

**MAX FINZEL**

# **Der Traum in dir**

**33 TIPPS  
FÜR GROSSARTIGE ERFOLGE**

The logo for GABAL, consisting of the word "GABAL" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a solid black rectangular background.

Ich erinnere mich gut an einen entscheidenden Moment im Januar 2014. Ich saß mit einem befreundeten Coach zusammen beim Mittagessen und erzählte von meiner Vision, Musik zu machen. Das Resultat dieses Gesprächs: Ich rief einen guten Freund an, ging nach Hause und räumte mit ihm mein damaliges Schlafzimmer aus. Schrank, Ablage, Bett – alles in den Keller. Meine Wohnung umfasste nur 30 m<sup>2</sup>, aufgeteilt auf ein Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küche und Bad. Mein Wunsch: Musik machen. Die Lösung: ein eigenes kleines Musikstudio in meiner Wohnung. Und dafür musste mein Schlafzimmer erhalten.

Von diesem Moment an schlief ich im Wohnzimmer auf der Couch. Fast drei Jahre lang sah so mein Leben aus. Seit diesem besagten Gespräch habe ich diesem Ziel auch finanziell fast alles untergeordnet. Einen fünfstelligen Betrag habe ich seither in Technik, Computer und Synthesizer investiert. Das war eine Menge Geld für mich angesichts der Tatsache, dass ich nur einen Halbtagsjob hatte und mir mit Personal Trainings und ein paar Vorträgen etwas dazuverdiente.

An der Wand meines zukünftigen Homestudios hingen Bilder von Anschaffungen, die ich unbedingt benötigte. Soundkarten, Keyboards und vieles mehr und Monat für Monat wurde die Liste kleiner. Nach diesen zwei Jahren veröffentlichte ich im Frühjahr 2016 meine erste Single – ohne jegliche musikalischen Vorkenntnisse. Der Bann schien gebrochen. Ein langer Weg fand hier ein Zwischenziel, für das ich einiges unterzuordnen bereit gewesen war. Aber nicht mit dem Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen, sondern mit dem klaren Traum vor Augen, eigene Musik zu veröffentlichen. Dieses Ziel, dieser Traum war und ist es für mich heute noch wert, klare Prioritäten zu setzen. Finanziell, zeitlich, aber eben auch mit ungewöhnlichen Entscheidungen.

## **DEINE TRAININGSEINHEIT**

Du hast dir in den vergangenen Kapiteln eine langfristige Perspektive gesucht, dein Ziel notiert und eine Vision erstellt. Damit hast du einen Prozess angestoßen, der dich Schritt für Schritt deinen Zielen näher bringen soll.

Notiere dir, wie viel Zeit du täglich für deinen Traum aufwenden möchtest. Von welchen Dingen könntest du zukünftig weniger tun, die zum einen Zeit (und / oder Geld) fressen und dich zum anderen deinen Zielen nicht näher bringen? Was könntest du in deinem täglichen Leben, an deinen Gewohnheiten verändern, um deinem Ziel jeden Tag etwas näher zu kommen?

---

Der Prozess, deine Ziele zu verfolgen, baut sich von einer zunächst groben Richtung über spezielle und konkrete Handlungen auf. Mit der Zeit wird dein Ziel klarer und deine Motivation höher, deine Ziele auch zu erreichen. Du beginnst damit, dich mehr mit deinem

Traum zu beschäftigen, und träumst davon, wie es wohl wäre, wenn du deine Ziele bereits erreicht hättest. Du beginnst damit, dein Leben und deine Handlungen umzustellen. Du wirst zielstrebig und damit verbunden werden dir plötzlich andere Dinge wichtig sein als vielleicht noch zuvor.

## **#Investition**

### **Die Macht des Traums.**

Das intensive Vorstellen deines Traums gibt dir Energie und Kraft, Veränderungen herbeizuführen und damit aus dem Traum ein Ziel zu machen. Es treibt dich an, täglich etwas für die Verwirklichung deines Traums zu tun. Du stellst dein aktuelles Leben in Relation zu dem, was du dir vorstellst. Und das Verlangen, die Vision in der Realität zu erleben und damit den Traum wahr gemacht zu haben, wird immer stärker.

Spätestens in diesem Moment, wenn du spürst, dass du die Gefühle aus deiner Vision in Wirklichkeit erleben möchtest, wirst du bereit sein, neue Energie für deinen Traum zu investieren. Du wirst bereit sein, Geld und Zeit zu investieren, weniger fernzusehen, dich mehr auf deine Gesundheit zu konzentrieren. Du wirst bereit sein, deine Ressourcen umzustrukturieren. Du wirst mehr Energie für sinnvolle Beschäftigungen aufbringen und unsinnige Aktionen, die dich deinen Zielen nicht näher bringen, vernachlässigen.

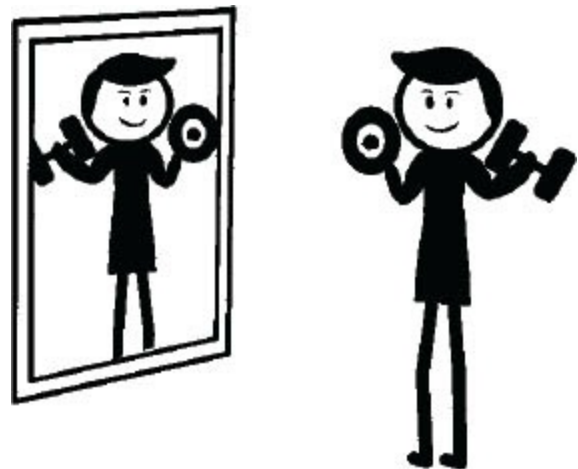
Du wirst dein Leben ein Stück weit umkrepeln, nicht von heute auf morgen, aber in einem stetigen Prozess. Du wirst dir Zeit nehmen, aber auch konsequent handeln, wenn es so weit ist. Du wirst klare Entscheidungen treffen und klare Prioritäten setzen. Du wirst Kraft, Konzentration und Leidenschaft einbringen, um dein Ziel zu erreichen.

Wenn du dir klar darüber bist, wo du einmal stehen möchtest, und wenn das Verlangen groß genug ist, die Vorstellungen aus deiner Vision in Realität zu erleben, dann wirst du bereit sein, viel zu geben. Die entscheidende Frage lautet: Was ist dein Traum, und was bist du bereit, dafür zu investieren?

## 6. Halte dich #fit!

Eine wesentliche Voraussetzung dafür, jeden Tag konzentriert und zielorientiert an deine Aufgaben gehen zu können, ist eine gute körperliche Verfassung, auch wenn dein Ziel nichts mit körperlicher Leistung oder Anstrengung zu tun haben sollte. Es ist für dich absolut wichtig, dich fit zu halten. Denn regelmäßige Bewegung oder aktives Sporttreiben hat für dich viele Vorteile.

In den vergangenen Jahren habe ich viel Zeit als Personal Trainer mit meinen Klienten verbracht. Einige waren Leistungssportler, andere Geschäftsleute, wieder andere kamen aus ganz anderen Bereichen, aber alle wollten etwas für ihre Gesundheit tun. Oft waren es Menschen, die zwar im Beruf auf sicheren Füßen standen oder sehr großen finanziellen Erfolg hatten, jedoch über körperliche Beschwerden klagten. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und andere Beschwerden. Schon jahrhundertealte chinesische Weisheiten lehren uns, dass der Körper nicht ohne den Geist und der Geist nicht ohne den Körper existieren kann.



Welche konkreten Vorteile haben also Sporttreiben oder regelmäßige Bewegung für dich? Natürlich, als Allererstes gibt es die äußeren Faktoren. Du fühlst dich besser, wenn du schlank und athletisch bist. Du musst nicht unbedingt das Sixpack tragen, aber eine gute

Form ist entscheidend für dein Wohlbefinden. Du fühlst dich besser, als wenn du weißt, dass du ein paar Kilogramm zu viel hast. Nicht nur im Schwimmbad steigt dein Selbstbewusstsein, sondern auch im alltäglichen Leben. Deine Ausstrahlung verbessert sich, wenn sich dein Körper in dem Zustand befindet, in dem du ihn haben möchtest.

Durch regelmäßiges Training hältst du dein Skelett aufrecht und strahlst durch deine Körpersprache Selbstsicherheit und Souveränität aus. Außerdem beugst du Krankheiten vor und tust etwas für deine Gesundheit. Ständige Bewegung hilft deinen Stoffwechsel in Gang zu halten und verbessert deinen Blutdruck. Durch aktives Sporttreiben schläfst du besser und kannst dich schneller erholen. Denn dein Körper wird darauf trainiert, körperliche und geistige Belastungen besser zu kompensieren. Du bist wacher, ausgeruhter und leistungsbereiter, als wenn du keinen Sport treibst. Du bist vital und lebensfroh, offener gegenüber neuen Herausforderungen und eher bereit, Anstrengungen in Kauf zu nehmen.

Sport treiben hat so viele Vorteile, dass ich sie in diesem Buch gar nicht alle aufzählen kann. Und wie so oft liegt der Schlüssel nicht in dem weisen Wissen, dass Sport gut ist, sondern natürlich nur in der Umsetzung.

## **DEINE TRAININGSEINHEIT**

Nimm dir ab sofort jeden Tag nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafengehen einige Minuten Zeit für ein paar körperliche Übungen. Ein wenig Stretching, ein paar Kniebeugen, nichts Besonderes. Du kannst Übungen verwenden, die du bereits kennst. Ein paar mal Armkreisen vielleicht, ein wenig Rückenstrecken. Zunächst ist es egal, was du machst, Hauptsache, du fängst wieder an, dich jeden Tag etwas zu bewegen.

---

Ich glaube, dass viele Menschen zwei wichtige Faktoren vom Sporttreiben abhalten. Einerseits natürlich der innere Schweinehund, der es einem sehr schwer macht, nach einem langen Arbeitstag noch die Trainingstasche zu packen. Und andererseits die Befürchtung, die »falschen« Übungen zu machen.

Wie begegnest du also diesen beiden Widrigkeiten? Nun, um den inneren Schweinehund zu besiegen, muss ich dir gar nicht mehr so viel erklären. Denn wir haben uns in den ersten Kapiteln bereits intensiv mit den Themen Perspektiven, Ziele und Visionen auseinandergesetzt.

Wer diese gemeine innere Stimme nicht überwinden kann, der hat sehr wahrscheinlich kein Ziel. Zumindest kein Ziel, das in irgendeiner Art und Weise mit seinem körperlichen Befinden zusammenhängt. Um wieder in die Gänge zu kommen, brauchst du also

Motivation. Die kommt entweder von außen, wenn dein Partner oder deine Partnerin dich endlich darauf aufmerksam macht, dass du vielleicht mal wieder etwas tun solltest. Oder sie kommt von innen, wenn du dich fragst, wie du dich selbst eigentlich gerne sehen möchtest.

Um deinen Trainingsantrieb wiederzufinden oder um zu prüfen, ob es überhaupt einmal einen gegeben hat, solltest du dir also ein klares körperliches Ziel setzen. Vielleicht bist du unzufrieden mit deiner Figur. Oder du ärgerst dich, dass dir die Hose vom letzten Sommer nicht mehr passt. Nimm dir eine Situation zum Ziel, die du erreichen möchtest. Eine Situation, die dich emotional wirklich begeistert. Etwas, was du dir wirklich wünschst. Baue dir erneut eine intensive Vision von diesem Ziel auf und stelle dir immer wieder vor, wie es wohl wäre, wenn. Auch hier wird bald das Verlangen größer sein, dein Ziel in der Realität zu erreichen, als der Wunsch nach einer Tüte Chips auf der Couch vor dem Fernseher.

## **DEINE TRAININGSEINHEIT**

Lege dieses Buch für einen Moment beiseite und nenne mindestens fünf Gründe, weshalb du sofort wieder mit dem Sport beginnen solltest.

---

Nimm auch hier gerne wieder unseren Flussbettvergleich zu Hilfe. Es bedarf einiger Trainingseinheiten, um wieder in den Trainingsfluss zu finden, um wieder Lust in dir zu erzeugen, gerne Sport zu treiben. Und natürlich sollte deine körperliche Ertüchtigung keine totale Qual sein.

Hinterfrage dich, welche Sportarten du vielleicht früher schon gern ausgeübt hast. Oder wofür du dich aktuell interessieren könntest. Ich weiß, Fitnessstudio ist nicht jedermanns Sache. Viele Menschen wollen lieber draußen trainieren oder gemeinsam mit jemand anderem. Das ist aber kein Hindernis, denn auch hier gibt es vielerlei Möglichkeiten.

Melde dich in einem Sportverein an und nutze die verschiedenen Sparten. Du findest dort nicht nur das passende Angebot, um dich körperlich zu betätigen, sondern auch noch neue Kontakte, vielleicht sogar bald ein paar neue Freunde. Suche dir einen Freund oder eine Freundin, mit der du jeden Samstagmorgen um zehn Uhr joggen gehst. Ihr dreht gemeinsam eure Runde, motiviert euch gegenseitig und haltet länger durch, weil ihr einen verbindlichen Termin habt.

Oder gewöhne dir fünf Minuten Frühsport gleich nach dem Aufstehen an. Ein paar Dehnungsübungen bringen deinen Kreislauf in Gang und machen dich wach. Egal was du