

PATRICK REISER



# LEBENS MEISTER SCHAFT

SPRENGE DEINE GRENZEN,  
FINDE ERFÜLLUNG,  
SCHAFTE INNEREN FRIEDEN

GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon

Lektorat: Silke Panten

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8147-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Illustrationen: Nadia Gasmi  
Autorenfoto: Patrick Reiser  
Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)  
GuU 8-8147- 01\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# PROLOG

Meine Lebensmeisterschaft begann als Vierzehnjähriger mit einem Blick hoch zu den Sternen. In jener Nacht fing ich damit an, Momente und Erkenntnisse bewusst zu sammeln. Seitdem heiße ich jede Erfahrung in mir willkommen. Ich bereiste viele Jahre die Welt und lernte zahlreiche Menschen unterschiedlicher Gesellschaftsschichten und Kulturen kennen. Ich machte Grenzerfahrungen in der Armee und durch Extremsportarten, wie zum Beispiel dem Fallschirmspringen oder auf Klettertouren in den Bergen. Für Natural-Bodybuilding-Wettkämpfe auf internationalen Bühnen hungerte ich meinen Körperfettanteil durch strenge Diäten langsam auf bis zu 5,8 Prozent hinunter. Immer wieder verließ ich bewusst meine Komfortzone, um noch mehr Erfahrungen zu sammeln. Im Jahr 2014 machte ich mich selbstständig, habe seitdem mehrere Unternehmen aufgebaut und auch einige davon gegen die Wand gefahren. Das Leben neugierig und offen zu erforschen, mich selbst in der Tiefe zu erkennen und zu entdecken, wer ich wirklich bin, war und ist der Ruf, dem ich folge. Ich habe mich zu einhundert Prozent für dieses Leben entschieden, mit allem, was dazugehört.

Ich wurde verletzt, um wieder heilen zu können, wurde auf den Boden geschmettert, um wieder aufzustehen. Ich habe mich ins Chaos gestürzt, um darin die Ordnung zu erkennen. Habe mich fallen gelassen, damit ich aufgefangen werde. Habe mich ohnmächtig gefühlt, um Freiheit zu erfahren. Habe festgehalten, damit ich loslassen kann. Habe verurteilt, um zu vergeben. Ich bin in die tiefste Dunkelheit gereist, um dort das Licht zu finden. Habe gehasst, um Liebe und Frieden zu begreifen. Habe mich verloren, um mich selbst zu finden, und bin gestorben, um wirklich zu leben. Wenn der Tod heute an meine Tür klopfen würde,

wäre ich nicht scharf darauf, mit ihm zu gehen, doch ich würde es in Ruhe und in Frieden tun können. Darin liegt für mich ein großes Stück Freiheit.

# EINLEITUNG

Wir stehen vor den größten globalen Herausforderungen in unserer Geschichte. Der Klimawandel, fortwährende kriegerische Konflikte und Pandemien sind nur einige von mehreren großen Gefahren, von denen wir als Menschheit bedroht sind. Kulturkriege und die Spaltung der Gesellschaft sind in vielen Ländern zu beobachten. Die technologische Disruption schreitet mit exponentieller Geschwindigkeit weiter voran, große Umbrüche in Ökologie, Wirtschaft, Gesellschaft und Geopolitik sind im Gange und fordern uns heraus. Künstliche Intelligenz und Biotechnologie könnten alles zerstören, was den Menschen ausmacht. Der Arbeitsmarkt, die globale Ordnung, sogar unsere Körper, unser Denken und unser Fühlen werden in ihren Grundfesten erschüttert. Regierungen und Hightech-Unternehmen gewinnen aufgrund ihres Wissens über unsere biologischen Abläufe, unsere Verhaltensmuster und dank enormer Rechenkapazitäten immer mehr an Macht. Tagtäglich werden Menschen wie du und ich gehackt oder manipuliert – ohne dass wir uns darüber bewusst sind. Gleichzeitig erleben wir ein Paradoxon. Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit verfügten wir über einen so hohen Lebensstandard und derart viele Möglichkeiten wie heute.<sup>1</sup> Vor zweihundert Jahren lebten nicht mal Könige und Königinnen so angenehm wie die westliche Welt zum jetzigen Zeitpunkt. Die Menschen sind gebildeter und belesener als je zuvor. Extreme Armut befindet sich laut Studien weltweit auf einem historischen Tiefstand.<sup>2</sup> Wir leben länger, und die Kindersterblichkeit sinkt. Immer mehr Menschen haben Zugang zu Internet und einer medizinischen Versorgung.<sup>3</sup> Die Frage, die wir uns jedoch alle stellen sollten, lautet: Sind wir auch die

glücklichste, erfüllteste und freudvollste Generation aller Zeiten?

Viele Statistiken zeigen, dass Depressionen und Angstzustände in den wohlhabenden Nationen zunehmen.<sup>4</sup> Mit jeder neuen Generation steigt nicht nur die Anzahl der Menschen, die unter Depressionen leiden, auch das Durchschnittsalter der Betroffenen sinkt. Je höher der Wohlstand und die Sicherheit in einem Land sind, desto höher ist seine Selbstmordrate.<sup>5</sup> Die psychische und seelische Gesundheit verschlechtert sich seit Jahren bei immer mehr Menschen.<sup>6</sup> Dabei spüren die meisten mittlerweile intuitiv, dass offensichtlich etwas gewaltig aus dem Ruder läuft.

Doch ich habe eine gute Nachricht: Die Zukunft liegt in unseren Händen. Sie wird in diesem Augenblick von dir und jedem anderen auf der Welt kreiert. Immer mehr Menschen erlauben sich, für einen Moment aus dem Alltagstrott auszusteigen und innezuhalten. Sie spüren den Wandel der Zeit und beginnen, sich die richtigen Fragen zu stellen. Ihnen wird klar, dass Veränderungen im Außen nicht zu dem Glück, der Freiheit und der Erfüllung führen, die sie sich erhoffen. Viele fühlen sich, als würden sie sich im Kreis drehen oder als wären sie in einem Hamsterrad gefangen. Sie sehnen sich nach Sinnhaftigkeit, innerem Frieden und wahrer Freiheit. Sie möchten entdecken, was sie wirklich zufrieden macht, was der Grund ihres Daseins ist und wofür sie bestimmt sind. Sie ahnen, dass noch so viel ungeahntes Potenzial in ihnen schlummert, und wünschen sich insgeheim, dieses voll zu entfalten. Ihre Sehnsucht nach Verbundenheit und Liebe wird ihnen immer bewusster, und sie beginnen zu begreifen, dass Klarheit in einer Welt, die von bedeutungslosen Informationen überflutet wird, Macht ist. Sie wollen sich mitten in diesem Chaos emotional unabhängig von äußerlichen Umständen machen. Diese Frauen und Männer möchten aufrichtig und mutig sein,

Sicherheit und Stabilität in sich selbst finden. So wie ein Eichenbaum mit seinen Wurzeln im Boden fest verankert ist und dadurch auch vom größten Sturm in der Tiefe unberührt bleibt. Sie wollen die Veränderungen und Herausforderungen als Chance nutzen und möchten Teil der Lösung und nicht des Problems sein. Ihr Hunger nach Liebe, Freude, Frieden und echter Freiheit bringt diese Menschen in Bewegung. Sie sind bereit dazu, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und die Welt mit Gleichgesinnten konstruktiv zu verändern, indem sie bei sich selbst beginnen.

Dieses Buch widme ich diesen Menschen – Menschen wie dir. Ich habe es für dich geschrieben und lade dich damit zur ultimativen Transformation ein. Transformation ist die grundlegende Veränderung der bestehenden Form, wie die Verwandlung einer Raupe in einen Schmetterling. Bezogen auf dein Leben bedeutet dies, Unsicherheit, Wut, Zweifel, Unklarheit, Angst, Hass, Bedürftigkeit, Mangel und innere Leere in die Perspektive der Fülle zu transformieren. Dieses Buch dient als zuverlässiger und treuer Wegbegleiter und wird dich dabei unterstützen, die freieste, freudvollste und erfüllteste Version deines Selbst zu entdecken und ganz zu leben. Es lädt dich ein, dein Leben in ein einzigartiges Meisterwerk zu verwandeln. Lebensmeisterschaft bedeutet, eins mit dem Weg zu werden, dich vollständig ins Leben zu verlieben und dich ihm hinzugeben. Das ist ein Prozess und geht nicht von einem Tag auf den anderen. Eile dich nicht. Allein, dass du dich mit diesem Buch auseinandersetzt, es liest und Teil deines Weges sein lässt, wird eine Veränderung in dir bewirken.

Dieses Buch ist so strukturiert, dass du den Inhalt ganz praktisch in dein Leben integrieren kannst. Du wirst dich in den ersten Kapiteln mit deiner Wirklichkeit, deinem

Bewusstsein und deinem Ego auseinandersetzen, eben allem, was deine Realität heute ausmacht. Im weiteren Verlauf werden wir uns mit deiner Macht, deiner kosmischen Aufgabe und deinem zukünftigen Ich, aber auch deiner Vision und deinen Urkräften beschäftigen. Schritt für Schritt nähern wir uns dann deiner Frequenz, deinem inneren Kompass und deinem Schatten, bis du am Ende des Buches ausgerüstet bist für deine Lebensmeisterschaft.

Ich empfehle dir, dich den Kapiteln der Reihenfolge nach zu widmen. Sie sind aufeinander aufgebaut und leiten dich durch deine Transformation. Der Inhalt dieses Buches ist sehr kraftvoll und wirkt psychoaktiv. Du wirst mit diesem Buch arbeiten, aber das Buch arbeitet auch mit und in dir. Wenn du es dir erlaubst, dich offen und neugierig vom Inhalt berühren zu lassen, wird er in deinem Bewusstsein etwas wachrütteln, was sich dann entfaltet.

Denn nur so verändern sich deine Realität und deine Wahrnehmung. Damit dies gelingt, stelle ich dir einige kraftvolle Meditationen zur Verfügung, die du im Downloadbereich auf meiner Website findest. Sie sind essenziell für deine Transformation. Diese wird nicht nur an der Oberfläche stattfinden, sondern bis in die Tiefen deines Wesens eindringen und eine nachhaltige Veränderung bewirken.

Sicher hast du festgestellt, dass ich dich duze. Damit möchte ich, so gut es geht, die Distanz zwischen uns auflösen und Nähe herstellen. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Inhalte erst dann richtig bei dir ankommen, wenn du es dir erlaubst, dich von ihnen berühren zu lassen. Ich habe dieses Buch aus der Haltung heraus geschrieben, dass es dir als eine gute Freundin oder ein guter Freund dient.

Um dich als diese Freundin oder diesen Freund zu bezeichnen, muss ich dich nicht persönlich getroffen haben. In unserer Persönlichkeitsstruktur und in unseren Charakteren sind wir vollständig unterschiedlich. Unter den circa 7,8 Milliarden Menschen auf diesem Planeten gibt es dich kein zweites Mal. Du bist individuell und mit einem einzigartigen Fingerabdruck ausgestattet. Doch aus eigener Erfahrung gehe ich davon aus, dass wir alle aus derselben Quelle kommen und in unserer Essenz gleich und miteinander verbunden sind. Das ermöglicht es mir, dich dort zu kennen.

Du hältst dieses Buch nun in den Händen. Gewisse Abschnitte und Sätze wirken wie Samen, die während des Lesens in dir gesetzt werden und sich dann zur richtigen Zeit von innen heraus entfalten und dich dabei unterstützen, freier, erfüllter und friedvoller zu sein. So oft ist es ein einzelner Satz, ein einzelner Gedanke, der das Potenzial in sich trägt, alles zu verändern. Um etwas in deinem Leben in Erfahrung zu bringen, darfst du meistens etwas dafür tun. Du befindest dich beispielsweise in einem Raum ohne Fenster, und jemand sagt dir, dass es draußen schneie. In diesem Moment hast du drei Möglichkeiten. Die erste ist: Du glaubst der Person. Die zweite ist: Du glaubst ihr nicht. Beide Möglichkeiten sind in Ordnung. Doch wenn du es wirklich wissen willst, reicht der Glaube nicht. Dann musst du die dritte Option wählen und es selbst in Erfahrung bringen. Dafür musst du etwas tun. Du musst also den Raum verlassen und nachschauen. So wird es auch mit den Kapiteln in diesem Buch sein. Glaube mir nichts, nimm alles offen an und überprüfe es für dich selbst. Um gewisse Bewusstseinszustände und tiefe Erkenntnisse zu erfahren, musst du bestimmte Dinge tun. Ansonsten sind sie für dich nichts weiter als Hokusfokus und nicht nachvollziehbar. Wenn du aber bestimmte Dinge immer wieder tust, kann dein Leben

wesentlich mehr Tiefe, Qualität, Intensität und Lebendigkeit bekommen. Nach einer gewissen Zeit verändert sich dann deine Wahrnehmung, und die damit verbundenen Qualitäten, die in dein Leben kommen, werden zu deiner neuen Normalität. Du wirst dich selbst und das Leben mit anderen Augen sehen.

Veränderung kann beängstigen. Veränderung kann verunsichern. Doch der Mensch (und damit auch du und ich) ist niemals »fertig«, sondern eingebunden in einen fortlaufenden evolutionären Entwicklungsprozess. Du bist ein lebendiger und dynamischer Prozess mit unendlich vielen Potenzialen, die du dir in diesem Moment wahrscheinlich nicht vorstellen kannst. Und nur weil wir heute etwas noch nicht erkennen und erfahren können, da wir das Bewusstsein dafür noch nicht entwickelt haben, heißt es nicht, dass es nicht bereits da ist.

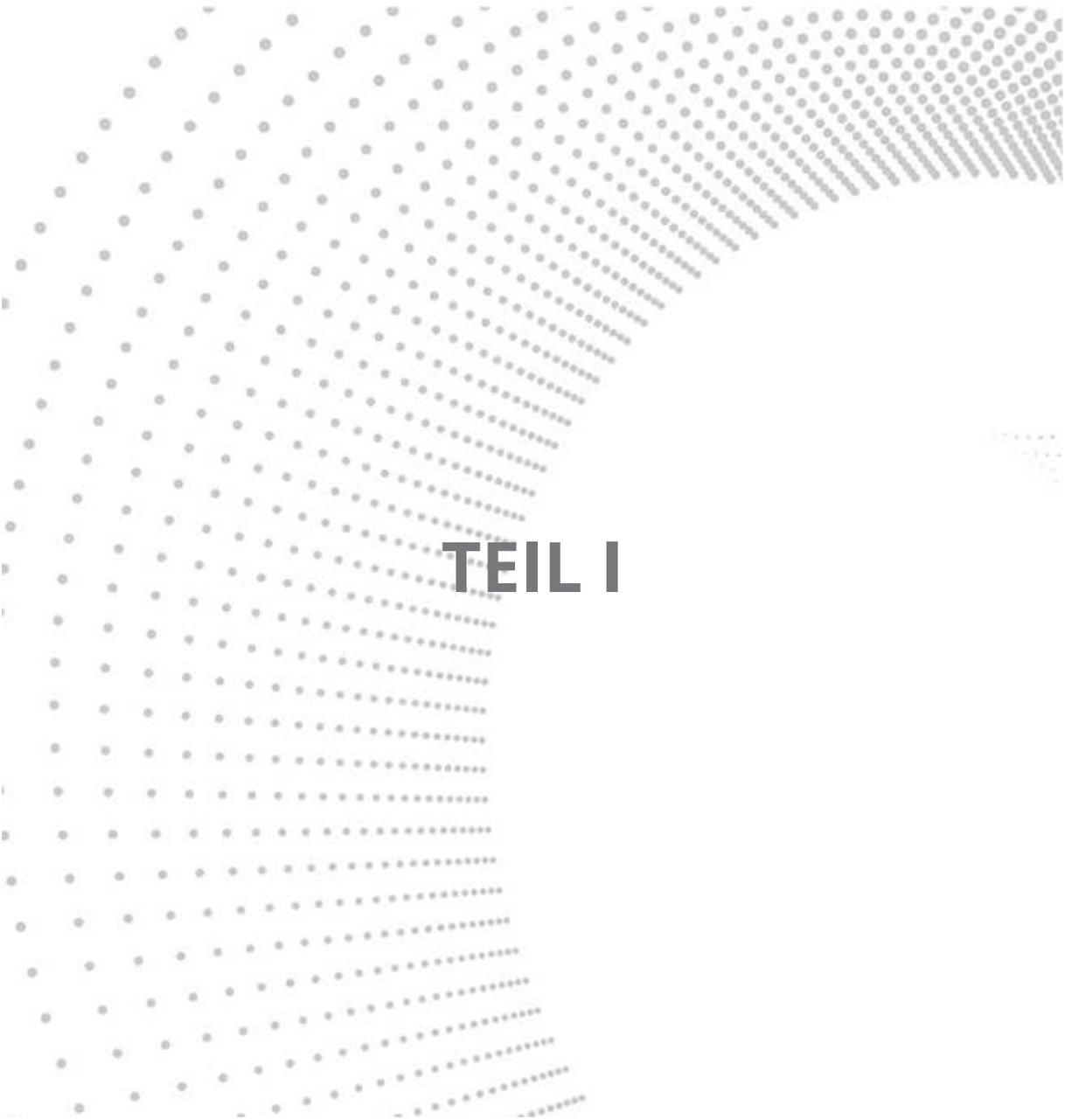
Alles in diesem Universum wartet darauf, dass du wie eine Blume in ihrer ganzen Farbenpracht erblühst, dass du in diesem Leben deinen individuellen und einzigartigen Fußabdruck hinterlässt. Die Welt und dein Umfeld brauchen dich gerade jetzt, in dieser Zeit, am meisten. Du zählst. Du bist wichtig.

Ich bedanke mich bei dir, dass du dich von diesem Buch hast finden lassen, es zur Hand genommen hast und ihm eine Chance gibst, dich auf dem Weg deiner Lebensmeisterschaft zu begleiten und zu unterstützen.

In Liebe und Verbundenheit, Patrick Reiser  
Zürich, Schweiz | Januar 2021

Alle Mevditionen und weiteres Begleitmaterial findest du unter [www.patrickreiser.com/lebensmeisterschaft](http://www.patrickreiser.com/lebensmeisterschaft) oder mithilfe des folgenden QR-Codes:





# TEIL I



**DEINE GEGENWART AUF  
SPARFLAMME**

# LEKTION 1: WACHE AUF AUS DEM TRAUM DES EWIGEN LEBENS

Vor mehr als zwei Jahrzehnten lag ein vierzehnjähriger Junge während eines Pfadfinderlagers in seinem Schlafsack auf einer Weide unter dem freien Sternenhimmel. Es war eine laue Sommernacht, und er zählte stundenlang die Sterne und kam nie zum Ende. Der Kosmos und die gesamte Existenz faszinierten ihn, und der Blick zu den Sternen und dem unendlichen Raum des Universums wirkten auf ihn wie ein Magnet mit starker Anziehungskraft. Was er sah, beruhigte ihn und ließ ihn zugleich demütig werden. In dieser Nacht geschah etwas Wunderbares. Denn der Junge empfing einen Impuls, der sein Leben für immer prägen sollte.

Dieser Junge war ich, und der Impuls zeigte sich in einer Kombination aus Gefühlen, Gedanken, Bildern und einer Art Ahnung. In dieser Sekunde, als ich auf dieser Wiese in der sternklaren Nacht lag, fing ich damit an, einen starken Sinn und ein intensives Gespür für den Wert meines Lebens zu entwickeln. Ich fragte mich, wie es wohl wäre, wenn ich eines Tages sterben würde. Mich mit dem Tod zu beschäftigen, machte mir keine Angst. Stattdessen erlangte ich ein hohes Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und dafür, dass auch mein Leben endlich ist. Ich wusste, dass sich mein Körper nur in eine Richtung bewegt, und zwar in Richtung meines Grabes.

Dabei realisierte ich, dass meine Existenz alles andere als selbstverständlich ist. Ein unbeschreibliches Gefühl, eine Mischung aus bedingungsloser Liebe, Dankbarkeit und Ekstase durchflutete mein gesamtes Wesen. Ich verliebte mich in die bloße Erfahrung zu existieren und damit auch in dieses Universum und das Leben selbst.

## DIE ENTHÜLLUNG DEINER ILLUSION

Vor rund 13,7 Milliarden Jahren manifestierte sich aus dem Nichts ein unvorstellbar potentes Licht in die unendlich weite Leere hinaus. Materie, Raum und Zeit entstanden und dehnten sich in einem Ereignis namens Urknall immer weiter aus.<sup>7</sup> Materie und Energie entwickelten sich zu komplexen Systemen, die wir heute Atome nennen, diese verbanden sich wiederum zu Molekülen.

vierhundert Millionen Jahre später entstanden die ersten Sterne und mit ihnen Galaxien, Sonnensysteme und Planeten. Es dauerte ganze neun Milliarden weitere Jahre, bis sich auf einem kleinen blauen Planeten bestimmte Moleküle zusammenschlossen und Organismen bildeten. Einige dieser Organismen entwickelten sich vor etwa 70 000 Jahren zur bislang komplexesten und bewusstesten Lebensform, die wir kennen: dem Homo sapiens.<sup>8</sup>

Dieses Universum, in dem wir zwei uns durch diesen Satz in diesem Moment begegnen, dehnt sich seit dem Urknall mit einer rasanten Geschwindigkeit von mehreren Kilometern pro Sekunde weiter aus. Du bist ein einzigartiger Ausdruck dieses kosmischen Spiels. Das Universum entfaltet sich durch dich und kann sich durch dein Bewusstsein selbst erfahren. Du und ich, zwei Ausläufer von diesem unvorstellbar potenten Licht, begegnen sich durch dieses Buch in einem mindestens 13,7 Milliarden Jahre alten Kosmos auf einem winzig kleinen blauen Planeten, irgendwo im Nirgendwo. Genau jetzt, zu dieser Zeit, in diesem Moment.

Ziemlich abgefahren, oder?

Allein, damit du dieses Buch in den Händen halten kannst, brauchte es zuvor mehrere Millionen einzelne Entscheidungen, die von deinen und meinen Vorfahren in den letzten Tausenden von Jahren getroffen wurden. Hätte sich nur einer deiner Ururur...großväter, zum Beispiel vor 33

280 Jahren, dazu entschieden, den Weg durch die Schlucht anstelle wie gewohnt den Weg um sie herumzugehen und wäre dort von einer Horde Neandertaler überfallen und mit einer Holzkeule erschlagen worden, oder wäre einer deiner Ahnen in der Bronzezeit vor 4300 Jahren bei einer Jagd mit Pfeil und Bogen vom Pferd gefallen und dadurch querschnittsgelähmt geworden, hätte er keine Kinder zeugen können, und du könntest diesen einen Satz jetzt nicht lesen, weil du nicht in dieser Form existieren würdest. Damit du heute Zeit mit deinen Liebsten verbringen kannst, brauchte es ein Zusammenspiel von Milliarden von aufeinanderfolgenden Ereignissen und einzelnen Entscheidungen von vielen verschiedenen Menschen aus deiner Ahnenkette. Sie alle haben in den unterschiedlichsten Zeiten gelebt und waren Träger und Trägerinnen deiner DNA. Alles ist perfekt aufeinander abgestimmt und auf verschiedenen Ebenen miteinander verbunden.

Und das ist keine Kleinigkeit, sondern führt zur größten Sache, die es überhaupt gibt: deine Existenz! Sie ist ein abgefahrenes Wunder. Du bist ein Wunder! Alles um dich herum ist ein Wunder. Wenn du in Anbetracht dieser Erkenntnis nicht jeden Morgen vor lauter Staunen, Begeisterung und Lebenslust aus dem Bett fällst, dann schläfst du noch.

Als Wunder gelten Ereignisse, deren Zustandekommen man sich nicht erklären kann, sodass sie Bewunderung und Erstaunen auslösen. Ja, die Wissenschaft kann uns auf gewissen Ebenen vieles erklären, aber auch sie ist begrenzt und kann das Wunder namens Leben und Existenz nicht in eine Formel verpacken und in seiner Ganzheit begreifen. Je mehr wir glauben zu wissen, desto mehr wissen wir, dass wir nichts wissen.

Wenn du das Erstaunliche und Außergewöhnliche, was du bist, nicht mehr erkennen und erfahren kannst, bist du noch umhüllt von einer Illusion. Das, was in deinem Leben so oft

zwischen dem steht, was du dir wünschst, und dem, was für dich möglich ist, ist diese Illusion.

**Bist du bereit, dir selbst zu erlauben, das Wunder anzuerkennen, das du bist, und dich immer mehr dafür zu öffnen?**

Menschen, die aufgrund dieser Illusion Wunder nicht mehr anerkennen können, haben das Staunen nicht nur verlernt, sondern glauben auch genau zu wissen, was für sie im Bereich des Möglichen liegt. Das gibt ihnen Orientierung und wird gleichzeitig zu ihrem eigenen Gefängnis.

***»Eine der hartnäckigsten und größten Illusionen von uns Menschen ist, zu glauben, dass wir wissend sind.«***

Patrick Reiser

In dem Moment, in dem du in diese Falle tappst und überzeugt davon bist, genau zu wissen, dass etwas für dich nicht möglich ist, hörst du auf, danach zu streben. Du wirst dir selbst immer wieder (unbewusst) beweisen und bestätigen, dass du recht hast. Du wirst nicht mehr über die Gefängnismauern, die selbst gesetzten Grenzen deines eigenen Geistes, hinaussehen.

Diese Illusion ist wie ein geistiges Virus, das von Mensch zu Mensch, von Generation zu Generation weitergegeben wird. Nicht absichtlich oder gar aus bösem Willen heraus, sondern aus der eigenen unsichtbaren Begrenzung.

Manche von uns genossen das Privileg, in einem Umfeld aufzuwachsen oder sich als Erwachsene in einer Umgebung zu bewegen und zu entwickeln, das von Menschen mit einem großen Geist geprägt war. Andere wiederum haben ihr kindliches Staunen unbewusst nie losgelassen und die Fähigkeit weiterentwickelt, groß und frei in jede Richtung zu denken. Wieder andere haben durch Mentorinnen und

Mentoren gelernt, die Täuschung zu überwinden, indem sie die Grenzen ihres Geistes gesprengt haben.

Wir leben in einem dynamischen Universum. Alles verändert sich stetig. Was heute von den meisten Menschen für unmöglich gehalten wird, ist für die Welt von morgen etwas Alltägliches. Ich überlasse es jedem selbst, darüber zu entscheiden, was er oder sie für möglich hält, und halte währenddessen alles für möglich.

Der Grund, warum ich dir das erzähle, ist, dass ich dich einladen will, es mir nachzutun und die Grenzen deines Geistes zu sprengen. Es gibt nur eine Hürde, die zwischen dir und deiner wahren Größe steht: der Teil in dir, der glaubt, Bescheid zu wissen, was Wirklichkeit ist und was für dich möglich scheint.

## **DIE GRENZE ZWISCHEN MÖGLICHEM UND UNMÖGLICHEM**

Hätte mir jemand vor zwanzig Jahren gesagt, dass ich einmal YouTube-Videos produziere, die über 43 Millionen Mal aufgerufen werden, dass ich mehrere Unternehmen gründe, Schweizer Meister und Weltmeister im Natural-Bodybuilding werde, bei Pamela Anderson zu Hause in Malibu koche und esse, 44 Länder bereise, auf der Bühne mit Veranstaltungen und Vorträgen viele Menschen inspiriere und mit meinem Unternehmen Human Elevation unzählige positive Transformationen bewirken darf, dass ich eine tiefe und lebendige Beziehung zu meiner Frau Julia führe, ein Netzwerk von inspirierenden und liebevollen Menschen pflege, vielfältigen Reichtum in meinem Leben erfahre, dieses Buch schreibe und das Leben so liebe, wie ich es tue, hätte ich es für absolut möglich gehalten. Gleichzeitig habe ich dieses Zukunftspotenzial damals nicht gesehen: Mit zwanzig hatte ich eine ganz andere Vorstellung vom Leben. Zu jener Zeit befand ich mich gerade in der Schweizer

Armee in der Rekrutenausbildung zum Militärpolizei-Grenadier und seilte mich bei einer Übung von einem Hubschrauber auf ein Hausdach ab. Ich hatte mit meinem Team die Aufgabe, ein von Terroristen besetztes Gebäude zu stürmen. Wir schlugen die Scheiben ein, warfen eine Blendgranate durch das Fenster und sicherten den ersten Raum. Damals wollte ich zur Schweizer Spezialeinheit, dem Armee-Aufklärungsdetachements 10, kurz AAD 10. YouTube-Videos, Natural-Bodybuilding, Unternehmensgründung oder Menschen dabei zu unterstützen, ihre Grenzen zu sprengen und Erfüllung und inneren Frieden zu finden, waren nicht mein Bestreben. Keiner dieser Punkte war seinerzeit in mir präsent, und trotzdem hätte ich glauben können, dass es eines Tages meine Realität wird. Ich hätte es für möglich gehalten, da mir schon damals intuitiv bewusst war, dass ich die Grenze zwischen dem Möglichen und dem Unmöglichen niemals mit hundertprozentiger Sicherheit kennen würde.

## **DEN BLOCKBUSTER DEINES LEBENS SCHREIBEN**

Ich liebe gute Filme und lasse mich gern von ihnen inspirieren. Durch die starke Bildgewalt und die Gefühle, die Filme in uns auslösen, werden wir jedoch mehr von ihnen beeinflusst, als uns klar ist. Wir fällen jeden Tag unbewusst Entscheidungen, die sich auf unser Leben auswirken. Eine Studie von »Gender Bias without Borders«<sup>9</sup> bestätigt, dass unser Unterbewusstsein und somit auch unsere unbewusst getroffenen Entscheidungen bereits im Kindesalter stark von Filmen geprägt werden.

Als kleiner Junge liebte ich Filme mit Arnold Schwarzenegger. Ich fühlte mich von seinem durchtrainierten Körper und den Charakteren, die er verkörperte, angezogen. Heute weiß ich, dass die Qualitäten, die ich damals in ihm sah, Kraft und Mut waren.

Sein Körper stand in meinen Augen für pure Stärke, die ich in dem Umfeld, in dem ich aufwuchs, hätte gebrauchen können. Ich wurde mit Gewalt konfrontiert und oft von anderen Kindern in der Nachbarschaft ausgeschlossen und abgelehnt. Wenn ich mitspielen wollte, musste ich meistens Süßigkeiten für alle von zu Hause mitbringen. Die Blockbuster mit Arnold Schwarzenegger sorgten jedoch dafür, dass ich bereits als Jugendlicher anfing, Kraftsport zu betreiben und Selbstvertrauen zu entwickeln.

## WIE SÄHE *DEIN* LEBEN ALS FILM AUS?

Magst du Filme, und falls ja, hast du einen Lieblingsfilm? Welche Qualitäten stehen hinter seinen Charakteren? Du kannst davon ausgehen, dass du die Qualitäten, die ein Charakter in einem Film verkörpert und von denen du dich angezogen fühlst, als Potenzial selbst in dir trägst.

**Wie wäre es, wenn du einen Film sehen würdest, bei dem es sich um die Verfilmung deines Lebens handelt?**

**Erlaube dir für einen Augenblick die Vorstellung, er würde weltweit gezeigt werden. Du fährst mit deinen Freunden ins nächste Kino, ihr holt euch Popcorn und setzt euch auf die besten Plätze. Stelle dir vor, wie ihr es euch gemütlich macht und dein ganzes Leben vom ersten Atemzug bis zu diesem Moment auf der Leinwand gezeigt wird. Mit welcher Stimmung würdest du nach der Vorstellung aus dem Kinosaal gehen? Wärest du begeistert, gelangweilt, aufgewühlt, freudvoll oder erregt?**

**BEKOMMT DEIN LEBENSFILM FÜNF STERNE?**

Nehmen wir einmal an, du müsstest den Film für ein renommiertes Magazin bewerten und hättest maximal fünf Sterne zu vergeben. Fünf Sterne, die du genau dann vergibst, wenn du wirklich hingerissen bist von dem Film. Es gibt vier Kriterien, die du bewerten kannst, und fünf Sterne würde dein Film in folgenden Fällen bekommen – wenn er deine Erwartungen übertrifft:

### Handlung und Dramaturgie

Der Film war durchweg spannend und aufregend und hatte völlig verrückte Wendungen, mit denen du niemals gerechnet hättest. Du wirst ihn dir bestimmt noch ein zweites, wenn nicht sogar ein drittes Mal anschauen.

### Lebendigkeit und Emotionen

Der Film hat dich tief bewegt, berührt oder gar aufgewühlt. In dir kamen Emotionen wie Freude, Trauer, Lust, Wut, Groll, Neugierde oder Ekstase hoch. Du wurdest durch die Charaktere inspiriert und konntest dadurch verborgene Qualitäten in dir entdecken.

### Bildgewalt und Schauplätze

Es gab Sequenzen, in denen dir kräftige und ausdrucksstarke Bilder fast den Atem raubten. Die Schauplätze waren über die ganze Welt verteilt und weckten Fernweh und Sehnsucht in dir.

### Tiefe und Sinnhaftigkeit

Die Dialoge waren tiefgründig und kraftvoll, und der Film hat dich durch seine Thematik und die Art der Vermittlung nachhaltig beeindruckt. Der Film hat Sinn gestiftet.

**Nun bist du dran. Wie viele Sterne würdest du deinem Film des Lebens für jedes dieser Kriterien geben? Wenn du anschließend den Durchschnitt daraus berechnest, wie viele Sterne bekäme der Film deines Lebens? Würdest du dich auf einen zweiten oder dritten Teil freuen? Würdest du ihn mehrmals ansehen wollen? Würde er für einen Oscar nominiert werden?**

**Wenn du deinem Film im Durchschnitt nicht mindestens 4,75 Sterne gegeben hast und ihn nicht mehrmals würdest sehen wollen, ist der Moment gekommen, etwas in deinem Leben zu verändern. Falls du ihm mindestens 4,75 Sterne geben würdest, ist das wunderbar. Frage dich jedoch, was passieren darf, damit du ihm in allen Kategorien fünf Sterne gibst. Ahnst du es bereits?**

**Was ist, wenn ich dir sagen würde, dass der tollste, intensivste und spannendste Film, den du jemals sehen respektive erleben und erfahren kannst, nicht im Kino zu finden ist, sondern nur in dir?**

In deinem eigenen Film führst du nicht nur die Regie und besetzt die Hauptrolle, du sitzt auch im Publikum. Wenn du dein Leben einmal aus der Perspektive einer oder eines Zuschauenden betrachtest, wirst du ziemlich schnell erkennen, ob du dir an gewissen Stellen Veränderungen wünschst oder nicht. Mache dein Leben zu einem Blockbuster! Alles andere wäre eine Verschwendung deiner kostbaren Lebenszeit.

## **DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH MACHEN**

Ich möchte diesen Abschnitt mit einer kleinen Geschichte einleiten: An einem gewöhnlichen Tag in der Steinzeit, vor rund 1,1 Millionen Jahren, hatte der 1,52 Meter große und 62

Kilogramm schwere Jako, der zur Gattung Homo erectus gehörte, einen Impuls. Der Vorfahre des modernen Menschen und der erste Vertreter der Gattung Homo, der ständig aufrecht ging, hatte während einer Wanderung mit seinen Freunden eine unverschämte und kühne Idee, die das Unmögliche möglich machen und damit die Welt für immer verändern sollte.

Während die Freunde, die ursprünglich Ausschau nach wilden Tieren halten wollten, durch die Steppe wanderten, verdunkelte sich plötzlich der Himmel, Wolken türmten sich drohend auf und helle Blitze durchzuckten den gesamten Himmel. Das Grollen des Donners kam immer näher, und die Gruppe suchte in einem engen Felsspalt Unterschlupf. Dann passierte es, ein leuchtender Blitz zerriss mit einem großen Knall die Luft. Ein Baum fing Feuer, und einer der Äste senkte sich brennend zu Boden. Die staubtrockene Savanne mit ihren Büschen und Bäumen, irgendwo im Süden Afrikas, begann zu brennen. Die Wandergemeinschaft beobachtete die Szenerie aus sicherer Entfernung. Das Spektakel war keine Seltenheit. Feuer und Brände gab es schon fast seit Anbeginn der Erde. Durch Blitze und Vulkanausbrüche konnten jederzeit Waldbrände entstehen und durch die damaligen klimatischen Verhältnisse fanden sie noch häufiger statt als heute. Ebenso wie alle Tiere fürchteten sich auch Jako und seine Freunde vor dem Feuer und sahen darin eine zerstörerische Naturgewalt. Das Feuer war ihnen fremd. Es war etwas, das sie nicht verstehen und erklären konnten.

Jako hatte für die damalige Zeit einen kühnen Geist und hatte schon einige Male den inneren Ruf verspürt, sich in die Nähe dieses Feuers zu begeben, um es zu erforschen. Sein Stamm hielt ihn stets für etwas verrückt und er ließ sich immer wieder von den vielen Stimmen von seinem Ruf abbringen. Doch an diesem einen Tag, der in die Geschichte eingehen sollte, war alles anders. Niemand konnte ihn stoppen, er folgte seinem Impuls und wollte dieses Feuer

bändigem. Etwas in ihm glaubte, dass es möglich sein musste, das Feuer für sich und seinen Stamm zu nutzen, selbst wenn er das Wie noch nicht kannte. Angespannt, aber zielstrebig lief er nach einigen Stunden zum Baum, dessen Inneres noch glimmte.

Er nahm die Glut und bettete sie in Rinde und Blätter. Er trug die Glut vorsichtig zum Lagerplatz seiner Gruppe. Die Frauen und Kinder konnten nicht fassen, was da passierte. Einige von ihnen brachten sich in Sicherheit und rückten aus Angst weiter ins Innere ihrer Höhle vor. Andere wiederum waren freudvoll erregt und beobachteten ihn neugierig. Zu diesem Zeitpunkt war die Vorstellung, Licht und Wärme in Form von Feuer für sich zu nutzen, für die Vorfahren des modernen Menschen nicht vorhanden. Jako nahm das Stück Glut und ihre Flammen, setzte es vorsichtig auf die Erde und platzierte zum Schutz große Steine darum. Das erste Lagerfeuer war erfunden.

Die Beherrschung des Feuers war ein entscheidender Wendepunkt in der Evolution des Menschen. Von nun an wurde es eingefangen und in Feuerstellen am Lodern gehalten. Es spendete unseren Urahnen nicht nur Licht und Wärme, sondern schützte sie auch vor den nächtlichen Angriffen der Raubkatzen. Das Feuer sorgte außerdem für eine Revolution in der Nahrungszubereitung. Was damals ein unfassbar gewaltiger, zuvor nicht für möglich gehaltener Schritt und ein Wunder war, ist heute für die meisten Menschen nichts Besonderes mehr. Jeder, der ein Feuerzeug besitzt, schnippt einmal mit dem Daumen, und Feuer ist da. Auch der Traum vom Fliegen begleitete die Menschheit über lange Zeit – und doch brauchte es Jahrhunderte, bis sich die Ersten unserer Art in die Luft erhoben. Inspiriert durch Otto Lilienthal, verschrieben sich die Brüder Orville und Wilbur Wright Anfang des 20. Jahrhunderts der Konstruktion von Flugzeugen. 1903 führten sie ihren ersten erfolgreichen Motorflug durch, zwei Jahre später gelangen ihnen bereits Flüge von über vierzig Kilometer Strecke und 38 Minuten