

MARIO OBERSTRASS



# Das KOMPASS- Konzept

Wie du durch kleine Veränderungen

Großes erreichst – und warum dein Uhrband

deine Zukunft ändern kann

Alte Muster durchbrechen, mentale Stärke  
aufbauen, nachhaltige Veränderung leben

© 2025 Mario Oberstrass

Cover, Layout und Satz:  
Anna-Theresa Taferner, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großbebersdorf, Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:  
978-3-99181-161-9 (Paperback)  
978-3-99181-159-6 (Hardcover)  
978-3-99181-160-2 (E-Book)

*Hinweis: Bei der Erstellung dieses Werkes wurde künstliche Intelligenz als unterstützendes Werkzeug verwendet.*

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Zitierte Konzepte, Begriffe oder Methoden (z. B. „Wim Hof Methode“, „SMART-Ziele“, „Zürcher Ressourcenmodell“) bleiben Eigentum ihrer jeweiligen Urheber und werden hier im Rahmen des zulässigen Zitatrechts genannt. Bei Verwendung dieser Techniken erfolgt eine persönliche Interpretation durch den Autor – sie stellt keine autorisierte Wiedergabe oder Vertretung der jeweiligen Institutionen oder Marken dar.

Das Geheimnis ist:  
Es gibt kein Geheimnis.  
Beharrlichkeit statt Intensität.  
Entwicklung statt Perfektion.  
Kleine Schritte statt Stillstand.  
Dranbleiben.  
Üben.  
Immer und immer wieder.

MARIO OBERSTRASS

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>17</b>
<b>Harter Weg vs. leichter Weg</b>	<b>23</b>
Der harte Weg	23
Der leichte Weg	26
Das große „Ja, aber ...“	29
Was wir wirklich wollen	37
Gewohnheiten abgewöhnen oder angewöhnen?	41
<b>Kapitel 1: Die unsichtbaren Fesseln</b>	<b>47</b>
Grundlagen und Ursprünge unserer Gewohnheiten	47
Vor- und Nachteile sowie Auswirkungen von Gewohnheiten	51
Warum du bisher gescheitert bist	55
<b>Kapitel 2: Annas bisherige Welt</b>	<b>63</b>
<b>Kapitel 3: Wissenschaft der Veränderung</b>	<b>81</b>
Warum Veränderung so schwer sein kann	81
Theorien und Modelle zur Gewohnheitsveränderung	89
James Clear und die „1 %-Regel“	89
Charles Duhigg und der „Habit-Loop“	90

B. J. Fogg und „Tiny Habits“	91
Matthias Hammer und „Micro Habits“	92
Wendy Wood und die Rolle des Umfelds	93
Brendon Burchard und „High Performance Habits“	94
S. J. Scott und „Habit Stacking“	94
 <b>Kapitel 4: Das KOMPASS-Konzept</b>	 <b>97</b>
Am <b>K</b> ompass: <b>K</b> larheit	99
Am <b>K</b> ompass: <b>O</b> ptimierung verstehen	104
Am <b>K</b> ompass: <b>M</b> ethodisch vorgehen	108
Am <b>K</b> ompass: <b>P</b> raktisch anwenden	113
Am <b>K</b> ompass: <b>A</b> usdauer entwickeln	117
Am <b>K</b> ompass: <b>S</b> tetig dranbleiben	121
Am <b>K</b> ompass: <b>S</b> elbstverständlichkeit erreichen	124
 <b>Kapitel 5: Annas neues Leben</b>	 <b>127</b>
 <b>Kapitel 6: Ausreden entlarven –</b> <b>ins Handeln kommen</b>	  <b>147</b>
Starterleichterungen	155
Trenne dich von Energie-Vampiren	156
Suche Vorbilder/Mentoren	162
Plane dein Jahr	167

<b>Kapitel 7: Deine Umsetzung</b>	<b>171</b>
Gesundheit & Fitness	174
Kalt duschen	174
Liegestütze	178
Kniebeugen	182
Weitere Umsetzungsmöglichkeiten	186
Genug trinken	194
Gut schlafen	198
Atemübungen	202
Liebe & Beziehungen	207
Lächeln	207
Kontakte pflegen	211
Freunden Aufmerksamkeit schenken	215
Um Hilfe bitten	219
Dankbarkeit zeigen	224
Lieben	229
Erfolg & Freiheit	234
Power-Posen	234
Tagebuch schreiben	239
Denken lenken	243
Sich von etwas trennen	247
 <b>Kapitel 8: Täglich neu und anders</b>	 <b>253</b>
Täglich neu	253
Täglich anders	258

<b>Kapitel 9: Niemals aufhören. Wie Fehler und Rückschläge den Weg zum Erfolg ebnen</b>	<b>265</b>
Technologische Unterstützung	270
Goalify	270
 <b>Kapitel 10: Anstatt eines Schlussworts</b>	 <b>275</b>
Starte jetzt – Der Moment ist immer jetzt	279
Die Essenz der Verpflichtung	280
 <b>Kapitel 11: Kraftquellen für die ersten Schritte</b>	 <b>283</b>
Musik, die dich trägt	283
Bücher, die dich beflügeln	287
Audios, die dich in deine Kraft bringen	291
Videos, die dich aufrichten	292
Deutschsprachige Vorträge	294
Englischsprachige Vorträge	295
 <b>Zum Schluss</b>	 <b>297</b>
<b>Herzlichen Glückwunsch!</b>	<b>302</b>
<b>Anhang</b>	<b>305</b>

*„If your habits don't change,  
you won't have a new year,  
you will just have another year.“*

RANDY CANTRELL



## Vorwort

Es war so kalt, dass ich dachte, meine Haut würde reißen. Eine Kälte, die sich nicht beschreiben lässt, die nicht nur spürbar, sondern körperlich greifbar war. Sie kroch von den Spitzen meiner Finger und Zehen bis tief in meinen Kern, als ob sie mich von innen heraus erfrieren wollte. Mein Herz raste, als würde es verzweifelt gegen die lähmende Umklammerung meines Körpers ankämpfen. Meine Finger fühlten sich an, als würden sie brechen, meine Zehen waren taub, und dennoch schmerzten sie gleichzeitig wie in einem absurden Widerspruch.

Meine Lunge – oder das, was ich von ihr spürte – war wie ein Vakuum. Kein Gefühl. Nur eine erschreckende Leere. Mein Kopf fühlte sich hingegen an, als hätte jemand einen Schraubstock angelegt und ihn immer weiter zugezogen, bis der Schmerz nur noch ein dumpfes, dröhnendes Echo war. Und dann war da diese Stimme in meinem Kopf, ein immer lauter werdendes Flüstern, das schrie: *Hör auf! Du wirst sterben!*

Ich konnte kaum klar denken, doch mein Blick fiel auf die anderen Schwimmer. Einigen ging es wie mir, frierend vor Schmerz. Aber da waren auch welche, die lachten, ihre Gesichter verkrampft, doch voller Freude. Das gab mir einen Funken Hoffnung. *Wenn sie das können, dann kannst du es auch*, dachte ich. Oder vielleicht war es einfach mein Überlebensinstinkt, der mich antrieb.

Jeder Atemzug war wie ein Stich, die Luft so kalt, dass sie in meiner Lunge plötzlich zu brennen beginnen schien. Doch ich bewegte mich weiter. Die Wasseroberfläche fühlte sich an wie eine Nadelmatte, die bei jeder Bewegung meinen Körper attackierte. Meter um Meter kämpfte ich mich vorwärts, und das Floß kam näher. Die meisten anderen erreichten es vor mir, ihre Bewegungen oft mechanisch, fast roboterhaft. Doch als sie die Leiter erklommen hatten, war da auch etwas in ihren Gesichtern – Erleichterung. Freude. Und das trieb mich an.

Endlich erreichte auch ich die Leiter. Meine Hände, taub und ungehorsam, fanden die Sprossen, und ich zog mich hoch. Jeder Muskel in meinem Körper schrie nach Ruhe, aber ich wusste, ich musste weiter. Mit letzter Kraft schleppte ich mich auf das Floß, mein Körper bebte unkontrollierbar, und ich ließ mich einfach fallen. Der Schmerz war extrem und ungewohnt, aber zugleich durchzog mich ein Gefühl, das ich nicht beschreiben konnte. Ein Rausch. Ein Triumph. Ich war oben. Ich hatte es geschafft.

Doch damit war es nicht vorbei. Sobald ich auf dem Floß lag, riefen die Zuschauer uns zu, dass wir in Bewegung bleiben mussten. „Nicht liegen bleiben! Bleibt in Bewegung, damit ihr nicht auskühlt!“ Meine Gedanken waren träge, mein Kopf dröhnte, aber ich wusste, dass sie recht hatten. Meine Beine fühlten sich an wie Bleiklötze, aber ich zwang mich, aufzustehen. Ich begann, langsam auf dem Floß zu gehen, meine Arme zu schütteln, meinen Körper in Bewegung zu bringen. Die ersten Schritte waren die Hölle. Jeder Muskel, jede Faser meines Körpers protestierte.

Doch langsam spürte ich, wie die Kälte nachließ – oder zumindest, wie mein Körper sich daran gewöhnte.

Um mich herum taten es die anderen genauso. Manche keuchten, manche stöhnten, aber viele lachten wieder, dieses ungewöhnliche Lachen, das ich schon im Wasser gesehen hatte. Und dann, als ob die Zuschauer nicht genug von uns fordern könnten, kam der nächste Zuruf: „Los, zurück ins Wasser – du schaffst das!“ Mein Herz raste, meine Gedanken rebellierten. Aber inmitten des Chaos war da eine neue Stimme in mir. Eine, die sagte: Du hast es einmal geschafft. Du kannst es wieder schaffen.

Und so sprang ich wieder hinein.

Als ich wieder ins Wasser sprang, traf mich die Kälte wie ein Schlag. Diesmal war sie nicht weniger grausam, aber irgendwie vertraut. Mein Körper, obwohl immer noch geschockt, reagierte schneller. Der erste Atemzug nach dem Eintauchen fühlte sich an, als hätte ich einen Dolch in der Brust, aber ich wusste jetzt, was zu tun war. Ich zwang mich, ruhig zu atmen – kurze, kontrollierte Züge. *Nicht hyperventilieren, nicht in Panik geraten*, erinnerte ich mich.

Um mich herum hörte ich das Platschen der anderen Schwimmer, die wieder ins Wasser gingen. Manche schrien, andere blieben still, aber atmeten heftig. Das Floß wurde hinter mir kleiner, und vor mir lag der Rückweg ans Ufer. Ich begann zu schwimmen, meine Arme mechanisch, meine Beine wie von einem schweren Gewicht nach unten gezogen. Die Kälte kroch wieder in jede

Pore, aber diesmal ließ ich sie nicht über mich herrschen. Es war ein seltsames Gefühl – fast, als hätte ich mich mit der Kälte verbündet. Sie war da, sie tat weh, aber ich akzeptierte sie. Es gab keinen Widerstand mehr. Nur Bewegung. Vorwärts.

Jeder Zug brachte mich näher ans Ziel, aber jeder Zug kostete mehr Kraft. Meine Arme fühlten sich schwerer an, meine Beine wollten einfach aufgeben. Ein Gedanke blitzte auf: *Warum tue ich mir das an?* Doch in der gleichen Sekunde hörte ich das Wasser um mich herum – die anderen Schwimmer, die genauso kämpften. Es war, als würde uns diese kollektive Energie tragen. Keiner war allein, und genau das gab mir die Kraft, weiterzumachen.

Nach einer gefühlten Ewigkeit – die in Wirklichkeit wohl nur wenige Minuten waren – sah ich das Ufer. Ein Ziel, ein Versprechen von Wärme und Sicherheit. Meine Bewegungen wurden schneller, nicht aus Kraft, sondern aus Verzweiflung. Und dann, endlich, spürte ich den Boden unter meinen Füßen. Meine Beine, zitterig und schwach, trugen mich aus dem Wasser. Die Luft fühlte sich immer noch eisig an, aber im Vergleich zum Wasser war sie fast warm. Ich stand, atmete schwer und sah zurück. Andere Schwimmer kämpften sich noch ans Ufer, und ich fühlte einen tiefen Respekt für jeden Einzelnen von ihnen.

Die Zuschauer und Helfer standen schon bereit, wickelten mich in warme Decken und drängten mich, mich weiter zu bewegen. „Bewege dich weiter – dein Kreislauf braucht Bewegung!“, riefen sie. Meine Zähne klapperten, und mein Körper bebte so stark,

dass ich kaum einen Fuß vor den anderen setzen konnte. Aber ich ging. Jeder Schritt war ein Sieg, jeder Atemzug eine kleine Erlösung.

Als wir schließlich alle beisammenstanden, die schlimmste Kälte hinter uns, breitete sich ein Gefühl von Stolz aus. Die Gesichter der anderen spiegelten dasselbe wider, was ich fühlte: Wir hatten etwas Unglaubliches geschafft. Etwas, das unmöglich erschien.

Später, als ich wieder trocken war und eine Tasse heißen Tee in meinen zitterigen Händen hielt, spürte ich, wie sich mein Inneres beruhigte. Doch da war mehr als nur Ruhe. Da war ein Feuer, das in mir brannte – ein Feuer, das ich nie zuvor gespürt hatte. Es war nicht das Feuer des Triumphs, sondern das einer neuen Erkenntnis: Ich war nicht mehr dieselbe Person wie vorher. Ich hatte etwas überwunden, von dem ich dachte, es wäre unüberwindbar. Und das war erst der Anfang.

Denn in diesem Moment wurde mir alles klar: Wenn ich DAS schaffen konnte, dann konnte ich ALLES schaffen.

Später, als der Schock der Kälte komplett nachgelassen hatte und mein Körper langsam zur Ruhe kam, saß ich mit einer weiteren heißen Tasse Tee in den Händen und starrte ins Nichts. Die Wärme kroch allmählich zurück in meine Glieder, aber das wahre Feuer brannte tief in mir – ein Feuer, das stärker war als alles, was ich jemals gespürt hatte. Es war Stolz. Reiner, unverfälschter Stolz.

Ich hatte etwas getan, von dem ich geglaubt hatte, es sei unmöglich. Etwas, das mich an meine Grenzen gebracht hatte – und darüber hinaus. Ich fühlte mich lebendig, stärker, und mehr ich selbst als jemals zuvor. Ein Gedanke hallte in meinem Kopf nach, ein Satz, der immer lauter wurde, bis ich ihn fast aussprach:

„Ich bin ein Eisschwimmer – das ist jetzt meine Realität!“

Und ich war so stolz.



*„Man kann sich jederzeit neu ausrichten  
und die Richtung bestimmen – denn der  
Kompass zeigt nicht, wo du warst, sondern  
wo du hingehen kannst.“*

MARIO OBERSTRASS



# Einleitung

Es gibt bestimmte Momente im Leben, in denen alles, was wir über uns selbst zu wissen glaubten, erschüttert wird. Ein solcher Moment war für mich mein erstes Eisschwimmen am 1. Jänner 2010 am Wörthersee in Kärnten/Österreich. Als ich zitternd und durchgefroren in Decken gehüllt wurde, konnte ich noch nicht wissen, dass dieser Augenblick der Beginn einer tiefgreifenden Veränderung sein würde. Damals fühlte sich alles wie ein unüberwindbares Hindernis an. Doch als ich meinen Körper langsam wieder zu spüren begann und die Kälte sich allmählich von mir löste, wusste ich, dass sich etwas in mir verändert hatte. Etwas, das ich lange nicht für möglich gehalten hätte. Ich hatte eine Grenze überschritten, die ich für unerreichbar hielt, und plötzlich war alles anders.

Was ich in diesem Moment lernte, war die wichtigste Erkenntnis meines Lebens: Ich kann mehr erreichen, als ich mir jemals zgetraut hätte. Diese Erkenntnis kam nicht aus heiterem Himmel oder durch Meditation und Gebet, sondern durch die Erfahrung im kalten Wasser. Das Vertrauen und die Gewissheit, dass Veränderung nicht nur möglich ist, sondern dass ich selbst die Macht habe, sie zu gestalten.

Immer schon wollte ich nicht so werden, wie es mein Umfeld wollte, ich wollte mein Leben leben und nicht das Leben, das die anderen von mir wollten.

Veränderung beginnt dort, wo wir uns entscheiden, uns selbst zu vertrauen, statt den Stimmen in unserem Kopf zu lauschen, die uns einreden wollen, was wir können und was nicht. Diese Stimmen – die uns zur Vorsicht raten, uns sagen, dass Veränderung schmerzhaft ist oder dass Risiken gefährlich sind – sind oft das Produkt von Prägungen aus unserer Vergangenheit. Doch ich habe gelernt, dass ich all diese Glaubenssätze hinterfragen darf. Ich darf entscheiden, dass ich etwas verändern möchte, dass ich es kann, und dass ich mein Leben selbst in die Hand nehmen kann.

*„If you want to age fast, stick to the same routines—same people, same food, same places. Repetition limits growth, creativity, and excitement in life. Trying new experiences, meeting new people, and exploring new environments keep your mind sharp and your spirit young. Change challenges you, helping you grow and thrive. Step out of your comfort zone to slow down aging and truly live.“*

SOILA RESSLER

Es ist wahr was Soila Ressler sagt, Veränderung ist nicht einfach. Sie erfordert Mut, Durchhaltevermögen und vor allem die Bereitschaft, unsere Komfortzone zu verlassen. Doch gerade in einer Welt, die uns dazu verleitet, bequem und sicher zu leben, ist diese Entscheidung wesentlich. In einer Welt, in der wir nie lange auf die Dinge warten müssen, die wir brauchen, in der Temperaturen immer auf rund 22 Grad Celsius eingestellt sind, die medizinische Versorgung jederzeit verfügbar und die Anstrengungen, um unseren Lebensunterhalt zu sichern, meist überschaubar sind, wird es leicht, in einer Zone des Wohlstands und der Sicherheit zu verharren. Doch genau hier liegt das Paradoxon – trotz all dieser Bequemlichkeit und Sicherheit fehlt vielen von uns die tiefere Erfüllung im Leben. Wir haben alles, was wir brauchen, um uns wohlfühlen, aber oft fehlt es an der echten Erfüllung, die sich nur aus Veränderung und persönlichem Wachstum speist.

Es gibt jedoch Menschen, die sich bewusst entschieden haben, ihre Komfortzone zu verlassen. Sie haben ihre Ängste überwunden und sind den Weg des Wachstums und der Erfüllung gegangen. Diese Menschen sind nicht außergewöhnlich – sie haben einfach den Mut, eine Entscheidung zu treffen. Sie entschieden sich, etwas aktiv zu tun, etwas zu verändern, sei es als Extremsportler, der in die tiefsten Ozeane taucht oder die höchsten Berge erklimmt, oder als Unternehmer, der alles dafür einsetzt, um seine Träume zu verwirklichen oder als Elternteil, der alles für die Familie gibt.

Ich schreibe hier bewusst in der männlichen Form – nicht, weil ich nur Männer ansprechen will, sondern weil es den Lesefluss erleichtert. Gemeint sind selbstverständlich alle, die bereit sind, ihr Leben aktiv zu gestalten. Denn Veränderung betrifft uns alle – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft.

In meinem eigenen Leben hat dieser Moment des Eisschwimmens mir die Augen geöffnet. Es war nicht die Überwindung der physischen Kälte, die mir etwas beibrachte, sondern die Erkenntnis, dass ich in der Lage bin, weit mehr zu erreichen, als ich es mir je zugetraut hätte.

Veränderung ist nicht nur eine Herausforderung – sie ist die Chance, zu wachsen, zu lernen und die beste Version von sich selbst zu werden. Und genau das ist der Moment, den wir alle erleben können, wenn wir uns entscheiden, der Stimme des Mutes zu folgen und unser Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Doch wie schaffen wir das? Wie haben das andere geschafft? Hatten sie besondere Talente oder außergewöhnliche Voraussetzungen? Die Antwort lautet: Nein. Meist nicht. Sie hatten eine Fähigkeit, die in jedem von uns steckt: Sie wussten, wie man Veränderungen angeht und sie haben diese konsequent umgesetzt. Sie trafen die Entscheidung, ihre Komfortzone zu verlassen und sich dem Ungewissen zu stellen. Und der beste Teil daran?

Jeder kann das! Auch du!