

DER
**SCHOKO
RIEGEL
EFFEKT**

GRÄFE
UND
UNZER

**JONAS DEICHMANN
ALEXANDER DOUJAK
MIT EVA MESCHEDE**

**DER
SCHOKO
RIEGEL
EFFEKT**

**Mit einfachen Mitteln
große Ziele erreichen**

INHALT

6 VORWORT

Kapitel 1

DIE SEHNSUCHT NACH ERLEBNISSEN - LERNEN, DEN EIGENEN WEG ZU GEHEN

- 11 *Der Abenteurer als Vorbild für ein erfülltes Leben*
- 18 *Mindset des Sportlers - Disziplin wird Gewohnheit*
- 24 *Learning by Doing - Kann ich nicht? Dann lerne ich es*
- 30 *Die Stranduniversität - Das hat noch keiner gemacht?
Dann erst recht*

Kapitel 2

DIE ENTWICKLUNG - VON GUTEN GEWOHNHEITEN UND ZENTRALEN FÄHIGKEITEN

- 39 *Arbeit im Vertrieb - Träume planen und leben*
- 47 *Die Panamericana - Start als hauptberuflicher Abenteurer*
- 54 *Die Gegenwind-Strategie - Extra harte Regeln für harte
Zeiten*
- 61 *Ultrarennen in Laos - Die Kunst des Durchhaltens*
- 67 *Cape to Cape - Durch die Wüste oder »Do shit first«*
- 74 *Die 168-Stunden-Woche - Ein Abenteurer-Arbeitstag*
- 81 *Pausen - nicht von, sondern für etwas*

Kapitel 3

DIE UMSETZUNG - POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG ALS PRINZIP

- 87 *Triathlon um die Welt - Optimismus ist die halbe Miete*
- 95 *Pragmatisch geplant - Ein Floß und ein Kinderwagen*
- 102 *An die Startlinie gehen - Der Weg ist das Ziel*
- 108 *Mein Selbstbild - »Ich bin ein Meister, der übt«*
- 113 *Haifisch oder Karawankenbär - Die eigene Angst gut nutzen*
- 116 *Sicherheit geht vor - Oder die Lust am kalkulierbaren Risiko*

Kapitel 4

HINDERNISSE ÜBERWINDEN - VON NEUEN PLÄNEN UND RESILIENZ

- 125 *»No! No! No!« - Hartnäckigkeit und neue Pläne*
- 134 *»Good luck, crazy boy!« - Mit Leichtigkeit weiter*
- 141 *Träume leben - Träume loslassen*
- 148 *Der Schokoriegeleffekt - Große Ziele, kleine Schritte*

Kapitel 5

BEGEISTERUNG FINDEN - WENN DINGE INS ROLLEN KOMMEN

- 157 *Der Jonas-Effekt - Einfach mitreißend*
- 163 *»El Forrest Gump Alemán« - Ein Hund als Zünglein an der Waage*
- 170 *Das Ende ist der Anfang - Impuls 24*

VORWORT

von Dr. Alexander Doujak



Es ist Samstagnachmittag, ich blättere entspannt in einem Sportmagazin, bin fasziniert von neuen Radmodellen, innovative Trainingsmethoden werfen wieder einmal alte Theorien durcheinander, und die letzten Rennanalysen zeigen unglaubliche Fortschritte bei Athletinnen und Athleten. Mir fällt ein kleiner Kasten am Rande auf – Triathlon in Deutschland: Da schwimmt einer durch den Bodensee, radelt um Deutschland herum und liegt dann nach einem Marathon durch den Bayerischen Wald hungrig und ziemlich erschöpft unter einer Fichte. Ich bin beeindruckt, weil das so anders ist, als die glatt geschliffenen Storys der Wettkämpfe mit den immer gleichen Strecken und hundertprozentig durchgeplanten Taktiken. Ich sehe sofort in den sozialen Medien nach und schreibe eine Message an Jonas Deichmann. Am Sonntagmorgen habe ich eine Antwort aus dem Bayerischen Wald.

Das war der Beginn einer Freundschaft und der Anfang der Faszination, die das Wirken von Jonas auch für meine Rolle als Coach und Berater von Eigentümern und Führungskräften in internationalen Wirtschaftsunternehmen hat. Ich begann, seine Geschichte unter Freunden und mit beruflichen Partnern zu teilen und bemerkte ähnliche Effekte. Jonas macht intuitiv vieles richtig, er definiert und erreicht seine Ziele mit Techniken, die den unterschiedlichsten Menschen bei ihren Projekten helfen können, sei es beim Schreiben einer Doktorarbeit, sei es im sportlichen Wettkampf, sei es beim Aufbau eines Unternehmens, sei es beim simplen, aber lästigen Anfertigen der Steuererklärung.

Als ich damals die kleine Meldung über Jonas las, war er nur einem engen Kreis von Sportlern bekannt. Mittlerweile ist das anders. Zuerst war er in Mexiko als »Forrest Gump« zum Star geworden. Und nachdem er seinen 120-fachen Ironman um die Welt nach 14 Monaten in München beendet hatte, schwappte die Welle der Begeisterung aus Mexiko auch nach Deutschland und Europa über. Kaum zurück in Deutschland, war er drei Wochen lang nahezu täglich in einer Talkshow zu sehen, fast jede überregionale Zeitung und viele wichtige, auch internationale Magazine berichteten – NDR DAS!, 3nach9, SWR Landesschau, die Sportschau und das ZDF Sportstudio, um nur einige zu nennen. Außerdem FAZ, Süddeutsche Zeitung, Handelsblatt, Spiegel, Stern, Focus, Playboy und viele mehr. Insgesamt erlangte er eine Medienreichweite im dreistelligen Millionenbereich und wurde damit zu einem der Individualsportler mit der höchsten Reichweite überhaupt.

Als sein Buch »Das Limit bin nur ich« erschien, wurde es sofort zum Spiegel-Bestseller, die Erstauflage war innerhalb von ein paar Tagen vergriffen. Das Buch blieb mehrere Monate auf der Bestsellerliste und war fast durchgehend die Nummer Eins auf Amazon in den Kategorien Triathlon und Radsport. Dann kam der gleichnamige Kinofilm heraus, hatte auf dem prestigeträchtigen internationalen Dokumentarfilmfestival München im Deutschen Theater seine Premiere und lief auf der European Outdoor Film Tour als Kurzversion. Stundenlang signierte Jonas anschließend Bücher und bot unzähligen Menschen die Gelegenheit, ihn mit Fragen zu löchern.

Mittlerweile ist Jonas als Speaker sehr erfolgreich und hat in einem Jahr über 200 Vorträge in mehr als zehn Ländern gehalten, vor Start-ups, Mittelständlern, Unternehmensberatungen bis zu DAX-Konzernen auf Vorstandsebene. »Ich habe also keine kleine

Firma mehr, sondern die Situation, in der ein Start-up plötzlich explodiert. Mit all den guten Dingen und Herausforderungen«, sagte Jonas kürzlich zu mir. Was für eine Geschichte, denke ich oft voll Bewunderung. Jonas hat es geschafft, sich seinen Traum zu erfüllen. Er ist selbstständiger Profi-Abenteurer und kann davon gut leben. Wer hätte darauf gewettet?

Ich sehe Jonas als Impuls – nicht als direktes Vorbild oder Kunstfigur, der es nachzueifern gilt. Als Impuls, mich selbst zu reflektieren, Energie zu tanken und gezielt einzusetzen, meine Motivation zu stärken, mein Leben sinnvoller und eigenständiger zu gestalten. Dieses Buch ist somit kein klassischer Ratgeber, sondern eine Sammlung von Impulsen, die man für sich selbst gut nutzen kann. Wir haben seine Lebensgeschichte – oder besser: seine vielen »Geschichten des Lebens« – professionell aufgearbeitet und strukturiert. Die Geschichten von Jonas entfalten wie von selbst beim Lesen eine Sogkraft, und man sollte sie zuerst auch einfach so auf sich wirken lassen. Danach besteht die Möglichkeit, einzelne Elemente strukturiert zu betrachten und auf sich selbst zu beziehen. Deshalb habe ich jeder Geschichte aus Jonas' Leben, jeder seiner Challenges, eine Zusammenfassung der darin enthaltenen Impulse sowie hilfreiche, weiterführende Fragen angehängt. Mein pragmatischer, kurz formulierter Coach-Kommentar unterstützt beim Transfer in die eigene, individuelle Lebenswelt, die Fragen sollen als Einladung verstanden werden, die Eigenreflexion zu stimulieren.

Dieses Buch ist keine Einladung, sich in Grenzbereiche zu bewegen, sondern geht den Prinzipien nach, wie wir solche Situationen gut meistern, sollten wir an unsere Grenzen kommen, ob gewollt oder ungewollt. Man kann sich Jonas nicht einfach eins zu eins zum Vorbild nehmen, wer will und kann schon Profi-Abenteurer werden? Die meisten von uns wahrscheinlich nicht. Die Learnings, die

durch Jonas entstehen, sind indirekt, da sie sich vor allem auf unsere Haltung, auf unser Mindset beziehen – die Art, wie wir selbst unser Leben gestalten und welche Potenziale in uns allen schlummern.

Und genau das macht sich dieses Buch zunutze: Wir haben Stationen, Challenges und Schlüsselmomente aus Jonas' Leben ausgewählt. An jeder dieser Geschichten lässt sich ein Aspekt veranschaulichen, der von Relevanz für uns alle ist, wenn wir mit einfachen Mitteln große Ziele erreichen wollen. So folgt auf jede Geschichte ein »Impuls«, der den Blick auf den Kern der jeweiligen Geschichte lenkt und Fragen stellt, die wir für uns individuell beantworten können.

Wichtig: Zuerst die Storys von Jonas intuitiv auf sich wirken lassen - und eventuell erst später zu den Impulsen zurückkehren, wenn man die Voraussetzungen erfüllt sieht, die Fragen für sich selbst zu beantworten. Ein weiterer Tipp: Nicht alle Impulse auf einmal bearbeiten, sondern bei der Frage starten, die einen persönlich am meisten inspiriert.

- KAPITEL 1 -

DIE SEHNSUCHT NACH ERLEBNISSEN - LERNEN, DEN EIGENEN WEG ZU GEHEN



**»Das muss
Glück sein.«**

Der Abenteurer als Vorbild für ein erfülltes Leben

Ich habe das Bild noch genau vor Augen: Mein Opa hatte im Busch einen großen Python gefangen. Stolz legte er sich die Würgenschlange um den Hals. Eine Schlange wie Kaa, der riesige Python aus dem »Dschungelbuch«, der Mogli zu hypnotisieren versucht und später mit dem Tiger kämpft. Ich war gerade sieben Jahre alt und sehr aufgeregt, so ein Tier in der Realität zu erleben und ganz aus der Nähe zu betrachten. Der Felsenpython ist eine der größten Schlangen der Welt. Ich schätzte das Exemplar damals auf sechs Meter, aber gut möglich, dass es, vom Erwachsenenstandpunkt aus betrachtet, doch ein bisschen kürzer war. Seine in verschiedenen Brauntönen gefleckte Haut schimmerte an diesem Tag im Sonnenlicht. Und dann legte mir mein Großvater tatsächlich die Schlange über den Nacken, und zeigte mir, wie man sie fachmännisch hält. Ich spürte ihre schuppige Haut am Hals, konnte sie züngeln sehen, die schildförmige gelbe Zeichnung auf ihrem Kopf betrachten, und ihre dunklen Augen schienen mich genauestens zu beobachten. Ein Abenteurer. Welcher Junge in meinem Alter hat so etwas Cooles schon erlebt? Opa war ohnehin mein Held – und jetzt erst recht.

1994 hatte ich zusammen mit meiner Familie in den Ferien meinen Großvater in Guinea besucht. Er lebte im Dorf Filima, zirka

30 Minuten von der Hafenstadt Kamsar entfernt. Guinea in Westafrika ist ein armes Land, die meisten Menschen wohnen in einfachen runden Hütten mit Mauern aus Lehm, traditionell mit Stroh gedeckt. In den Gärten wachsen Palmen und Bananenstauden. Aber Guinea ist ausgesprochen reich an Bodenschätzen. Der Sage nach stolperte Gott bei der Verteilung von Gold, Diamanten und Edelsteinen am südwestlichen Bogen Afrikas über eine Baumwurzel und verschüttete alle seine Schätze in Guinea. Trotzdem haben die Menschen bis heute wenig von diesem natürlichen Reichtum. Ich erinnere mich, dass ich mit Vater, Mutter, Bruder und Schwester die Gegend erkundete, wir waren fischen und auch mit einem echten Einbaum unterwegs.

Mein Opa hatte sich als einziger Weißer mit meiner Stiefoma, einer deutschen Ärztin, in einem großen weißen Steinhaus mit riesigem Grundstück niedergelassen. Der Garten war ein kleiner Privatdschungel: dichter Wald. Meine Großeltern bauten viele Früchte

und die unterschiedlichsten Gemüsesorten an. Zudem

hatten sie neben den Schlangen auch Bienen und

Hunde. Ein Paradies für mich. Und einen zahmen lustigen Affen gab es auch. Der Bursche war ziemlich schlecht erzogen, klaute alles, was er kriegen konnte, besonders gerne Geldmünzen.

Als Schiffsbauingenieur und Experte für Polyester hatte mein Opa mit 50 Jahren seinen Job ge-

kündigt, um die Welt zu sehen. Er ließ alles zurück. Mit seinem VW-Bus fuhr er bis an die Elfenbeinküste – allein durch die Sahara, die ich später bei meiner Cape-to-Cape-Tour mit dem Rad durchqueren sollte, was zu einer meiner härtesten Touren wurde. Ursprünglich wollte er an der Küste ein Boot bauen und weiter se-

»Mein Opa ist mein Vorbild für ein freies und selbstbestimmtes Leben.«

geln, ist dann aber dort aus irgendeinem Grund hängen geblieben, lebte im Busch, um später ins Nachbarland Guinea zu ziehen. Er arbeitete mit Polyester, in Wiederaufforstungsprojekten und wurde schließlich Schlangenfänger. Die giftigen Tiere wurden von den Einheimischen meist getötet, er kaufte sie ihnen jedoch lebendig ab und hielt sie dann bei sich. Das Serum der Schlangen verkaufte er an Forschungsinstitute. Für mich war es schon als Kind eine absolut faszinierende Vorstellung, einmal ein so freies und außergewöhnliches Leben wie mein Opa zu führen. Er ist nicht den geraden, konventionellen Weg gegangen, sondern hat sich seinen ganz eigenen gesucht. Das muss Glück sein, dachte ich schon als Kind.

Was soll einmal auf deinem Grabstein stehen? Auf diese Frage antworte ich: »Er hat sein Leben gelebt.« Man lebt eben nur einmal und muss das Beste daraus machen. Dazu gehört, dass man möglichst viel von der Welt sieht und Dinge tun kann, für die man brennt. Wenn ich alt bin, will ich sowohl auf viele kleine Momente zurückblicken können, als auch auf große Abenteuer und eine ausgefüllte Zeit. Auf keinen Fall will ich später das Gefühl haben, dass ich etwas versäumt habe. Ein Gefühl, das mein Opa bestimmt nicht hatte.

IMPULS 1

Jonas ist fasziniert von der Welt seines Großvaters. Sie weckt seine Sehnsucht nach Abenteuer und zeigt ihm, dass man erfolgreich eigene Wege kann.



Im Kapitel »Das Abenteuer-Vorbild« werden zwei Aspekte angesprochen, die zur Selbstreflexion anregen können: erstens Prägungen aus der Kindheit und zweitens der Aspekt Selbstbestimmtheit.

1. Menschen, Situationen, einschneidende Ereignisse, das Umfeld, in dem sich der Mensch bewegt: Prägungen aus der Kindheit, positiv oder negativ, können sehr bestimmend für das weitere Leben sein. Solche Erinnerungen sind starke Bezugspunkte, auf die sich unsere Gedanken immer wieder beziehen. Allerdings erinnern wir uns nicht an Geschehnisse und Erlebtes, sondern an unsere Erinnerungen. Wir interpretieren das Erlebte für uns. Darin liegt eine große Chance, denn Prägungen sind nicht statisch, sie entwickeln sich, wir können sie ständig weiterinterpretieren. Der Philosophie-Professor und systemische Therapeut Varga von Kibéd weist darauf hin, dass es nie zu spät ist, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben. Damit meint er, auch das Erleben schwieriger Situationen kann sich im Nachhinein als Glück herausstellen, weil wir erkennen, dass sie für das spätere Leben sehr wichtig sind. In diesem Sinne sind wir nicht dafür verantwortlich, was uns widerfährt, aber dafür, was wir daraus machen. Hier liegt die Chance für jeden und jede. Auch ohne das Vorbild eines Großvaters oder die behütete Umgebung eines typischen Mittelschichtskinds können wir uns an die Kinder- und Jugendzeit so erinnern, dass sie uns Stärke gibt. Jeder muss seine

eigenen Helden finden. Und der »verrückte« Opa in Afrika ist sicher auch nicht für alle als Vorbild geeignet. Es ist unsere ganz persönliche Wahl.

2. Das Maß an Selbstbestimmtheit: Sich als selbstwirksam zu erleben, ist einer der wesentlichen Hebel für die eigenständige und erfüllende Gestaltung des Lebens, das bestätigen zahlreiche Forschungen. Wir empfinden unser Leben als sinnvoll, wenn wir es auch selbst gestalten können. Das ist in Jonas' Geschichte sehr anschaulich dargestellt. Der Großvater hat sich zum Meister seines ganzen Glücks gemacht. Dabei haben ihn gesellschaftliche Konventionen so wenig interessiert wie eine anerkannte Karriere. Ein Gefühl für die eigenen Freiheits- und Gestaltungsräume zu entwickeln, sich auf diese Räume zu besinnen, mutig, nach vorne gerichtet das eigene Leben zu gestalten, dazu inspiriert diese Geschichte.

Hilfreiche Fragen

Welche Lebensgeschichten oder Figuren beeindruckten und faszinieren mich? Welche Vorbilder hatte ich als Kind und welche habe ich heute?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Menschen haben mich mit ihrer Haltung beeinflusst?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*Welche Menschen in meinem Umfeld haben »ihr Leben gelebt«
und ihre Gestaltungsräume gut genutzt?*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was heißt für mich: Ich lebe mein Leben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*In welchem Ausmaß »lebe ich MEIN Leben« (in einer liebevoll-
kritischen Selbstbewertung auf einer Skala von 1-10, was spricht
für den Wert, was fehlt für die 10)?*

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*Welche Sehnsüchte oder welche Träume lasse ich bei mir noch zu?
Welche haben sich im Laufe der Zeit aufgelöst?*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mindset des Sportlers - Disziplin wird Gewohnheit

Mein Vater erzählt diese kleine Geschichte heute noch mit Begeisterung: »Jonas ist mehrmals in der Woche zu seinem Radtraining gefahren, obwohl die Vereinsbasis 20 Kilometer von unserem Zuhause entfernt lag und es zwei Berge dazwischen gab. Er radelte also jedes Mal 40 Kilometer zusätzlich zum Radtraining.«

Als Kind und Jugendlicher war ich begeisterter Rennradfahrer. Ich hatte viele Sportarten ausprobiert, Eishockey, Squash und Handball, dann aber meine Leidenschaft für das Rennradfahren entdeckt, nachdem mein Vater und mein Bruder damit begonnen hatten.

Heute denke ich, dass ich die Disziplin, die ich bei meinen Langstreckenabenteuern brauche, damals erworben habe. Denn wenn man, wie ich bei meiner jüngsten Weltumrundung, 27 000 Kilometer zurücklegen will, dann muss man konstant sehr diszipliniert sein. Ich musste laufen, obwohl die Beine schmerzten, auch mit Lebensmittelvergiftung auf das Rad steigen oder durch die Adria schwimmen, obwohl ich kein Schwimmer bin. Ausreden gelten nicht – das lernt man im Radtraining. Es ist eine sehr disziplinierende Sportart.

Wenn man die passende Sportart gefunden hat, dann fällt es leichter, intensiver zu trainieren. Und schließlich wird das regelmä-

ßige Training selbstverständlich, es wird zum Alltag. Beim Radtraining hat man schon im Jugendbereich knallharte Trainingspläne. Im Sommer fährt man nur Rad, sechs Tage die Woche, bis zu sechs Stunden am Tag, zwei Rennen am Wochenende. Im Winter gibt es jeden Tag etwas anderes: Laufen, Fitness- und Radtraining wechseln sich ab. Wenn ich von der Schule nach Hause kam, aß ich zu Mittag und schwang mich auf mein Rad. Ich dachte nicht darüber nach, ob ich nachmittags lieber etwas anderes tun würde. Chillen oder mit der Playstation abhängen, lockte mich nicht. Dass ich über zwei Berge zum Training fahren musste, gefiel mir, denn sonst waren wir eher auf flachem Grund unterwegs, und mir machte das Auf und Ab mehr Spaß. Außerdem liebte ich es, draußen in der Natur zu sein, und wir lebten zu der Zeit im wunderschönen Schwarzwald. Bereits damals wurde ich zu einem guten Bergfahrer – der wichtigste Baustein für spätere Ultradistanzen.

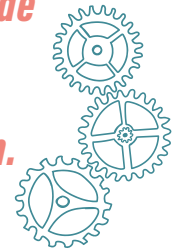
Ein derart diszipliniertes Training über Jahre prägt fürs Leben. Es ist eine positive Gewohnheit, die man im Alltag etabliert und die man nicht missen mag. Für mich war es selten eine Pflicht. Niemals hätte ich einen Fernsehnachmittag dem Training vorgezogen oder einen Schnupfen vorgeschoben, um nicht fahren zu müssen. Und ich fuhr auch lieber Rad, als Party zu machen. Der Sport stand immer an erster Stelle für mich und ist so zu meinem Lebensinhalt geworden. Ich muss immer in Bewegung sein, brauchte diesen Ausgleich früher zur Schule und später zum Studium und brauche ihn heute ganz besonders als Gegengewicht zu meiner Tätigkeit als Speaker. Als ich zu meinen Rekordtouren aufbrach, war ich es längst gewohnt, innere und äußere Widerstände zu überwinden und meine Tagesziele einzuhalten, auch wenn ich mich einmal nicht so fit fühlte.

Als ich mit dem Studium begann, entschied ich mich, mit dem Leistungsrennradtraining aufzuhören, es ließ sich einfach nicht ver-

einbaren mit meinem Ziel, die Welt zu sehen und im Ausland zu studieren. Zudem wollte ich viel reisen, hatte aber als Student nicht viel Geld. Warum nicht mit dem Rad fahren, dachte ich irgendwann. Damit kostet die Welt fast nichts. So sollte ich bald wieder im Sattel sitzen und Strecke machen. Der Leistungsanspruch wurde durch meine Sehnsucht nach Abenteuern ersetzt – das Mittel blieb dasselbe, mein Fahrrad.

IMPULS 2

Sehr früh entwickelt Jonas im Radfahren persönliche Stärken. Es ist fast ein »Selbstläufer«, eine sich positiv verstärkende Leistungsspirale, die ihn mehr trainieren lässt, als es andere tun. Diese Stärken nutzen ihm heute noch.



Vor allem über unsere Stärken entwickeln wir uns weiter, sie erweisen sich als positiv verstärkende Fähigkeiten. Wir suchen Gelegenheiten, in denen wir sie erleben und weiter ausbauen können. Es sind oft Tätigkeiten, bei denen wir uns selbst im Flow erleben. Bei denen wir Raum und Zeit vergessen, uns völlig vertiefen können, ohne äußeren Zwang, ergaben die Forschungen des Psychologen Mihály Csíkszentmihályi bereits in den 1950er-Jahren. Wir malen, schreiben, laufen oder fahren Rad als Kür, nicht als Pflicht, und verbessern uns quasi von selbst. Oft sind wir uns unserer Stärken gar nicht bewusst, weil sie ein untrennbarer Teil unserer selbst sind und damit für uns selbstverständlich. Viele dieser Stärken entwickeln wir schon sehr früh. Die auf Stärken konzentrierte positive Psychologie, deren bekanntester Vertreter der US-amerikanische Psychologe Don Clifton, Gründer des Gallup-Instituts, ist, vertritt die These, dass es besser ist, wenn wir unsere Stärken fördern, anstatt zu versuchen, an unseren Schwächen zu arbeiten. Das Frustrationspotenzial ist andernfalls enorm, und erfolgsversprechender ist es ohnehin, die Energie auf die Stärken zu verwenden. Wer seine Stärken kennt, dem fällt auch die Entwicklung von »guten« Gewohnheiten (»good

habits«) leichter. Denn selbstverständlich kostet es weniger Mühe, viel Energie in etwas zu stecken, das man gerne tut. Durch Wiederholungen, die anfangs vielleicht auch Disziplin erfordern, werden aus Übungen Gewohnheiten, im Idealfall auch durch Situationen, in denen wir uns im Flow erleben.

Hilfreiche Fragen

Welche Stärken habe ich in meiner Kindheit entwickelt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wo war ich selbst sehr stark im »Flow«, was habe ich getan/ trainiert/geübt, ohne dass ich es »musste«?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was hat mich immer begeistert, wo habe ich meinen Eigenantrieb am meisten gespürt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Meine persönlichen Stärken: Worauf kann ich auch in den schwierigsten Situationen bauen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Learning by Doing - Kann ich nicht? Dann lerne ich es

Musik, Trommeln, exotisches Essen und das alte Viertel Pelourinho mit seinen gut 800 Kolonialgebäuden aus dem 17. bis 19. Jahrhundert, Kopfsteinpflasterstraßen und pastellfarbenen alten Fassaden. Lateinamerika-Feeling pur. Obendrein mindestens zehn schöne Strände direkt bei der Stadt, etwa der Flamengo Beach, an dem man zum Sonnenaufgang unter Palmen am Meer entlanglaufen kann. Lebendigkeit und Lebensfreude überall – das versprach Salvador da Bahia in Brasilien, und da wollte ich hin. Der ideale Ort für mich, beschloss ich.

Ich habe mein ganzes Studium an Unis in Schweden und Dänemark absolviert. Im dritten Semester war ich in Schweden eingeschrieben, ein Auslandssemester stand an. Jetzt hatte ich die Möglichkeit, in Salvador da Bahia zu leben, meine erste Stranduniversität. Die Stadt ist Weltkulturerbe, ein Surf- und Partyparadies. Zudem gilt die Universidade Federal da Bahia als eine der prestigeträchtigsten Brasiliens und zweifelsohne als beste des Bundesstaats Bahia. Da wollte ich unbedingt hin. Allerdings wurde dort nicht auf Englisch unterrichtet wie an den skandinavischen Unis. Dass ich kein Portugiesisch konnte, bereitete mir aber keine Sekunde lang Kopfzerbrechen. Ich habe mich auch nicht mit einem Sprachkurs vorbereitet.

Dass man sich so ins kalte Wasser stürzt, mag für viele abschreckend sein. Ich fand mich aber gar nicht besonders mutig, war einfach zuversichtlich, dass ich schnell lernen werde. Für mich zählt: Wenn ich mich von Hindernissen nicht abschrecken lasse, gibt es viel mehr Möglichkeiten in meinem Leben. Und immerhin konnte ich Spanisch, das ein bisschen mit dem Portugiesischen verwandt ist.

So saß ich schließlich in der Uni und verstand am Anfang leider gar nichts. Zu meinem Glück waren die Professoren nicht nur ausgesprochen nett zu mir, trotz meiner Sprachprobleme, sondern auch sehr hilfsbereit. Und nach dem anfänglichen Dämpfer ging alles ganz schnell. Learning by Doing. Ich wohnte in einer Wohngemeinschaft in einem Mehrfamilienhaus fünf Minuten vom Strand entfernt und hatte mich gleich mit meinem Mitbewohner Daniel angefreundet. Wir waren zusammen auf Partys, am Strand, beim Sport, immer unterwegs. Das ist die beste Art, eine Sprache zu lernen: sich einfach ins Leben stürzen, Freunde kennenlernen. Ich studierte und hatte es obendrein richtig gut. Kein langweiliges Pauken von Vokabeln und Grammatik, keine Bücher wälzen im stillen Kämmerlein. Stattdessen gab Daniel mir Tipps und korrigierte mich, wenn ich etwas falsch aussprach. Schon nach wenigen Wochen konnte ich mich fließend auf brasilianischem Portugiesisch unterhalten. Dass ich beim Sprechen und vor allem beim Schreiben noch Fehler machte, störte keinen der Dozenten. Sie waren froh, dass ein Ausländer an die Uni gekommen war, und fühlten sich geehrt. Brasilianer sind sehr offen, und wenn man sich die Mühe macht, Portugiesisch zu lernen und sich auf ihre Kultur einlässt, dann wertschätzen sie das sehr. Alle kamen mir entgegen, alle freuten sich, mich kennenzulernen. Natürlich steigerte mein mir zugewandtes Umfeld und das positive Feedback meine Motivation, mich in Sprache und Kultur noch besser einzufinden. In Brasilien

habe ich so viele Freunde gefunden wie sonst kaum irgendwo auf der Welt.

Später bin ich noch dreimal nach Brasilien gezogen, weil ich das Leben dort liebe. Heute spreche ich Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Schwedisch fließend. Englisch habe ich in der Schule gelernt, die anderen Sprachen habe ich mir selbst beigebracht. Wenn ich irgendwo auf der Welt hin möchte, werden mich mangelnde Sprachkenntnisse sicher nicht aufhalten. Ich weiß, wie man am schnellsten eine Sprache lernt, und kann meine Methode nur empfehlen.

IMPULS 3

Jonas sucht sich neue Lernumfelder und springt ins kalte Wasser. Er studiert im Ausland, ohne anfangs die lokalen Sprachen zu beherrschen. Er entwickelt seine Kompetenzen im Gehen, lernt durch Live-Interaktion und direkten Austausch. Er vertraut darauf, dass er schrittweise besser wird - so spricht er am Ende fließend Englisch, Spanisch, Portugiesisch und Schwedisch.



Das Growth-Mindset, auch Wachstumsdenken, spielt eine wichtige Rolle dabei, wie wir mit Problemen, Herausforderungen und Aufgaben umgehen. Um zu wachsen, suchen sich Menschen bewusst Umgebungen, die jenseits ihrer Komfortzone liegen, Herausforderungen, durch die sie lernen. Das kann für jeden etwas anderes bedeuten. Für den einen ist es der Vortrag auf einem Podium vor Publikum, für den anderen die Doktorarbeit im stillen Kämmerchen. Menschen mit einem Growth-Mindset sind überzeugt, dass sie nur üben und sich anstrengen müssen, um jedes Ziel erreichen zu können. Und zwar unabhängig von Talent und Fähigkeiten. Statt »Geht nicht«, denken sie »Das kriege ich hin«; statt »Kann ich nicht« sagen sie »Das lerne ich halt«. Ein Fehler bedeutet ihnen schließlich nur: »Du kannst es noch nicht.« Menschen mit einem statischen Mindset dagegen, sind davon überzeugt, dass sie bestimmte, objektiv machbare Dinge nicht können und lassen sich von Fehlern in dieser Meinung bestätigen.

Oft erfährt man, was mit Growth-Mindset gemeint ist, wenn man in etwas Neues hineingestoßen wird, etwa in einen neuen Job, und sich zurechtfinden muss. Wer sich bewusst für etwas Neues entscheidet, gestaltet sein Mindset aktiv. Die Hirnforschung bestätigt, alle fünf bis sieben Jahre eine neue Sportart, ein neues Hobby, eine neue berufliche Aufgabe zu wählen, verbindet andere Synapsen, produziert neue Muster und lässt uns innerlich wachsen.

Hilfreiche Fragen

In welchem Umfeld habe ich mich in der Vergangenheit am besten entwickelt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wo bin ich aus meiner persönlichen »Komfortzone« herausgekommen? Welche Voraussetzungen habe ich dafür gebraucht?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was hat mir geholfen, das neue Feld zu einer neuen »Komfortzone« zu gestalten, neue Kompetenzen zu erringen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche Schwierigkeiten oder Hindernisse haben mich abgehalten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

In die Zukunft geblickt – lebenslanges Lernen: In welchen Lebensbereichen könnte ich ausprobieren, »ins kalte Wasser« zu springen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....