

TOBIAS BECK

# REH BELLION

Mit einem  
Vorwort von  
**John  
Strelecky**

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autor**

**Zeige der Welt, was in dir steckt**

**NXTLVL**

TOBIAS BECK

**REH**  
**BELLION**

**Zeige der Welt, was in dir steckt**

**NXTLVL**

## Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag erarbeitet und geprüft. Der Inhalt dieses Buches beruht ausschließlich auf den persönlichen Erfahrungen des Autors und erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Die benutzten Begrifflichkeiten sind wertfrei. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors nicht zulässig. Das gilt gleichermaßen für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir des Öfteren von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch einen Teil der Bevölkerung zu diskriminieren.

1. Auflage

© 2024 NEXT LEVEL Verlag,

NXT LVL GmbH, An der Dornwiese 2, 82166 Gräfelfing

[www.next-level-verlag.de](http://www.next-level-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Autor: Tobias Beck, [www.tobias-beck.com](http://www.tobias-beck.com)

Co-Autor: Gerd König

Lektorat: Ulrike Strerath-Bolz

Schlusskorrektur: Rainer Weber

Cover- und Umschlaggestaltung: [www.b3k-design.de](http://www.b3k-design.de),

Andrea Schneider & diceindustries

Coverfoto © Johannes Franzky (Pacing Pixels) [www.pacingpixels.de](http://www.pacingpixels.de)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-949458-60-6

ISBN E-Book (PDF): 978-3-949458-61-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-949458-62-0

# Inhalt

Vorwort – von John Strelecky . . . . .	5
Intro: No Bambi, No Cry . . . . .	7

## **TEIL I: Know Your Bambi**

Rehe im Scheinwerferlicht. . . . .	15
Dein Gehirn: Guter Diener, schlechter Meister . . . . .	31
Der Bambi-Faktor. . . . .	52
Fuck Your Why! . . . . .	76

## **TEIL II: Kill Your Bambi**

Größer als deine Umstände. . . . .	99
Ein Rucksack voller Gold. . . . .	133
Folge dem Schmerz . . . . .	160
»Nein!« ist ein ganzer Satz. . . . .	170

## **TEIL III: No More Bambi**

Disziplin ist, wenn's Spaß macht. . . . .	195
Bitte nie mehr um Erlaubnis . . . . .	210
Die Veränderung bist du . . . . .	227
You are the voice . . . . .	240



# Vorwort

von John Strelecky

Das Buch in deinen Händen wurde von jemandem geschrieben, dem du und dein Leben am Herzen liegen. Tobi kenne ich bereits seit einer Ewigkeit und ich bin immer noch davon beeindruckt, mit welcher Konzentration und Hingabe er sich um andere kümmert. Seine eigene Lebensgeschichte ist eine Geschichte voller Entbehrungen und Not, vor allem in seiner Jugend – eine Wirklichkeit, an der er leicht hätte zerbrechen können. Stattdessen fand er den Mut und die Inspiration, sein wahres Ich zu finden, seine wahre Berufung, und den Mut, auch in den schwierigsten Zeiten weiterzumachen. Aus dieser Entwicklung heraus entstand auch sein enormes Maß an Empathie und Mitgefühl für andere.

Tobi ist auf dem Gebiet der Selbstentfaltung des eigenen Ichs tätig. Was ich in diesem Bereich am meisten liebe, ist die große Bandbreite an Methoden, individuellen Herangehensweisen, Persönlichkeiten und Nuancen, die man dort findet. Wahrscheinlich liebe ich das so sehr, weil wir Menschen nun mal einzigartig und unterschiedlich sind. Selten, wenn überhaupt, gibt es etwas, das für *alle* funktioniert. Viele Möglichkeiten zu haben bedeutet also, dass es für jeden von uns eine größere Chance gibt, genau die Art von Inspiration, Hoffnung und Führung zu finden, die uns helfen kann, unser Leben dorthin zu bringen, wo wir es haben wollen.

Tobi hat eine spezifische Herangehensweise, die einzigartig ist. Er redet nicht um den heißen Brei herum, sondern sagt, was er denkt: brutale Offenheit, nicht nur wenn er anderen

mitteilt, wozu sie seiner Überzeugung nach fähig sind, sondern auch in der Einschätzung seiner eigenen Aktivitäten, Lernerfahrungen und Momente des Scheiterns.

Er ist bereit, sich auf eine Art und Weise einzubringen, die andere herausfordert, aber auch seine eigenen Schwächen aufzeigt, um in der Summe seiner Herangehensweise Menschen zu helfen, an ihre innere Größe zu glauben.

Wenn ich ein Buch lese und einen einzigen Satz mitnehme, der mir Gänsehaut beschert, dann war es das Geld wert, das ich bezahlt habe. Das war schon immer meine Meinung. Denn es ist ja nicht so, dass ich den Satz nur einmal lesen kann. Ich kann ihn sehen, in ihn eintauchen, an ihm wachsen ... für immer. »Du wurdest groß geboren, du wurdest klein erzogen« ist nur einer von vielen solchen Sätzen in diesem Buch.

Auf 250 Seiten ist Tobi nur eines: Tobi. Er setzt sich mit ganzer Kraft ein und ist mit ganzem Herzen dabei, um dir zu helfen, die beste Version deiner selbst zu sein.

Viel Spaß beim Lesen!

John Strelecky

Autor des internationalen Bestsellers *Das Café am Rande der Welt*  
und der Buchreihe *The Big Five for Life*

# Intro: No Bambi, No Cry

Let's do some Brainwashing.

Ja, du hast richtig gelesen. Fürs stumpfe Entertainment sind andere zuständig. Du hast die Wahl: Netflix, »Unterhaltungsindustrie«, Bundesliga, Insta-Stories mit Kätzchen und Gratis-Beleidigungen von Piggy999 in den Kommentaren, Birne zuknallen bei der nächstbesten Party, Gamen bis zur Sehnenscheidenentzündung oder, wenn du nicht grundsätzlich gegen Bücher bist: irgendwas mit Why, Wellness, Wohlstand in drei Minuten oder irgendwas mit Marketing.

Kannst du alles machen, wenn dir das reicht – wenn dir das wirklich, wirklich genug ist. Let them entertain you. Klapp jetzt dieses Buch zu, viel Spaß, schönes Leben noch. Vielleicht sehen wir uns später, vielleicht auch nicht. Bei mir findest du immer offene Arme.

Hier bekommst du nichts von alledem. Hier wird dein Gehirn gewaschen. Vielleicht ist dir dieses Buch an manchen Stellen zu rau. Ich rede die meiste Zeit über mit deinem Kopf, weil du da nun mal die Entscheidungen triffst – und der braucht das so. Eigentlich möchte ich dich am liebsten schütteln, um dir zu zeigen, wie großartig du bist. Wenn die Aufzählung oben so ungefähr deinen bisherigen Tagesablauf beschreibt, sei gewarnt: Dann waschen wir dein Gehirn nicht nur, dann spülen wir bei dir mit dem Hochdruckreiniger durch. Mit kaltem Wasser. Das wird kein wohltemperierter Wellness-Trip. Den kriegst du woanders. Hier bekommst du Brainwashing. Hier machen wir Real Talk. Hier jagen wir Bambi.

Nimm es bitte nicht persönlich, aber nimm es unbedingt persönlich!

Warum der Real Talk? Warum habe ich ein Buch geschrieben, das auch für mich selbst keine leichte Kost ist? Warum mute ich uns beiden diese schonungslose Offenheit zu, bis mindestens einer von uns heult?

Erstens: Weil ich will, dass du meine Liebe spürst. Tough love. Damit du verstehst, wie ernst ich es mit dir meine. Weil es wehtun muss, bevor es besser wird. Und du willst, dass es besser wird – nicht einfach anders, sondern besser. Darum, das wissen wir beide, hast du nach diesem Buch gegriffen. Also sparen wir uns die Nettigkeiten und sind einfach ehrlich miteinander. Von Mensch zu Mensch. Von einem sterblichen, unvollkommenen Wesen zum anderen.

Zweitens: Weil uns die Zeit davonläuft. Mir auf jeden Fall, weil ich das Maximum aus meinem Leben herausholen will. Du etwa nicht? Ich habe vor langer Zeit eine Entscheidung getroffen, und ich werde für nichts und niemanden eine Ausnahme machen: Ich vergeude meine Zeit nicht mit Bullshit. Wir haben sowieso viel zu wenig davon – Zeit, nicht Bullshit. Von dem haben wir viel zu viel. Aber Zeit? Du hast keine zu verschwenden, und unser Land auch nicht. Die Wirtschaft fährt vor den Baum, die politischen Verhältnisse werden immer instabiler, der soziale Zusammenhalt bröckelt. Ganz zu schweigen davon, dass der Planet stirbt. Neben dem allgegenwärtigen Personalangel leidet unsere Gesellschaft unter einem Mangel, der noch viel schlimmer ist und gegen den wir mit allem ankämpfen müssen, was wir haben: unter einem Mangel an Leuten, die für sich und andere was reißen wollen. Die wollen, dass sich hier der Wind dreht. Die wollen, dass sich etwas ändert. Die wollen, dass wir wieder auf die Beine kommen und in der Welt mitmischen. Wenn du dieses Buch in der Hand hast, gehörst du zu uns: zu denen, die noch was vorhaben und dabei

nicht nur an sich denken. Die wissen, dass wir keine Zeit mehr zu verlieren haben. Wir wollen dich, wir brauchen dich – und ich bin hier, um dich abzuholen. Wenn das Brainwashing ist, bitte schön! I want you for Tobis Army! Wir kämpfen hier mit der härtesten Bandage von allen: mit Liebe. Und Liebe, da erzähle ich dir nichts Neues, muss manchmal wehtun.

Drittens: Weil du dein Leben verschwendest. In dir steckt so viel mehr, als du bisher aus dir machst. Das weiß ich, denn sonst hättest du spätestens nach dem dritten Absatz nicht mehr weitergelesen. Wahrscheinlich hättest du dieses Buch gar nicht erst aufgeschlagen. Du lässt meine Worte an dich heran, weil du weißt: Da geht mehr. Weil du willst, dass sich endlich etwas verändert – für dich und für die Welt.

Weil du Bock hast auf *Rebellion!*

Vielleicht suchst du schon seit Jahren nach deinem Why. Schließlich sagen ja alle, dass man das tun muss. Das Why ist der Anfang, mit dem Why geht es los! Vielleicht hast du bereits Dutzende Bücher gelesen, alle möglichen Seminare besucht und irgendwo an einem Beach in Thailand achtsam in eine Kokosnuss geatmet, bis dir schwarz vor Augen wurde. Vielleicht hast du dabei sogar einen Moment der Erleuchtung erlebt oder wenigstens Sterne gesehen. Vielleicht hast du ein paar gute Ideen eingesammelt. Vielleicht hast du dir ein paar schlechte Angewohnheiten abgewöhnt und ein paar gute Rituale in dein Leben gelassen. Aber das große Why, das alle Fragen beantwortet und deinem Leben auf magische Weise einen Sinn gibt, das hast du trotzdem nicht gefunden. Obwohl du alles versucht hast, was man schmerzlos versuchen kann, stehst du immer noch auf dieser verdammten Startlinie und kommst nicht vom Fleck.

Und warum? Weil jedes Mal, wenn du kurz davor warst, wirklich etwas zu verändern, dein inneres Bambi sich dir in den Weg gestellt hat.

Deshalb müssen wir Bambi loswerden. Dieses kulleräugige Bündel Fake-Niedlichkeit, das sich bei jeder Gelegenheit zwischen dich und dein Potenzial geschoben hat, wird dir nicht länger im Weg stehen. Diese Stimme in deinem Ohr, die dir alle guten Ideen und alle Ambitionen ausredet, werden wir ruhigstellen. Wir werden uns um Bambi kümmern – wenn du verstehst, was ich meine. Am Ende dieses Buches wirst du ohne diesen unsicheren, ja-sagenden, klein beigebenden, manipulierbaren und manipulativen inneren Saboteur im Kuschelpelz auskommen, der dein Leben in Watte packt, deine Worte dämpft und deine Entscheidungen bremst.

Dein inneres Bambi: Das ist das Opfer, das du bringen musst. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Danach wird dein Leben ein anderes, ein ganz anderes sein: No Bambi, No Cry. Bist du wirklich bereit dazu?

Noch etwas möchte ich mit dir klären, bevor es losgeht. Was in diesem Buch und bei meinen Live-Programmen, Seminaren und Online-Trainings passiert, ist *Persönlichkeitsentwicklung*. So weit, so einfach. Doch ich muss dich warnen: Dieses Wort ist trügerisch. Es wird oft missverstanden. Manche halten Persönlichkeitsentwicklung für eine Entschuldigung, sich nur noch um sich selbst zu kümmern. Diese Menschen entwickeln sich nicht; sie bleiben einfach auf ihrem Ego-Trip hängen. Das ist das Gegenteil von Wachstum! Du kannst von morgens bis abends im Lotussitz irgendwo rumhängen, aber irgendwann wird der kalte Wind der Realität unter der Yogamatte durchpfeifen.

Bei der persönlichen Entwicklung geht es eben nicht nur um dich. Es geht um uns alle. Es geht darum, herauszufinden, wie du deine Rolle in der Welt finden und ausfüllen kannst. Und zwar zu einem Zweck, der viel größer ist als du und ich: Damit du, wenn du dein bestes Leben lebst, zurückgeben kannst. Damit du dich um andere kümmern kannst. Du

machst das hier nicht nur für dich, du machst das für deine Leute: für deine Familie. Für deine Kinder. Für deine Freundinnen und Freunde. Für dein Team. Für alle, die am selben Strang ziehen wie du. Und für die, die schwächer sind als du. Für die Bambis da draußen, die noch auf zittrigen Beinchen durchs Leben staksen und auf den guten Willen anderer angewiesen sind. Ich mache das für dich, und wir machen das für alle. Aber nur, wenn du mit im Boot bist. Ich kann dich nicht verändern. Ich kann dein Bambi nicht für dich erledigen. Das kannst nur du allein.

Lass mich deine Welt erschüttern, damit du die Welt verändern kannst. Lass uns die Hindernisse aus dem Weg räumen, die dich von deiner wahren Größe abhalten. Lass mich dein Gehirn waschen. No More Bambi. *Rehbellion* jetzt!

Bevor es richtig losgeht, musst du schon das erste Mal sehr, sehr tapfer sein. Die erste Illusion, die ich dir nehmen muss, wird nämlich gleich richtig wehtun: Bambi war gar kein Reh! Das Ur-Bambi aus der Romanvorlage von Felix Salten aus dem Jahr 1923 und dem Zeichentrickfilm von Walt Disney von 1942 war ein Hirschkalb, ein kleiner Weißwedelhirsch, der später zu einem stolzen Familienhirsch heranwuchs. Für deine und unsere *Rehbellion* macht das allerdings nicht den geringsten Unterschied. Ebenso wenig, dass Bambi ein Junge war, ganz im Gegenteil: Das innere Bambi ist absolut *pangender*. Die Themen dieses Buches betreffen alle. Am schönsten bist du, wenn du dich zeigst, wie du bist. Also triffst du auch die Entscheidung, welche Pronomen du deinem inneren Bambi gibst.



TEIL I

Know Your Bambi



# Rehe im Scheinwerferlicht

## Der *Reh*flex

Kennst du das Gefühl, wenn die Ungewissheit dich erstarren lässt? Wenn das Leben mit all seinen Möglichkeiten vor dir liegt und du genau deshalb den Wald vor lauter Bäumen nicht siehst? Hast du irgendwann in deinem Leben schon mal die Hilflosigkeit gespürt, die Besitz von dir ergreift, wenn du von deinem eigenen Licht geblendet wirst? Erinnerst du dich an die verzweifelte Hoffnung, eine Lösung möge vom Himmel fallen?

Das ist der *Reh*flex. Und ich bin gekommen, um ihn dir auszutreiben.

Wahrscheinlich ist dir schon aufgefallen, dass der *Reh*flex immer im falschen Moment einsetzt: genau dann, wenn es zählt. Immer, wenn in deinem Leben etwas Aufregendes, Spannendes, Weltbewegendes passiert, das alles verändern könnte: Das sind die Momente, in denen du plötzlich erstarrst und wie ein Crash-Test-Dummy das Schicksal auf dich zurasen lässt, anstatt die Kontrolle über die Situation zu übernehmen. Wenn das stumpfsinnige, ahnungslose Bambi in dir einfach stehen bleibt und sich vom Leben überfahren lässt, statt eine Entscheidung zu treffen und den Weg des Lebens und der Freiheit zu wählen.

Warum macht Bambi das? Warum bleiben Wildtiere wie angewurzelt im Scheinwerferlicht stehen? Warum bleibt dein inneres Bambi regungslos, statt in Aktion zu treten – und du mit ihm?

Ganz einfach: Weil es nicht kapiert, was los ist. Das Reh, der Hirsch und viele anderen Wildtiere, die in die ewigen

Jagdgründe und die Unfallstatistik eingehen, werden nicht etwa von plötzlichem Lampenfieber befallen, wenn die Scheinwerfer eines herannahenden Fahrzeugs auf sie gerichtet sind. Sie bleiben nicht stehen, weil sie auf einmal bewegungsunfähig wären oder »erstarren«, wie es häufig genannt wird. Sie bleiben stehen, weil sie die Gefahr, die auf sie zurast, gar nicht erkennen. Sie bringen das gleißende Licht nicht mit einem Auto in Verbindung; sie sehen nur Licht. Und so schauen sie neugierig, was da wohl los ist. Dieses »Überprüfungsverhalten« hilft ihnen normalerweise, eine mögliche Gefahr einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Ihre üblichen Feinde im Wald haben ja keine Scheinwerfer und sind auch nicht mit 140 Sachen auf der Landstraße unterwegs.

Das ist der eine Grund.

Der andere Grund ist, dass das Scheinwerferlicht Bambis übliche Reaktionsmuster lahmlegt. Weil das Reh geblendet wird, kann es seine unmittelbare Umgebung nicht mehr ausreichend wahrnehmen – es ist praktisch nur noch von gleißendem Licht umgeben. Durch den Lichtkegel bekommt das Tier eine Art Tunnelblick. Dadurch kann es mögliche Fluchtwege um sich herum nicht mehr erkennen. Und weil es nicht weiß, wohin, bleibt es lieber stehen, bis es wieder sehen kann – also bis das Auto vorbeigefahren ist. Wenn es vorbeifährt. Das ist das Problem: Bambi ist dem Licht und der heranrasenden Bedrohung ausgeliefert. Es lässt das Schicksal die Entscheidung treffen, ob und wie es mit seinem Leben weitergeht. Es bleibt passiv, wo es dringend aktiv werden müsste. Tote Masse statt bewegliches Ziel, und deshalb: potenziell gleich tot.

Das ist Bambi im Scheinwerferlicht. Und nun frage ich dich: Bist das auch du, wenn das Schicksal auf dich zurast? Bist das du, jedes Mal, wenn das Leben dir eine Veränderung in den Weg stellt? Bist das du in den entscheidenden Situationen, die alles verändern könnten – tote Masse statt bewegliches Ziel?

Wenn die Antwort Ja ist, dann bist du hier richtig. Wenn du auch nur ein einziges Mal in den letzten Jahren vor einer Veränderung erstarrt bist und deine Zukunft dem Schicksal überlassen hast, anstatt selbst zu entscheiden, dann müssen wir daran arbeiten. Wenn du auch nur den Hauch eines Zweifels hast, dass die alleinige Kontrolle über dein Leben und deine Reaktion auf Gegenverkehr auf deinem Weg in deiner Hand liegen, und in deiner Hand allein, dann müssen wir Bambi in seinen flauschigen weißen Hintern treten – damit es sich bewegt, bevor es zu spät ist.

Jeder Scheinwerfer in deinem Leben kündigt Veränderung an. Und die einzig richtige Reaktion auf Veränderung ist kontrollierte Bewegung: der Sprung in die Freiheit, bevor es zu spät ist.

Selbstbestimmung.

## Was ist ein inneres Bambi?

Auf diese Frage gibt es eine kurze und eine lange Antwort. Fangen wir mit der langen an.

Besondere Menschen – Menschen wie du – haben die Neigung, sich selbst zu hinterfragen. Ihre natürliche Denk- und Bewegungsrichtung ist vorwärts. Sie wollen dynamisch leben, nicht statisch. Sie wollen wachsen. Sie wollen sich entwickeln und sind bereit, sich zu verändern, damit sich etwas verändert – in ihrem Leben, in ihrem Umfeld, in der Welt. Deshalb fällt es ihnen auf, wenn es nicht vorwärtsgeht, wenn sie von etwas blockiert werden, das sie von ihren Zielen abhält und verhindert, dass sie sich verändern.

Dieses Etwas ist manchmal so klein und nervig wie ein Steinchen im Schuh. Manchmal ist es aber auch so gigantisch und frustrierend wie ein Felsbrocken mitten auf der A4 am

letzten Tag der Sommerferien. Mal stört es nur, mal legt es alles lahm. Mal liegt es auf der Hand, mal ist es vollkommen unerklärlich. Es kann unsichtbar in deinen Gedanken verborgen sein oder so offensichtlich wie eine Eisenkugel, die an dein Bein gekettet ist. Nicht mal real muss es sein. Die größten Hürden, die wir im Leben überspringen müssen, sind ganz oft eingebildet – aber das macht sie kein bisschen weniger hinderlich.

Woher dieses Etwas kommt, ist eine Frage, die die Philosophen, die Psychologen, die Soziologen und viele andere gebildete Menschen seit Jahrhunderten beschäftigt. Eine richtig gute Antwort haben all die schlaunen Köpfe bis heute nicht gefunden. Dieses Etwas ist nämlich scheu. Meistens siehst du nur sein kuschelweißes Popöchen, wie es im Dickicht des Waldes verschwindet. Dieses schlüpfrige, flauschige Etwas, es will nicht erwischt werden. Und wenn du es doch mal zu fassen bekommst, dann schaut es dich mit seinen großen braunen Kulleraugen an und blitzdingst dich mit seiner Niedlichkeit, damit du alles wieder vergisst, was du bisher gelernt hast. So kriegt es dich jedes Mal aufs Neue.

Manche halten dieses Etwas für einen Mythos, wie den Yeti – eine Erfindung fauler Menschen, damit sie eine Ausrede haben, wenn sie ihren Hintern mal wieder auf dem bequemen Sofa geparkt lassen. Glaube ich nicht! Denn wenn ich mir die Berichte über Yeti-Sichtungen so anschau, bekomme ich den Eindruck: Man muss ihn sehen *wollen*. Dieses Etwas aber kreuzt immer im ungünstigsten Moment ungefragt auf. Je weniger man es gebrauchen kann, desto penetranter macht es sich bemerkbar. Niemand will es sehen, doch es ist allgegenwärtig. Und es stört die am meisten, die eben nicht faul sind, sondern etwas reißen wollen und darüber stolpern.

Experten vermuten, dass es in deinem Unterbewusstsein lebt – da, wo es unbeobachtet Schaden anrichten kann. Andere Experten schwören Stein und Bein, dass es so offensichtlich

ist wie ein Brett vor dem Kopf, nur eben nicht für den, der es vor der Stirn hat.

Kein Wunder also, dass es so viele Namen für dieses Etwas gibt, einer hässlicher als der andere: von A wie Angst bis Z wie Zweifel. Wenn du mich fragst, sind diese Worte nur Umschreibungen, flüchtige Zustände, verschiedene Ausprägungen, kurzfristige Symptome der eigentlichen Diagnose, die vielleicht nicht dein Leben bedrohen, aber deine Möglichkeiten auf das Existenzminimum zusammenschrumpfen lassen.

Also habe ich beschlossen, dem Kind einen Namen zu geben. Aber warum Bambi? Warum nicht etwas Teuflischeres wie Satan, Voldemort oder Karlheinz?

Weil deine größte innere Blockade eben kein einfaches Feindbild ist. Deine schlimmsten inneren Veränderungsvermeidungskomplexe, Entwicklungsblockierungssyndrome und Wachstumsverhinderungsstrategien sind eben keine hässlichen Teufelchen, die man auf den ersten Blick an ihren Hörnern erkennt und die schon eine Meile gegen den Wind nach Schwefel stinken. Das, was dich ausbremst, ist nicht so einfach und klar umrissen, sonst hätten wir es ja alle im Griff. Das, was dich am meisten zurückhält, ist manchmal das, wovon du dich am wenigsten lösen willst. Wer dir am meisten schadet, ist manchmal der, den du am meisten liebst. Was dir guttun würde ist nicht selten gerade das, was du am meisten fürchtest – und umgekehrt. Persönlichkeitsentwicklung ist keine Romcom für zarte Gemüter und schwache Nerven. Veränderung hat viele Gesichter, und Wachstum gibt es nicht ohne Schmerzen. Das Leben ist nicht logisch, nicht schwarz-weiß und nicht klar umrissen. Es ist reich an Überraschungen, je erfüllter, desto reicher.

Deshalb habe ich einen Namen gesucht, der eben nicht offensichtlich ist. Einen, der genauso böseartig niedlich ist wie das Problem, das er beschreibt. Ich habe einen Namen ge-

sucht, der so unerträglich nervig ist, dass man ihn am liebsten zugleich knuddeln und erwürgen möchte.

Deshalb Bambi. Das war die lange Antwort. Hier kommt die kurze: Dein inneres Bambi steht für alles, was dich von deinem besten Leben abhält.

Zeit, Bambi näher kennenzulernen, meinst du nicht? Let me introduce you.

## Die Angst vor deiner eigenen Größe

In dir steckt etwas Großes. Woher ich das weiß? Ich weiß das, weil du dieses Buch sonst nicht in der Hand halten würdest. Du könntest stattdessen ja auch alles andere machen, was ich im Vorwort bereits aufgezählt habe: Netflix, Saufen, den Kopf in Watte packen. Stattdessen liest du diese Zeilen und lässt dir meinen Real Talk gefallen. Ich weiß, dass das nicht immer einfach auszuhalten ist. Genau deshalb bin ich überzeugt davon, dass du bereit bist, aufzustehen und etwas zu bewegen.

Und doch stehst du noch am Anfang deiner Reise, nicht wahr? Vielleicht ahnst du, dass der Weg, der vor dir liegt, nicht immer einfach sein wird. Ich will dir nichts vormachen: Mit diesem Verdacht hast du recht. Du wirst unterwegs hinfallen. Du wirst enttäuscht werden. Du wirst Schmerzen aushalten müssen. Doch das ist notwendig. Genau diese Leidensmomente und Rückschläge brauchst du, um zu realisieren, wie groß du tatsächlich bist. In den schwierigen Phasen wirst du dir erst wirklich klar darüber werden, wie viel du aushältst und was du alles zu leisten imstande bist, um deine Ziele zu erreichen.

In dir steckt mehr Kraft, als du mit deinem Verstand für möglich hältst. Viel, viel mehr Kraft! Da stellt sich natürlich die Frage: Wo steckt sie denn, diese unbändige Energie, mit

der du alles erreichen kannst? Oder anders gefragt: Wo versteckst du sie? Denn das tust du. Hättest du all diese Kraft bereits entfesselt, bräuchtest du dieses Buch nicht mehr. Du wärst längst da, wo du hinwillst. Denn wenn es dir an einem nicht mangelt, dann an Kraft.

Die erste, die mir die Augen für die innere Größe geöffnet hat – und ganz besonders für diese rohe Schöpferkraft, die sich in der weiblichen Seele verbirgt –, war meine Oma. Sie hat oft einen Satz gesagt, der auf den Punkt bringt, wonach ich mit meiner Arbeit heute strebe: »Wenn die richtigen Menschen mit der richtigen Energie am richtigen Ort zum richtigen Zeitpunkt zusammenkommen, dann sind Wunder möglich.«

Meine kleine Tochter Maya hat mich vor einer Veranstaltung mit mehreren Tausend Teilnehmern einmal gefragt: »Papa, warum machst du das? Warum redest du mit all diesen Menschen?«

Die Antwort hat mit jeder einzelnen Person im Publikum zu tun und auch mit jeder meiner Leserinnen und jedem meiner Leser. Die Antwort hat mit *dir* zu tun. Denn ich mache das nicht für Tausende von Menschen. Ich mache das für dich, für dich ganz allein. Ich mache das für die eine Person unter Tausenden, die zu irgendeinem Zeitpunkt, während ich spreche, einen Durchbruch erlebt. Die von irgendetwas, was ich sage, abgeholt und mitgerissen wird. Ich mache das für den Moment, in dem du aufspringst und sagst: »Ich bin bereit! Ich mache das für mich!«

Ich mache das für dich. Denn du wirst diejenige oder derjenige sein, der nach vorn prescht und allen anderen zeigt, wie es geht.

Das ist der Moment, in dem dieses Große in dir zum Leben erwacht und sich mit der Welt verbindet. Denn auch, wenn dieser Erweckungsmoment aus dir ganz allein herausbricht und nur aus dir kommen kann: Du machst das eben nicht nur für dich.

Deine wahre Größe wird erst freigesetzt, wenn du deine Schöpferkraft in etwas einbringst, das noch größer ist als du. Du stehst nicht nur für dich auf, auch wenn du damit den Anfang machst. Du stehst für deine Leute auf. Du stehst für deine Familie und deine Freunde und dein Team auf. Und wenn du das hier liest und eine Frau bist: Du stehst für alle Frauen auf. Du stehst sogar für Männer wie mich auf. Denn es war eine Frau, die mir den Anstoß gegeben hat, den Schritt in die Sichtbarkeit zu wagen. Du wirst in diesem Buch noch von ihr lesen, und von anderen starken Frauen wie ihr. Von den Leaderinnen, Kämpferinnen, die für uns alle das Heft in die Hand nehmen – für die Frauen, für die Männer, für die Kinder und für die Benachteiligten.

Was glaubst du, wo sind diese »richtigen Menschen«, von denen meine Oma früher gesprochen hat? Wen meinte sie damit?

*Dich* meinte sie!

Wann ist wohl dieser Zeitpunkt, von dem immer alle sprechen, der »richtige Zeitpunkt«, wenn man plötzlich weiß, was zu tun ist?

*Jetzt* ist der Zeitpunkt!

Und wo ist diese Energie, mit der du gemeinsam mit anderen Großes erreichen kannst?

Sie steckt tief in dir und wartet darauf, endlich entfesselt zu werden.

Aber sie ist vergraben. Sie ist verschüttet unter Leid, Frust und Selbstzweifeln. Sie ist verborgen unter all den schädlichen Denkmustern und Gewohnheiten, mit denen du dich selbst kleinmachst. Und sie ist verborgen unter den Glaubenssätzen, mit denen du dich von anderen dein ganzes Leben lang hast kleinhalten lassen.

Lass uns einige dieser Denkmuster, Gewohnheiten und Glaubenssätze aus deinen Gedanken herausreißen und ins Licht halten, damit du sehen kannst: Sie sind nicht wahr, und

sie können dich nicht steuern, wenn du es nicht zulässt. Sie sind nichts als Gedankenmüll, der dir die Sicht versperrt und der Energie in dir den Weg ins Freie blockiert, weil er deine Vorstellungskraft limitiert. Du kennst diese Phrasen der Unterdrückung:

- »Das schaffe ich nie.«
- »Dafür bin ich nicht gemacht.«
- »Daran sind schon ganz andere als ich gescheitert.«
- »Das ist eine Nummer zu groß für dich.«
- »Das ist kein Job für eine Frau.«
- »Dafür braucht man ganz andere Kompetenzen.«
- »Als ob die Welt gerade auf dich gewartet hätte.«
- »Dafür ist die Zeit noch nicht reif.«
- »Dazu bist du noch nicht bereit.«
- »Gib deine Sicherheit nicht für ein Wolken Schloss auf.«
- »Hochmut kommt vor dem Fall.«
- »Spiel nicht mit dem Feuer.«
- »Was, wenn du scheiterst?«

Jede dieser schäbigen Anfechtungen, die dich kleinhalten und deine Kraft unterdrücken wollen, hat eine Stimme. Hörst du sie? Hörst du, wer sich dir in den Weg stellt? Hörst du, welche Menschen und Einflüsse in deinem Leben dein inneres Bambi simuliert, um zu verhindern, dass du den Mut bringst und dich deiner Herausforderung stellst? Hörst du, wie es dich manipuliert?

Wenn du ehrlich mit dir selbst bist, weißt du, was da aus dir spricht – welche Macht dein inneres Bambi repräsentiert. Du weißt es, nicht wahr? Es ist die Angst. Und es ist nicht in erster Linie die Angst vor dem Scheitern. Das glaubst du vielleicht, weil es leichter ist, sich das einzugestehen. Doch sie ist nicht dein größtes Problem. Was dich wirklich aufhält und deinem inneren Bambi diese unglaubliche Macht über dich verleiht, ist die Angst vor deiner wahren Größe.

Um diese Angst und Bambi zu überwinden, musst du vieles hinterfragen, woran du bisher geglaubt hast. Nur eines musst du endlich aufhören zu hinterfragen: deine Größe. Das Ausmaß deiner Kraft. Das Potenzial dieser unglaublichen Energie. Dein Denken kannst, sollst und musst du hinterfragen. Denn dein Denken ist meistens das, was dich aufhält. Aber dich – deinen Kern, deine Essenz, dein Wesen – darfst du nie wieder hinterfragen. Nicht du bist falsch; nicht du hältst dich klein; nicht du hast dir bisher im Weg gestanden. Du bist groß geboren, und dann wurdest du klein trainiert. Es ist dein Denken, das deinen Weg versperrt. Dein Denken, das du von anderen erworben und übernommen hast.

Du bist nicht klein – du *denkst* dich klein!

Und was bedeutet das für deinen zukünftigen Weg? Ganz einfach: Wenn du dich bisher klein denken konntest, dann kannst du dich ab sofort auch groß denken.

Warum solltest du das tun? Warum solltest du dich auf diesen herausfordernden, kraftraubenden Weg machen, der nicht frei von Risiken ist? Nicht, weil ich es von dir erwarte. Nicht, weil du irgendetwem etwas beweisen müsstest – fuck die Erwartungshaltung! Sie ist es, die dich in den Käfig gesperrt hat, in dem du bisher lebst. Du hast viel zu lange auf das gehört, was andere sagen, und viel zu viel von dem getan, was andere von dir verlangen. Du musst das für dich tun, weil du es dir schuldest. Weil die richtigen Menschen am richtigen Ort genau jetzt darauf warten, dass du aufstehst, deine Größe annimmst und dich ihnen anschließt. Und weil die falschen Menschen mit den falschen Gedanken das schon viel zu lange verhindert haben. Denn wenn du es nicht tust, dann kannst du deine Rolle und deinen Platz in der Welt nicht ausfüllen.

Und wenn du es trotzdem nicht wagst? Wenn du dich der Angst geschlagen gibst und liegen bleibst? Dann wirst du ewig