

# Torsten Schröder

Mit einem Nachwort  
von Profifußballerin  
**Nina Windmüller**

## AUS DER ZWEITEN REIHE TANZEN

Wenn Du merkst, dass Du Dich im Kreis drehst,  
wird es Zeit, aus der Reihe zu tanzen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage Juni 2020

Copyright © 2020 by Ebozon Verlag  
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: Denise Möller  
Coverfoto: Auf der Wolke Fotostudio, Köln  
Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

ISBN 978-3-95963-707-7 (PDF)

ISBN 978-3-95963-705-3 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-706-0 (Mobipocket)

ISBN der Printausgabe 978-3-95963-708-4

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors/Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Torsten Schröder

# **AUS DER ZWEITEN REIHE TANZEN**

Wenn du merkst, dass Du Dich im Kreis drehst,  
wird es Zeit, aus der Reihe zu tanzen

Mit einem Nachwort von Profifußballerin Nina Windmüller

Ebozon Verlag

*Für meinen Vater*

# Inhalt

Vorwort.....	8
Mein Tanz aus der 2. Reihe.....	9
Prolog: Mein persönliches Warum.....	9
Talent ist nicht alles.....	12
Es gibt keine Garantie.....	13
Willkommen in der VUKA-Welt!.....	15
In der zweiten Reihe: Was hält Sie zurück?.....	19
Ein Leben in »stiller Verzweiflung«?.....	20
Unsere Angst, aus der Reihe zu tanzen.....	21
Goldene Regel:	
Wie Sie Ihre Angst in den Griff bekommen.....	23
Die Erwartungen der anderen.....	25
Wenn Ihr Leben Sie auslaugt.....	29
Es ist Zeit, etwas zu ändern!.....	30
Goldene Regel: Wenn sich Ihr Leben bewegen soll, müssen Sie in Bewegung kommen!.....	32
Wenn nichts mehr geht.....	34
Burn-out: Die Krankheit der Tüchtigen.....	36
Wie ein Holzfäller mit stumpfem Sägeblatt.....	38
Goldene Regel: Wie Sie Ihre Krisen für die 1. Reihe nutzen können.....	39
Was ist Ihre 1. Reihe?.....	43
Glück ist zu wissen, was man gut kann.....	44
Was ist Erfolg?.....	46
Der rote Faden.....	47
Goldene Regel für Ihren »roten Faden«.....	48

Motivation.....	50
Warum Sie sich keine Mühe geben sollten.....	51
Erwartungen und Enttäuschungen.....	53
Vorbilder.....	57
Scheitern ist kein Charakterfehler!.....	59
Goldene Regeln, um erfolgreicher zu werden.....	64
Das Gesetz der Anziehung:	
Warum Sie auch in Ihren Beziehungen in die 1. Reihe gehören!.....	66
Lass' sie reden.....	66
Nur nett sein ist fatal.....	69
Nehmen Sie sich selbst ernst! Wann »so tun als ob« sinnvoll ist.....	73
Goldene Regel: Wie Sie Ihr Image aufpolieren und für sich nutzen können.....	76
Verschlossene Türen oder: Der Dunning-Kruger-Effekt - Inkompetenz führt (leider) oft zu Selbstüberschätzung.....	80
Manche Türen öffnen sich nur mit Hilfe.....	84
Goldene Regel: Wie Sie Ihr Netzwerk für Ihre Ziele nutzen können.....	85
Ihr Weg in die 1. Reihe.....	88
10.000 Stunden. Oder: Seien Sie ausdauernd!.....	89
Warum Faker zwar nerven, aber keine Bedrohung für Sie sind.....	92
Unser innerer Diamant.....	95
Man muss nicht immer alles tun, was man kann, um erfolgreich zu sein.....	97
Auch als Notlösung kommen Sie weiter.....	101
Strategisch denken: Wenn Reden Silber und Schweigen Gold ist.....	104
Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht.....	106
Taktvoll Führen.....	109
Personal Balance, Couple Balance und Team Balance.....	110

Jeder kann führen. Und sollte es auch tun.....	112
Ohne klare Rollenverteilung gibt es keinen Paartanz.....	113
Mit 4 Führungsstilen zu mehr Erfolg.....	116
Die erlaubende Führung (Allowing Lead).....	117
Die Führung durch Körperkraft (Physical Lead).....	118
Die formgebende Führung (Shaping Lead).....	119
Die visuelle Führung (Visual Lead).....	120
Wer führt, wer folgt?.....	122
Tanzen als Sprache der Seele.....	125
Männer und Frauen: Unser alltäglicher Paartanz.....	127
Goldene Regel für stressfreiere Kommunikation.....	129
Glück und Unglück der zweiten Reihe.....	137
Wann ist es besser, freiwillig auf die 1. Reihe zu verzichten?.....	138
Was ist ein erfolgreiches Leben?.....	141
Das Leben ist Veränderung.....	144
Nachwort.....	146
Über Torsten Schröder.....	149
Linkempfehlungen.....	150
Buchempfehlungen.....	151

# Vorwort

Dass ich jemals ein Buch schreiben würde, damit hatte ich nicht gerechnet. Viele Umstände in den letzten Jahren führten dazu, dass nun das entstanden ist, was Sie heute in Ihren Händen halten. Manchmal muss man einfach mal machen, um zu sehen, wo die Reise hingeht. Seinem Bauchgefühl vertrauen und aus »der zweiten Reihe tanzen.«

Großes Glück habe ich mit meiner Frau gehabt, die immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort war, und nun an meiner Seite steht und unseren wunderbaren Sohn Luke zur Welt gebracht hat. Auch durch Sie ist das Bedürfnis vor fast zwei Jahren entstanden, dieses Buch zu schreiben. Danke meiner Mutter und meinem Bruder für die letzten 34 Jahre meines Lebens, dass Sie mich so nehmen, wie ich nun mal bin, und für alle tollen Erlebnisse miteinander.

Danken möchte ich allen Verstorbenen unserer Familie, die für immer in meinem Herzen bleiben werden. Vor allem meinem Vater, der mir trotz endloser Diskussionen immer die richtigen Dinge mitgegeben hat, auch wenn ich Sie häufig nicht verstanden habe oder nicht verstehen wollte. Zum Schluss möchte ich meinem Ziehvater Oliver Kästle danken, der mir bis heute in vielen beruflichen und privaten Situationen zur Seite steht und es mehr als verdient hätte, häufiger selbst »aus der zweiten Reihe zu tanzen«.

Eine Reise mit tausend Meilen  
beginnt mit einem kleinen Schritt.  
(Laotse)