

GO FOR

DIE CHALLENGE

YOUR

FÜR JUNGE MENSCHEN

DREAMS

DIE MEHR VOM LEBEN WOLLEN (:

ELIAS J. RENNER



LIFEBIZ20

BÜCHER | HÖRBÜCHER | MUSIK

GO FOR YOUR DREAMS

Impressum

© 2022 Elias Jakob Renner
Layout und Satz: Elias Jakob Renner
Cover: Elias Jakob Renner

Herausgeber, Verlag:
Herbert Schnalzer, Lifebiz20 Verlag
Frösau 17, A-8261 Sinabelkirchen
www.lifebiz20.academy/verlag

Grafische Qualitätskontrolle:
Markus Ponhold
www.grafik20.at

ISBN Softcover: 9783903440722
ISBN Hardcover: 9783903440944
ISBN E-Book: 9783903440166

Inhaltsverzeichnis

Challenge 1: Vorwort

Challenge 2: Lerne, Entscheidungen zu treffen!

Challenge 3: Gieße Benzin auf deine innere Flamme!

Challenge 4: Entscheide dich, glücklich zu sein!

Challenge 5: Übernimm die Verantwortung für dein Leben!

Challenge 6: Erlebe Desillusionierung

Challenge 7: Finde deine Richtung

Challenge 8: Verwandle deinen Traum in einen Plan

Challenge 9: Setze neue Standards

Challenge 10: Transformiere deine Gewohnheiten

Challenge 11: Forme dein Umfeld aktiv

Challenge 12: Trainiere deine Disziplin

Challenge 13: Wähle dein Opfer

Challenge 14: Sei jeden Tag um 1% besser!

Challenge 15: Lebe nach Prinzipien

Challenge 16: Lerne, deine Emotionen zu kontrollieren

Challenge 17: Lerne, das Lernen zu lieben!

Challenge 18: Lerne, die schweren Zeiten zu lieben!

Challenge 19: Sei ein Held!

Danksagung

Widmung:

Für: **Mama**

Du sagtest „Go For Your Dreams“ und genau das tue ich (:

Personen, die mitgewirkt haben:

- Niklas Ilmar Franke
- Nina Reisenhofer
- Kaiser Maximilian von Lösch
- Michelle Viesinger
- Tayo Stefan Oluyemi
- Herbert Schnalzer
- Markus Ponhold
- Barbara Hauszer
- Josef & Marianne Renner

Challenge 1: Vorwort

Meine Vision

Meine Vision ist es, die persönliche Entwicklung zu einem Trend unter jungen Menschen zu machen. Meine Vision ist, dass junge Menschen jeden Tag an sich selbst, ihren Fähigkeiten und ihrem Charakter arbeiten. Warum bin ich so sicher, dass meine Vision eintreten wird? Aus einer Studie der Donau-Universität Krems geht hervor, dass fast jeder Zweite in seiner Jugend unter depressiven Symptomen leidet. Die psychische Gesundheit gewinnt immer mehr an Bedeutung. Wir sehen, dass die körperliche Gesundheit bereits im Trend ist, da die Fitnessstudios immer mehr von jungen Menschen überrannt werden. Erst der Körper, dann der Geist. Das kollektive Bewusstsein der Menschheit steigt. Es findet ein Erwachen statt. Das Erwachen betrifft das Bewusstsein der Vergänglichkeit der Zeit. Einige junge Menschen sind sich bereits bewusst, dass sie nur diese eine Chance haben und wollen deshalb alles geben. Diese Menschen tragen eine Energie in sich, die sich auf ihr Umfeld überträgt. Es ist wie ein viraler Effekt, der sich ab einem bestimmten Punkt exponentiell ausbreitet. Wir sind an der Schwelle zu diesem Punkt angelangt. Wir stehen kurz vor dieser Explosion. Vielleicht wird es noch ein Jahr dauern. Vielleicht noch ein paar Monate, vielleicht aber auch nur ein paar Wochen. Es bleibt nicht mehr viel Zeit. Vielleicht geschieht es gerade jetzt, während du diese Zeilen liest. Ich kann dir nicht genau sagen, wann, aber ich kann dir

versichern, dass es geschehen wird. Vielleicht wird dieses Buch der Auslöser sein. Vielleicht wird dieses Buch unter jungen Menschen viral gehen. Auf jeden Fall wird die Persönlichkeitsentwicklung unter Teenagern zur Norm werden. Du kannst Teil davon sein - unabhängig von deinem Alter.



Der Blick der Menschheit wendet sich vom Spiegel ab und wendet sich nach innen.

Die „mentale Revolution“ ist im Kommen. Dies ist meine Vision.

Wie alles begann

Der Grund, warum die meisten Menschen ihre Ziele nicht erreichen, ist nicht, dass sie keine Ziele haben, sondern dass sie diese im Laufe des Lebens aus den Augen verlieren. Das war auch bei mir der Fall. Aber das Ziel sollte nicht sein, nie vom Weg abzukommen, sondern es schnell zu erkennen, wenn es passiert. Diesen Moment der Erkenntnis, in dem man sich Klarheit über seine aktuelle Lebenssituation verschafft, nenne ich den „Switch-Moment“. Es ist der Moment, in dem sich der Schalter in deinem Kopf umlegt und das Verhalten blockiert, das dich viel zu lange zurückgehalten hat. Obwohl ich mit 14 Jahren große Ziele hatte, schienen sie mit 16 verschwunden zu sein. Es war ein „Switch-Moment“, der mich wieder an meine Ziele erinnerte und mich auch dazu veranlasste, dieses Buch zu schreiben.

Es war einmal ein Montagmorgen wie kein anderer, der mein Leben völlig verändern sollte. Um 5:15 klopfte es zweimal sanft, aber auch nicht zu sanft, an meiner Zimmertür. Mein verschlafenes „JA!“ mit genervtem Unterton konnte meine Mama nicht von dem Plan

abbringen, mich an diesem Tag früh aus dem Bett zu bekommen. Nachdem sie die Tür behutsam geöffnet hatte, sagte sie mit klarer und entschlossener Stimme folgende Worte: „Go for your dreams“ – folge deinen Träumen. Als ich diese Worte hörte, riss ich meine Augen auf und war geschockt. Mir wurde klar, dass ich ganz vergessen hatte, meinen Träumen zu folgen. Ich setzte mich an die Bettkante und dachte nach. Meine Leidenschaft ist es, jungen Menschen zu helfen sich weiterzuentwickeln, doch ich lebe sie nicht. Wenn ich es nicht in diesem Leben mache, in welchem dann? Ich habe „nur“ dieses eine Leben, diese eine Chance, doch ich vergeude sie. In diesem Moment realisierte ich, dass es nicht nur mir so ging. **Milliarden von** So viele Menschen verschwenden ihr wahres Potential. Viel zu viele sind nicht einmal dankbar für das Geschenk, das wir Leben nennen. All diese Gedanken schossen mir durch den Kopf, doch es war nicht erdrückend – vielmehr war es erleuchtend. Diese Gedanken wollten mir zeigen, dass es Zeit für eine Entscheidung war. Mit unerschütterlicher Entschlossenheit entschied ich Folgendes: Der Sinn und Zweck meiner Existenz ist es, dir dabei zu helfen deine Träume zu verwirklichen.

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Mein Ziel ist es, dich so stark zu inspirieren, dass auch du dieses Wissen und diese Energie an deine nächste Generation weitergeben wirst. Warum dieses Buch? Ich hörte einmal, dass der reichste Ort der Welt der Friedhof sei, da dort die schönsten Träume begraben liegen. Ich schreibe dieses Buch, damit du deine Träume nicht begraben musst. Ich will dir mit diesem Buch deinen ganz persönlichen Switch-Moment schenken, der dir deine Richtung zeigt – wie ihn meine Mama mir geschenkt hat. Vielleicht passiert dieser Moment beim Lesen, vielleicht am Abend, wenn du

darüber nachdenkst oder vielleicht erst Jahre, nachdem du dieses Buch gelesen hast. Wann auch immer der Moment kommt, ich wünsche ihn dir! Ich will dir die Chance schenken, deine Träume zu erforschen. Ich will dir eine neue Perspektive schenken, die dich deine alten Grenzen sprengen lässt. Ich werde dich mit diesem Buch auf eine Reise zu deinem neuen Ich begleiten. Ich will dir nicht vorschreiben, wie du zu leben hast. Ich will dir nicht Glückseligkeit oder Reichtum versprechen. Ich will dir nicht meine Meinung als einzig richtige verkaufen. Ich will dir lediglich einen neuen Blickwinkel zeigen, der langfristig positive Auswirkungen auf dein Leben haben wird.

Der Glaube versetzt Berge

Ich sehe immer wieder, wie der Status einer Person die Wertigkeit ihrer Aussagen vorgibt. Eine dumme Aussage bekommt Glaubwürdigkeit, wenn sie von einer erfolgreichen Person kommt und eine geniale Aussage wird als weniger bedeutsam eingestuft, weil die Person, von der sie kommt, nicht erfolgreich ist. Wir stempeln Leute durch Vorurteile ab. Das ist der Grund, warum die genialsten Köpfe und die besten Ideen vielleicht nie gehört werden. Ich rate dir, nicht voreilig zu werten. Nicht nur bei diesem Buch, sondern in deinem ganzen Leben. Höre Menschen zu, die sonst kein Gehör finden. Probiere Wege aus, die noch keiner gegangen ist und dort wirst du finden, was noch keiner vor dir gefunden hat.



Menschen ohne Weisheit urteilen, ohne bewusst zu denken, und weise Menschen denken, ohne vorschnell zu urteilen.

Deine Sicht bestimmt den Wert

Wenn du dieses Buch mit der Einstellung liest, dass dir ein 18- Jähriger sowieso nichts zu sagen hat, keine Lebenserfahrung hat und seine Aussagen somit wertlos sind, dann wirst du dem Geschriebenen ebenso wenig Glauben schenken können. Wenn ich bereits der einflussreichste Denker des 21. Jahrhunderts wäre, dann würdest du dir gerne etwas von mir erzählen lassen und deine Skepsis würde verblassen. Du würdest das Buch nicht nur lesen, sondern die gesamte Challenge umsetzen, alle To-dos erledigen und ziemlich sicher positive Veränderungen in deinem Leben bewirken. Deshalb frage ich mich, was es mit deinem Leben machen würde, wenn du erst urteilen würdest, nachdem du die Challenge umgesetzt hättest. Nur wer die Challenge umgesetzt hat, wird dieses Buch verstehen. Wie Dr. Manfred Winterheller, mein größtes Vorbild im österreichischen Speaking-Bereich, sagen würde: „Du musst mir nichts glauben, aber probiere es aus“. Ich lade dich auf diese Reise ein! Bist du bereit, es auszuprobieren?

Challenge Einleitung:

Schritt 1: Hol dir deinen Bonus

Weil du dir dieses Buch geholt hast, möchte ich dir noch etwas schenken! Jedes Konzept und jede Challenge in diesem Buch ist zu einem fertigen Workbook zusammengefasst, das du ausfüllen kannst, um optimalen Fortschritt zu erzielen. Du kannst dir die Datei irgendwo auf deinem Computer sichern, da es sein kann, dass die Website bald nicht mehr verfügbar ist. Du findest im Workbook vorgefertigte Templates für Zielsetzung, Tagesorganisation, Produktivität, Selbstanalysen, Gewohnheitstransformation und noch vieles mehr. Allesamt in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung verpackt, die dich auf deinem Weg begleitet, um

maximale Veränderung zu erzielen. Geh einfach gleich auf die Website www.goforyourdreams.at/workbook und hol dir dein Bonus-Workbook zum Buch, falls es noch verfügbar ist! Dank mir später (:



Schritt 2: Hol dir einen Challenge Buddy

Erst nachdem du dir dein Workbook ausgedruckt hast und es neben dir am Tisch liegen hast, geht es weiter zu Schritt 2. Kennst du das Gefühl, wenn du etwas zu zweit machst, dass du die andere Person nicht enttäuschen willst? Wenn du etwas allein machst, dann schiebst du Sachen oft hinaus oder hörst gar damit auf. Dieses Prinzip machen wir uns jetzt zunutze. Such dir einen #goforyourdreamschallenge Buddy, der die Challenge mit dir durchzieht. Wenn du dir jetzt denkst „Nein das schaff ich allein“, dann lass dir gesagt sein: Es geht nicht darum, ob du es allein schaffen würdest, sondern darum, dass du jemanden auf die Reise mitnimmst. Ihr könnt euch gegenseitig versprechen, die Challenge vollständig zu schaffen, oder sich gegenseitig herausfordern, wer schneller ist. Wenn die Person das Buch schon hat – super. Wenn nicht, dann warte mit dem Weiterlesen, bis dein Buddy das Buch auch hat. Wer ist als Buddy geeignet? Jeder! Freunde, Familie, Freund, Freundin und Fremde, die du in der Community kennenlernst.

Welche Community?

Auf der Website: www.goforyourdreams.at/movement gibt es mehr dazu. Einen Challenge Buddy zu finden wird nicht nur deine Erfolgsgarantie sein, sondern die andere Person wird dir danach auch dankbar sein, dass du sie eingeladen hast! Pausiere das Buch an dieser Stelle und suche dir einen Challenge Buddy.

Schritt 3: Werde Teil der Bewegung

Wenn du dein Bonus Workbook neben dir liegen hast und einen Challenge Buddy gefunden hast, dann geht es weiter mit Schritt 3. Anfang 2021 habe ich das Go For Your Dreams Movement gestartet. Wir sind mehr als ein Buch, ein Podcast oder eine Challenge. Wir sind eine Bewegung, eine Community von Menschen, die sich entschieden haben, ihre bisherigen Grenzen zu sprengen und gemeinsam die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Ich gebe dir die Chance, Teil dieser Community zu werden. Lass uns gemeinsam etwas bewirken und schau auf der Website www.goforyourdreams.at/movement vorbei!



Hinweis zur Nutzung des Ebooks:

Da diese Buch-Version digital ist, können die Challenges im Buch nicht ausgefüllt werden. Deshalb ist es besonders wichtig sich das Workbook unter:

www.goforyourdreams.at/workbook herunterzuladen. Druck es aus und lege es neben dir hin. Es ist wichtig die Challenges gleich nach der Vollendung jedes einzelnen Kapitels auszufüllen. Wir haben die Challenge nicht aus dem Ebook entfernt, um dir zu zeigen, was du verpasst, wenn du zu faul bist!

Wie geht es weiter?

Das Go For Your Dreams Movement wächst nicht durch bezahlte Werbung, sondern durch die Personen, die schon dabei sind. Wenn du deine Begeisterung für persönliche Weiterbildung teilst, kann es auch deinen Freunden helfen ihr Leben in eine völlig neue Richtung zu lenken. Wenn du dieses Buch in deiner Instagram Story teilst, dann tust du nicht nur mir einen Gefallen, sondern kannst auch andere für Persönlichkeitsentwicklung begeistern. Du kannst auch Teilen, dass du die #goforyourdreamschallenge machst oder du kannst deine Erkenntnisse teilen. Indem du dein Interesse an persönlicher Weiterbildung teilst, leistest du einen Beitrag zur Zukunft der Menschheit!

Kein Gendern?

Gegenderter Satz:

Wenn ein Schüler/eine Schülerin einen Verweis bekommt, dann muss er/sie zum Direktor/zur Direktorin gehen und sich vor ihm/ihr rechtfertigen.

Nicht gegenderter Satz:

Wenn ein Schüler einen Verweis bekommt, dann muss er zum Direktor gehen und sich vor ihm rechtfertigen.

Welcher Satz war für dich einfacher zu lesen?

Statement

Ich respektiere Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht und ihrer Sexualität. Ich möchte niemanden verletzen oder respektlos sein, indem ich auf Gendern verzichte. Natürlich bin ich mir bewusst, dass manche Menschen dies immer noch als respektlos empfinden. Das nehme ich in Kauf. Warum? Weil ich der Überzeugung bin, dass es mehr Probleme macht als es löst. Viele argumentieren rein aus der Emotion heraus, vergessen aber die Konsequenzen, die das Gendern mit sich bringt. Jeder sollte sich eingestehen, dass ein gegenderter Text schwerer zu lesen ist als ein Text, der das generische Maskulinum verwendet. Es unterbricht den Lesefluss. Und schlimmer noch: Bei Texten, die schwerer zu lesen sind, merkt man sich klarerweise auch weniger. Aber die Sprache wird nicht nur für den Leser, sondern auch für den Autor komplexer. Gendern ist mehr als ein zusätzliches Wort zu schreiben. In vielen Fällen müssen Satzkonstruktionen verändert werden und verschachtelte Sätze sind noch schwieriger grammatisch korrekt zu formulieren. Außerdem sollte nicht vergessen werden, dass oft auch Artikel oder Pronomina angepasst werden müssen. Dies könnte sogar zu einer geringeren Qualität der Texte führen, da die zusätzliche grammatikalische Komplexität dazu führt, dass der Inhalt etwas weniger im Mittelpunkt steht. Vielleicht ist der Qualitätsverlust minimal, aber auch kleine Dinge können eine große Wirkung haben. Die Groß- und Kleinschreibung, sowie die zu lernenden Artikel, machen Deutsch ohnehin zu einer komplexen Sprache. Im Englischen hingegen gibt es nur den Artikel „the“, weshalb meist nicht gegendert wird. Spannenderweise gab es auch im Englischen einst drei Artikel. Mit der Zeit setzte sich jedoch die einfachste Lösung durch und die anderen Artikel verschwanden. Warum? Sprache geht auf natürlichem Wege immer den Weg des geringsten Widerstands. Immer. Es sind

wir, die sie komplexer machen. Das sieht man zum Beispiel am Dialekt, wo oft auf grammatikalische Korrektheit verzichtet wird. Ein anderes Beispiel ist WhatsApp-Schreiben. Wer achtet schon auf Groß- und Kleinschreibung, wenn er mit einem Freund schreibt? Die wenigsten. Ich hoffe dir ist jetzt klar, dass es aus sprachlicher Sicht Gefahren mit sich bringt. Meiner Meinung nach ist das generische Maskulinum nicht respektlos, da damit alle Geschlechter gemeint sind. Ich unterstütze Gleichberechtigung in den meisten Fällen, doch ich sehe dies nicht als Benachteiligung der Frauen, da in diesem Fall der Nachteil erst dann entsteht, wenn man davon überzeugt ist, dass es ein Nachteil ist. Der sprachliche Nachteil ist jedoch für alle real und meiner Meinung nach schwerwiegender. Ich bitte um Verständnis!

Challenge 1: Vorwort

Essenz: Oft überspringt man das Vorwort, weil man Zeit sparen will. Hättest du jedoch das Vorwort übersprungen, dann hättest du das Workbook nicht. Das Vorwort ist die erste Challenge, da ich ein Zeichen setzen will. Dinge ganz zu machen und ganz zu verstehen, schafft Klarheit. Nur wenn du das Buch und jede Herausforderung umsetzt, kannst du das volle Potenzial dieses Buches und deiner selbst ausschöpfen.

To-dos:

- Hole dir dein Workbook unter:
www.goforyourdreams.at/workbook
 - Such dir einen Challenge Buddy, der die Challenge mit dir macht
 - Mein Challenge Buddy ist:
-
- Ich habe **Challenge 1** geschafft

Challenge 2: Lerne, Entscheidungen zu treffen!

Halt, stopp!

Falls du eine jener Personen bist, die das Vorwort ausgelassen haben, dann verpasst du eines der wichtigsten Dinge überhaupt. Es wird deine ganze Sicht auf das weitere Buch ändern, deshalb bitte ich dich, das Vorwort zu lesen, bevor du mit diesem Kapitel weitermachst! (:

Was ist mit „Entscheidung“ überhaupt gemeint?

Kennst du das Gefühl, wenn das Leben nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast? Wenn du aber auch nicht weißt, was du ändern musst? Wenn du nicht weißt, welche Entscheidung du treffen solltest? In diesen Momenten fordert dich das Leben auf, eine Entscheidung zu treffen. Die meisten leben das Leben, das sie akzeptieren. Sie klammern sich an ihr aktuelles Leben und haben Angst vor Veränderung. Wenn die Veränderung bevorsteht, dann zögern sie und versuchen ihr gewohntes Leben aufrecht zu erhalten. Das funktioniert jedoch nicht, da das Leben für uns alle Überraschungen bereithält, die keiner ignorieren kann. Du musst dich deinen Entscheidungen stellen und du musst gut darin werden Entscheidungen zu treffen. Entscheide bewusst, was du haben willst, denn sonst gibt dir das Leben das, was zufällig übrigbleibt. Das Problem ist, dass wir verlernt haben, echte Entscheidungen zu treffen. Wir

nehmen unsere Entscheidungen nicht mehr ernst, weil wir uns selbst oft nicht ernst nehmen. Wir revidieren unsere Entscheidungen. Wir brechen unser Wort. Das beginnt schon in der Schule, wo wir uns entscheiden, etwas zu erledigen, doch bis zum Abend haben wir diese Entscheidung vergessen und machen längst irgendetwas anderes. In unserer schnelllebigen Welt haben Entscheidungen ihre Wertigkeit verloren. Wir treffen ständig Entscheidungen, doch wir haben vergessen, was es eigentlich heißt eine Entscheidung zu treffen! Es heißt nicht, flexibel zu sein, wie es heutzutage jeder sein will. Es heißt nicht, dass ich mir alle Optionen offenlasse. Das ist nicht die ursprüngliche Bedeutung der Entscheidung. Dies kann man gut am lateinischen Ursprung des Wortes Entscheidung erkennen: „discrimen“ bedeutet unter anderem Entscheidung. Die Vorsilbe „dis“ im Wort „discrimen“ bedeutet „weg, auseinander“.



Der Sinn einer Entscheidung ist es, sich von all den anderen Entscheidungsmöglichkeiten zu trennen.

Es geht nicht darum, sich andere Möglichkeiten offen zu halten, sondern im Gegenteil darum, die anderen Möglichkeiten unmöglich zu machen, um seine Entscheidung zu verwirklichen.

Verbrenne deine Boote!

Das berühmte Zitat trifft es gut:



„Wenn du die Insel erobern willst, dann musst du die Boote verbrennen“.

Erstaunlicherweise stammt dieses Zitat von Julius Cäsar und ist somit mehr als 2000 Jahre alt. Cäsar hatte sich aufgemacht, um England zu erobern, das weit von Rom entfernt war. Er hatte eine beträchtliche Flotte mitgenommen, die jedoch den Kelten zahlenmäßig unterlegen war. Als sich die römische Armada der Küste näherte, konnte man die keltischen Feinde auf den Klippen von Dover stehen sehen, deren gewaltige Schatten selbst die Herzen der tapferen römischen Soldaten in Angst und Schrecken versetzten. Für Cäsar sah es so aus, als hätte seine Armee ihre Schiffe so gesichert, dass sie im Falle eines nötigen Rückzugs diesen auch erfolgreich durchführen könnte. Cäsar, der unberechenbare und furchtlose General, entschied sich in einem Augenblick. Er befahl seinen Männern, die Schiffe zu verbrennen. Die Römer verbrannten jedes einzelne Schiff, mit dem sie gesegelt waren, während die Kelten entsetzt auf die verrückten Männer blickten, die gekommen waren, um sie zu vernichten. Mit dieser einen Aktion hatte Cäsar eine deutliche Botschaft sowohl an seine eigenen Männer als auch an den Feind gesendet. Er hatte nicht die Absicht, von der Insel weg zu segeln, ohne das Land zu erobern. Und wenn er und seine Männer dazu nicht in der Lage wären, würden sie lieber dort sterben, als zurückzukehren. Das Verbrennen der Schiffe zeigte deutlich, dass er sich und seinen Männern keine andere Wahl gelassen hatte, als alles zu geben, oder zu sterben. Als Cäsar, der „verrückte“ Römer, mit seinen Männern vorrückte, zitterten die Feinde. Cäsar siegte.

Das Leben fordert dich heraus

Was heißt das jetzt für dein Leben? Mit diesem ersten Kapitel will ich dir Mut machen aufzustehen für das, was du eigentlich willst. Ich will dich dazu ermutigen, Entscheidungen mit Kraft zu treffen. Ich will, dass du deine

Boote verbrennst und die Insel eroberst, die du verdient hast. Das Leben sagt nicht, dass du deine Ziele nicht erreichen kannst. Es fordert dich viel mehr heraus. Es sagt „Beweis mir, dass du es dir verdient hast.“

Triff Entscheidungen schnell

Was Entscheidungen anbelangt, lassen sich schwer allgemeine Regeln aufstellen, denn bei unterschiedlichen Entscheidungen sind unterschiedliche Aspekte wichtig. Wenn es jedoch um Chancen geht, dann solltest du Entscheidungen schnell treffen können. Grundsätzlich ist alles im Leben vergänglich und so sind es auch die Chancen, die sich uns bieten. Menschen, die intuitiv Entscheidungen treffen, nutzen oft mehr Chancen als jene, die versuchen, immer die „richtige“ Entscheidung zu treffen. Durch Coaching und Gespräche mit Jugendlichen sind mir einige Dinge klar geworden. Unter anderem, dass viel zu viele junge Menschen sogenannte „Overthinker“ (Überdenker) sind. Mit dem Ziel alles richtig zu machen, wird alles in jedes kleinste Detail zerlegt und überdacht. Es kann ein Segen sein, wenn man viel mitdenkt, doch in den meisten Fällen ist es eher ein Fluch. Mit der Vorstellung alles richtig machen zu müssen, bauen Jugendliche inneren Druck auf, der sie in ihrem Handeln blockiert. Während ihr Kopf auf Hochtouren arbeitet, stehen sie wie gelähmt da und können keine Entscheidung treffen. Dieser selbst erzeugte Druck verursacht Angst und diese Angst blockiert uns dabei, eine Entscheidung zu treffen. Bis ein Overthinker nun endlich bereit ist eine Entscheidung zu treffen, hat die Person, die ihre Entscheidung intuitiv getroffen hat, einen enormen Vorsprung. Selbst wenn die Person intuitiv falsch entschieden hat, kann sie ihre Fehlentscheidung schnell einsehen und eine andere Entscheidung treffen.

Keine Zeit für Overthinking!

Wenn der Selbstwert gering ist, wir unsicher sind und uns die Klarheit fehlt, dann tendieren wir dazu, zu lange nachzudenken. Eine schwierige Lebensphase hat mir dies deutlich gemacht. Entscheidungen werden aufgeschoben oder gar nie getroffen. Folgende Ansätze haben mir dabei geholfen, meine Entscheidungen zu treffen. Wir müssen die Gleichung kürzen. Ein Overthinker überdenkt nicht nur seine eigenen Möglichkeiten, sondern denkt auch daran, wie andere Menschen denken oder welche Szenarien eintreten könnten. Das Problem ist, dass diese Gleichung unlösbar ist, da wir nie alle Variablen kennen können. Wir werden nie vorhersagen können, welche unvorhersehbaren Dinge passieren werden. Es kommt meist alles ganz anders, als wir es uns vorstellen. Das ist der Grund, warum Overthinking größtenteils Zeitverschwendung ist. Wir müssen lernen, uns selbst zu vertrauen. Wir müssen nur auf eine Variable in der Gleichung schauen und die sind wir selbst. Für mich zählt bei Entscheidungen meist nur eine Frage: Bringt es mich vielleicht näher dorthin, wo ich hinmöchte? Wenn die Antwort „Ja“ ist, dann solltest du deine Entscheidung meist schnell treffen. Ich bezeichne Entscheidungen gerne als Chancen zur Veränderung. In unserer schnelllebigen Welt haben diese Chancen meist nur ein sehr kurzes Zeitfenster. Deshalb bekommen Overthinker oft weniger vom Leben, als sie verdient hätten. Ich gebe dir ein Beispiel. Wenn ein Fußballspieler vor dem Tor steht, dann hat er oft nur ein Zeitfenster von wenigen Millisekunden, in denen er die Chance hat, ein Tor zu schießen. Overthinking ist vergleichbar mit einem Spieler, der, bevor er schießt, folgendes bedenken würde: Wie wird jeder Spieler laufen? Wie wird der Torhüter springen? Wie stark geht der Wind? Wie sind die Grashalme gebogen? Passt der Luftdruck des Balls? Bis er mit seinem Denken fertig ist, hat er den Ball