

Thomas Jaklitsch

*Hilf mir, meinen*  
**LEBENSTRAUM**  
*zu erfüllen!*

Die Wege von Christoph Strasser  
zum Rekord beim Race Across America



Leykam

Thomas Jaklitsch

**Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen!**

Thomas Jaklitsch

*Hilf mir, meinen  
**LEBENSTRAUM**  
zu erfüllen!*

Die Wege von Christoph Strasser  
zum Rekord beim Race Across America

Leykam

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung der weiblichen und männlichen Form verzichtet. Gemeint und angesprochen sind natürlich immer beide Geschlechter.

© Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & Co. KG, Graz 2014

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Coverfoto: Alexander Karelly, [www.lupispuma.com](http://www.lupispuma.com)  
Layout und Satz: Andrea Malek, [Malanda-Buchdesign.at](http://Malanda-Buchdesign.at)  
Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag  
ISBN 978-3-7011-7898-8  
[www.leykamverlag.at](http://www.leykamverlag.at)

## **Dankeschön, Darling Dankeschön** **Thank you all, for the joy and pain**

Wer den Song-Klassiker von Wayne Newton aus dem Jahre 1963 nicht kennt, sei er wärmstens ans Herz gelegt. YouTube macht's möglich. Vielleicht auch in der Version am Festwagen aus dem Jugendfilm-Hit der 1980er-Jahre „Ferris macht blau“. Matthew Broderick spielt die Rolle seines Lebens, nämlich Ferris Bueller, der eines schafft, nämlich den Umständen zu trotzen und immer auf der Butterseite des Lebens zu landen. Im Film darf man ihn einen Tag begleiten. An diesem Tag schwänzt er die Schule, um seinem Freund den Weg zum Glück, zu den Freuden des Lebens zu zeigen. Interessanterweise erinnerte ich mich erst wieder an diesen mich in jungen Jahren prägenden Film, als ich begann, dieses Buch zu schreiben. Und der Gedanke der Dankbarkeit für alles Erlebte plötzlich da war.

Dankbarkeit für die Erinnerungen an diverse Erlebnisse und die dazugehörigen Weggefährten, die mir meine unterschiedlichsten Erfahrungen im bisherigen Lebens erst ermöglicht haben. Dankbarkeit für das Erreichte, für das Jetzt. Und optimistisch hoffende Dankbarkeit für das Kommende.

Dankeschön ...

- ... meiner wunderbaren Frau Claudia für unseren Lebenstraum
- ... meinen großartigen Kindern, Heidi, Michael und David, die mir die größten Lehrer des Lebens sind
- ... meinen lieben Eltern Hermine und Helmuth, ohne die es mich nicht gäbe
- ... meinem großen Bruder Andreas dafür, dass er mir immer ein großer Bruder ist
- ... meinen sagenhaften Freunden für eure Begleitung durch dick und dünn
- ... meinen tollen Kunden und Klienten für ihren Mut zur Veränderung
- ... meinem vertrauten Sportler und lieben Menschen Christoph Strasser dafür, dass er sein Leben liebt und seinen Traum lebt

Dankeschön.



# Inhalt

Zur Anwendung dieses Buches	11
Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen!	14
Es ist einfach nur ...	16
Beginn der Reise	20
1. Ziel	21
2. Wahrnehmungsfähigkeit (wieder-)entdecken bzw. nutzen Sie Ihre Sinne und Intuition!	22
3. Flexibilität	25
Langstreckenradfahren oder wie manche Menschen ganz einfach intensiv leben ...	30
Dopingfrei von der West- zur Ostküste der USA!	33
Der lange Weg zum Langstreckenradspport oder Feuer im Kopf!	39
Idole und Helden	40
Lächle und es wird dir zurückgelächelt oder zieh dich am eigenen Schopf aus dem Sumpf	43
Krise als Chance und ein neues Ziel	45
Ihr Held, ihr Idol, der Mensch, den sie bewundern	50
Mach mir die „Zipfel ... äh Denkmütz“	52
Jede Veränderung beginnt im Kopf ... zu seiner Zeit: jetzt	58
Veränderung durch lernen einer neuen Strategie	63
Übung zur Flexibilität des Gehirns	67
Guten Abend, gute Nacht	69
Kopiervorlage Glückstagebuch	73
Kann man Schlafentzug trainieren?, ist eine Frage, die ich häufig gestellt bekomme	74
Daoistische Stärkung in das Dant'ien	77
Lost in time, and lost in space ... and meaning!	79
Schau mir in die Augen, kleines Gummientchen!	85
Ankern oder abspeichern von guten Zuständen	91
Was sind nun die Zutaten eines guten und funktionierenden Ankers?	96
Ressourcen-Anker zum Thema Selbstvertrauen - ich schaffe es!	97

Wie kann ich nun Zustände, welche ich als unangenehm empfinde, verändern?	100
Ziele, Ziele und nochmals Ziele	102
Strukturierte Zielerarbeit	103
1. Positive Formulierung des Ziels	104
2. Eigenkompetenz in der Zielerreichung	105
3. Situationsspezifisch konkret	105
4. Sinnesspezifisch-konkret: das Ziel ist mit allen Sinnen „sinnlich“ wahrnehmbar!	107
5. Vorhandensein von Ressourcen	107
6. Ökocheck	109
Motivation ist meist das Ergebnis entsprechender Ziele	111
Zielplanungsmatrix	114
Zielerreichungsübung	116
Zielinstallationsprozess	118
Der Weg ist weiter als das Ziel	126
Ergänzungen zum Thema Ziele: Grenzen erweitern	132
Sprachliche Grenzerweiterung	136
Vertrauen und Fußmassagen	138
Vom Wert des Willens	144
Keine Zeit, kein Wert für ... Glück!?	148
Angewandte Arbeit mit Werten: Oder finden Sie Zeit und damit Wert für ... Glück!?	151
Ich will, ich kann, ich darf, ich bin es mir wert!	156
Tipps für Affirmationen: „Ich will, ich kann, ich darf, ich bin es mir wert!“	163
Be-cause: Sei die Ursache!	165
Sport verändert Ihr Leben	170
Herr der Ringe: Smovey – grüne Ringe, die einiges bewirken können	172
... wie der Tag zur Nacht wurde	179
Das ideale Langstreckenrennrad: Hightech!	184

Tipps aus dem Extremradsport für den Extremradsport und als Lektion, um das Leben zu lieben	186
Das Ziel im Blick	187
Belohnungen	189
Keep smelling ... äh smiling	192
Freunde sind ansteckend	193
Die berühmten 4 Fragen ...	195
Time to Perform	198
Ich weiß noch nicht ... Mentale irische Stolpersteine	201
Ich schau dir in die Augen, Kleines	204
Bewahren Sie Ruhe – and it burns, burns, burns ...	207
Finale	213
Nachwort von Christoph Strasser	216



Foto: Lucas Pflanzl

## Zur Anwendung dieses Buches

*Du musst dein Leben leben*

*Oder dieses Leben macht mit dir, was es will*

*Du kannst alle überflügeln*

*Wenn du fliegst, wird alles so andachtsvoll still*

lauten Textzeilen von Xavier Naidoos Nr.-1-Hit „Bei meiner Seele“. Weil Race-Across-America-Sieger und Rekordhalter Christoph Strasser lernte, sein Leben zu leben, wird es andachtsvoll still und gleichzeitig laut vor Begeisterung, wenn er berichtet, wie sein Weg zum Rekordmann gespickt war mit Lernprozessen und Herausforderungen. Lektionen, um das Leben zu lieben, und Wege, um seine Träume zu erreichen – diese aufzuzeigen, ist das Thema dieses Buches. Die Texte berichten von der jahrelangen Zusammenarbeit des Autors mit Christoph Strasser, von autobiografischen Herausforderungen des Lebens wie des Extremradsports und vor allem, wie jeder Mensch lernen kann, seine Ziele so angenehm und rasch wie möglich zu erreichen. Damit das Leben wieder reicher wird an Angenehmem, das Positive wieder sichtbarer in den Vordergrund rücken kann. Und dies trotz der menschlich normalen Momente, in denen das Leben alles andere als schillernd scheinen mag.

Vorweg habe ich zwei Nachrichten für Sie. Eine gute und eine schlechte. Welche wollen Sie zuerst lesen? Aha, OK. Ich möchte Ihnen jedenfalls zuerst die schlechte mitteilen:

Es (Ihr Leben, ...) kann auch schlechter werden.

Doch nun folgt die gute Nachricht.

**ES (IHR LEBEN, ...) KANN AUCH BESSER WERDEN!**

In diesem Buch werden Sie Geschichten lesen, die das Leben schrieb. Das Leben von mir, Thomas Jaklitsch, als Autor dieses Buches, und kurze Ausschnitte aus unzähligen Momenten und Erfahrungen während der Begleitung und des Coachings vieler Menschen, primär jedoch aus Situationen mit Christoph Strasser.

In diesem Buch werden Sie möglicherweise bereits aus den Geschichten lernen können, auch wenn Sie nicht am Radsport interessiert sind, noch nicht einen aktiven, selbstbestimmten und vielleicht sogar anderen

sportlichen Lebenswandel Ihr eigen nennen können. Dies könnte auch der Grund sein, wieso Sie dieses Buch nun in Händen halten. Wieso ich vermuten darf, dass Sie vielleicht bereits aus den Geschichten lernen können, ist folgende aus der Hypnotherapie bekannte Tatsache: Je weiter eine Geschichte inhaltlich für das Bewusstsein vom eigenen Leben entfernt scheinen mag, umso direkter können etwaige Lernerfahrungen und Inhalte genau an die richtige Stelle, nämlich in der unbewussten Kompetenz, abgespeichert werden.

In diesem Buch werden Sie Ideen und Handlungsanleitungen bekommen, wie Sie mit vielleicht bisher geheim gehaltenen Wünschen umgehen lernen können. Wie Sie Wünsche in Ziele umwandeln und dadurch die Wiederentdeckung der Einheit von Körper und Geist in der Umsetzung Ihrer Ziele zur Verfügung haben.

In diesem Buch werden Sie konkrete Übungen und auch die eine oder andere Aufforderung zum aktiven Mittun entdecken können. Als Akademiker durfte ich lernen, dass die wahre Wissenschaft das Experiment, also die praktische Umsetzung ist. Wenn Sie sich jetzt denken, der hat leicht reden, den betrifft es ja nicht, möchte ich Ihnen widersprechen. Fast alle Herausforderungen, die im Buch mit der einen oder anderen Lösungsmöglichkeit dargestellt sind, haben mich irgendwann in meinem Leben betroffen. Ich durfte daraus lernen – und wie! Also können Sie die Chance auch nutzen, wenn Sie dieses Buch schon lesen, und machen Sie zumindest mir zuliebe bei den Übungen mit. Anderen Menschen gegenüber verhält man sich ja meist freundlicher, als man es zu sich selbst ist. Außerdem hatte ich erst vor Kurzem wieder ein Buch eines Experten rund um das Thema „Lernen“ in Händen. Das Hauptaugenmerk lag auf dem Thema „Lernen durch Schmerz“. In meiner Welt habe ich über viele Jahre in unzähligen Coachings und Beratungen die Erfahrung gemacht, dass Lernen durch den Schmerz möglich ist. Mittlerweile durfte ich auch ausreichend oft erfahren, dass wir Menschen in der Lage sind, auch anders zu lernen. Ich möchte Ihnen Ideen liefern wie!

In diesem Buch werden Sie auch Fotos und Darstellungen finden, um in die passende Stimmung zu kommen, sowie Leerzeilen, um das eine oder andere für sich selbst zu notieren oder zu erarbeiten. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die (so wie ich) nicht gerne in Bücher schreiben, nehmen Sie einfach Papier und Bleistift, noch besser ein kleines Notizbuch, das sie jederzeit mit sich tragen können, zur Lektüre dazu.

Beenden möchte ich meine Anregungen zur Verwendung dieses Buches mit einem Zitat, welches ich als damals junger Student an der Akademie für Sozialarbeit 1994 von einer der bedeutendsten österreichischen Schriftstellerinnen des 20. Jahrhunderts, Ingeborg Bachmann, lesen darf-



Thomas Jaklitsch vor dem Start Race Around Austria 2013

Foto: Rita Vicuink

te: „Die Wahrheit ist den Menschen zumutbar“ – und ich mir reflexartig dachte: Die hat leicht reden. Sie ist ja schon tot!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der Lektüre sowie viel Kraft und Energie, die ersten Schritte zu setzen, denn dann entstehen die zweiten wie von selbst. Sollten Sie Fragen oder auch Anregungen für mich haben, können Sie mich gerne über meine E-Mail-Adresse kontaktieren. Sollten Sie mir vielleicht über den einen oder anderen persönlichen Erfolg, den Sie durch dieses Buch erzielt haben, und Ihr daraus mögliches Handeln berichten wollen, freue ich mich jetzt schon über Ihre Nachricht.

### Schlussfolgerung

**ES (IHR LEBEN, ...) KANN AUCH BESSER WERDEN!**

## Hilf mir, meinen Lebenstraum zu erfüllen!

Es war ein typischer Winterabend Mitte Jänner 2007 in Lannach bei Graz, nahe der steirischen Landeshauptstadt. Die Weihnachtsfeiertage waren vorbei, das Jahr gerade zwanzig Tage alt und der gefasste Neujahrsvorsatz möglicherweise bereits gebrochen. Bei einem Vortrag über das Race Across America des steirischen Extremradlers und Finishers Alexander Gepp trafen sich viele interessierte und mehr oder weniger ambitionierte steirische Rad- und Ausdauersportler. Angeregt durch die verschiedensten bildreich dargestellten Herausforderungen dieses Radrennens quer durch Amerika und die dazugehörigen Schönheiten der Natur war bereits das Pausengespräch des Publikums von einer interessanten Energie gefüllt. Nahezu 5000 Kilometer mit 30.000 Höhenmetern quer durch unterschiedliche Zeit- und Klimazonen mit dem Fahrrad nonstop zu durchqueren, gebietet Respekt zu zollen. Eigene Erlebnisberichte des großteils radelnden Publikums von Radmarathons, 24-Stunden-Radevents und sonstigen Abenteuern rückten dabei recht bald in den Hintergrund. An diesem Abend gab es nur einen Helden. Den RAAM-Finisher Alex Gepp. Und so kam es auch zum unvermeidlichen Pausengespräch mit Christoph Strasser.

Christoph und ich kannten uns ja bereits von anderen Events ...

24-Stunden-Event Fohnsdorf 2004: Ein junger und in der Radszene noch unbekannter Fußballer, der auch Rad fuhr, schaffte es aufs Podest inmitten eines illustren Starterfeldes. Spätere Race-Across-America-Finisher,



Der Höhenpunkt

# RACE ACROSS AMERICA

16.000	kcal
30.000	Höhenmeter
5.000	Kilometer
14	Bundesstaaten
4	Zeitzonen
1	Etappe



Foto: lupispuma.com, Artwork: fetzdesign.com

wie oben genannter Alexander Gepp und Franz Preihs, waren unter den abgeschlagen Platzierten. Mit mir als Zweitplatziertem auf dem Podest fand sich Christoph Strasser mit Platz drei ein und die Samen der Begegnung begannen zu keimen ...

Während ich noch mit anderen Menschen sprach, suchte Christoph offensichtlich meine Nähe und sobald ich quasi frei war, kam recht bald das Thema Mentaltraining aufs Tapet. Er erzählte von seinen Trainingseinheiten, von seinen Fortschritten und auch von seinen Herausforderungen. Bemerkenswert für mich bereits damals, er sprach von Herausforderungen, nicht von Problemen! Und so stellte er mir recht bald die Frage, die eigentlich ein Wunsch oder auch ein Befehl an sich selbst war: Kannst du mir helfen, meinen Lebenstraum zu erfüllen?

Und es sind genau diese Momente in meinem Beruf, die ihn so spannend machen. Es sind genau diese Momente, wo man besser noch nichts sagt, sondern wartet und seinen Gesprächspartner sprechen lässt. Dieser Lebenstraum könnte auch wie in der Kinderserie *Pinky and The Brain* sein, die Weltherrschaft an sich zu reißen. Nun gut, das war es nicht.

Sein Lebenstraum war einfach nur das  
RACE ACROSS AMERICA.

## Schlussfolgerung

**Entdecken Sie Ihren Lebenstraum!**

**Hier ist Raum, um Ihren Lebenstraum aufzuschreiben:**

## Es ist einfach nur ...

Es ist kein Zufall, dass das Buch ausgerechnet mit den Textzeilen von Xavier Naidoos Song *Bei meiner Seele* beginnt. Dieser Song ist in der Woche vom 14. bis 20. Juni 2013 in Österreich und in Deutschland auf Platz Nummer 1 in den Charts!

Zur selben Zeit Tausende Kilometer weiter weg in Nordamerika.

Wir befinden uns im Jahre 2013 n. Chr. Die ganzen Vereinigten Staaten von Amerika sind von Kraftfahrzeugen besetzt ... Ganz Amerika? Nein! Eine Gruppe von unbeugsamen Langstreckenradfahrern hört nicht auf, den Autos und riesigen Trucks Widerstand zu leisten, und fährt per Rad nonstop von der Westküste an die Ostküste der Vereinigten Staaten ...

Es ist das Race Across America, kurz RAAM!

Um die Spannung wegzunehmen, denn erfahrungsgemäß kann man dann entspannter, leichter und besser lernen: Christoph Strasser hat seinen Lebenstraum erfüllt. Alles ist gut, Sie können sich zurücklehnen und entspannen.

Nur zwei Tage nach unserer Begegnung in Lannach im Jänner 2007 flatterte eine E-Mail in meinen Posteingang. Und so begann unsere gemeinsame Reise, die am Mittwoch, dem 19. Juni 2013 um 16:00 Uhr in einem News-Eintrag auf Christoph Strassers Webseite einen weiteren Höhepunkt fand:

### Mi 19.06 – 16:00 Uhr | RAAM'13 DONE – 7T 22h 52min

Nach seinem ersten Sieg 2011 und dem 2. Platz im Vorjahr konnte sich Christoph Strasser bei der 32. Ausgabe des längsten Radrennens der Welt, dem Race Across America, nach 7T 22h 52min in Rekordzeit seinen zweiten Sieg sichern und damit nach seinem vierten Antreten RAAM-Geschichte schreiben. Um 15:01 Uhr fährt der Steirer in Annapolis, Bundesstaat Maryland, über die Ziellinie und kann als erster Teilnehmer überhaupt das Rennen unter der magischen Grenze von acht Tagen beenden. Trotz der starken Konkurrenz blieb der 30-jährige Extremrad-sportler seiner Strategie treu und startete an der Westküste in Ocean-side, CA, am 11. Juni um 13:07 Uhr mit langsamem Tempo – er rollte das Teilnehmerfeld regelrecht von hinten auf. Die Schweizer Favoriten Reto Schoch und Dani Wyss – beide konnten das Rennen ebenso bereits

gewinnen – wurden jedoch schon in der ersten Nacht vom Steirer überholt. Nur Titelverteidiger Schoch, der bewusst mit dem Ziel, das Rennen unter acht Tagen zu finishen, ins Rennen ging, konnte mehrere Tage hinweg das Tempo mithalten, bis er schließlich immer weiter zurückfiel und zwischenzeitlich sogar über ein DNF (Did Not Finish – Anmerkung des Autors) nachdachte. Das hohe Tempo im Rennverlauf führte Strasser jedoch zu neuen Zielen. Der Österreicher konnte seine körperliche und geistige Verfassung bis zum Ende auf hohem Niveau halten und lag bereits in der Mitte des Rennens auf Rekordkurs. Beflügelt durch seine moralischen Stärken fokussierte er schließlich im letzten Viertel

sein Rennen vollkommen auf Zeit. Hatte er im Vorjahr mit Dehydration und Magenproblemen zu kämpfen, traten 2013 keine größeren Probleme auf – sowohl körperlich als auch geistig (entnommen am 23.11.2013 von [http://www.christophstrasser.at/aktuelles\\_live\\_newsletter/news/aktuelles/article/live-raam-2013-1/](http://www.christophstrasser.at/aktuelles_live_newsletter/news/aktuelles/article/live-raam-2013-1/)).

(Die Zeit wurde nachträglich ,aufgrund einer Zeitgutschrift wegen notwendiger Straßenumleitungen auf 7 Tage 22 Stunden und 11 Minuten von der Rennleitung korrigiert.)

Mag es nur Zufall sein, dass Christoph Strasser und Xavier Naidoo zur selben Zeit in ihrem Bereich die Nummer 1 darstellten? – Kann sein. Der Erfolg der beiden Menschen ist kein Zufall, sondern ein Produkt aus einem klaren Plan. So meinte es auch Friedrich Dürrenmatt in seiner Komödie *Die Physiker* aus dem Jahre 1961 (UA 1962): „Je planmäßiger der Mensch vorgeht, umso wirkungsvoller trifft ihn der Zufall.“ (Friedrich Dürrenmatt, 1998, S. 91). Der Plan, seinen Lebenstraum zu erfüllen, folgte 3 Kriterien:

- 1.) Er durfte es wollen.
- 2.) Er wollte wissen, wie es geht. Und er lernte es.
- 3.) Er konnte lernen, sich die Chance zu geben. Und er nutzte sie.



Ziel RAAM 2013 Christoph Strasser

Foto: lupispuma.com

Das WOLLEN kann man lernen: Sie finden im Buch bewährte Techniken, um Ziele anziehend und verlockend zu gestalten, den nötigen Antrieb freizusetzen und damit innere Störfaktoren aufzulösen.

Das WISSEN kann man kaufen: Es gibt Experten wie mich auf dem Gebiet der persönlichen Veränderung und Entwicklung. Und nun bin ich gerne bereit, mein Wissen und Können mit Ihnen über dieses Buch zu teilen.

Die CHANCE kann man sich geben: Das Buch handelt auch davon, sich die Zeit und den Rahmen zu geben und ES wirklich zu tun. Sie können auch nur satt werden, wenn Sie Speisen auch wirklich essen und nicht nur anschauen (vgl. Robert B. Dilts, 1998, S. 25).

Getreu diesem Motto handelte das Musikprojekt Edelweiss aus Wien. Es besorgte sich ein Buch von Bill Drummond und Jimmy Cauty, besser bekannt unter der Abkürzung „The KLF“ (Kopyright Liberation Front). Sowohl unter diesem Namen als auch bereits zuvor unter anderen Namen durften KLF diverse Erfolge und Nummer-1-Hits feiern. Es veranlasste sie, einen Ratgeber mit folgendem Titel zu verfassen: *The KLF. Das Handbuch. Der schnelle Weg zum Nr. 1 Hit*. In diesem Buch konnten die Mitglieder von Edelweiss detailliert nachlesen, wie man aus ein paar Samples einen Nummer-1-Hit konstruiert. Es wird als Klassiker der Pop-Literatur gehandelt, weil KLF damit klug und nachvollziehbar die Mechanismen des Musikgeschäfts aufzeigten. KLF riefen sogar dazu auf, ihren Weg nachzugehen, um erfolgreich einen Hit zu landen. Dem Wollen folgend, einen Nummer-1-Hit zu landen, kauften unsere österreichischen Dancefloormusiker den Ratgeber und handelten danach. Sie gaben sich die Chance und brachten Ende 1988 den Titel „Bring Me Edelweiss“ auf den Markt. Ihr Song wurde über drei Millionen Mal verkauft, war in mehreren Ländern auf Platz 1 der Charts und erhielt einen World Music Award.

Was ich Ihnen damit mitteilen möchte, ist vermutlich offensichtlich. Machen Sie es wie die Musiker von Edelweiss. Lesen Sie das Buch, nehmen Sie an, was Ihnen gefällt, und handeln Sie nach Ihren Träumen. Sie haben es nicht notwendig, alle unangenehmen Ergebnisse, die ich oder Christoph Strasser schon für Sie erlebt haben, zu erleben. Sie können lernen, auf der angenehmen Seite des Lebens Platz zu nehmen, und Ihre Wünsche, egal ob sportlicher oder sonstiger Natur, Schritt für Schritt zu erfüllen.



RAAM 2012

Foto: lupispuma.com

*„Doch vergiss es nicht, die Träume,  
Sie erschaffen nicht die Wünsche,  
Die vorhandnen wecken sie;  
Und was jetzt verscheucht der Morgen,  
Lag als Keim in dir verborgen [...]“*

*(Franz Grillparzer, Der Traum ein Leben, Reclam 1991, S. 92)*

Also: Was keimt in Ihnen? Was wollen Sie oder was wollten Sie? Welches Know-how brauchen Sie noch? Und wann können Sie anfangen, sich die Chance zu geben?

### **Schlussfolgerung**

- 1.) Wollen (want to)**
- 2.) Wissen, wie es geht (know how to)**
- 3.) Chance geben (chance to)**

## Beginn der Reise

Erste Schritte konnten wir bereits gemeinsam gehen. Doch die ersten Schritte sind noch nicht die Reise, dennoch ein Anfang. In meinen Seminaren fange ich deswegen gerne mit meinen drei Grundprinzipien zum Erfolg, was auch immer das für jeden persönlich bedeutet, an.

In den letzten Jahren durfte ich unzählige Seminare vor kleineren Gruppen, Teams und auch riesigen Menschenansammlungen halten. Ganz egal ob ich für Medienanstalten wie ORF, Sky etc. als Interviewpartner zur Verfügung stand, oder ob ich wie im Jänner 2012 den Physiotherapiekongress in Stuttgart vor 700 Leuten eröffnen durfte. Und gerade auch in den vielen Einzelberatungen, wo die Intimität klarerweise um einiges höher sein kann, hörte ich immer dieselbe Frage. Wie hast du es geschafft, Christoph Strasser in dieser kurzen Zeit zum Erfolg zu führen? Wie geht das und was kann ich tun, um genauso erfolgreich zu sein? Meine Antwort ist seit Jahren die gleiche:

*Entdecken Sie Ihr Ziel und leben Sie danach.*

*Erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Sinnesschärfe, um zu erkennen, ob Sie noch auf dem richtigen Weg zu Ihrem Ziel sind.*

*Werden Sie wieder flexibel und nutzen Sie Ihre Flexibilität, um all Ihr Handeln so lange zu verändern, bis Sie das erreichen, was Sie wollen.*

In Europas Rennradmagazin Nummer eins, der deutschsprachigen Tour, konnte man in der Februarausgabe des Jahres 2012 in einem mehrseitigen Bericht namens „Der lange Weg“ Folgendes lesen: „Thomas Jaklitsch brachte dem Radsportler Techniken bei, mit deren Hilfe er [Christoph Strasser – Anm. des Verfassers] seinen Willen auch bei langer Belastung aufrechterhalten kann – etwa indem er sich immer wieder aufs Neue den wohligen Moment der Zieldurchfahrt vorstellt und dieses gute Gefühl auch in schwierigen Momenten herbeiführen kann.“

Wie dies auch für Sie funktionieren kann, werden Sie Schritt für Schritt erfahren können. Sie können sich die drei Hauptthemen gerne auch gleich merken.