



# Leseprobe

Thomas Baschab, Peter Prange  
**Träume wagen!**  
Der mentale Weg zum Erfolg

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 09. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Erfolg beginnt im Kopf: Ängste abbauen - Denkblockaden überwinden - Horizonte öffnen**

»Geht nicht, gibt's nicht!« Das ist die Botschaft dieses Buches. Wie können wir Probleme lösen, die scheinbar nicht zu lösen sind? Wie können wir Ziele erreichen, die scheinbar außerhalb unserer Reichweite liegen? Wie können wir Träume verwirklichen, die scheinbar unerfüllbar sind?

Thomas Baschab, führender Managementtrainer und Mentalcoach zahlreicher Spitzensportler, vermittelt in seinem Buch eindrucksvoll, wie wir Ängste abbauen und Denkblockaden überwinden. Alte Grenzen hinter uns lassen und neue Möglichkeiten entdecken. Eine herausragende Rolle für unseren Erfolg spielt dabei immer die mentale Einstellung. Anhand praktischer Beispiele und jeder Menge Übungen lernen wir, unseren Horizont zu erweitern und die immensen Möglichkeiten des mentalen Trainings für alle Lebensbereiche zu öffnen.



**Autor**

**Thomas Baschab, Peter Prange**

---

THOMAS BASCHAB

PETER PRANGE

# TRÄUME WAGEN!

THOMAS BASCHAB  
PETER PRANGE

# TRÄUME WAGEN!

DER MENTALE WEG ZUM ERFOLG

ARISTON 

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*  
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Aktualisierte Neuauflage  
© 2015 Ariston Verlag  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch ist bereits in einer früheren Ausgabe erschienen bei  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Zürich  
unter Verwendung eines Motivs von Florian Beier  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-20154-3

*Für Coco Lina, Lisa und Julian.*

Weil sie noch so viel vor (sich) haben.

»Einmal sollte man nur so zur Probe leben dürfen.  
Und dann noch einmal richtig.«

*RodaRoda*

# Inhalt

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| Prolog     | Geht nicht, gibt's nicht!  | 11  |
| 1. Kapitel | Im richtigen Leben:<br>Was heißt hier schon richtig?             | 15  |
| 2. Kapitel | Thema Herausforderung:<br>Pro-bleme? Ja, bitte!                  | 21  |
| 3. Kapitel | Wahrnehmung:<br>Ich sehe was, was du nicht siehst                | 37  |
| 4. Kapitel | Chefblockade Angst:<br>Augen auf und durch!                      | 51  |
| 5. Kapitel | Mentale Einstellung:<br>Wenn's anfängt, fängt's im Kopf an       | 67  |
| 6. Kapitel | Die Jagd nach dem Glück:<br>Wozu tue ich, was ich tue?           | 77  |
| 7. Kapitel | Zwischenmenschliches:<br>Was du nicht willst, das man dir tu ... | 87  |
| 8. Kapitel | Apropos Verantwortung:<br>Keine faulen Ausreden!                 | 99  |
| 9. Kapitel | Wahlfreiheit:<br>Wie viel Freiheit darf's denn sein?             | 107 |

|                                   |  |     |
|-----------------------------------|--|-----|
| 10. Kapitel Visionen und Ziele:   |  |     |
|                                   | Alles sinnlos oder was?                  | 117 |
| 11. Kapitel Selbstprogrammierung: |  |     |
|                                   | Wer's glaubt, wird selig!                | 129 |
| 12. Kapitel Aufbruch:             |  |     |
|                                   | Es gibt nichts Gutes – außer man tut es! | 155 |
| Epilog                            | Geht nicht, gibt's nicht! Oder doch?     | 183 |
|                                   | Anstelle eines Nachworts                 | 187 |
|                                   | Danke!                                   | 190 |
|                                   | Noch Fragen, liebe Leser?                | 191 |

## Prolog

# Geht nicht, gibt's nicht!

Es war an einem schönen Tag im Jahr 2001, irgendwo zwischen Himmel und Erde.

Pünktlich um sechs Uhr morgens betrat der liebe Gott den kleinen Empfangssaal, um ein paar Neuzugänge zu begrüßen, ein halbes Dutzend Frauen und Männer, die mit gespannter Neugier auf Ihn warteten. Sie alle waren in der vergangenen Nacht gestorben und sollten Rechenschaft ablegen über ihr Leben, beziehungsweise darüber, was sie aus ihrem Leben gemacht hatten.

»Nun, ihr Lieben«, sprach der liebe Gott, »was habt ihr Gutes zu berichten?«

Als Erster trat ein kleiner grauer Mann vor. »Ich habe meine Steuern immer pünktlich bezahlt, das Finanzamt hat sich nie über mich beklagt. Ich glaube, ich hätte ein Plätzchen im Himmel verdient.«

»Und ich«, meldete sich seine Nachbarin zu Wort, eine Frau mit dünnen Lippen und spitzer Nase, »ich habe mein Leben lang keinen Tropfen Alkohol angerührt und erst recht keine Männer. Ich will daraus zwar keine Ansprüche ableiten, aber ...«

»Papperlapapp«, unterbrach sie ein dicker, rotgesichtiger Mann. »Das Einzige, worauf es ankommt, ist Arbeit, Arbeit, Arbeit. Ich habe so schwer geschuftet, dass ich mit vierzig meinen ersten Herzinfarkt hatte! Wenn *ich* nicht in den Himmel komme, wer dann?«

»Das werden wir später sehen«, sagte der liebe Gott, offenbar gar nicht zufrieden mit diesen Auskünften. »Zahlungsmoral, Entsagung, Arbeitseifer – soll das alles sein, was auf eurem Grabstein steht? Das ganze Ergebnis nach all den Jahren? Wo bleibt das Glück? Wo die Liebe?« Da fiel sein Blick auf eine hoch gewachsene Frau, deren Gesicht trotz tausend Falten ihre frühere Schönheit erkennen ließ. »Du warst doch verheiratet«, wandte Er sich an sie. »Wie war deine Ehe?«

»Ach, Gott, ja«, erwiderte sie mit einem Schulterzucken, »es gab sicher bessere Männer als meinen Walter, aber immerhin, er brachte das Geld nach Hause.«

»Nun ja, Elisabeth, du warst auch nicht das große Los«, brummte ihr Mann, ein älterer Herr an ihrer Seite, »aber immerhin, der Service hat geklappt. Es hätte schlimmer sein können«, schloss er mit einem Seufzer.

Da platzte dem lieben Gott der Kragen. »Gütiger Himmel!«, polterte Er. »Das ist ja nicht zum Aushalten! Wozu habe Ich euch das Leben geschenkt? Damit ihr Trübsal blast? Euch mit dem Zweitbesten begnügt? Eure Zeit totschatzt, statt sie zu nutzen und zu genießen?«

Betroffen senkten die Neuankömmlinge die Köpfe. »Mehr war nicht drin, Chef«, maulte der dicke rotgesichtige Mann. »Außerdem«, assistierte ihm die Frau mit den dünnen Lippen, »seit wann lebt man zu seinem Vergnügen?«

Der liebe Gott überhörte die Einwände. »Was soll Ich nur mit euch machen?«, murmelte er und kraulte nachdenklich seinen Bart. Dann hellte sich plötzlich seine Miene auf. »Ich werde euch eine Aufgabe stellen. Wenn ihr die schafft, sollt ihr eine neue Chance bekommen.«

Aufgeregte Fragen wurden laut. »Eine Aufgabe?« – »Haben wir nicht schon ein Leben lang genug geschuftet?« – »Was für eine Aufgabe denn jetzt noch?«

»Ich möchte, dass jeder von euch hier einen Freudensprung macht. Ich möchte, dass ihr zehn Meter hoch springt!«

Jetzt schlug die Aufregung in Empörung um. »Zehn Meter?« – »Unmöglich!« – »Nicht in unserem Alter!«

»Warum eigentlich nicht?« Die Rufe verstummten, alle drehten sich zu einer Frau mit hellen blauen Augen herum, die bislang noch nicht gesprochen hatte. »Ich meine«, sagte sie, »wenn wir ein Trampolin hätten, könnten wir es vielleicht schaffen.«

»Ein Trampolin?«, rief der kleine graue Herr. »Das wäre Betrug!«

»Warum Betrug?«, wollte die Frau mit den blauen Augen wissen. »Hat jemand gesagt, Hilfsmittel sind verboten?« Sie hatte noch nicht ausgesprochen, da stand ein neues, großes Trampolin in der Mitte des Saals. »Sehen Sie, man scheint nichts dagegen zu haben!«

»In der Tat, damit könnte es klappen«, sagte der rotgesichtige Mann und machte Anstalten, auf das Trampolin zu klettern. Doch plötzlich verharrte er in der Bewegung. »Mist! Geht doch nicht! Die Decke ist höchstens sechs Meter hoch.«

Alle Augen wanderten in die Höhe. »Stimmt«, sagte die Frau mit den blauen Augen. »Aber na und? Dann müssen wir eben ein Loch in die Decke sprengen!«

»Ein Loch in die Decke? Das wäre ja total bescheuert!«

»Bescheuert? Vielleicht – aber nicht unmöglich!« Und wieder hatte die Frau mit den blauen Augen noch nicht ausgesprochen, als es in dem Gemäuer zu knacken und zu rucken begann. Im nächsten Moment barst die Decke entzwei und sie schauten hinauf in den weiten, offenen Himmel. »Na los, worauf warten wir noch?«

Die Frau mit den blauen Augen machte den Anfang, und es dauerte keine fünf Minuten, da hüpfen alle zusammen auf dem Trampolin. Zehn Meter, zwanzig Meter, fünfzig Meter hoch – die Grenze war nur der Himmel.

»Na also«, sagte der liebe Gott. »Endlich habt ihr's kapiert! Geht nicht, gibt's nicht!« Und mit einem zufriedenen Lächeln fügte er hinzu: »Zur Belohnung dürft ihr noch einmal leben. Aber diesmal richtig, wenn ich bitten darf!«

# 1. Kapitel

## Im richtigen Leben: Was heißt hier schon richtig?

Seit der liebe Gott – oder wer auch immer – das Leben erfunden hat, haben die Menschen sich den Kopf darüber zerbrochen, wie es denn auszusehen hätte, das richtige Leben. Was ist sein Sinn, was sein Ziel, was sein Wert? Und vor allem: Was muss ich tun, um an dieser überaus verlockenden Veranstaltung teilzunehmen?

### Lebensphilosophie

So unterschiedlich die Fragen über das Leben, die wir uns im Lauf der Geschichte gestellt haben, so unterschiedlich fielen die Antworten aus.

Manche Philosophen haben behauptet, jeder solle »das Seine« tun, dann sei er auf dem richtigen Weg. Fragt sich nur, was ist »das Seine«? Andere schlagen vor, man möge blindlings seinen Instinkten folgen – und wundern sich dann, wenn sich ihre Jünger die Köpfe einschlagen. Weshalb wiederum andere meinen, alles, was einem Freude machen könnte, müsse man kontrollieren oder sich im Zweifelsfall verkneifen, um stets nur saure Pflichten zu erfüllen.

Mit einem Wort: 1001 kluge Köpfe haben sich an der Frage nach dem richtigen Leben die Zähne ausgebissen. Manche spürten der Antwort von höherer Warte aus nach, andere ver-

