und auch finanziellen Tiefpunkt, als fast alle Menschen, die ich liebte, mir den Rücken gekehrt hatten und ich mit fast 100.000 Euro Schulden vor den Scherben meiner Existenz stand, fiel es mir *plötzlich* wie Schuppen von den Augen.

Ich erkannte folgenden Umstand: »Menschen folgen dir nicht, weil sie wollen, was du hast. Menschen folgen dir, weil sie glauben, was du tief in deinem Inneren von dir selbst glaubst.« Diese Erkenntnis war befreiend und dennoch gleichzeitig extrem schmerzvoll, denn sie bedeutete, dass ich in der Vergangenheit keine hohe Meinung von mir selbst hatte. Ich versuchte, meine schlechte Meinung von mir mit anderen Dingen zu kompensieren, mit Dingen im Außen - mit meinen beruflichen Erfolgen, mit materiellen Dingen, vielen flüchtigen Beziehungen und mit dem Applaus und der Anerkennung von anderen. All das war in Wirklichkeit Fassade, eine Hochglanzfassade, hinter der nur wenig Selbstliebe und kaum Mut steckte.

Du kannst vermutlich aus eigener Erfahrung bestätigen, dass Menschen feine Antennen für nicht authentisches Verhalten besitzen. Und genau diese besondere Gabe von

Menschen wurde zu meinem Verhängnis. Ich konnte andere nicht im Herzen berühren, weil ich selbst mit mir nicht im Reinen war. Das war meine größte Herausforderung, an der ich fortan arbeiten durfte.

Die Ergebnisse dieser jahrelangen Arbeit auf dem Weg nach innen zu meinem eigenen Herzen, meinem Werterahmen und die Haltestellen auf dem Weg zu mir selbst, zu meinem authentischen Ich, stellen heute wichtige Punkte in meinen Vorträgen, Trainings und Seminaren dar, mit denen ich bereits tausenden Menschen zu einem mutigeren Leben verhelfen durfte und ein stabiles Unternehmen mit siebenstelligen Umsätzen aufbauen konnte.

Mein eigenes Zitat zu Beginn dieses Abschnitts macht meinen Lernprozess nochmals deutlich: »Mut zeigt sich in besonders herausfordernden Situationen!«

Denn was ist wohl herausfordernder, als sich mit sich selbst auseinander zu setzen? Was ist wohl herausfordernder, als in den Spiegel zu blicken und schonungslos ehrlich zu sein? Ich denke, nur wenige Menschen sind zur schonungslosen Ehrlichkeit, gerade sich selbst gegenüber, wirklich bereit. Denn oftmals machen wir uns Bilder von uns selbst, die überhaupt nicht der Wirklichkeit entsprechen, nur damit wir uns besser fühlen.

Es gibt mehrere spannende Studien zum Thema Selbstwahrnehmung. Wie wir uns in unserer Welt bewegen, welche Gespräche wir mit wem und wie führen, all das hängt von unserem Selbstbild ab. Wenn ich die Meinung

von mir habe, nicht klug genug zu sein, werde ich mich anders verhalten, als wenn ich von meiner Intelligenz überzeugt bin. Auch das Aussehen ist ein wichtiger Aspekt für die Selbstwahrnehmung und folglich für das eigene Selbstvertrauen und Verhalten. Eine Studie aus Spanien aus dem Jahr 2018 geht davon aus, dass Männer ihr Aussehen und ihre Figur im Schnitt positiver interpretieren als Frauen.²

Frauen wiederum schätzen sich selbst dicker ein, als sie tatsächlich sind, haben also tendenziell ein negativeres Bild von sich. Dies trifft, wie oben erwähnt, nicht nur auf Äußerlichkeiten, sondern auch auf innere Werte, auf Fähigkeiten und auf Intelligenz zu.

Negative Glaubenssätze sind ein schwerwiegender Bremsfaktor, wenn es um das Erreichen deiner Ziele und das Verwirklichen eines mutigen und glücklichen Lebens geht, weshalb die erste Säule meines Buches das Denken behandelt. Schaffst du es, deine eigenen Begrenzungen im Denken zu beseitigen, dann ist ein wahrhaft erfülltes Leben möglich. Möchtest du all deine bekannten und auch unbekannt Limitierungen abstreifen? Dann begleite mich ins nächste Kapitel.