



- Leseprobe -

## DR. MARTIN KRENGEL

... will dir mit seiner Arbeit helfen, deine Talente und Träume zu entwickeln. Er gewährt einen ehrlichen Einblick, wie er es schafft, nach eigenen Standards zu leben und zu arbeiten. Alle seine Konzepte sind selbst getestet und orientieren sich an den wahren Bedürfnissen seiner Leser.

Krenzel studierte Wirtschaft und Psychologie, schrieb mehrere Bestseller und promovierte über »Zuvielitis«. Seit seiner Weltreise lebt er als moderner Nomade in Lateinamerika, Asien und Berlin.

Der begeisterte Kunstturner, Unternehmer und Redner liebt es, auch mal grünäugig und barfuß durch die Welt zu laufen – selbst, wenn es unvernünftig erscheint.

Freigeist oder durchgedreht?

Finde es heraus!

» [MartinKrenzel.com](http://MartinKrenzel.com) (Klick!)



# INHALT

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Große Träume (Prolog) | 6 |
|-----------------------|---|

## 1. ES GEHT UM DICH 11

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Was sind dir deine Träume wert?     | 12 |
| Wie fühlen sich Ziele an?           | 15 |
| Besonderheiten und Fokus des Buches | 19 |
| Gestatten, Martin aus dem Sumpf!    | 25 |
| Dein roter Faden                    | 28 |

## 2. DAS ZIEL IST IM WEG 31

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Mit dem Kopf durch die Wand?                            | 32 |
| Umdenken                                                | 36 |
| Ein wunder Punkt im Leben                               | 38 |
| Als das Ziel sich änderte, war der Weg plötzlich leicht | 42 |
| Die Moral der Geschichte?                               | 46 |

## 3. DIE RELATIVITÄTSTHEORIE DES ERFOLGES 49

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Zweck oder Ziel?                             | 50 |
| Äußerer vs. innerer Erfolg                   | 57 |
| Absoluter Reinfall, relativ ein Riesenerfolg | 62 |
| Steve Jobs vs. Hans Fischer? ... Hans wer?   | 65 |
| Wie setzt du realistischere Ziele?           | 71 |

|            |    |
|------------|----|
| Intermezzo | 74 |
|------------|----|

## 4. DAS GEHEIMNIS DER MOTIVATION 79

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Höher, schneller, ausgebremst. | 80 |
| Was passiert bei hohem Druck?  | 83 |
| Ein Stressor-Bingo             | 88 |
| Laudatio auf das Kleinere      | 94 |
| Neue Dinge lernen (Fallstudie) | 99 |

## 5. BRING' DEINE TRÄUME ZUM PLATZEN 103

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Der Traum von einem besseren Leben                   | 104 |
| Traum geplatzt? Cool!                                | 112 |
| Klein gelebter Traum oder großer unerfüllter Wunsch? | 123 |
| Träume, die nicht platzen wollen, öffnen Türen       | 125 |
| Warum du Träume testen solltest (Fazit)              | 129 |

## 6. DIE SOWOHL-ALS-AUCH-STRATEGIE 133

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Spring! Jetzt! Nicht?!                | 134 |
| Warum habe ich diesen Traum?          | 148 |
| Was nicht passt, wird passend gemacht | 152 |
| Evolution statt Revolution            | 157 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Epilog / Motivation to go (Fazit) | 168 |
|-----------------------------------|-----|

# GROBE TRÄUME (PROLOG)

Auf einer Cocktailparty ...

Torsten Träumer: »Was machst du so, Martin?«

Martin: »Ich bin Buchautor. Ich will ehrgeizigen Menschen helfen, ihre Träume und Ziele zu erreichen...« Torsten fällt mir ins Wort:

»...Ah, das ist ja großartig! Ich schreibe nämlich auch ein Buch!!!«

»Aha.«

»Ja, das wird toll!«

»Was soll's denn werden?«

Und Torsten erzählt: Es würde nicht irgendein Buch werden, sondern ein »richtiges«. Es solle gleich in Englisch sein, und er würde es zusammen mit einem Professor aus Cambridge, einer berühmten Uni in England, schreiben. Und natürlich käme überhaupt nur der Penguin Verlag infrage. Das sei schließlich der beste Verlag überhaupt!

»Klingt gut! Wie viele Bücher hast du denn schon geschrieben, Torsten?«, frage ich.

»Keins. Das wird mein erstes!«

»Ah ja. Und wie viele Worte hast du schon getippt?«

»Ich fange bald an!«

»Wann?«

»Sobald ich mit dem Professor, meinem Coautor, gesprochen habe.«

»Wann wird das sein?«

»Irgendwann dieses Jahr!«

»Aaahhhh ja. Na, dann kann ja nichts mehr schiefgehen! Viel Erfolg!«

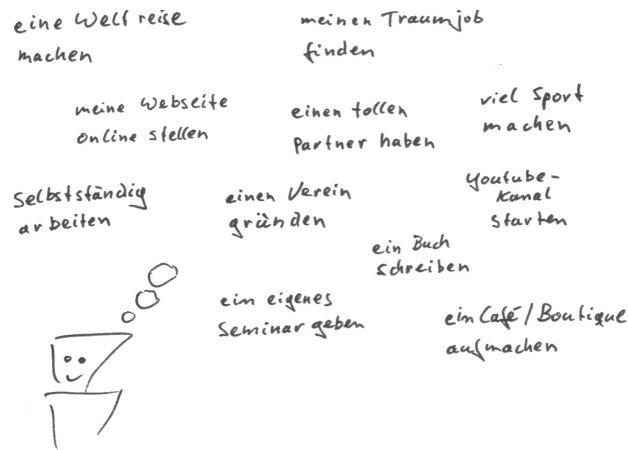
Wenn ich neuen Bekanntschaften erzähle, dass ich Buchautor bin, vergeht keine Minute und gut die Hälfte meiner Gesprächspartner berichtet mir sofort lang und breit von ihrer eigenen Buchidee. Das hat den Effekt, dass ich Networking-Partys meide oder mich nicht mehr als Buchautor vorstelle. Auf die Frage »Und was machst Du?« antworte ich nun:

»Ich bin Drogenhändler.«

Das hat den Effekt, dass sich die Gesichtsfarbe des Gegenübers ins Grünliche verfärbt, seine Mundwinkel von der Schwerkraft erfasst werden und das Gespräch plötzlich dünn wird an weiteren Worten. Das Gegenüber sieht dann jemanden, den man »grad mal begrüßen muss« oder geht »kurz auf Toilette«.

Dann kann ich endlich in Ruhe meine Cocktails weiterschlüpfen.

Leute wie Torsten Träumer begegnen mir oft. Sobald ich sage, ich sei Autor, erzählen sie mir von ihrem Wunsch, ein Buch zu schreiben. Aber es sind nicht nur Bücher. **Der Traum vom eigenen Buch steht stellvertretend für die vielen gut klingenden Ziele, die ich immer wieder zu hören bekomme:**



Das sind hervorragende Ideen! Aber leider kommt auch ein Großteil dieser Pläne nicht in die Gänge.

Hast du auch das Gefühl, dass du bislang deine Ideen und deine »PS« nicht so recht auf die Straße bringen konntest?

Woran liegt das?

Viele reden viel und handeln zu wenig. Die Muster ähneln sich: Es gibt eine »großartige Idee«, die sie »schon so lange haben« und »jetzt endlich mal angehen müssten«. Es fehlt nur »der richtige Augenblick«.

Oft ist es »nur so«, dass nur noch »diese eine Hürde genommen werden muss, und dann läuft die Sache ganz sicher«. Bei Torsten war es das Gespräch mit dem Coautor, der aber »dummerweise« in England lebt (und wahrscheinlich noch gar nichts von seinem Glück wusste).

Gleichzeitig werden die eigenen Pläne schöngeträumt: »Das wird total super«, »Das ist eine echte Marktlücke«, »Wäre doch gelacht, wenn ich das nicht auch schaffe!« Die Träume werden in Gedanken ausgeschmückt, statt sie schnell einen ersten Realitätscheck zu unterziehen.

Immer, wenn ich diese Worthülsen höre, denke ich: Das tut mir weh! Ich finde, wir haben alle ein Recht, unsere Pläne auszuprobieren. Es macht mich traurig, dass so wenige Träume in Erfüllung gehen. Ich finde es schade, wenn inspirierte und talentierte Menschen mit angezogener Handbremse unterwegs sind.

Wie werden Wünsche Wirklichkeit? Wie können wir unseren Weg leichter finden?

# 1.

## ES GEHT UM DICH



Schön, dass du hier bist!  
Lass uns direkt starten ...

# WAS SIND DIR DEINE TRÄUME WERT?

Dieses Buch habe ich FÜR DICH geschrieben.

Wir alle haben **Ziele, Träume, Wünsche**. Aber der Mut fehlt – oder die Karte, der Plan, wie wir etwas starten. Deswegen ist meine Leitfrage für dich und für dieses Buch:

**Wie kannst du deine Ziele,  
Träume und Projekte leichter anpacken?**

Ich will, dass du zufriedener und glücklicher wirst. Dass du deine Situation nach DEINEN Wünschen verbesserst. Ich möchte, dass du zu dir und dass du deinen Platz im Leben findest.

## WAS IST DIR WIRKLICH WICHTIG?

Wenn wir an fehlende Motivation denken, denken wir vielleicht an das Aufschieben der Steuererklärung oder der Examensarbeit.

Aber was viel schlimmer ist:

Wir schieben unser Leben auf! Unsere Wünsche, Träume und Fantasien. Unser Buchprojekt. Die Weltreise. Das eigene Geschäft. All das muss warten. Es kommt ständig dies und das dazwischen. Am Anfang fühlen wir uns zu jung – und dann irgendwann zu alt. Und immer muss noch irgendetwas anderes passieren, bevor man loslegen kann.

Die traurige Wahrheit ist, dass wir uns immer wieder vom Alltag, von den kleinen Dingen ablenken lassen – und die Ziele vertagen, die uns wirklich zufriedener machen würden.

Wie ist das bei dir:

Nimmst du deine Herzenswünsche ernst?

## DIE KRAFT DES MOMENTUMS

Träume sollten zeitnah angestupst werden. Wenn du bis später wartest, hast du zwar Zeit und Geld, aber vielleicht keine Lust mehr darauf. Das Momentum ist weg.

Ich kenne ein Arztpärchen. Sie hatten immer mal den Traum, als Ärzte ohne Grenzen oder stationär in einem Entwicklungsland zu arbeiten. Natürlich waren der Alltag, die Praxis, die Kinder, die Verpflichtungen, die Patienten immer wichtiger als der vage und große und sperrige Traum, eine Zeit lang ins Ausland zu gehen. Als dann die Rente endlich da war und sie Zeit gehabt hätten, fehlte plötzlich die Energie. Trautes Heim statt großer Traum – sie versandeten auf dem Sofa!

Wir leben in Etappen. Etwas, was jetzt für dich wichtig ist – wird später weniger interessant. Unsere Bedürfnisse wandeln sich im Laufe der Jahre. Es gibt zum Beispiel nicht DEN EINEN Traumjob für dich. Das, was heute total spannend ist, wäre später vielleicht voll nervig.

Auch wenn es unromantisch klingt:

Es gibt Zeitfenster für Träume.

Genau darum dreht sich dieses Buch: Dass wir nicht weiter grübeln, planen, zögern. Klar, auch mit Familie könntest du eine Weltreise machen. Du kannst im Alter noch studieren oder ein Buch schreiben. Wir könnten. Die wenigsten machen das, denn diese Aufgaben werden nicht leichter und unsere Prioritäten zu Lebensstandard, Ruhe, Sicherheit, Komfort verschieben sich.

**Glück heißt, durch Zeitfenster durchzuschlüpfen.** Es gibt nie den perfekten Zeitpunkt. Motivationstypen sagen: »Ergreife deine Chancen!« Doch leider ist es nicht so einfach. Du kannst bei einer Chance NICHT einfach so zugreifen wie bei einer Packung Milch! Wenn du einen interessanten Menschen siehst, dann ist das eine Chance, ihn kennenzulernen. Aber du musst all deinen Mut zusammennehmen und dich überwinden, zu ihm rüberzugehen und Hallo zu sagen.

Du siehst eine Stellenanzeige für den perfekten Job? Ja, super. Aber du kannst den Job nicht einfach so ergreifen, und eine sorgfältig recherchierte und genau auf die Beschreibung abgestimmte Bewerbung kostet einiges an Aufwand – wäre auch sicher von Vorteil!

**Also es ist eher so, dass wir Zeitfenster aktiv öffnen müssen.** Manchmal klemmt das Fenster, manchmal fehlt dir allein die Kraft. Manchmal musst du ein wenig suchen, bis du das Fenster gefunden hast, durch das du schlüpfen willst. In jedem Fall ist es ein AKTIVES Tun.

Aber warum gehen unsere Chancenfenster so schwer auf? Wo klemmt es?

Gut, dass du fragst:

Lass uns ein kurzes Gedanken-Gefühls-Experiment wagen ...

## WIE FÜHLEN SICH ZIELE AN?

Krame mal in deiner Wunschliste: Gibt es da einen offenen oder verborgenen Traum?

*Was willst du gern erreichen?*

Stell dir vor, genau das wäre JETZT wahr und eingetreten.

*Wie fühlt sich das an? Ist es ein gutes Gefühl?*

Denke an all die schönen Seiten und Aspekte, wenn dein Wunsch in Erfüllung gegangen ist. Wie du deine erste Rechnung als Freiberufler schreibst, oder wie du auf deiner Gitarre deiner Familie zu Weihnachten ein Lied vorspielst. Klingt reizvoll?

Die Chancen stehen gut, dass sich ein Traum oder Ziel angenehm anfühlen. Deswegen träumen wir ja so gern – die Gedanken an diese Wünsche sind sooo schön watto-wohl! Unser Möchtegern-Bestsellerautor Torsten Träumer hat selbstzufrieden gelächelt, als er mir von seinem Traum berichtete.

Ziele fühlen sich toll an! Sie orientieren. Deswegen hat sich die Zeitmanagement- und Motivationsliteratur überwiegend darauf eingeschossen, Ziele zu stärken. Die Philosophie dahinter: Je größer und klarer das Ziel, desto besser sei das – und desto höher wäre die Motivation, dies auch zu erreichen. Manchmal funktioniert das. Manchmal.

**ACHTUNG: FALLE!**



Viele bleiben im positiven Gedankenstadium »hängen«. Es ist einfach zu schön, an das Ziel zu denken und in Fantasien zu schwelgen.

Ein Verwandter meinte kürzlich auf meine Frage, warum er seinen Traum einer Indien-Reise nicht endlich wahr machen würde: »Na, dann habe ich ja kein Ziel mehr!«

Genau das ist der Punkt: »Ziele« fühlen sich gut an, wenn sie noch im Stadium der »Idee« oder des »Traums« sind. Dann sind es aber keine echten Ziele. Lass uns kurz definieren:

- Eine **Idee** ist ein (flüchtiger) Gedanke im Kopf. Ein **Wunsch** kommt aus dem Herzen. Du hörst etwas, das klingt gut. Du willst es auch.
- **Träume** sind Ideen und Wünsche, die immer wieder auftauchen. Sie beginnen in deinen Gedanken mit den Worten »Ich sollte mal«, »Eines Tages werde ich« oder mit »Wenn X passiert, dann ...«.
- **Ziele** sind die Ideen, Wünsche und Träume, bei denen wir uns entschlossen haben, sie zu erreichen.
- **Projekte** sind Maßnahmen zum Verfolgen von Zielen, eingeteilt in Einzelschritte und Meilensteine, mit anvisiertem Enddatum.

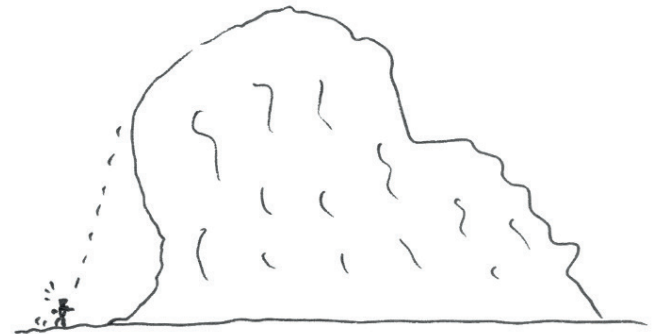
Ich werde die Begriffe »Wunsch«, »Idee«, »Ziele«, »Träume«, »Projekte« in diesem Buch relativ synonym verwenden, um verschiedene Leser anzusprechen. Einige von euch wissen vielleicht noch nicht, wovon sie eigentlich träumen – andere sind schon im Projektstatus, hängen aber irgendwo fest.

## WIE FÜHLT SICH DER WEG ZU DEINEM ZIEL AN?

Viele Ziele würden sich gut im Lebenslauf machen. Klar! Und auch dass sich der **Gedanke** an ein Ziel gut *anfühlt*, haben wir gesehen. Das ist aber nur eine Seite der Medaille. Doch der Weg zum Ziel liegt ja noch vor uns.

Wenn wir an die **Umsetzung** denken – da ziehen plötzlich so einige Sorgen-Wölkchen und Zweifels-Blitze in unserem Denken auf.

Lass uns das Experiment weiterführen: Denk nochmal kurz an dein Ziel, deinen Wunsch. Denk an die offenen Fragen, die jetzt zu klären wären, oder an die nächsten Schritte, die es (endlich) anzupacken gäbe. Was passiert dann?



Wenn du einen kleinen Moment ganz ehrlich zu dir bist, könnte es eventuell sein, dass du dich gerade ein wenig so fühlst wie unser Maskottchen im Bild: Ungläubig schaut es zum hohen Gipfel. Es steht wie gelähmt, sein Nacken ist steif vom entsetzten Hochstarren.



Vielleicht spürst du ein beklemmendes Gefühl in der Brust. Vielleicht flattern aufgebrauchte Hummeln nervös durch deine Magenegend.

Vielleicht springen deine Gedanken von einer ungelösten Frage zur nächsten. Wahrscheinlich hast du viele Fragen, die du »unbedingt« klären willst, bevor du loslegst. Vielleicht hattest du auch schon einmal begonnen und hast nun ein schlechtes Gewissen, dass du dein Projekt immer aufschiebst oder viel zu wenig dafür tust.

Oder du bist nervös, weil du deinen Traumjob noch immer nicht gefunden hast, ewig nicht weißt, wie dein perfektes Produkt aussehen soll, oder weil du bei deiner Abschlussarbeit rumeierst und einfach nicht zum Punkt kommst?

Ist es etwa (auch) Angst?

Torsten Träumer hat nur das schöne Ergebnis im Kopf. Weil er sich in dieses perfekte, sorgenfreie und Aufwand ausblendende Ziel-Bild verliebt hat, wagt er es nicht, auf den mitunter steinreichen Weg zu schauen – und bleibt in seinen Gedanken-Traumwolken-Schlössern hängen. Getreu nach dem Motto:

***»Auf dem Boden der Tatsachen  
liegt zu wenig Konfetti!«***

Die meisten reagieren auf Bedenken und Ängste damit, dass sie mehr Informationen sammeln wollen, dass sie komplexer denken oder versuchen, ihre Ziele, ihre Wünsche, ihre Positionierung, ihre Ideen, ihren Businessplan noch weiter auszufeilen. Hier liegt das Dilemma:

**Auf dem Weg ergeben sich erst die Informationen, die wir bräuchten, um unsere Ziele realistisch zu gestalten.**

## BESONDERHEITEN UND FOKUS DES BUCHES

**Es gibt viele Bücher, die dir zeigen, wie du deine Träume und Ziele erreichst, wenn du nur fest daran glaubst.**

**Dies ist keins davon.**

Der Weg zu ehrgeizigen Zielen macht vielen Menschen Angst. Deshalb fokussieren einige der bekanntesten Motivationsansätze, -coaches und -bücher hauptsächlich darauf, dieses gute Gefühl beim Denken an das »visionäre« Ziel zu stärken. Sie schärfen deinen Willen, deine Ziele und stacheln deine Motivation weiter an. Du sollst dir Affirmationen zusprechen und die Ziele stärker visualisieren. Du sollst deine Ziele konkreter und größer (das ist angeblich motivierender) gestalten.

Hilft das wirklich?

Vor allem in der fragilen Anfangsphase ist das kontraproduktiv.

**Wir müssen nicht stärker an unseren Zielen arbeiten, sondern an deren Realisierung!**

Einer der schwierigsten Punkte eines jeden Projekts ist es, dieses überhaupt zu starten. **Deswegen fokussiere ich mich auf das Loslaufen.** Es geht darum, dich schnell zum ANFANGEN, zum Handeln zu bringen.

Lass uns nach Wegen suchen, schnell einen ersten Schritt zu machen – auch wenn dieser kleiner als gewünscht ist, imperfekt und eventuell sogar in die falsche Richtung geht. Besser, erste Datenpunkte und Erfahrungen zu sammeln, als weiter nur zu reden und nichts zu tun!

Das Buch wird dir helfen, den ersten Schritt zu gehen und deinen Zielen ein gutes Stück näherzukommen – bzw. deine Ziele näher zu dir zu bringen.

Ich meine nicht nur große Ziele wie Traumjob, Traumpartner und Traumirgendwas. Das Buch wird dir auch viele Anregungen geben, dein Denken und dein Leben zu verbessern, einiges an lähmenden Sorgen und überflüssigem Stress loszuwerden, und es wird dir helfen, ein wenig glücklicher und gelassener durchs Leben zu gehen.

Dafür brauchen wir nicht mehr Motivation. Keine größeren oder klareren Ziele. Wir brauchen Orientierungspunkte für die Richtung und kleine, nahbare Strategien, um unsere Ideen mit Erfahrungen zu füttern, um unseren Pfad zu finden.

Das zeigt mir jedenfalls meine Erfahrung. Ich gebe Seminare zu Motivation, Lernprozessen und Zeitmanagement. Meistens haben die Leute schon konkrete Ideen. Sie brauchen keine größeren Ziele oder gar eine »Vision« – sie sind ja motiviert und reisen von weit an, um zu wissen, wie sie vorankommen können. Ihre Fragen richten sich auf die Hindernisse.

Typische Fragen in den Seminaren sind:

- **»Wie bringe ich den Mut auf, endlich das zu tun, was ich wirklich tun will?«**
- **»Wie reduziere ich das Risiko, Fehler zu machen und falsche Entscheidungen zu treffen?«**
- **»Wie gehe ich mit meinen Zweifeln, meinem Perfektionismus und den Versagensängsten um?«**
- **»Wie füttere ich meine Katze, ohne dass sie zu viel pupsen muss?«**

Okay, es gibt immer mal jemand, der nicht aufpasst bei der Seminarbeschreibung. Aber die drei ersten Fragen zeigen klar, dass es letzten Endes vor allem innere, eigene Hindernisse sind, die uns im Weg stehen.

**Was uns am meisten von unseren Zielen abhält, sind oft unsere Ziele und Erwartungen selbst.** Wir setzen sie falsch – oft fremdbestimmt – und laufen in die falsche Richtung, weil wir uns zu wenig Gedanken darüber machen, was WIR wirklich wollen.

Die erste Hürde, die wir nehmen müssen, sind also NICHT äußere Umstände, sondern wir selbst.

## SEI KEIN FROSCH

Es gibt in der Psychologie ein Konzept der »erlernten Hilfslosigkeit«:

Wenn du Frösche in ein Gefäß sperrst und den Deckel schließt, dann versuchen die Frösche durch Ausprobieren und Springen in verschiedene Richtungen, sich aus dem Gefäß zu befreien. Da der Deckel drauf ist, gelingt es ihnen nicht.



Voller Schaffenskraft springen die Frösche wieder und wieder. Dann ab und an. Dann immer seltener. Irgendwann haben sie gelernt, dass alle Versuche nichts bringen. Sie bleiben liegen.

Was passiert, wenn du nun den Deckel wieder öffnest?

Nichts.

Die Frösche haben gelernt, dass sie machtlos sind.

Möchtest du etwa einer dieser Frösche sein?

Im Fall der Menschen sind die **blockierenden Deckel** Gedanken, Glaubenssätze und Vermutungen, wie die Welt ist oder was »man« macht oder was angeblich gut für einen ist. Diese Überzeugungen haben wir größtenteils von anderen gelernt und übernommen.

**Glaubenssätze sind nur ANNAHMEN!** Annahmen sind nicht die Realität, sondern stillschweigende Vermutungen über diese. Es sind geistige Deckel, die unseren Mut, unsere Motivation und Schaffenskraft enorm einschränken.

Oft kommen diese einschränkende Gedanken aus der Kindheit. Es ist ja auch tatsächlich schwierig für Eltern und Lehrer, diese kleinen Energiebiester – was Babys und Kinder nun mal sind – an einige nützliche Regeln und Prozesse zu gewöhnen, die für das Zusammenleben wichtig sind. Die Schranken und Regeln, die wir früher lernen mussten, halfen. Damals! Nun stehen sie uns im Weg. Mir und dir.

Zudem haben unsere Einflusspersonen andere Wertvorstellungen, wie man Dinge so macht und was man erreichen sollte im Leben. Sie stammen aus einer anderen Generation, in der »man« halt anders dachte und handelte. In der es weniger Möglichkeiten und mehr gesellschaftliche Widerstände für individuelle Wege gab.

Ich nenne ungünstige Glaubenssätze über dich bzw. über die Welt **»schiefe Gedanken«**. Das sind Denkkonzepte und Glaubenssätze, die uns vom Handeln abhalten oder uns in falsche Richtungen loslaufen lassen. Zu diesen schiefen Gedanken zählt für mich z. B., dass wir »groß denken« müssten, dass wir »viel Motivation« bräuchten oder dass wir noch nicht so weit sind (es zumindest einmal zu versuchen).

Es ist Zeit, dass wir einige dieser mentalen Deckel wieder lösen und hinterfragen. Deswegen liest du hier auch ein »Wie-gehe-ich-mir-selbst-aus-dem-Weg-Buch«.

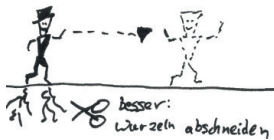
Komm, lass uns einige schiefe Gedanken gemeinsam geraderücken!

## DAS ZENTRALE THEMA DES BUCHES

Die Grundidee des Buches entstand, als ich beobachtete, dass viele Menschen gedanklich in **Traumwolken** schweben, aber ihre PS nicht auf die Straße bekommen – wie unser Tors-ten Träumer. Ich wurde neugierig und fragte mich: »**Warum ist das so?**«



Ich erkannte, dass diese Menschen bewusst oder unbewusst gängigen Motivationstheorien folgen und schön brav »groß denken«. So groß allerdings, dass ihre Ziele sperrig, unrealistisch und angsteinflößend geworden sind. **Die Ansprüche, Wünsche und Erwartungen sind so aufgeblasen, dass die Leute ihre Füße nicht mehr auf den Boden bekommen.**



Mein Ansatz im Buch zielt daher darauf ab, dir die **Wurzeln** abzuschneiden, die dich momentan an Ort und Stelle halten.

Diese Wurzeln sind Überzeugungen, Gedanken und hinderliche Glaubenssätze.

Du wirst merken, wenn du »kleiner« und flexibler denken lernst, dass das Loslaufen einfacher wird.

Apropos »loslaufen«: Wie war mein Weg? Aus welcher Richtung komme ich eigentlich? Ja, auch ich hatte einige mentale Deckel auf meinem Kopf ...

## GESTATTEN, MARTIN AUS DEM SUMPF!

Ich komme aus einer Kleinstadt im tiefsten Brandenburg. Die Menschen in dieser Gegend sind nicht gerade dafür berühmt, dass sie ihre Welt rosig sehen. Nun ja, unsere Nachbarstädte heißen z. B. »**Finsterwalde**« und »**Senftenberg**«. Meine Mutter stammt aus »**Schwarzheide**«. Und meine Heimatstadt »**Lauchhammer**« geht auf das altsorbische Wort »**Luch**« zurück, das so viel wie Sumpf heißt:

»*Gestatten: Ich bin Martin aus dem Sumpf-Dorf!*«

Knief' mich mal! Heute kann ich selbst kaum glauben, was ich alles erreicht habe. Damit meine ich nicht unbedingt, dass ich zehn Bücher geschrieben, zweimal studiert oder 50 Länder bereist habe. Ich habe ca. 90 Prozent meiner Ziele, die ich mir mit 25 aufgeschrieben hatte, mit 35 Jahren erreicht. Wirklich happy macht mich, was ich dabei gelernt habe: nämlich mich selbst und meine Gedanken zu hinterfragen, immer wieder Neues zu entdecken und mir ein Leben nach eigenem Rhythmus erschaffen zu haben.

Das klingt toll. Ist es auch! Doch dafür brauchte ich einiges an Veränderungsarbeit und Lernoffenheit. Ich habe den Großteil meiner Träume erfüllt, OBWOHL ich

- aus der tiefsten Provinz Ostdeutschlands komme
- schlechte Noten nach Hause brachte (meine Klassenlehrerin attestierte mir, dass aus mir »nie etwas werden wird«)

- ich voll von Selbstzweifeln und bremsenden Gedanken war
- viele Rückschläge und Enttäuschungen erlebte
- und obwohl ich ein übervorsichtiger, schüchterner und völlig verkopfter Mensch war.

Ich war und bin heute noch teilweise voll von belastendem Gedankenkram. Und es waren ja nicht nur innere Hürden, die mir meinen Weg schwer machten. Die äußeren spielen schließlich auch immer eine Rolle. De facto traute ich mich nicht einmal richtig, meiner Familie und meinen Freunden von einigen meiner Projekte zu erzählen, weil ich Angst hatte, schief angesehen zu werden.

Doch ich habe Wege gefunden, näher zu mir selbst zu kommen, das heißt, zufriedener zu sein. Dafür habe ich experimentiert und bin so lange an den Dingen drangeblieben, bis ich eine Lösung fand.

Auch heute noch muss ich meine Hürden meistern. Aber selbst ein Leben nach eigenen Maßstäben muss gut koordiniert werden. Im Selbstmanagement ist es »leider« so, dass die Probleme nie aufhören. Wenn du eine Antwort gefunden hast, ändern sich die Fragen! Netterweise werden diese Fragen und »Probleme« aber interessanter. Genau das finde ich so spannend an persönlicher Entwicklung: Es gibt immer Neues zu lernen und (an dir) zu entdecken.

**Du musst NICHT perfekt sein, um vorwärtszukommen.** Niemand ist das! Du brauchst nicht alles zu wissen, du musst nicht alles können. Neugier, Offenheit und ein wenig Experimentierfreude reichen.

## EHRliche EINBLICKE STATT SCHEIN-OBJEKTIVER FAKTEN (ZUR DIDAKTIK)

Viele Autoren versuchen ihre Aussagen mit wohlklingenden Weisheiten, Zitaten oder Studien zu validieren, doch am Ende sagen diese scheinbar schlaun Dinge nicht viel. Witzigerweise erlebt man oft, wenn eine markante Studie in einem Buch auftaucht, dass dann plötzlich 20 andere Ratgeber sie auch zitieren. Hinterfragt werden deren Inhalte aber selten. Ich finde es wertvoller, statt vieler Daten konkrete Fallbeispiele zu betrachten.

**Daher ist dieses Buch bewusst subjektiv.** Es ist ehrlich und echt. Ich will nur das erzählen und berichten, was ich WIRKLICH kenne. Darunter fasse ich zusätzlich Erfahrungen von engen Freunden, Bekannten und pffiffigen Seminarteilnehmern. Diese Beobachtungen ermöglichten mir über die Jahre hinweg eine Intuition zu entwickeln, welche Gedanken und Handlungsweisen wahrscheinlich besser funktionieren und welche in Sackgassen münden.

Ich stelle mich mit meinen persönlichen Stories als **Versuchskaninchen** zur Verfügung. Es wird natürlich so sein, dass du in einer etwas anderen Situation bist – aber genau durch die Distanz Muster und Unterschiede erkennst und so eine für dich passende Idee entwickelst. Versuche, anhand meiner Beschreibungen nachzuvollziehen, was ich anders gedacht und gemacht habe als Menschen, die nicht vom Fleck kommen.

Klar, du darfst dir sicher sein, dass diese Beobachtungen und Konzepte fundiert sind. Ich lasse Theorie mit einfließen, werde dich aber nicht mit Fußnoten erschlagen. Ich will dir das Leben leichter machen. Ich will schließlich, dass du schneller auf einen Pfad kommst. Einverstanden?

# DEIN Roter Faden

Wir hängen uns an diesem Leitbild entlang:



Unser Maskottchen hier will sich verändern und ein Ziel erreichen. Doch es hat viele Fragen und steht vor großen Entscheidungen. Zum Beginn des Buches betrachten wir daher den Wegweiser und das »Wohin«. Im zweiten Teil (ab Kapitel 4) schauen wir, mit welcher Denkhaltung wir schnell auf den ersten Berg kommen und wie wir entspannter von einem Berg auf den anderen wandern können. Steig in meinen Helikopter, wir fliegen kurz überblickend übers Buch ...

**Kapitel 1, »Es geht um Dich«:** Wir sind bereits gestartet, indem ich DICH in den Mittelpunkt gestellt habe. Ich hoffe, du machst das auch in deinem echten Leben?



**In Kapitel 2, »Das Ziel ist im Weg«,** erzähle ich dir eine leidvolle, ironische und überraschend endende Geschichte, in der du dich eventuell wiederfinden wirst. Es geht um die Frage: »Was will ich wirklich?«



**Kapitel 3, »Die Relativitätstheorie des Erfolges«,** durchleuchtet, was Erfolg wirklich heißt. Wir eichen und entstören dein »inneres Navi«, damit du von nun an leichter spürst, was du wirklich willst.

**In Kapitel 4, »Das Geheimnis der Motivation«,** ergründen wir das Leitmotto dieses Buches, »Kleiner denken – weiter kommen«. Du wirst verstehen, was passiert, wenn du dir zu viel Druck machst. Ich gebe dir neue Blickwinkel für alltägliche Dinge, die jeder anwenden kann, um Zeit und Energie zu sparen.



**Kapitel 5, »Bring' deine Träume zum Platzen«:** Das Konzept der »Testballons« zeigt dir, wie du geschickt mit deinen Träumen taktierst und wie du leichter deinen Platz im Leben finden kannst. Schnall dich an und freue dich: Wir fliegen gemeinsam nach New York!

**Kapitel 6, »Die Sowohl-als-auch-Strategie«:** Wir denken immer, wir müssten uns glasklar für EINEN Weg entscheiden. Doch ist das wirklich so?



Die erste Etappe, Kapitel 1, haben wir schon geschafft! Champagner, bitte!

## 2. DAS ZIEL IST IM WEG



Dieses Kapitel versetzt dich in eine Situation, die du wahrscheinlich sehr gut kennst.

Es geht um die Frage:  
»Was will ich wirklich?«

Die Antwort ist überraschend  
– aber irgendwie auch typisch.



## MIT DEM KOPF DURCH DIE WAND?

Es gibt hunderte Übungen und Ratschläge, um herauszufinden, was wir wollen. Aber nichts davon kann dir letztlich endgültige Klarheit verschaffen. Vielmehr ist es ein Prozess – begleitet von einigen Erkenntnissen, die du aber kaum durch Bücher generieren kannst. Oft liegen diese Aha-**Erlebnisse** auf dem Weg – und um diese zu sehen, sind die ach so gefürchteten Niederlagen, Fehler/Fehlannahmen und vermeintliches Scheitern irre hilfreich.

Um diese Gedanken zu konkretisieren, erzähle ich dir eine längere Geschichte. Sie stammt aus meiner Studentenzeit, aber die Erkenntnisse daraus lassen sich auf andere Entscheidungen in jeder Lebensphase übertragen.

Halt dich gut fest:

Wir beamen uns ein paar Jahre zurück ins wunder-naja-bare Ruhrgebiet, in dem ich mein Studium begonnen hatte ...

Ich war im dritten Semester und machte mir Gedanken über ein Auslandsjahr. Damals schon war es an meiner Uni fast »Pflicht«, Auslandserfahrung zu sammeln. Wie fast alle anderen wollte ich dabei unbedingt in die USA (die USA galten damals als Land mit den weltweit besten Fakultäten). Damit wollte ich meinen Lebenslauf aufmöbeln und natürlich eine Top-Ausbildung erhalten.

Und eine richtige, große Stadt schwebte mir vor, denn meine deutsche Uni lag in einem ollen Gewerbegebiet im strukturbrechigen Ruhrgebiet (in Witten), das nicht gerade für seine Schönheit und Lebensqualität bekannt ist. Ich wollte unbedingt dahin, wo was los war. Meine Uni und mein Studienort waren so klein, dass wir nicht einmal eine Disco hatten. Nun wollte ich endlich das coole Studentenleben, das ich mir immer erträumt hatte.

Ich wollte – typisch Martin – alles auf einmal: eine coole Stadt mit coolem Studentenleben, tollem Wetter, und die Uni sollte natürlich – wenschon, denn schon – eine ausgezeichnete Reputation haben. Und so beschränkte sich meine Auswahl auf gerade mal fünf kalifornische (!) Unis.

Laut dem Ratgeber-Einmaleins habe ich alles richtig gemacht: Ich hatte HOHE Ansprüche und klare Ziele. Also musste der Erfolg garantiert sein, wenn ich nur fest daran glaubte und alles dafür gab, mein Ziel zu erreichen.

Der Haken: Schlaumeier Martin hatte die einmalig-grandiose Idee, die jährlich 10.000 andere Studenten auch hatten!

Es war ein harter Kampf.

Er fing an meiner Uni an: Es gab bei uns keine Partnerunis. Und die Auslandskoordinatorin, die uns bei der individuellen Suche helfen sollte, hasste Kalifornien. Na, bestens! Sie versuchte alles, um es mir auszureden.

An den Ziel-Unis gab es auch keine Jahres-Gaststudien-Programme, ich musste mich mit Tausenden anderen Bewerbern messen. Da die USA Quoten für verschiedene Ethnien haben und ich weiß, ohne Behinderung und nicht schwul bin, standen meine Chancen im Promillebereich.

Ich versuchte es über ein Sportstipendium, telefonierte mit Coaches. Obwohl ich ein guter Turner war, war mein sportliches Leistungsniveau im Vergleich zu den Anforderungen ähnlich weit weg wie die Fitness von Cindy aus Marzahn zu der von Franziska von Almsick. Bäm! Auch diese Tür war zu.

Ich bewarb mich um eins der begehrten Fulbright-Top-Stipendien, wurde, welch Glück, zum Gespräch eingeladen. Zwei Wochen lang bereitete ich mich auf das Gespräch vor – und versagte kläglich! Die Kommission legte mir nahe, »erst mal ordentlich Englisch zu lernen«. Wie bitte? Um ordentlich Englisch zu lernen, wollte ich doch gerade in die USA!

Noch ein Stein auf meinem Weg.

Ich kämpfte hartnäckig. Verbittert. Es musste doch möglich sein, schließlich haben andere es auch geschafft! Das dachte ich mir, ohne tatsächlich jemanden zu kennen, der es geschafft hatte. Ich verbrachte quasi meine ganze Freizeit meines dritten Semesters damit, dieses blöde Auslandsstudium zu organisieren. Aber es wollte sich einfach nicht organisieren lassen.

Es war ein enormer Kraftakt. Ich ruderte und ackerte. Doch es war, als würde ich verzweifelt am Rande des Golfstroms paddeln, der mich immer wieder weg von meinem persönlichen amerikanischen Traum trieb. De facto war der ganze Stress eher ein amerikanisches Trauma für mich.

Irgendwann erschlaffte meine Kraft. Ich war mit meinem Amerikanisch am Ende, bevor ich damit anfangen durfte. Die Zeit wurde knapper und ich hatte alle sichtbaren Wege ausgereizt.

»Du kannst alles erreichen, wenn du nur fest daran glaubst!«, sagt die Motivationsliteratur. Denkste. Du kannst noch so sehr für dein Ziel kämpfen, aber **das Ziel muss dich auch wollen**. Und es wollte mich nicht.

Also zurück auf Los!

Neu denken.



Weitere Infos zum Buch (Klick!):

<https://www.studienstrategie.de/ziele-und-wege/>



Wenn du magst, kannst du hier weiterlesen - oder hören (Klick!):

<https://elopage.com/s/MartinKrengel/dein-ziel-ist-im-weg/>



## BEVOR DU GEHST, BITTE NICHT VERGESSEN:

## Nicht verpassen: mein Service für dich

Ergänzend zum Buch gibt es einen hilfreichen

**Useletter, das »Brain Update«. (Klick!)**

**Sofort** nach der Anmeldung zum Newsletter sende ich dir **12 nützliche Checklisten und eBooks** zum produktiveren Lernen, Arbeiten und Leben, darunter:

- Einen Beispiel-Tagesplan für den perfekten Tag
- Wochenplanbeispiele für mehr Struktur im Kopf
- Lern- und Dencktricks für Wissensarbeiter

**Besuche mich gern im Netz (Klick!):**



 [MartinKrengel.com](http://MartinKrengel.com)



Studienstrategie.de

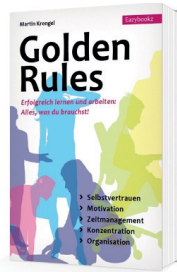


 Youtube



Instagram

## DAS SURVIVAL-KIT FÜR DEINEN WEG



Die »Golden Rules« sammeln **die 50 wichtigsten Selbstmanagement-Konzepte** und sind ein hilfreiches Survival-Kit für Job, Alltag und Studium. Sie schärfen dein Selbstvertrauen, steigern deine Motivation und perfektionieren dein Zeitmanagement, deine Konzentration und Selbstorganisation.

In 50 prägnanten Regeln präsentiere ich erprobte Techniken und innovative Konzepte, die dein Selbstmanagement auf ein ganz neues Level und frischen Wind in deinen Alltag bringen. Löse Probleme mit einer »Farbpalette«, erziele eine ausgewogene Work-Life-Balance mit meinen »Lebensbatterien« und schaffe Ordnung im Kopf mit dem »Krengelschen Imperativ«.

Hier findet jeder etwas Motivierendes, Inspirierendes und Bewährtes. Dieser Ratgeber ist sehr persönlich geschrieben und wurde mit Hunderten Seminarteilnehmern erprobt. Kurz: Ein unentbehrliches Handbuch, das in keinem Bücherregal fehlen sollte.



[Für alle, die noch viel im Leben vorhaben.](#)

## EIN SOLIDES FUNDAMENT FÜR DEINE ZIELE UND KARRIERE



Die Bestnote präsentiert spezifische Tricks und Techniken, mit denen du **schneller lesen** und **effektiver lernen** kannst.

Erfahre, worauf es in Prüfungen wirklich ankommt, und werde deine Prüfungsangst endlich los!

Dies ist eine wichtige Gebrauchsanleitung für dein Gehirn. Ich habe mit Hunderten Schülern und Studenten gearbeitet und typische Fehler und Effizienzkiller entlarvt. Aus diesen und eigenen Erfahrungen habe ich ein 10-Schritt-Lernsystem entwickelt, das dich zuverlässig zur nächsten Prüfung navigiert.

Willst du dir auch schwerste Fachwörter, Formeln, Daten oder Vokabeln binnen weniger Minuten merken und langfristig speichern können?

Willst du wissen, wie du deinen gesamten Lernstoff auf nur eine Seite reduzieren kannst?



Inklusive: Checklisten, Grafiken, konkrete Beispiele und spezielle Tipps für Eltern und Lehrer.



[Mehr Infos auf: Studienstrategie.de](https://www.studienstrategie.de)

## DER GROSSE TRAUM VON DER WEITEN, WILDEN WELT

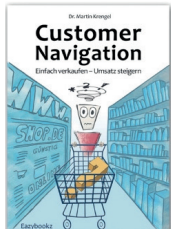


»Stoppt die Welt – Ich will aussteigen« inspirierte mich zum Schreiben dieses Buches hier, denn ich habe auf meinem langen Weg durch 20 Länder unheimlich viel gelernt und hatte Lust, das nochmal tiefer zu reflektieren. Wenn dir meine New-York-Geschichte gefallen hat, dann wirst du »Stoppt die Welt« wahrscheinlich verschlingen, denn die New-York-Story ist aus »Stoppt die Welt« zitiert.



[Kostenfreies Probe-Kapitel  
auf: \[martinkrenkel.com/reisen\]\(http://martinkrenkel.com/reisen\)](http://martinkrenkel.com/reisen)

## CUSTOMER NAVIGATION



Ich habe über fünf Jahre zur »mentalen Überforderung durch zu viele Infos und Optionen« im Rahmen meiner Doktorarbeit geforscht. Während ich hier in »Dein Ziel ist im Weg« aufs Zitieren von spannenden Studien verzichtet habe, findest du in diesem Buch die Hintergründe, wann und warum wir vom »Zuviel« überfordert werden. Die ersten drei Kapitel sind für alle Menschen interessant, die hadern und sich nicht entscheiden können, die folgenden drei Kapitel richten sich an Marketing-Menschen und Unternehmer. Ich zeige, wie diese mehr Klarheit, Verständlichkeit und Struktur in ihre Angebote bekommen.



[Weitere Infos: \[MartinKrenkel.com/buecher/\]\(http://MartinKrenkel.com/buecher/\)](http://MartinKrenkel.com/buecher/)