

A close-up portrait of Felix Thönnessen, a man with a beard and long hair, smiling warmly. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is dark and out of focus.

»Die besten Mentoren werden dir nicht alle Antworten geben. Aber sie werden dir die Fähigkeit verleihen, sie selbst zu finden.«

Tim Ferriss

Der
TASCHEN
MENTOR

MUTIG HANDELN. ERFOLGREICH LEBEN.

FELIX THÖNNESSEN

Der
TASCHEN MENTOR
MUTIG HANDELN. ERFOLGREICH
LEBEN.

FELIX THÖNNESEN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Petra Sparrer

Korrekturat: Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Fotoagentur Wolf, Julia Schümann, Magaretenhöhe 13A, 51465 Bergisch Gladbach

Layout: Manuela Amode, Hintergrundgrafik: Lukasz Szwaj/shutterstock.com, Paladin12/shutterstock.com

Satz: Carsten Klein, Torgau

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-95972-441-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-879-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-880-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

EIN ÜBERBLICK, WAS DICH ERWARTET

HALLO! SCHÖN, DASS DU DA BIST.

DER START BIST DU

1. WAS IST DEINE SUPERKRAFT?

Fähigkeiten, Talente, Superkräfte

2. WIE EINZIGARTIG BIST DU?

Einzigartigkeit, persönliche Merkmale, Charakterzüge

3. MEIN UNGLAUBLICHES LIEBLINGSTOOL

Momentum, Genuss, Selbstliebe

4. DIE ACHT SÄULEN DES GLÜCKLICHSEINS

Glück, Antrieb, Wille

5. ZUFRIEDEN MIT DEN SCHÖNEN DINGEN

Zufriedenheit, Männer, Frauen

6. SEI DEIN EIGENES VORBILD

Vorbilder, Anreiz, Verantwortung

7. MUSS ICH MICH JETZT ÄNDERN?

Veränderung, Motivation, Gewohnheiten

DEIN WEG ZUM ZIEL

8. WEGE GEHEN

Ziele, Zeitfresser, kleine Projekte

9. DU HAST EINEN WUNSCH FREI

Selbstbestimmung, Gedanken, Lebensplanung

10. FINDE DEINE MISSION

Idee, Leidenschaft, Vision

11. EINE HANDVOLL ENTSCHIEDUNGEN

Entscheidungen, Chancen, Risiken

12. DIE ENTSCHIEDUNG DEINES LEBENS

Vorankommen, Bewusstsein, Lebensentscheidung

13. MUTIG MIT WIND IN DEN SEGELN

Mut, Komfortzone, Selbstbewusstsein

14. DU ANGSTHASE

Angst, Bewältigung, Emotionen

15. DEIN TRAUMBERUF – TÜRSTEHER

Resilienz, Gamechanger, Fehler machen

16. STRESS IM GRIFF

Stress, Coping, Einsicht

17. ZEIT HABE ICH LEIDER NICHT

Zeit, Fokus, Effizienz

18. DEIN BLICK AUF DIE DINGE

Blickwinkel, Möglichkeiten, Werte

19. DAS UNBEKANNTE GEFÜHL DER STÄRKE

Persönliche Stärke, Rückschläge, Eigenarten

20. WOHER KOMMT DER GLAUBE AN SICH SELBST?

Glaube, Therapie, Transformation

ANKOMMEN, WO DU HINGEHÖRST

21. DER ERFOLG MIT DIR SELBST

Erfolg, Herzschlag, Kreativität

22. EIN KLEINER MOMENT DER DANKBARKEIT

Danke für deine Mail

23. GIBT ES ETWAS SCHÖNERES?

Ankommen, Krawall, Verabschiedung

24. MUSIKLISTE

25. ICH DANKE DIR, ...

26. ÜBER FELIX

HALLO! SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Ich begrüße dich mit Pauken und Trompeten. Bist du bereit für eine kleine Reise?

Den Titel unseres Reiseführers habe ich beim Schreiben gefühlt 100-mal geändert. Welcher Titel wird dich ansprechen? Welcher Titel fällt im Bücherregal auf? Was passt wirklich zum Inhalt? Fragen über Fragen. Warum das Buch jetzt so heißt? Das will ich dir sagen: Du sollst wissen, welchen Nutzen mein Buch für dich hat. Und ich kann dir an dieser Stelle von Herzen versprechen: Es ist das beste Buch, das ich jemals geschrieben habe. Nicht weil ich ein so toller Hecht bin, sondern weil der Fokus dieses Buchs nur auf einer einzigen Person liegt, und die bist du. Natürlich bleibe ich die ganze Zeit an deiner Seite. Dieses Buch heißt Taschenmentor, weil es dich wie ein Reiseführer begleitet und symbolisch in deiner Tasche steckt. Tatkräftige Unterstützung bekomme ich vom lieben Onkel Schmunzel, der ab und an mehr oder weniger sinnvolle Kommentare von sich gibt.

FELIX: Das Leben eines Autors ist nicht leicht.

ONKEL SCHMUNZEL: Er ist ein sehr guter Mann.

Ich nehme dich mit auf eine Reise – eine Reise durch deine Vergangenheit, in deine Gegenwart und zu deinen sehnsüchtigsten Wünschen für die Zukunft. Unsere Reise wird weder esoterisch noch spirituell. Noch wird sie geprägt sein von Business-Weisheiten und inhaltsleeren Motivationsprüchen. Du wirst eine Menge von mir erfahren, und ich von dir. Wir werden Träume, Ängste und Gefühle miteinander teilen. Auch ich begeben mich auf eine aufregende und spannende Reise, bei der ich mich auf Dinge einlasse und Erfahrungen teile, die ich so mit noch niemandem geteilt habe. Meine Erfahrungen werden dir helfen, deinen eigenen Weg zu reflektieren und neue Pfade zu entdecken.

Wir werden lachen, grübeln und eine Menge Zeit miteinander verbringen. Wir werden Entscheidungen treffen, Dinge verändern und Risiken eingehen. Ich nehme dich an die Hand und begleite dich auf deinem Weg, wie das ein großer Bruder tut. Ich stehe dir zur Seite und bin stets für dich da. Ich habe selbst zwei großartige Geschwister, für die ich oft genau dieser große Bruder sein durfte – ein großer Bruder, der seine Schwester beschützt und seinem kleinen Bruder die Welt zeigen durfte. All das war mir ein wichtiges Anliegen, als der Verlag dieses Buch bei mir anfragte. Ich möchte dich dort unterstützen, wo du es am meisten brauchst, und zwar mit echter Erfahrung und nicht mit sinnfreien Kalenderzitaten.

FELIX: Wenn du älter bist als ich, dann stell dir einfach vor, ich

wäre so eine graue Eminenz.

FELIX: Du wirst die Situationen spüren, in denen du meine Hilfe am meisten brauchst – das nennt man übrigens Gesetz der Resonanz.

ONKEL SCHMUNZEL: Ein bisschen bist du schon ein Kalenderfritze.

Seit 15 Jahren bin ich Unternehmer und Coach, seit 39 Jahren Bruder und seit über 41 Jahren mache ich Erfahrungen, und die möchte ich mit dir teilen, damit du bessere Entscheidungen triffst, Fehler vermeidest und dem näherkommst, was du dir vom Leben versprichst. Genau das macht einen Mentor aus, und ich freue mich, wenn ich deiner sein darf. Es spielt keine Rolle, ob du überhaupt weißt, was ein Mentor ist: Sieh mich einfach als großer Bruder. Lass dich darauf ein und lass uns gemeinsam auf die Reise gehen – voller Kraft, voller Motivation und voller Entscheidungen.

Noch dazu habe ich **etwas ganz Besonderes** für dich konzipiert, das es so in Büchern noch nicht gibt: Damit du nicht nur lesen kannst, sondern ich wirklich bei dir bin und dich beim Lesen begleiten kann, habe ich dir einen digitalen Mentor gebaut. Den kannst du einfach hier starten und

schon bekommst du persönliche Nachrichten auf dein Handy. Und nein – das kostet nichts extra:

ONKEL SCHMUNZEL: »Für omsös«, sagt man im Rheinland.

Hier geht's lang: felixthoennesen.de/mentor

Oder das hier abscannen:



Apropos Reise: Es gibt einen imaginären Weg in unserem Buch, der dich begleitet. Wir beginnen bei dem, was dich ausmacht, schauen uns dein Leben an und feiern am Ende gemeinsam deine Erfolge und das Erreichen deiner Ziele. Darum gibt es drei große Teile – den Start, den eigentlichen Weg und zum Abschluss deine erreichten Ziele.

Ach ja, noch eine kleine, persönliche Anmerkung: Wie gendert man richtig? Die einen schreien auf, wenn man alles geschlechtsneutral schreibt, die anderen, wenn man weibliche und männliche Formen verwendet, und wiederum

andere, wenn man nur im generischen Maskulin schreibt. Deswegen habe ich da mein eigenes System entwickelt: Ich spreche manchmal von Frauen, manchmal von Männern und manchmal neutral. Ich glaube, jeder von uns hat genug Vorstellungskraft, das auf sich zu übertragen.

Und nun - gute Reise!

Dein Felix

und natürlich dein großartiger Onkel Schmunzel

ONKEL SCHMUNZEL: Anmerkung
an den Verlag. Meinen Namen
größer schreiben - viel größer!

PS: Kleine Ergänzung von deinem neuen Lieblingsonkel: Ich habe dir einen Bleistift ins Buch gepackt, damit du etwas kommentieren kannst oder Behauptungen von Felix einfach durchstreichst, wenn sie falsch sind.

PPS: Ich schreibe immer mit Musik auf den Ohren und habe dir aufgeschrieben, welche Songs ich beim Schreiben gehört habe. Du kannst sie dir auch in meiner Spotify-Playlist anhören: *felixthoennesen.de/musik*.

DER START BIST DU

1. WAS IST DEINE SUPERKRAFT?

Fähigkeiten, Talente, Superkräfte

Superman, Batman und Spiderman haben etwas gemeinsam: Sie haben eine Superkraft. Etwas, was sonst niemand hat. Aber schau dir diese Kräfte genauer an. Nicht um dir ihre Stärken vor Augen zu führen, sondern um zu hinterfragen, woher diese Kräfte stammen.

FELIX: Wenn du das Vorwort nicht gelesen hast, dann blättere zurück, denn dort steht etwas Wichtiges für dich - Stichwort digitaler Begleiter.

Superman stammt ursprünglich von dem Planeten Krypton. Sein Vater steckte ihn in eine Raumrakete, bevor der Planet explodierte. Diese Rakete landete dann auf der Erde, wo der kleine Superman bei einer Erdenfamilie aufwächst und seine übermenschlichen Fähigkeiten kennenlernt. Er ist unverwundbar, kann fliegen und schafft Dinge, die sonst niemand kann - so weit die Kurzfassung der Geschichte.

Das Interessante an Superman ist nicht seine übermenschliche Kraft, sondern seine Herkunft. Superman

stammt nicht von der Erde. Der Planet Krypton liegt weit entfernt in einer anderen Galaxie. Zumindest gehört er nicht zur Milchstraße, das weiß ich noch aus dem Physikunterricht. Ich habe bei seiner Beschreibung das Wort »übermenschlich« verwendet, was eigentlich nicht richtig ist, denn Superman ist überhaupt kein Mensch. Besser wäre, ihn als »andersmenschlich« zu bezeichnen, weil übermenschlich eine Bewertung menschlicher Fähigkeiten beinhaltet. Superman kann Dinge, die Menschen nicht können, aber nicht weil er ein Übermensch ist, sondern weil er gar kein Mensch ist. Dabei ist es nicht meine Absicht, Superman zu dissen. Ich will dir nur eins damit zeigen: Er stammt nicht von dieser Welt – und das im übertragenen als auch wörtlichen Sinn. Und weil er nicht von dieser Welt stammt, sind seine Fähigkeiten anders und besonders. Auf Krypton würde niemand zu ihm sagen: »Eh Superman, wie, du kannst fliegen?« Dort würde es niemandem auffallen. Auf der Erde aber sehr wohl, weil wir Menschen nicht fliegen können – zumindest nicht von selbst.

Was will ich dir damit sagen: Viele von uns würden gerne mit Superman tauschen und wünschen sich seine Fähigkeiten. So wie andere Menschen oder auch Tiere sich deine Eigenschaften wünschen würden. Würdest du statt mit Superman vielleicht mit einer Ameise tauschen? Wahrscheinlich nicht. Wir bewerten unsere Eigenschaften immer im Verhältnis zu anderen. Und genau daraus entsteht der Begriff »übermenschlich«. Es gibt keine Übermenschen, sondern nur Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, die sich in manchen Situationen wünschen, etwas zu können, was sie nicht können. Nicht nur du wünschst dir so etwas manchmal sehr, sondern auch alle anderen. Aber verglichen mit einer Ameise ist der Mensch ein unglaublich starkes, unendlich weises und nahezu unsterbliches Wesen.

ONKEL SCHMUNZEL: Woher weißt du, dass Tiere Wünsche haben? Biologie studiert, oder was?

FELIX: Ich mag diese Vorstellung. Stell dir gerne vor, was du für ein Meisterwerk bist und mit wie vielen Kräften du gesegnet bist.

Batman ist ein anderer Typ als Superman. Er ist verwegen, stark, selbstbewusst und lernt die tollsten Frauen kennen. Dabei stammt er nicht von einem fernen Planeten, sondern von der Erde und hat eine Menge Kohle. Genau diese Kohle spielt eine große Rolle. Er fährt ein cooles Auto – das Batmobil – und wohnt in einem Schloss mit Butler und allem, was dazu gehört. Klingt bisher noch nicht nach einem klassischen Superhelden, oder? Es sei denn, wir definieren Geld als eine Superkraft. Was macht Mister Bruce Wayne – Batmans echter Name – denn nun? Der Milliardär unterstützt die Armen, bekämpft die Bösen und ist ein wirklich guter Nachbar. Er nutzt sein Geld und setzt es ein. Natürlich hat er ein paar Euro mehr als die meisten von uns. Er baut sich einen kugelsicheren Anzug, ein Panzerfahrzeug und entwickelt ein Gerät, mit dem er dunkler – gefährlicher – sprechen kann.

So zieht er los und tut gute Dinge. Seine Hilfsmittel hat er immer an seiner Seite. Niemand stellt sich ihm freiwillig in den Weg. Eins bleibt er dennoch: ein Mensch. Aber was

macht ihn dann zum Superheld? Zu einem Menschen, dessen Figur viele Kinder in ihrem Kinderzimmer haben?

Zum einen nutzt er sein Kapital. Er investiert in sich selbst und tut, was er tut, so wie es eigentlich jeder tun sollte. Er hat ein Ziel vor Augen, er verfolgt eine Mission. Egal, was sich ihm in den Weg stellt. Zum anderen hat er einen nahezu unbeirrten Glauben an sich selbst, der ihn übermenschlich wirken lässt. Er motiviert sich selbst, egal wie allein er ist.

Spiderman ist wiederum ein anderer Typ. Er kann mithilfe seiner Spinnenfähigkeiten von Haus zu Haus schwingen oder Bösewichte mit seinem Netz einfangen. Auch nicht schlecht, oder? Er stammt wie Kollege Batman von der Erde, aber wieso ist er dann ein Superheld, der mehr kann als du und ich? Peter Parker ist zu Besuch in einem Forschungslabor und wird dort von einer Spinne gebissen, an der gerade geforscht und experimentiert wird. Dadurch entwickelt er Kräfte, die denen der Spinne ähneln. Fortan kann er unzerstörbare Spinnenfäden aus seinen Handgelenken schießen. Auch er kämpft gegen das Böse und kommt wie die anderen beiden Jungs aus den USA. In Deutschland hieße er wahrscheinlich Daniel Schmitz.

FELIX: Übrigens sind die meisten Superhelden Männer. Warum? Weil meist Männer diese Geschichten lesen. Das ist nicht frauenfeindlich, sondern in diesem Fall nur Marketing. Wer die wahren Superheldinnen sind, erfahren wir später – seien Sie gespannt liebes Publikum. (Achte mal auf eine ältere Dame im Buch.)

ONKEL SCHMUNZEL: fancy Typ.

Das Interessante an Spiderman ist abermals, wie er zu seinen Kräften gekommen ist. In seinem Fall war es mehr Zufall als Planung, was die Sache aber nicht minder interessant macht. Nachdem er seine Fähigkeiten erlangt und gelernt hat, damit umzugehen, setzt er sie zum Guten ein und wird ein wahrhafter Superheld. Und genau das ist der springende Punkt. Talent, besondere Fähigkeiten oder gute Gene machen niemanden zum Superhelden. Erst der Wille, sie gezielt für etwas einzusetzen, und der Glaube daran machen jemanden wie Spiderman zu einem wahren Helden. Er ist der jüngste unserer drei Helden, hat aber genauso viele Fähigkeiten wie die anderen. Das Alter ist keine Ausrede dafür, etwas nicht zu versuchen.

FELIX: Mit deinem Willen kannst du mehr erreichen, als sonst wer jemals mit ungenutztem Talent erreichen könnte.

Coldplay - Every Teardrop is a waterfall

Verschiedener können drei Helden kaum sein. Der eine stammt von einem weit entfernten Planeten, der andere ist ein reicher Unternehmer und noch ein anderer ein Student, der von einer Spinne gebissen wurde. Alle drei haben in ihrer Welt zunächst keine besonderen Fähigkeiten. Und doch sind es Helden. Helden, die wir auf T-Shirts tragen, deren Filme wir schauen oder mit deren Figuren wir spielen.

Nicht das, was uns gegeben wurde, macht uns zum Superhelden, sondern das, was wir daraus machen, und der unbeirrte Glaube, mit dem wir unsere Mission verfolgen.

Ich schlage jetzt eine verwegene Brücke von den drei Jungs zu mir und dann weiter zu dir – eine Doppelbrücke quasi. Als Kind wollte ich auch Superheld werden – Batman mit Supermans Kraft und Spidermans Netzen – ziemlich gierig, oder? Am besten direkt mehrere Superhelden in einer Person. Da ich nicht weiß, wie alt du bist, kennst du vielleicht einige meiner damaligen Superhelden nicht. Da gab es zum Beispiel He-Man, der mit einer kleinen Badehose bekleidet, seinen massiven Körper bedeckte. Muskeln, wohin man schaut. Er hat gegen die Allerbösesten gekämpft, die wirklich fürchterlich aussahen. Aber für ihn war das babyleicht. Klar wollte ich so sein wie He-Man. Jahre später – so mit 35 – habe ich mich im Karneval als He-Man verkleidet. Natürlich hatte ich mehr an als diese kleine Badehose. Solche Kindheitserinnerungen wird man nicht mehr los. He-Man erlebt übrigens gerade ein grandioses Revival.

ONKEL SCHMUNZEL: Allein der Name ist spitze. He-Man – also Er-Mann. Mehr Männlichkeit geht nicht. Jungs sind so einfach zu überzeugen manchmal.

Irgendwann ist He-Man dann in einer staubigen Playmobil-Kiste verschwunden. Leb wohl mein Held aus Plastik. Doch aus der Zeit mit ihm sind mir Erinnerungen geblieben.

Erinnerungen daran, dass ich als Kind fliegen, zaubern oder hellsehen konnte. Ich war der Allerstärkste in meinem Kinderzimmer, hatte die gefährlichsten Namen und besiegte jeden Schurken, sei er noch so gruselig. Hast du als Kind darüber nachgedacht, das etwas nicht möglich wäre? Deine Vorstellungen und Möglichkeiten waren unendlich. Egal, ob du eine berühmte Ballerina, eine Superheldin, eine Sängerin oder ein Fußballstar werden wolltest – all das war möglich. Aber was ist nur mit uns passiert? Wo sind diese Träume hin? Wann träumst du heute noch davon, dass alles möglich ist?

Als Kind habe ich in meinen Träumen die verrücktesten Dinge erlebt, mich in ferne Länder begeben und die unglaublichsten Abenteuer erlebt. Fantasie ist ein Instrument mit großer Macht. Sie erschafft dir eine eigene Realität und zeigt dir, was möglich ist, wenn du nur fest daran glaubst. Warum sollte es sie sonst geben, wenn nicht darum, uns genau das zu zeigen? Mit dem Betttuch als Umhang vom Hochbett zu springen oder sich mit Mamas Schminke und Pappkrone als Prinzessin zu verkleiden – nichts und niemand konnte uns aufhalten. Und was haben wir gelacht! Aus tiefstem Herzen haben wir uns über die neue Carrera-Bahn oder das Puppenhaus gefreut. Keine Sekunde haben wir daran gezweifelt, dass das Leben wunderschön ist und uns die tollsten Dinge schenkt.

FELIX: Genau dieser Glaube entscheidet alles. Der unbeirrte Glaube an sich selbst und das eigene Werk. Stell dir das gerne als dein eigenes Meisterwerk vor. Eine Leinwand und du hältst die Farben in der Hand.

FELIX: Wenn du noch nicht den digitalen Begleiter aktiviert hast, solltest du das jetzt tun, es lohnt sich:
felixthoennessen.de/mentor

Verweile jetzt gerne ein wenig in diesen Momenten. Schließ die Augen und träum dich in genau diese Momente hinein. Es erfüllt mich jedes Mal mit Kraft und einem Lächeln, wenn ich mich mit Umhang vom Bett springen sehe. Dazu würde jetzt eine Aufnahme in Zeitlupe passen. Ein Sprung voller Mut, ohne sich Sorgen zu machen, auf was man am Boden trifft.

Was wolltest du werden? Was war dein Traum als Kind? Wie alt warst du da? Fünf, sieben oder dreizehn? Erinner dich an diesen Moment und versuche, deine Gedanken auf dich wirken zu lassen. Was hast du als Kind gemacht? Wie sah dein Leben aus? Was wolltest du sein? Was ich dabei sehr hilfreich finde, ist die Frage, warum du genau das sein wolltest. Oft tun wir all das als Kinderquatsch ab. Und dennoch steckt so viel von uns in unseren ersten Träumen.

Neben einem zweiten He-Man wollte ich Archäologe werden und die Welt erkunden. Mein Held war Indiana Jones. Mein Gott, wie ich diese Filme geliebt habe. Ich war ständig auf der Suche nach Abenteuern und habe mit meinen Kumpanen die wildesten Dinge erlebt. Wie oft sind wir auf Dächer geklettert oder haben verletzte Kaninchen im Wald gerettet. Das Leben war großzügig und ein Geschenk. Ich hatte eine kleine Peitsche aus einer Kordel, die zwar nicht gefährlich war, aber sehr cool aussah. Als mein Vater mir irgendwann mein erstes Schweizer Messer geschenkt hat, hatte ich das Gefühl, jetzt geht mein Traum in Erfüllung. Das Messer hatte eine Zange und ich konnte fortan alles, was

ich kaputt gemacht habe, wieder reparieren. Wie war das bei dir? Hattest du solche besonderen Momente? Momente, an die du dich heute mit einem Lächeln erinnerst? Bestimmt. Teile sie gerne in Gedanken mit mir oder schreib sie mit dem Bleistift auf. Ich bin gespannt, davon zu erfahren.

Three doors down - Be like that

Die Superhelden unserer Kindheit waren sehr verschieden und nicht immer aus Plastik. Einer meiner größten Helden war mein Großvater. Er war Unternehmer und verkörperte alles, was ich als Mann gerne sein möchte. Er war erfolgreich im Job, ein toller Ehemann und der großartigste Großvater, den man sich vorstellen kann. Er hat hart geschuftet, meine Oma auf Händen getragen und für seine Familie alles getan, was ein Mann tun kann. Wenn ich an einen wahren Helden denke, denke ich an meinen Großvater.

Wie du merkst, schreibe ich in der Vergangenheit. Mein Großvater ist vor gut zehn Jahren gestorben, für mich aber dennoch sehr präsent. Sicher hast du auch geliebte Menschen oder persönliche Helden in deinem Leben verloren - so wie wir es alle irgendwann erleben. Ich möchte eine Geschichte mit dir teilen, die für mich die Definition des Begriffs »Superheld« massiv geändert hat.

Als mein Opa bereits im Sterben lag, habe ich ihn im Krankenhaus besucht. Damals wusste ich schon, dass er nur noch ein paar Tage leben würde und ihn höllische Schmerzen quälten. Da lag er nun, mein Vorbild, wog nur noch 55 Kilo und hatte glasige Augen. Auch er wusste, dass er nicht mehr lange zu leben hatte. Er bat mich, an sein Bett zu kommen, und nahm meine Hand in seine - mit einer Kraft, die ich nicht mehr für möglich gehalten hätte. Noch heute weiß ich, wie sich seine Hand angefühlt hat - stark

und kraftvoll. Sein Blick war stark und fixierte mich, sodass ich das Gefühl hatte, er würde gleich aufstehen und nach Hause gehen. In dem Moment sagte er etwas, das mein Leben für immer verändern sollte, während er weiter meine Hand hielt. Im Moment unendlicher Schmerzen sagte mein Großvater: »Bitte versprich mir, dass du dich um Oma kümmerst.« Während ich das schreibe, kommen mir die Tränen und ich spüre den Moment, als wäre es gestern passiert.

Ein Mensch, der in einem solchen Moment an andere denkt, ist mehr als ein Superheld jemals sein könnte. Für mich hat dieser Moment sehr viel verändert. Er hat mich gelehrt, was wirkliche Stärke im Leben bedeutet. Nämlich nicht, etwas besonders gut zu können, sondern den Blick auf andere Menschen zu richten und sich in vielen Situationen hinten anzustellen. Das bringt dir Dankbarkeit bei, zeigt Größe und verkörpert für mich als Mann eine Stärke, die ich mir in keinem Fitnessstudio antrainieren kann. Wenn ich nur ein halb so guter Mensch wie mein Großvater werde, bin ich stolz auf mich.

Wir suchen nach Kräften – nach Superkräften, als könne man diese erwerben. Dabei liegen genau diese Kräfte seit unserer Geburt tief in uns. Es ist unsere Aufgabe, sie zu finden und zu fördern. Jeder von uns, gleich welchen Alters, welcher Herkunft und welchen Geschlechts, hat diese Kräfte. Wir wissen nur oft nicht, wie wir sie finden sollen. Kennst du das von dir? Wir suchen nach dem, was uns von anderen unterscheidet oder besonders macht, aber um es mit ein bisschen Erfahrung zu sagen: Das ist Quatsch. Einige haben den Mut, sich auf den Weg zu machen und diese Talente zu suchen, andere haben diesen Mut nicht. Deswegen werden wir uns auf unserer Reise mit dem Thema Mut noch intensiver auseinandersetzen.

FELIX: Du bist gesegnet mit Kräften, die dir gar nicht bewusst sind. Und eine davon ist, anderen in Momenten eigener Schwäche Halt zu geben.

Nicht unsere Talente unterscheiden uns, sondern der Mut, sich auf die Suche nach ihnen zu machen.

Talent ist etwas, das dir in die Wiege gelegt wird, wie es so schön heißt. Aber kein Talent kann dir helfen, wenn du es nicht hervorholst. Stell dir das gerne bildlich vor. Talente liegen tief vergraben unter all den Erfahrungen, die wir im Leben machen. Sie sind vergessen und verschüttet. Lass uns einen Spaten suchen und auch deine Superkräfte finden, solche, die dich erfolgreich oder einfach nur glücklich machen. Glücklich durch das Gefühl, dein eigenes Ich, das, was dich ausmacht, gefunden zu haben. Glaub mir bitte: Wenn du diesen Kern findest, findest du eine Basis in dir, die dir die Sicherheit gibt, alles zu erreichen. Sie nimmt dir auch Selbstzweifel und Rastlosigkeit, die uns leider so oft heimsuchen. Talente sind nichts anderes als Eigenarten und Besonderheiten, die dich auszeichnen.

2. WIE EINZIGARTIG BIST DU?

Einzigartigkeit, persönliche Merkmale, Charakterzüge

Ich habe vergangene Woche mit einem ehemaligen Polizisten gesprochen, der bei mir im Mentoring ist und sich ein eigenes Business aufbaut. Wir haben über unsere Hände geredet und dabei hat er mir einen interessanten Gedanken mitgegeben. Die Polizei identifiziert Einbrecher, böse Halunken und andere fiese Rabauken mit ihrem Fingerabdruck. Wenn du dir überlegst, dass acht Milliarden Menschen auf der Welt leben, ist es doch verrückt, dass jeder einen anderen Fingerabdruck hat, oder? Also dass ein Mensch durch seinen Fingerabdruck identifiziert werden kann.

ONKEL SCHMUNZEL: Klingt romantisch. Seid ihr euch nähergekommen?

Jeder von uns ist rein biologisch einzigartig. Das betrifft nicht nur den Fingerabdruck, sondern alle anderen Merkmale. Jeder Mensch ist anders und als biologisches Wesen einzigartig - das ist simple Biologie.

Irgendwann bist du auf die Welt gekommen. Wie das genau funktioniert – also der Herstellungsprozess – ist dir sicher bekannt. Bei der Erektion des Mannes, deines Papas, werden Millionen Spermien freigesetzt, die sich auf den Weg zur Eizelle machen. Da sind lauter flinke Mädels und Jungs dabei, die das Rennen ihres Lebens absolvieren, bei dem es nur einen Gewinner oder eben eine Gewinnerin geben kann. Links neben deinem eigenen kleinen Spermienflitzer ist der gemeine Carlos, der sauschnell ist. Rechts neben dir die superflinke Tina, die einen richtigen Turbo-Boost besitzt. Und du bist genau dazwischen. Daneben gibt es noch Millionen anderer Spermien, die im wahrsten Sinne um ihr Leben rennen. Die Frage ist: Wer gewinnt dieses einzigartige Rennen und hat die Kraft, die Eizelle zu befruchten?

ONKEL SCHMUNZEL: Ansonsten
Biologie II – Sexualkunde für
Anfänger.

Am Ende, kurz vor der Ziellinie, liegst du in Führung und kommst mit aufgerissenen Armen ins Ziel. Ok, Arme hast du keine. Aber du bist das Spermium, das die Eizelle befruchtet. Du hast dich gegen Millionen andere durchgesetzt. Ich finde, es ist ein smarterer Gedanke, sich klarzumachen, dass man bereits vor der eigenen Geburt das Rennen des Lebens gewonnen hat.

FELIX: Ist nicht das ganze Leben irgendwie ein Rennen? Da ist die Vorstellung als aktueller Champion ins Rennen zu gehen doch ganz gut, oder?

So sind wir also nicht nur biologisch einzigartig, sondern haben das härteste Rennen gewonnen, an dem wir jemals teilnehmen werden. Ich finde das nicht nur amüsan, sondern motivierend. Wie oft halten wir zu wenig von uns oder reduzieren unser eigenes Selbstwertgefühl. Dabei sind wir – jeder für sich – ein Gewinner oder eine Gewinnerin. Eine schöne Vorstellung!

Aber natürlich ist es berechtigt, wenn du darüber nachdenkst, was dich als Mensch auszeichnet. Das mache ich auch. Glaub mir, das ist mir am Anfang ziemlich schwergefallen. Kennst du Menschen, die supergut singen können oder schön zeichnen oder die ein Instrument hervorragend spielen? Vielleicht kennst du aber auch super Sportler oder großartige Tänzerinnen oder Leute, die Koryphäen in ihrem Gebiet sind? Klar, oder? Ich habe mir dann immer gedacht: Ja, die kenne ich auch, aber was die können, kann ich nicht. Ich bin weder ein super Sportler noch ein Musiker noch künstlerisch begabt. Aber, und das ist mir wichtig, das sind die meisten anderen auch nicht. Ich weiß ja nicht, was du auf dem Kasten hast.

Rita Ora – Only want you

Dennoch habe ich mich oft gefragt, was mich auszeichnet. Was ist besonders an dem Felix, der manchmal Hosenträger trägt? Klar, ich habe das Lebensrennen gewonnen, aber mir hat diese Vorstellung noch nicht gereicht. So habe ich mir ein Blatt genommen und überlegt, was ich gut kann und was mich einzigartig macht. Im Marketing nennt man das: sein Alleinstellungsmerkmal finden. Und auch im Marketing fällt es den meisten Menschen sehr schwer, dieses Merkmal zu finden. In Herr der Ringe würde man es wohl den Arkenstein nennen, das schönste Juwel aus den Tiefen der Berge.

FELIX: Wenn du das nicht kennst, stell dir einfach vor, ich spreche von einem Gold-stück, das du beim Buddeln im Sandkasten findest. Dafür braucht man Zeit und auch das ist Arbeit.

Es erfordert Überwindung, aber eine eigene Talentliste zu schreiben, ist super hilfreich. Natürlich wissen viele nicht sofort, was sie besonders macht? Kleine Hilfestellung: Es muss nicht gleich DIE Eigenschaft sein, etwas das niemand anderes hat. Es kann zunächst einmal etwas sein, das du an dir selbst schätzt.

Im Marketing gibt es ein tolles Tool, das dir dabei helfen kann – das Kano-Modell. Ein schlauer Japaner, nämlich Herr Kano hat sich das ausgedacht. Ich erkläre es dir und warum es dir hilft.

Bei Produkten gibt es sogenannte Basismerkmale, Leistungsmerkmale, Begeisterungsmerkmale, Rückweisungsmerkmale und Unerheblichkeitsmerkmale. Interessanterweise lässt sich das gut auf dich und deine Eigenschaften anwenden.

Basismerkmale sind Eigenschaften, die jeder Mensch haben sollte. Dazu gehören solche Dinge, wie Danke zu sagen oder in lustigen Situationen zu lachen. Das unterscheidet einen Menschen nicht von anderen, es ist einfach menschlich. Natürlich gibt es Menschen, die es trotzdem nicht tun, aber ein paar Ansprüche dürfen wir an uns schon stellen.

Leistungsmerkmale sind Eigenschaften, die für Leistung stehen. Die nicht jeder andere hat, aber die sich auch niemand auf dem Schulhof über dich erzählen würde. Dazu

gehören etwa Hilfsbereitschaft, Empathie oder Zielstrebigkeit. Vieles davon wirst du in dir tragen – nicht alles, aber sicher eine Menge. Du bist also per Definition des Modells schon ein Leistungsprodukt, wenn ich von dir im Sinne eines Produkts sprechen darf.

Begeisterungsmerkmale sind Merkmale, die andere sofort mit dir verbinden. In dieser Kategorie suchen wir nach außergewöhnlichen Talenten und besonderen Eigenschaften. Dazu gehören besondere sportliche Begabungen, aber auch Charakterzüge oder Ähnliches.

Rückweisungsmerkmale sind Eigenschaften, die dazu führen, dass dich andere Menschen zurückweisen. Wenn du zum Beispiel aggressiv oder extrem unordentlich bist, kann es sein, dass sich andere Menschen von dir abwenden. Als Produkt bringst du ihnen keinen Gewinn.

Unerheblichkeitsmerkmale sind Merkmale, die eigentlich keine Rolle spielen. Du kannst 30-mal hintereinander gähnen oder 20 Stunden am Tag schlafen. Das wäre wahrscheinlich unerheblich.

FELIX: Okay, es gibt immer verrückte Situationen in denen das nützlich sein kann.

Geh die Talentliste einmal für dich durch, aber fang bei den Basismerkmalen an. Welche Basismerkmale und Eigenarten hast du, welche Leistungsmerkmale kannst du für dich aufschreiben? Arbeite dich so bis zu den Begeisterungsmerkmalen vor. Die anderen beiden kannst du bei unserer Betrachtungsweise vergessen. Wenn du mitmachst, stehen anschließend eine Menge deiner Eigenschaften auf deiner Liste, was ich sehr hilfreich finde. Es sind alles Dinge, auf die du zu Recht stolz sein darfst.

Selbst wenn du noch keine Begeisterungsmerkmale findest, hast du eine Menge Basis- und Leistungsmerkmale.

Denke an die Dinge, auf die du stolz bist. Dazu gehören bei mir ehrenamtliche Hilfe, unentgeltliche Beratung für Teenager und viele gute Taten. Darauf bin ich stolz und Stolz ist an dieser Stelle wichtig.

FELIX: Verstehst du, warum der neunte Buchstabe ein t statt ein d ist? Das Wort kommt doch von Geld und Geld wird mit d geschrieben.

Stolz wird viel zu sehr unterschätzt und missachtet, weil wir Stolz falsch interpretieren. Wir denken bei dieser Eigenschaft an Sturheit oder Bockigkeit. Daran, dass jemand mit verschränkten Armen und dem Gesicht zur Wand in der Ecke steht. Dabei ist Stolz etwas komplett anderes. Stolz auf sich zu sein, bedeutet, sich seiner eigenen Stärke bewusst zu werden. Mit einem Lächeln daran zu denken, wer man ist und was man bereits vollbracht hat. Dabei darfst du aber nicht nur stolz auf deine Taten sein, sondern auch darauf, der Gewinner deines eigenen Lebens zu sein, mit all deinen tollen Eigenschaften, die dich als Menschen einzigartig machen. Das schafft die Basis für jede Mission, für jedes Ziel und gibt dir eine immense innere Kraft. Bitte sei stolz darauf. Diesen Stolz brauchen wir auf unserer gemeinsamen Reise.

FELIX: Wichtiger Punkt: Stolz darfst du auf alles sein und nicht