

Sie können nicht alles verändern.

Nur SICH selbst!

Aber meistens verändert das dann alles



## Inhaltsverzeichnis

---

Ein Neubeginn beginnt im Kopf.....	4
Einleitung:.....	6
Mein Weg der Veränderung:.....	6
Die Psychologie der Veränderung:.....	19
Ängste: Ein notwendiger Teil unseres Lebens.....	25
Warum mentale Stärke .....	31
Loslassen.....	37
Warum das Wertesystem .....	43
Achtsamkeit im Veränderungsprozess:.....	58
Die Kraft der Vision.....	70
Ziele – Ihr Kompass auf dem Weg der Veränderung .....	76
Rückschläge sind nicht das Ende, .....	90
Die Phasen der Veränderung.....	98
Glaubenssätze und Selbstbild.....	102
Die Bedeutung von sozialen Netzwerken.....	110
Dankbarkeit als Schlüssel zur Veränderung.....	118
Erfolge feiern – Fortschritte anerkennen.....	124
Schlusswort.....	132
Arbeitsblättern.....	134
Gestaltungshinweise:.....	141
Rechtlicher Hinweis:.....	142

---

Machen Sie dieses Buch zu etwas Besonderem –  
zu Ihrem Wegweiser für Ihre Zukunft



Jeder große Erfolg beginnt mit einer  
einzigen Entscheidung, die Ihr Leben  
verändern kann.

## Ein Neubeginn beginnt im Kopf

Es gibt Momente im Leben, die alles verändern. Manchmal geschieht es leise, fast unbemerkt, manchmal mit einer Wucht, die uns den Boden unter den Füßen wegreißt. Wir glauben, einen festen Plan zu haben, doch dann kommt das Leben dazwischen – mit all seinen unvorhersehbaren Wendungen.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn alles ins Wanken gerät. Wenn Träume zerplatzen und die Zukunft ungewiss scheint. Doch ich habe auch gelernt: Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung.

Sie haben jederzeit die Freiheit, neue Wege zu gehen. Nichts ist in Stein gemeißelt, nichts bleibt für immer. Lassen Sie sich nicht von äußeren Erwartungen oder alten Überzeugungen festhalten. Veränderung ist kein Scheitern – sie ist Wachstum.

Dieses Buch ist eine Einladung, den eigenen Veränderungsprozess bewusst zu gestalten. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man auch in schwierigen Zeiten seinen Weg finden kann – ohne sich selbst zu verlieren. Denn eines ist sicher: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Ich bin BEREIT mich zu VERÄNDERN

Ich fühle mich leicht und frei und entscheide  
mich, zu handeln.

Ich gehe meinen Weg

## Einleitung:

### Mein Weg der Veränderung: Vom Überleben zum Leben

Ich lag im Krankenhausbett und starrte an die Decke. Mein Traum vom Profi-Sportler war vorbei. Mein Körper war gebrochen, mein Geist erschüttert. Was jetzt? Diese Frage begleitete mich viele Jahre – bis ich die Antwort fand, die mein Leben für immer verändern sollte.

Manchmal sind es nicht unsere Entscheidungen, die unser Leben verändern, sondern die Herausforderungen, die uns unvorbereitet treffen. Mein Weg der Veränderung begann nicht mit einem bewussten Plan oder einer klaren Vision, sondern mit einem tiefen, unerwarteten Einschnitt, der mich zwang, alles zu hinterfragen, was ich je gekannt hatte.



## **Mein Weg: Von Rückschlägen, Hoffnung und neuer Stärke**

Um meine Geschichte wirklich zu verstehen, muss ich bis in meine Jugend zurückgehen. Wie viele junge Menschen hatte auch ich Träume und klare Vorstellungen davon, wie mein Leben verlaufen könnte. Während einige meiner Mitschüler bereits feste Pläne für ihre Zukunft hatten, brauchte ich – wie so viele in diesem Alter – Orientierung. Doch ich hatte ein großes Ziel vor Augen: Ich wollte Profi-Fußballer werden. Mein gesamtes Leben richtete ich darauf aus. Gleichzeitig wusste ich, dass der Weg zum Erfolg ungewiss sein kann. Deshalb sicherte ich mich mit einem „Plan B“ ab – einer Ausbildung für einen handwerklichen Beruf – zur Freskenmalerei.

Anfangs lief alles nach Plan, bis ein einziger Moment mein Leben unwiderruflich veränderte. Mit 16 Jahren erlitt ich einen schweren Verkehrsunfall, der mich über ein Jahr lang außer Gefecht setzte. Mein Traum vom Profifußball zerplatzte, und auch meine Lehre musste ich aufgeben. Mein Fuß würde nie wieder der gleichen Belastung standhalten. Trotz allem konnte ich dank einer Sonderregelung mit meinem damaligen Arbeitgeber zumindest die Berufsschule abschließen – ein kleiner Trost inmitten des Chaos.

Doch dann? Dann war da plötzlich nichts mehr. Keine Pläne, keine Orientierung – nur Leere. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Psychologische Unterstützung, wie sie heute selbstverständlich ist, war damals kaum verfügbar oder für meine Familie finanziell nicht tragbar. Also blieb mir nichts anderes übrig, als selbst einen Weg aus dieser Krise zu finden.

## Ein erster Neubeginn

Mit 19 Jahren begann ich – mit viel Glück – in einem Bankinstitut zu arbeiten. Damals war die Matura noch keine Notwendigkeit. Die ersten Jahre waren hart: Mein Selbstwertgefühl lag am Boden, und ich hatte das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben verloren zu haben. Doch dann traf ich jemanden, der alles veränderte – meinen damaligen Vorgesetzten.

Er sah in mir etwas, das ich selbst nicht mehr erkannte: Potenzial. Sein Vertrauen war Balsam für mein innerlich zerrissenes Ich. Er forderte und förderte mich – und Stück für Stück kehrte mein Selbstvertrauen zurück. Zum ersten Mal seit langer Zeit hatte ich wieder Ziele.



*Mir wurde klar: Wenn ich meine Träume verwirklichen wollte, musste ich raus aus meiner Komfortzone. Erfolg ist nur möglich, wenn man an sich glaubt und seine Werte kennt. Aufgeben war keine Option!*

Mit harter Arbeit und Entschlossenheit arbeitete ich mich ins mittlere Management hoch. Ich war stolz auf das, was ich erreicht hatte, und wurde für meine Leistungen anerkannt. Doch das Leben hatte andere Pläne – und stellte mich erneut auf die Probe.



## **Wenn das Leben ins Wanken gerät**

Ich heiratete, und meine Frau wurde schwanger. Doch das Glück war nicht von Dauer. Unser erstes Kind starb in der ersten Lebenswoche. Der Schmerz war unermesslich. Nur kurze Zeit später wurde meine Frau erneut schwanger, und wir durften unsere wundervolle Tochter auf der Welt willkommen heißen. Doch als sie ein Jahr alt war, erhielt ich meine erste Krebsdiagnose.

Plötzlich stand meine Welt still. Würde mich dieses Schicksal erneut aus der Bahn werfen?

Die Antwort war nein. Aufgeben war keine Option. Ich kämpfte – und ich gewann.

## **Ein unerwarteter Wendepunkt**

Jahre vergingen, in denen ich dachte, das Schlimmste überstanden zu haben. Doch dann der nächste Schock: ein Herzinfarkt.

Nichts bereitet einen auf so einen Moment vor. Ein Augenblick zuvor glaubte ich noch, genug Zeit für all meine Pläne zu haben – im nächsten wurde mir diese Illusion brutal entrissen. Die körperliche Erholung war herausfordernd, doch die wahre Prüfung begann danach: Was nun? Mein Leben war von Routine und Erfolg geprägt, doch dieser Herzinfarkt zwang mich zur Selbstreflexion.

War ich wirklich auf dem richtigen Weg? War das die Erfüllung, nach der ich suchte?

## **Der zweite Schlag – und eine neue Sicht auf das Leben**

Gerade als ich dachte, endlich wieder festen Boden unter den Füßen zu haben, kam der nächste Tiefschlag: die zweite Krebsdiagnose.

Wieder stand ich an einem dunklen Punkt, konfrontiert mit der Angst, dass meine Reise vielleicht viel kürzer sein könnte, als ich je erwartet hatte. Doch diesmal entschied ich mich bewusst dafür, nicht nur zu kämpfen, sondern dieser Erfahrung eine Bedeutung zu geben. Ich wollte mich nicht von der Krankheit definieren lassen – ich wollte sie als Chance begreifen.

## **Der Wandel beginnt im Inneren**

Meine Zeit mit der Krankheit zwang mich, mein Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Ich erkannte, dass wahre Heilung nicht nur körperlich, sondern vor allem mental und emotional stattfindet. Ich begann, mich intensiv mit Mentaltraining, Achtsamkeit und der Psychologie des Heilens zu beschäftigen. Dieser innere Wandel gab mir die Kraft, nicht nur zu überleben, sondern wirklich zu leben.

Dabei war und ist die Unterstützung meiner Familie eine wichtige Säule für meinem Veränderungsprozess

Danke



### **Beruflicher Neubeginn: Vom Banker zum Mentaltrainer**

Meine Veränderung hatte auch berufliche Auswirkungen. Jahrelang, über 3 Jahrzehnte war ich in der Welt der Finanzen zu Hause, doch nach meiner Krankheitsgeschichte spürte ich, dass mich dieser Weg nicht mehr erfüllte. Ich wollte anderen helfen, ihren eigenen Wandel zu meistern.

So entschied ich mich für eine neue Richtung: Ich wurde diplomierter Mentaltrainer. Später erweiterte ich meine Expertise als Medizinproduktberater. Hier konnte ich nicht nur Menschen mit physischen Problemen helfen, sondern auch ihre mentale Stärke fördern.

### **Was ich auf diesem Weg gelernt habe**

**Wir sind reich**, wenn wir gesund sind. Alles andere ist Luxus. Die eigene Gesundheit ist der größte Reichtum!

Heute, nach all diesen Erfahrungen, weiß ich, dass Veränderung im Inneren beginnt. Wir sind fähiger, unser Leben zu gestalten, als wir oft glauben. Wandel ist selten einfach, aber er ermöglicht uns, unser wahres Potenzial zu entfalten.

## Die Entscheidung, den Wandel zu umarmen

Das Leben wird uns immer wieder auf die Probe stellen. Doch was zählt, ist nicht, wie oft wir fallen, sondern wie oft wir wieder aufstehen. Mein Weg von einem Herzinfarkt und zwei Krebserkrankungen hin zu einem erfüllten Leben als Mentaltrainer war nicht der, den ich mir gewünscht hatte, aber es war der, den ich brauchte.



*Wenn Sie an einem Wendepunkt stehen – sei es durch Krankheit, Verlust oder andere Herausforderungen – erinnern Sie sich daran: Sie haben die Kraft, sich zu verändern. Jeder Tag ist eine neue Chance, Ihr Leben aktiv zu gestalten. Es ist nie zu spät für einen neuen Weg. Veränderung kann, wenn wir sie mit offenem Herzen annehmen, unser größtes Geschenk sein.*

Dieses Buch enthält die Methoden und Ansätze, die mir geholfen haben, meinen eigenen Weg zu gehen. Doch es ersetzt kein persönliches Coaching. Eine tiefgreifende Veränderung erfordert oft eine intensive Auseinandersetzung mit den einzelnen Themen – und manchmal die Unterstützung eines erfahrenen Coaches.

## Mein persönliches Highlight nach meiner Selbstständigkeit:

Es ist für mich eine Herzensangelegenheit Menschen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und deshalb habe ich all mein Wissen und Lebenserfahrung in diesem Buch dokumentiert.

Ein großes Ziel habe ich somit erreicht

### Mein erstes Buch



### Buchtipp:

*„Veränderung ist ein kontinuierlicher Prozess – eine Reise, die nie ganz zu Ende ist. Deshalb empfehle ich Ihnen, dieses Buch nicht nur einmal zu lesen, sondern es immer wieder in die Hand zu nehmen. Lassen Sie sich von den Inhalten inspirieren und nutzen Sie ein Notizbuch, um Ihre Gedanken, Erkenntnisse und Ziele festzuhalten. Schreiben, ist nur eine Art des Sprechens, bei der man nicht unterbrochen wird. Planen Sie, mindestens zweimal jährlich in dieses Werk zurückzukehren, um Ihre Fortschritte zu reflektieren und neue Impulse für Ihre persönliche Entwicklung zu gewinnen.“*

*Ein praktischer Tipp: Nehmen Sie sich nach jedem Kapitel eine kurze Auszeit, um direkt ins Notizbuch zu schreiben, was der Abschnitt in Ihnen bewegt hat. Am Ende dieses Buches finden Sie zwei Varianten als Dokumentations-Vorschlag, wie Sie Ihren Veränderungsprozess sichtbar machen können. So können Sie gezielt an Ihren Zielen arbeiten und Ihre persönliche Entwicklung aktiv vorantreiben. Denn wahre Veränderung geschieht nicht über Nacht – sie entsteht durch stetiges Tun und reflektiertes Handeln. Machen Sie dieses Buch zu einem regelmäßigen Begleiter auf Ihrem Weg"*

Überprüfen Sie: Bin ich bereit,  
mich zu verändern?

Veränderungen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Doch oft halten Unsicherheiten oder alte Gewohnheiten uns davon ab, neue Wege einzuschlagen. Dieser Test hilft Ihnen, Ihre eigene Bereitschaft zur Veränderung zu reflektieren und herauszufinden, wo Sie aktuell stehen. Indem Sie sich Ihrer Einstellung bewusstwerden, können Sie gezielt an Ihrer Veränderungsbereitschaft arbeiten.

**Beantworten Sie die folgenden 15 Fragen möglichst ehrlich mit einer der drei Antwortmöglichkeiten:**

- ~ Ja (3 Punkte)
- ~ Manchmal (2 Punkte)
- ~ Nein (1 Punkt)

**Die Fragen:**

- ~ Fühlen Sie sich bereit, aus Ihrer Komfortzone herauszutreten?
- ~ Sehen Sie Veränderungen eher als Chance oder als Bedrohung?
- ~ Reagieren Sie offen auf neues Wissen und neue Erfahrungen?
- ~ Können Sie sich gut an neue Situationen anpassen?
- ~ Glauben Sie, dass persönliches Wachstum mit Veränderung einhergeht?
- ~ Sind Sie bereit, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern?
- ~ Fällt es Ihnen leicht, Entscheidungen zu treffen, die Veränderungen mit sich bringen?
- ~ Können Sie mit Unsicherheiten und Ungewissheit umgehen?

- ~ Haben Sie in der Vergangenheit erfolgreich Veränderungen in Ihrem Leben umgesetzt?
- ~ Fühlen Sie sich motiviert, neue Wege auszuprobieren?
- ~ Unterstützt Ihr Umfeld Sie dabei, Veränderungen umzusetzen?
- ~ Können Sie mit Rückschlägen umgehen und sich davon nicht entmutigen lassen?
- ~ Sind Sie bereit, aktiv an Ihrer Weiterentwicklung zu arbeiten?
- ~ Sehen Sie Fehler als Lernchance und nicht als Niederlage?
- ~ Glauben Sie, dass Sie Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen gestalten können?

#### **Auswertung:**

**45–35 Punkte:** Herzlichen Glückwunsch! Sie sind sehr offen für Veränderungen und bereit, Ihr Leben aktiv zu gestalten. Veränderungen sind für Sie Chancen, die Sie nutzen.

**34–25 Punkte:** Sie haben eine gute Bereitschaft zur Veränderung, aber es gibt noch einige Unsicherheiten. Sie könnten daran arbeiten, Ihre Ängste abzubauen und Veränderungen noch offener zu begegnen.



**24-15 Punkte:** Sie stehen Veränderungen eher skeptisch gegenüber und halten oft an Gewohntem fest. Vielleicht haben Sie Angst vor dem Unbekannten oder Zweifel an Ihren Fähigkeiten. Veränderungen sind jedoch unvermeidlich – es lohnt sich, sich langsam damit auseinanderzusetzen.

Nutzen Sie dieses Ergebnis als Anhaltspunkt, um über Ihre Einstellung zu Veränderungen nachzudenken. Was können Sie tun, um Veränderungen leichter zu akzeptieren und aktiv anzugehen?

Ich erkenne, dass ich immer die Möglichkeit habe,  
mich zu VERÄNDERN.

Ich würdige den Einfluss, den ich auf mich habe,  
und erschaffe mir meine positive Welt

# Die Psychologie der Veränderung:

## Warum Menschen Veränderungen fürchten

Veränderung – dieses Wort löst bei vielen von uns ein Gefühl der Unsicherheit aus. Auch wenn wir wissen, dass Veränderung oft nötig ist, um zu wachsen oder uns weiterzuentwickeln, haben viele Menschen eine tiefe Angst davor. Doch warum ist das so?

### 1. Die Angst vor dem Unbekannten

Ein zentraler Grund, warum wir Veränderungen fürchten, ist die Angst vor dem Unbekannten. Unser Gehirn liebt Stabilität und Vorhersehbarkeit. Wenn wir wissen, was uns erwartet, fühlen wir uns sicher. Veränderungen werfen uns jedoch in unbekannte Gewässer, und das ist unangenehm. Unsere Urinstinkte sagen uns, dass wir vorsichtig sein sollten, wenn wir auf Neuland treten.

Ein weiterer Grund für diese Angst ist die kognitive Dissonanz, ein Zustand, der entsteht, wenn neue Informationen oder Situationen im Widerspruch zu unseren bisherigen Überzeugungen stehen. Unser Gehirn strebt danach, diese Spannung zu reduzieren, was oft zu einem Gefühl der Unsicherheit führt. Diese Reaktion ist völlig natürlich, aber wichtig ist, sie zu erkennen und als Teil des Veränderungsprozesses zu akzeptieren.

## **2. Komfortzone vs. Wachstum**

Die Komfortzone ist ein Begriff, den wir oft hören, wenn es um Veränderung geht. Sie steht für den Zustand, in dem wir uns sicher und wohl fühlen. Doch in dieser Komfortzone passiert wenig bis gar kein Wachstum. Veränderung fordert uns heraus, uns aus dieser Zone zu bewegen. Es ist ein natürlicher menschlicher Instinkt, in der Komfortzone zu bleiben, da wir dort keine unangenehmen Gefühle oder Herausforderungen erleben müssen.

Doch hier liegt auch die Chance: Um zu wachsen, müssen wir uns über das Bekannte hinausbewegen. Veränderung ist der Schlüssel zu persönlichem Fortschritt – auch wenn sie anfänglich unangenehm sein kann. Wenn wir aus unserer Komfortzone heraustreten, zwingt uns unser Gehirn, neue neuronale Verbindungen zu schaffen, was zu persönlichem Wachstum führt. Dieser Prozess des neuroplastischen Wachstums fördert unsere Fähigkeit, neue Herausforderungen zu meistern und unser Potenzial zu entfalten.

## **3. Die Angst vor dem Scheitern**

Viele Menschen haben Angst, bei einer Veränderung zu scheitern. Sie fragen sich: "Was, wenn es nicht funktioniert? Was, wenn ich alles verliere?" Diese Ängste sind ganz natürlich. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass Scheitern nicht das Ende bedeutet, sondern eine Gelegenheit, zu lernen und stärker zu werden. Jeder Fehler