

MARIUS KURSAWE



**MACH DOCH ENDLICH,
WAS DU WILLST!**

campus

Berge versetzen für Anfänger

Marius Kursawe ist Mitgründer von Work Life Romance, er begleitet Menschen in beruflichen Umbrüchen und berät Unternehmen beim Abenteuer »New Work«. Er ist Autor der Bücher *Design Your Life* sowie *Journal of Happiness* und gefragter Gesprächspartner für Medien wie *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, *BILD*, *Cosmopolitan* oder *NIDO*.

Marius Kursawe im Netz: www.mariuskursawe.de | Instagram: @mariuskursawe | Facebook: @kursawemarius

Marius Kursawe

Berge versetzen für Anfänger

Mach doch endlich, was du willst!

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-50912-9 Print
ISBN 978-3-593-43936-5 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-43956-3 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2019 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin

Umschlagmotiv: © Shutterstock/venimo

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Gesetzt aus: Minion und Myriad

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

www.campus.de

Für Klaudia und Jakob

Inhalt

Vorwort	9
1 Die Grundlagen verstehen	19
1.1 Von Superhelden und Gipfelstürmern	21
1.2 Worauf es ankommt: Das WME-Modell	24
1.3 Was dich von deinem Ziel trennt: Die zwei Barrieren	27
2 Berge versetzen	63
2.1 Träumen erlaubt: Was wäre, wenn ...?	65
2.2 Los geht's: Entscheidungen treffen und umsetzen . . .	75
2.3 Hier lang: Der richtige Weg	87
2.4 Grenzen verschieben: Über sich selbst hinauswachsen .	97
2.5 Wenn es schwierig wird: Umgang mit Hindernissen	105
2.6 Das klappt bestimmt: Hoffnung und positive Einstellung	115
2.7 Gut genug: Raus aus der Perfektionismusfalle	125
2.8 Weiter und weiter: Dranbleiben und Durchbeißen . .	133
3 Der Kopf entscheidet: Mindset und Haltung	143
3.1 Superpower Optimismus: Zuversicht statt Schwarzmalerei	146
3.2 Den Zweifel verabschieden: Zwischen Arroganz und Selbstvertrauen	152
3.3 Regeln brechen – verabschieden, was nicht gut tut . .	155

3.4 Schöner scheitern: Einstecken, Aufstehen, Weitermachen	159
4 Statt eines Schlusses: Berge versetzen für Fortgeschrittene	169
4.1 Verhinderer und Querdenker	173
4.2 Konkurrenz ist ein Auslaufmodell	174
Dank	177
Literatur	179
Anmerkungen	183
Register	187

Vorwort

Ein geschenktes Leben

Ich betrete das Wartezimmer der radiologischen Praxis mit gemischten Gefühlen. Einerseits bin ich spät dran, habe gerade wieder mal viel zu viel zu tun und daher eigentlich überhaupt keine Zeit für diesen Ausflug. Andererseits ist genau das wohl Teil des Problems, das mich hierhin geführt hat. Denn ich höre Töne. Töne, die ich eigentlich nicht hören sollte. Ein Piepen, um genau zu sein. Mit Verdacht auf Tinnitus hat mich mein HNO-Arzt daraufhin zum Radiologen geschickt. Und hier sitze ich jetzt und warte auf das Ergebnis der vorangegangenen Untersuchungen. Mit mir im Wartezimmer sitzt nur eine weitere Person. Schon mal gut, denke ich. Komme ich schneller dran. Ich schlage eine Reisereportage über Mauritius auf und richte mich auf eine kurze Wartezeit ein. Über den ersten Satz komme ich allerdings nicht hinaus. Denn der Fuß des Mannes, der mir gegenüber sitzt, trommelt jetzt rhythmisch gegen das Stuhlbein. Aus den Augenwinkeln schaue ich ihn mir genauer an. Er trägt Anzug und ist ganz offensichtlich angespannt. Nervös wippt sein Knie auf und ab, und seine Hände finden keinen Platz, auf dem sie länger als ein paar Sekunden verweilen können.

Dann öffnet sich die Tür zum Zimmer der Ärztin. Eine Frau mittleren Alters kommt heraus. Ich schätze sie auf Anfang vierzig und ihr Hosenanzug verrät, dass auch sie ihren Termin hier während der Arbeitszeit wahrnimmt. Ich weiß nicht, woran ich es festmachen soll, aber in ihrem Gesicht steht unübersehbar geschrieben, dass sie gerade nicht die Nachricht erhalten hat, die sie sich

erhofft hatte. Ich schaue schnell weg und versuche, mich wieder auf den Artikel zu konzentrieren. Der Mann im Anzug ist der Nächste. Die Tür schließt sich hinter ihm, und ich bin jetzt der Einzige im Wartezimmer. Die Reportage schlage ich wieder zu und hänge meinen Gedanken nach. Ich frage mich, was die Frau vorhin wohl so mitgenommen hat. Ich weiß, dass Radiologen auch beim Verdacht auf Krebs zurate gezogen werden. Oder eben nach dessen Therapie, um zu beobachten, ob ein Tumor zurückgekehrt ist oder nicht.

Erinnerungen an Menschen in meinem Umfeld kommen hoch. An die bange Zeit nach dem Krebs und die Angst, er könnte wiederkommen. Plötzlich beschleicht mich die Angst, die jeder kennt, wenn er an das Thema denkt. Man schiebt es beiseite, denkt möglichst nicht darüber nach. Dennoch bleibt da diese Gewissheit, dass es eigentlich jeden treffen kann. Jederzeit. Was, frage ich mich, wenn die Ärztin bei den Aufnahmen meines Kopfes etwas findet, das da nicht hingehört? »Unsinn«, rede ich mir schnell ein. »Ich bin wegen was ganz anderem hier. Also entspann dich jetzt bitte mal«, versuche ich mich zu beruhigen. Das klappt dann auch so halb, und ich lese den ersten Satz der Reportage nun gefühlt zum achten Mal. Nach einer Weile öffnet sich die Tür zum Arztzimmer erneut. Der Mann im Anzug erscheint darin. Ich schaue ganz bewusst nicht hin. Will gar nicht wissen, was mir sein Gesicht zu sagen hätte. Aber seine Körperhaltung macht das Gewicht auf seinen Schultern sichtbar. »Scheiße«, denke ich und will eigentlich nur noch weg hier.

Dann wird mein Name aufgerufen. Ich betrete das Zimmer der Ärztin und nehme vor dem großen antiken Holzschreibtisch Platz. Die Ärztin hat auch schon die Bilder meiner Untersuchung in der Hand und heftet sie an die von hinten beleuchtete Wandvorrichtung. Ich versteife mich in meinem Stuhl, als das Innere meines Kopfes in Grün-Grau-Tönen vor mir erscheint. Ich versuche, ihr Gesicht zu deuten, während sie mein Gehirn Windung um Windung zu analysieren scheint. Nach scheinbar unendlichen Minuten dreht sie sich wieder zu mir um und – lächelt. »Ein wunderschönes

Gehirn. Alles in Ordnung«, verkündet sie. Und mehr zu sich selbst fügt sie noch hinzu: »Endlich kann ich heute jemandem mal eine gute Nachricht geben.«

Auf dem Parkplatz vor der Praxis schließe ich die Tür meines Autos auf und habe exakt zwei Gedanken: Erstens: »Das war gerade das seltsamste Kompliment, das mir je gemacht wurde.« Und zweitens: »Ich bin gesund!« Ich setze mich ins Auto, stecke den Zündschlüssel ins Schloss, drehe ihn aber noch nicht um. Stattdessen blicke ich auf die Straße vor mir. Die Sonne scheint. Es ist ein richtig schöner Frühlingstag. Ist mir heute Morgen irgendwie gar nicht aufgefallen. Ich beobachte die Menschen hinter der Windschutzscheibe bei dem, was man Alltag nennt: Hemden in die Reinigung bringen, den Hund ausführen, mit dem Nachbarn reden oder einfach darauf warten, dass die Ampel von Rot auf Grün springt. Nichts Besonderes. Eigentlich. Aber für mich ist die ganze Welt plötzlich unendlich schön. In diesem Moment empfinde ich den Tag, ja mein ganzes Leben, als das beste Geschenk, das man mir jemals gemacht hat. Und irgendwie fühlt es sich so an, als hätte ich es eben erst erhalten. Als ich den Motor schließlich startete, hänge ich immer noch meinen Gedanken nach: Vielleicht müssen wir erst glauben, etwas für immer zu verlieren, bis wir merken, wie sehr wir eigentlich daran hängen.

Große Hoffnungen, gebrochene Versprechen

An diesem Tag gab ich mir selber ein Versprechen: Ich will meine Zeit nie mehr verschwenden. Will nur noch das tun, was mir wirklich wichtig ist. Was Bedeutung hat. Und Sinn. Gemeinsam mit den Menschen, die ich gerne um mich herum habe. Und ich werde zur Tat schreiten. Als Erstes kündige ich den ungeliebten Job, der mir dieses nervige Piepen im Ohr erst eingebracht hat. Schon seit Jahren will ich eigentlich raus aus dem Trott: tägliches Pendeln,

verspätete Züge, unbezahlte Überstunden und Kunden, die ihre schlechte Laune scheinbar am liebsten an mir auslassen. Bisher fehlte mir der Mut dazu und insgeheim verachtete ich mich sogar dafür, den Absprung nicht zu schaffen. Bis zu jenem Vormittag. Als ich an diesem Tag nach Hause fuhr, war ich mir so sicher wie niemals zuvor, dass ich mein Leben dieses Mal endgültig ändern werde. »Ich hab's kapiert, liebes Schicksal«, dachte ich stolz. »Von nun an, wird sich alles ändern. Von nun an werde ich wahrhaftiger leben, authentisch und ohne Kompromisse.« Doch nichts von dem wurde wahr.

So intensiv das Gefühl und so sicher ich mir meines selbst gegebenen Versprechens an diesem Morgen auch war, schon eine Woche später war alles wieder beim Alten. Ich habe nichts von dem umgesetzt, was ich mir hoch und heilig geschworen hatte. Nichts. Mein Ziel lag vor mir wie ein großer, unglaublich schöner Berg: Ich wusste, ich wollte unbedingt da rauf, aber ich hatte keine Ahnung wie. Ich habe zwei weitere Jahre gebraucht, um meinen ungeliebten Job schließlich zu kündigen und von da an meinen eigenen Weg zu gehen. Das alles ist nun sieben Jahre her. Den Berg, vor dem ich damals stand, habe ich bezwungen – und auf ihn folgten noch einige weitere. Und mit jedem Gipfel wurde es leichter. Das Problem beim ersten Mal ist, dass man niemanden hat, der einem dabei hilft. Der warnt: »Vorsicht Gefahr«. Der antreibt: »Komm, das schaffst du!« Und der zeigt, wie man die Leichtigkeit, den Spaß und den Sinn unterwegs nicht aus den Augen verliert. Einfach jemanden, der sich auskennt am Berg und der weiß, wie man sicher hoch und auf der anderen Seite wieder runterkommt. Dieser jemand bin heute ich. Als Coach und Unternehmer helfe ich Menschen dabei, solche Versprechen, wie ich sie mir einst selbst gegeben habe, einzuhalten.

Der Auslöser, der hinter so einem Kurswechsel steht, ist oftmals ein schwerer Schicksalsschlag – Krankheit, Trennung, Tod. Im Angesicht solcher Ereignisse beginnen viele Menschen, ihr Leben erstmals zu hinterfragen und dann radikal ändern zu wol-

len. Mit der Erfahrung meines eigenen gebrochenen Versprechens weiß ich aber auch, dass viele von ihnen scheitern werden. Und das ist nur zutiefst menschlich und etwas, das wohl jeder kennt: Man nimmt sich etwas ganz fest vor, schmiedet Pläne und malt sich in Gedanken aus, wie es sein wird – und dann bleibt alles so wie immer. Durch meine Arbeit habe ich viele Menschen getroffen, die Berge versetzen wollten, aber einfach niemals losgegangen sind. Die es einfach nicht schaffen, das umzusetzen, was sie sich erträumen.

Anfangs dachte ich, es läge an mir, und war frustriert. Wenn die Klienten es nicht schafften, dann konnte meine Arbeit ja schließlich nicht so gut sein. Gleichzeitig sah ich andere, die im Anschluss an einen Workshop oder ein Coaching förmlich einen Raketenstart hinlegten. Als hätte nur ein kleiner Funke gefehlt, um eine Explosion auszulösen. Ich fragte mich: Warum scheitern die einen, während die anderen Erfolg haben? Und letztlich war es genau diese Frage, die mich seit jenem Moment auf dem Parkplatz der radiologischen Praxis nicht mehr losgelassen hat. Ich wollte Antworten. Wollte verstehen. Was macht den Unterschied zwischen den Träumern und den Machern? Warum bringen die einen ihre Ideen auf die Straße und die anderen nicht? Während der Coachings erkenne ich bei fast allen Menschen dasselbe Funkeln in den Augen, den unbändigen Wunsch nach Veränderung, die Lust darauf, Neues zu erschaffen und das Alte hinter sich zu lassen. Vielleicht, denke ich, liegt es nicht am Wollen, sondern am Können. Diejenigen, die im Anschluss an unsere Coachings tatsächlich ihre Ziele und Ideen umsetzen, haben vielleicht einfach mehr Erfahrung, sind entweder jung oder alt genug für das Projekt, haben mehr Kapital im Hintergrund oder einfach mehr Zeit. Klingt nach einer Antwort, stimmt aber nicht. Ich könnte für jedes dieser Argumente Gegenbeispiele nennen, die diese Ausreden – und nichts anderes sind sie – als solche entlarven.

Was macht den Unterschied?

Vielleicht, so hoffe ich, hilft ja ein Blick in die Fachliteratur. Und tatsächlich bietet mir meine Buchhandlung gleich mehrere Regalmeter an möglichen Antworten. Was mir gleich beim Lesen auffällt: Jede Disziplin hat ihre eigenen Lösungsansätze. Die Motivations-trainer sagen, es liege am falschen Ziel, das nicht genug Leidenschaft entfache. Die Psychologen behaupten, es liege an der Angst davor, erfolgreich zu sein. Und die Managementberater sind der Meinung, es fehle die nötige »Execution«, denn mit dem richtigen Projektmanagement könne schließlich jedes Ziel erreicht werden. Ich frage mich nach zwei Stunden in der Buchhandlung nur noch eins: Was nutzen mir die besten Checklisten, Motivations-Hacks oder Masterpläne, wenn ich niemals aktiv werde? Sie mögen ja ein gutes Handwerkszeug auf dem Weg zum Erfolg sein. Aber was helfen sie demjenigen, der niemals losgeht?

Ich entschieße mich, jemanden zu fragen, der es wissen muss, und wende mich an Wolfgang Bosbach. Der Spitzenpolitiker ist seit über 20 Jahren Abgeordneter des Deutschen Bundestages und zählt zu den bekanntesten Persönlichkeiten im Land. In den letzten Jahren hat er trotz einer Krebserkrankung jährlich über 30 000 Kilometer auf Autobahnen verbracht und 200 von 365 Tagen in Hotelzimmern übernachtet. Keine Frage, der Mann bewegt unglaublich viel. Ich frage ihn also: »Was macht für Sie einen Macher aus, Herr Bosbach?« »Leidenschaft, Überzeugungskraft, emotionale Kompetenz und Durchhaltevermögen«, lautet seine gewohnt prägnante Antwort. Um durchzuhalten, denke ich mir, muss man aber erst einmal auf dem Weg sein. Immerhin scheitern ja viele nicht an der nötigen Puste, sondern sie fallen bereits bei der ersten Hürde auf die Nase, dem ersten Schritt. Auch hier hat Bosbach, der sich vom Einzelhandelskaufmann zum Juristen und schließlich zum Berufspolitiker verändert hat, einen Trick parat: »Mit allem Schwierigen, mit allem Unangenehmen sofort beginnen. Dann hat man es aus dem Kopf und kann sich

auf die leichten, auf die angenehmen Dinge freuen.« An diesem Gedanken bleibe ich schließlich hängen und spüre, dass es sich lohnen könnte, ihn weiter zu verfolgen. Auf meine letzte Frage, was er dem 30-jährigen Wolfgang Bosbach raten würde, könnte er ihm heute gegenübertreten, antwortet er: »Jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.«

Die Antworten Bosbachs machen mich nachdenklich. Je länger ich nach dem Unterschied zwischen Träumer und Macher suche, desto größer wird die Vermutung, dass es im Grunde doch ganz einfach ist: Was erfolgreiche Menschen von anderen unterscheidet, ist die Fähigkeit, vom Träumen ins Tun zu kommen, und das, was sie angefangen haben, bis zum Ende durchzuziehen. Und dabei ist es egal, ob das Projekt lautet »Mit dem Rauchen aufhören«, »Mehr Sport treiben«, »Fünf Kilo abnehmen« oder »Eine Firma gründen«. Ich glaube, es läuft immer auf die eine Frage hinaus: Bleibe ich auf dem Sofa sitzen oder stehe ich auf und packe es an? Klingt eigentlich ziemlich einfach. Und für einige wenige ist es das ja auch. Für die meisten aber eben nicht. Für viele ist dieser winzige Schritt genau das, was sie ein Leben lang von ihren Träumen trennt. Ganz nah, aber doch unüberwindbar.

Leben im Konjunktiv

Einen großen Traum mit sich herumzutragen, das ist ja auch leicht. Zumindest verglichen damit, ihn Wirklichkeit werden zu lassen. Und sind wir nicht alle schon mal auf einer Party einem dieser Menschen begegnet, die uns nach ein paar Gin Tonic von ihrer »genialen Geschäftsidee« erzählen? Doch schon am nächsten Tag kehren sie in ihren Alltag voller *könnte*, *müsste* und *würde* zurück, in dem sie niemals etwas von dem umsetzen, was sie am Abend zuvor erzählt haben. Das sind Leben im Konjunktiv. Voller großer Pläne und schöner Träume, in denen vieles möglich ist, doch am

Ende immer alles so bleibt, wie es immer war. Wer wirklich etwas ändern will, der muss diese Schwelle überschreiten, die das Leben jedes Menschen in zwei Hälften teilt: die des Träumers und die des Machers. Und letztlich entscheiden nur wir selbst, auf welcher der beiden Seite wir stehen wollen.

Zugegeben, zu sagen, man müsse »einfach nur machen«, das wäre zu leicht. Wer das ernsthaft behauptet, ignoriert all diejenigen, die Veränderung zwar um alles in der Welt wollen, die aber trotz größter Mühen und Anstrengungen nicht in die Umsetzung kommen oder unterwegs abbrechen. Sind sie etwa alle nur zu faul, zu willensschwach, zu unmotiviert? Sicher nicht. Die Frage ist doch, was steckt hinter diesem »einfach machen«? Erfolg kann nicht nur das Ergebnis von ein bisschen Disziplin und Tatkraft sein. Ich beschließe, mich auf die Suche nach Antworten zu begeben. Dabei suche ich sicher nicht nach »Erfolgsformeln« oder »Erfolgsgeheimnissen«, die uns den Schlüssel zu Macht, Einfluss und Reichtum versprechen. Das ist Unsinn. Ich will einfach nur verstehen, warum die einen scheitern, während die anderen Erfolg haben. Und ich will es von denen lernen, die zu den besten und erfolgreichsten in ihrem Bereich gehören. Aber auch von Menschen wie du und ich. Denn wenn ich von Erfolg spreche, dann interessiert mich zunächst nicht, ob jemand mit Anfang zwanzig seine erste Million gemacht hat, einen Marathon-Rekord hält oder als Firmenboss über viele Hundert Menschen bestimmt. Mich interessieren ebenso die Erfolge, die vielleicht gar nicht so spektakulär erscheinen, die aber ein Leben von Grund auf ändern können: Wenn man es schafft, seine Ernährung langfristig umzustellen, und sich dadurch gesünder und wohler fühlt, oder wenn man dem langersehten Traumjob nach Jahren des Zögerns auch in der Mitte des Lebens noch mal eine Chance gibt. Das ist in meinen Augen ebenso Erfolg. Umsetzer sein, statt ewiger Träumer. An einer Sache festzuhalten, auch wenn es schwierig wird. Hindernisse zu überwinden und auch dann noch an eine Sache zu glauben, wenn sich scheinbar die ganze Welt gegen einen stellt. Und schließlich: anzukommen. Das

zu erreichen, was irgendwann mal als Wunsch, als Idee oder Traum seinen Anfang genommen hat.

Als ich mich auf den Weg gemacht habe, um Antworten auf meine Fragen zu finden, konnte ich nicht ahnen, wohin mich diese Reise überall führen würde. Ich habe mit Wissenschaftlern der unterschiedlichsten Disziplinen gesprochen, habe Biografien gewälzt und Fachliteratur studiert. Am meisten aber habe ich in den Begegnungen und Gesprächen mit den Menschen gelernt, deren Strategien, Methoden und Denkweisen ich für dieses Buch analysieren und niederschreiben durfte. Ihre Geschichten sind zu dem geworden, was ich im Rückblick als den Kern bezeichnen würde – das, was Erfolg wirklich ausmacht. Und so sind meine Begegnungen mit diesen außergewöhnlichen Menschen auch zu acht wichtigen Etappen geworden, die ich dir in Kapitel 2 dieses Buches vorstellen werde. Jede dieser Etappen hat mir einen neuen Aspekt des Berges versetzens aufgezeigt, hat mich dazu gebracht, immer besser zu verstehen, weshalb manche Menschen schaffen, was sie sich vornehmen, und andere nicht. Wie ein Puzzle, das sich erst Stück für Stück zusammensetzt und am Ende ein klares Bild ergibt. Meine Erkenntnisse habe ich am Ende jeder Etappe als Mental-Hack oder Challenge für dich zusammengefasst, damit du die Fähigkeiten trainieren kannst, mit denen du am Ende deinen persönlichen Berg versetzt.

Am Ende meiner Reise stand für mich vor allem eine Erkenntnis: Erfolgreich sein, das hat nicht viel mit Schicksal zu tun, nicht mit Glück, Geld oder Talent. Es gibt so viele Möglichkeiten, durch die wir täglich Einfluss darauf haben, ob und wie uns die Sachen gelingen, die uns wichtig sind. Man kann etwas ändern, das weiß ich heute ganz sicher. Dieses Buch ist die Chronik meiner Reise geworden. Eine Reise, auf die ich dich in drei Teilen mitnehmen möchte. Im ersten Teil geht es darum, die Grundlagen zu verstehen, Erfolg in seine Bestandteile zu zerlegen und die Rahmenbedingung zu begreifen. Im zweiten Teil begegnen wir den Machern in der Praxis. Wir lernen Extremsportler, Politiker, Unterneh-

mensgründer, Spezialeinsatzkräfte, Bergsteiger kennen und lernen, wie sie Herausforderungen im Alltag ganz konkret begegnen und wie sie Erfolg mit bestimmten Tools, Methoden, Strategien und kleinen Hacks Wirklichkeit werden lassen. Im dritten und letzten Teil schauen wir dann noch auf das, was sich im Kopf abspielt, der Mindset also, der große Macher auszeichnet. Für mich war es eine Reise voller Überraschungen, mal bewegend, mal begeistern und ganz oft einfach nur unglaublich. Eine Reise, an deren Anfang vor allem die Neugier stand. Und an deren Ende: Klarheit. Eine Reise, die für dich genau hier und jetzt beginnt.



1 Die Grundlagen verstehen