

HOW TO FREAK

HOW TO FREAK

LEBE DAS LEBEN IN ALL SEINER FÜLLE
UND NICHT IN ALL SEINEN REGELN

MAXIMILIAN SANTULYA

FÜR MEINE ELTERN,

die mir den Spielplatz Erde gezeigt haben

FÜR SELÈNE,

die, zum Glück, niemals aufhören wird, Fragen zu stellen

FÜR DICH,

du weißt schon warum.

INHALT

PROLOG

Einleitung	12
Zum Aufbau des Buches.....	14
Über mich.....	16
Selbstoptimierung	20

MIND

Mind over matter	28
Ein vollständiger Mensch.....	31
Rules.....	33
Philosophie.....	34
Flow.....	36
Independent handeln	40
Tao Te Ting.....	53
Warum wir Fehler bei anderen suchen	58
Keine Sorgen machen.....	64
Why everything is connected	72
Die Zeit als dichte Masse.....	76
Das Erleben von Zeit.....	79
Keyframes	81
Frames.....	84
Reframing.....	87
Den Sinn finden.....	90
Manifestieren	97
Zweck deiner Existenz	100
Vertrauen	107

Angst.....	110
Entscheidungen treffen	117
Lernen	123
Der Mindpalace	137
Produktivität	147
Kampfkunst-Mindset	157
Pfad des friedvollen Kriegers	162
Aufmerksamkeit im Moment	164
Nicht kämpfen.....	166

Charisma und Präsenz.....	273
Gespräche führen	281
Manipulation	284
Minimalessentialintentionalism.....	290
Minimalismus	291
Essentialismus	297
Intentionalismus.....	300
Routinen.....	302
Nicht scheitern.....	308

BODY

Du und dein Körper	174
Wenn du deinen Körper nicht magst	179
Schlafrythmus optimieren.....	184
Meditation	189
Intermittierendes Fasten	194
Vegan und warum du machen solltest was du willst.....	201
Vitalpilze/Nootropics.....	205
Die Methode von Wim Hof.....	209

EPILOG

Epilog - Der Anfang der Reise.....	312
------------------------------------	-----

ACTION

Alles Wertvolle im Leben verlangt Risiko	216
Living life to the fullest	218
Unsicherheit genießen.....	225
Sprachliche Gewalt	229
Wem erzähl' ich das?	240
Körpersprache	245
Kommunikation	251
Der Schlüssel zur Kommunikation	253
Nein sagen.....	257
Motivation.....	264

PROLOG

DIE SCHULTERN DER GIGANTEN



EINLEITUNG

DORT WO ALLES BEGANN

Es gibt auf dieser Welt viele Menschen, die sich anmaßen, die Wahrheit gepachtet zu haben. Ich bin keiner dieser Menschen, denn ich weiß definitiv nicht alles und bin ebenso fehlbar wie du, Jesus, Gandhi, oder jeder andere. Niemand auf dieser Welt hat eigentlich eine Ahnung, wie das Leben so funktionieren soll. Wir tun alle nur so, als wüssten wir, was wir tun. Im Grunde hast du schon alles, was du brauchst um dein Leben in die Richtung zu führen, die deine Fantasie so vorgibt. All die Intuitionen und Ideen sind schon in dir. Alles was du brauchst, ist der Zugang. Dieses Buch kann dir helfen, diese Verbindungen zu schlagen.

Die Entstehung dieses Buches hat zwei Geschichten. Die eine ist meine eigene Geschichte, und damit die eines normalen Selbstentwicklungsprozesses eines typischen Typen in Mitteleuropa, die andere ist die einer guten Freundin von mir. In deinen Händen hältst du die zweite Auflage eines Textes, der lange in meinem Leben, meinem Kopf und dann meiner Schublade geschlafen hat, bevor ich die Arbeit an der jetzigen Auflage aufnahm. Er ist jedoch in anderer Form weit gereist.

Vor einigen Jahren kam jene Freundin auf mich zu und stellte die einfache Frage: „Sag mal, wie lebst du dein Leben eigentlich so, wie du es tust? Was machst du anders als ich?“

Wir ließen diese Frage im Raum stehen und sie reifte einige Zeit in mir und brodelte unter der Oberfläche. Dann eines nachts, als ich von einem rauschmittelgefüllten Abend zurück in meine Wohnung kam, brach sie sich Bahn. Vier Stunden und etwa

dreißig Seiten Papier später, begann das, was du gerade ließt. Ich schrieb mir aus der Seele, stets die Frage verfolgend: „Welche Konzepte hätte ich vor Jahren schon gebraucht und was kann ich jetzt weitergeben?“ Schlussendlich druckte ich zwei Exemplare. Eines für mich und eines für sie, als meine Audience of One.

In ihren Händen reiste das Buch dann als Begleiter durch eine wirre Geschichte, voll von Extremerfahrungen, Drogendealern, toxischen Beziehungen, in ihre Berufsschule, zu Exfreunden und auf Parties. Es wechselte vom physischen in die digitale Sphäre und zurück und schlussendlich kehrte es auch zu mir zurück. Es sah ziemlich derb aus, wie ein Mensch, der eine weite Reise voller harter, intensiver aber wertvoller und wichtiger Erfahrungen hinter sich hat. Von der Welt gezeichnet und zu allem bereit. Ich wünsche mir für dich das gleiche Gefühl.

WARUM EIGENTLICH „HOW TO FREAK“ ?

Das Leben an sich braucht keine Anleitung. Es braucht auch niemanden, der meint, er wüsste wie es geht. Du kommst gut ohne dieses Buch aus. Doch ein Freak ist jemand, der in Extremsituationen am besten lernt. Jemand, der die Grenzen des Machbaren austestet, indem er darüber hinaus geht. Ein Freak ist jemand, der mit voller Leidenschaft auf der Linie zwischen Wahnsinn und Unsinn läuft. Das Leben selbst ist ja schon wahnsinnig genug, da braucht man es nicht künstlich in die Enge zu quetschen. Lass es frei; Trust the flow.

Maximilian Santúlya

Frühjahr 2020, on the road in Deutschland

ZUM AUFBAU

EIN BISSCHEN ORDNUNG INS CHAOS

Dieses Buch ist eine Art Sammlung von Tipps, Mustern, Gewohnheiten und allerlei Sachen, die ich bisher gelernt und ausprobiert habe. Ich habe sie entweder für gut oder für teilenswert befunden und hier zusammengetragen.

Das Buch liest sich, so hoffe ich, wie eine Sammlung von Essays zu unterschiedlichen Themen. Es ist nicht direkt gedacht von vorn bis hinten gelesen zu werden, vielmehr, damit man von Zeit zu Zeit zurück kommt und einzelne Konzepte heraus filtert, die man gerade braucht.

Es soll dich ermutigen, Dinge auszuprobieren und den großen Spielplatz des Lebens zu nutzen, um Freude daran zu finden. Nicht alle hier beschriebenen Techniken und Gedanken sind auch für alle Menschen gleich passend. Mit großer Sicherheit gibt es solche, die es lesen und doof finden. Macht es so, wie ihr es für richtig haltet.

Es ist in drei Abschnitte aufgebaut, Mind, Body und Action, und soll damit eine grobe Kategorisierung schaffen. Die Dreiteilung soll eine Gegenposition zum altbekannten "Theorie-und-Praxis" Dichotom darstellen und hilft dir vielleicht weiter den Sprung vom Denken in Richtung Wirklichkeit in deinem eigenen Leben zu schaffen.

GENDERNEUTRALE ANREDEFORMEN

Dir wird beim Lesen auffallen, dass ich nicht durchgängig die genderneutralen Formen mit Sternchen (*) verwendet habe. Dies liegt daran, dass ich dich grundsätzlich gern persönlich ansprechen möchte und mir deine Genderidentifikation dort tatsächlich zweitrangig erscheint. Wo du dich also auf diesem Spektrum verortest, oder ob überhaupt, das liegt an dir. Fühle dich bitte bei allen Pronomina gemeint und wandle sie entsprechend im Kopf in die für dich brauchbare Variante um.

ENGLISCH

Dir wird beim Lesen unweigerlich auffallen, dass ich den Text aus der Perspektive eines Bilingualen geschrieben habe und mir nicht groß die Mühe gemacht habe, jedes einzelne Wort vom Englischen ins Deutsche zu übersetzen. Ich gehe einfach davon aus, dass dir der Sprachfluss genau so Spaß macht wie mir und du bei Unklarheiten einfach googelst. Meine Go-To Sprache ist das Englische, um meine Gedanken zu sortieren. Deal with it!

*speaking two languages and loosing
words in both of them: bye-lingual*

ÜBER MICH

WER IST DIESER TYP EIGENTLICH?

Mein verwendeter Name für Dinge draußen in der Welt ist Maximilian Santúlya und ich bin Mitglied der sogenannten *Éxistance*¹. Santúlya ist Sanskrit und bedeutet "ausgeglichen". Für einige Menschen bin ich oft *der Freak* gewesen, andere sagen ich hätte ihr Leben verändert. In meiner Wahrnehmung bin ich ein begeisterter Findender, ein ständig Neugieriger und mühelos Reisender, der versucht zu decodieren, was die Welt zusammenhält und was die Menschen hier antreibt. Mein Tun setzt sich gerade zusammen aus Schreiben, Coaching, Handwerk und Kampfkunst und ich gebe mein Bestes *eine transformierende Rolle im Leben anderer Menschen zu spielen, damit diese ihren Weg gehen können*². Mein ganzes Leben schon, oder zumindest ab dem Zeitpunkt, wo ich dann lesen, schreiben, Kampfkunst, Malen, Zeichnen und eine Stichsäge halten konnte, beschäftige ich mich mit kreativem Ausdruck, im weitesten Sinne „Design“.

Die größte Freude ist schließlich das Erschaffen aus dem Hier und Jetzt heraus. Seit ich acht Jahre alt bin, schreibe ich Kurzgeschichten, Essays und Bücher. Damals noch sehr einfach und jetzt komplexer, doch der unbestechliche Drang zu schreiben war immer präsent. Ein Jahr zuvor hatte ich mit traditionellem Taekwon-do begonnen und auch der kreative Ausdruck in der Kampfkunst generell hat mich seitdem nicht losgelassen. Mittlerweile unterrichte ich selbst Menschen im Mindset der Kampfkunst und freue mich an ihren Fortschritten.

¹ „The Éxistance“ is the community of people who stand out in some way

² Das ist mein ZDE. Dazu kommen wir noch



Meine Affinität zu Farbe und Form führte mich auf die Gratwanderung von Kunst und Design und ich falle zeitweise immer wieder zur einen oder zur anderen Seite. Ich bin nicht wirklich Künstler, aber auch nicht wirklich nur Designer — doch beides hat seinen Thrill. Alles kann eben Design sein, von Photoshop bis zum Tinyhouse, von der gesprochenen Sprache bis zum eigenen Weltbild.

Fragt man mich selbst, was ich bin und mache, sage ich: "Renegade", weil dies viel mehr ausdrückt, was ich sein will. Ein Renegade ist jemand, der oder die sich bewusst gegen konventionelle Normen und Regeln entscheidet und austestet, was in dieser Welt so geht. Renegades sind somit nicht daran gebunden, für immer die gleichen Dinge zu tun, sondern haben die große Freiheit darin, selbst zu sagen, wer sie sind und was sie machen. Speziell diese Freiheit genieße ich besonders. Man kann sich stets neu erfinden und es macht mir nichts aus regelmäßig von Neuem anzufangen.

Ich nutze diese Freiheit, zum Beispiel, für Projekte wie Coaching, Podcasting, Bücher, den Ausbau von Fahrzeugen und Tinyhäusern, aber auch für Experimente, die im Zusammenhang mit Breathwork, Ernährung, Notropics, Lernerfahrungen, Reisen und generell mental unbekanntem Terrain und unkonventionellen Dingen stehen. Manchmal reicht die einfache Frage: „Was würde geschehen, wenn ich das Gegenteil von dem täte, was viele andere tun“, um mich neugierig werden zu lassen.

Ebenso wie alles andere in diesem Universum, bin ich und mein Schaffen allerdings vergänglich, und das ist gut so. Bis dahin darf ich mit der mir gegebenen Zeit auf diesem Planeten noch etwas Spaß haben.

In meinem Leben geht es darum, das Ebensolche bis zu seiner ganzen Fülle zu leben und auszukosten. Ich vertraue darauf, dass meine Handlungen im Flow sind und improvisiere, wenn nötig. Diese Welt ist wie ein großer Spielplatz; also lass uns spielen gehen.

Your favourite lunatic

Juli 2020, Flensburg, Deutschland

WHAT THE
HELL ARE YOU
WAITING
FOR?

SELBST-OPTIMIERUNG

WARUM DU SIE NICHT BRAUCHST, ABER HABEN KANNST

Diese Welt taucht im einundzwanzigsten Jahrhundert in eine merkwürdige Lagune voller schwammiger Ziele und Motivationen ein, während sie ihren Bewohnern gleichzeitig vorschreibt dies nicht zu tun. Sei individuell, aber bloß nicht anders!

Es ist fast offensichtlich, dass sich dieses Buch lesen mag wie ein weiterer Selbsthilfe- und Selbstoptimierungs-Ratgeber, doch das soll es nicht sein. Wenn du es so lesen willst, dann mach das, doch hier kommen meine Gedanken dazu.

**Du bist gut, so wie du bist ...
Andernfalls wärst du ja anders!**

Es gibt keinen Grund dich kontinuierlich verbessern zu wollen, nur um besser in der Welt klar zu kommen. Du musst keinen Schönheitsidealen entsprechen, um schön zu sein. Du musst nicht eloquent sein, um gehört zu werden. Du musst nicht laut sein, um ernst genommen zu werden und du musst auch nicht angepasst sein, um geliebt zu werden. Wenn du glaubst, dass andere Menschen das müssen, dann ließ bitte weiter.

**Ich wiederhole es ein weiteres Mal:
Du bist gut, so wie du bist!**

Du und ich leben in Zeiten, in denen eine fragwürdige Politik und Leistungsgesellschaft zu immer mehr Aufopferung aufruft. Wir sollen flexibel mit unserer Zeit umgehen lassen, eine Work-

Life-Balance finden und darüber hinaus Karriere und Familie vereinbaren. Unsere Studienordnungen sagen uns, dass wir in Regelstudienzeit studieren sollen und eigentlich verlangen sie generell, dass wir nicht zu viel Zeit mit einer Ausbildung "vergeuden" sollen, um dann schnell auf dem Arbeitsmarkt zu sein. Damit das auch alle mitmachen, gibt es einige interessante Mechanismen, die es uns allen erleichtern. Sie sind subtil und tarnen sich manchmal als Trends.

Hast du dich mal gefragt, warum es das Wort "Traumjob" gibt? Klar, wir sollen uns als Schüler Gedanken machen, wie wir später einmal leben und Geld verdienen wollen, doch warum heißt es "Job"? Ein Job ist eine Aufgabe, mehr oder weniger eine Sache zum Geld verdienen. In der deutschen Sprache kann man ganz geschickt zwischen Arbeit und Job, also quasi zwischen Berufung und Beruf, trennen. Wenn du kurz überlegst, wer aus deinem Umfeld in die Kategorie Berufung oder Beruf fällt, wenn es darum geht, die Brötchen zu verdienen, dann kannst du sicher schnell differenzieren. Nicht nur, dass wir gern zu Menschen aufschauen, die für eine Sache brennen, sondern es ist auch offensichtlich, dass die andere Kategorie gern und inhaltslos, aber ausdauernd jammert. Die Idee, dass wir einen Traumjob brauchen, obwohl wir eigentlich nur Geld verdienen wollen, um die anderen coolen Dinge des Lebens zu genießen, ist ziemlich irreführend. In diesem Text wirst du lernen, wie du diese Ideen getrost back- oder steuerbord über die Reling werfen kannst und dich dem zuwendest, was du tatsächlich tun willst.

Diese Gesellschaft hat sich selbst in die kranke Situation manövriert, in der wir uns alle ständig selbst optimieren sollen. Wer sich nicht verbessert, läuft Gefahr abgehängt zu werden und Angst war schon seit Anbeginn der Menschwerdung ein großer Motivator. Da der gemeine Neandertaler keine Smoothies wollte und seine *Hunt-Fuck-Balance* anders war, als die des Homo Sapiens wurde er

zurückgelassen und verlor den Anschluss. Der Homo Optimiens des neuen Jahrtausends hat die gleiche Angst, doch drückt er sie in Instagram-Followern und anderen Metriken der sozialen Netzwerke aus. Es ist ganz menschlich und natürlich diese Angst zu teilen, doch es obliegt dir, was du aus dieser Angst machst. Du kannst sie nämlich als einen Motivator nutzen, um dich davon zu trennen.

Lass dir keinen Detox-Smoothie aufzwingen, wenn du nicht willst. Sei nur so produktiv, wie deine Psyche aushält und wenn du eine Pause brauchst, dann mach eine. Sei nur so kommunikativ und sozial wie du verkraften kannst. Nicht jeder von uns kann 24/7 alle Nachrichten beantworten und für den emotionalen Ballast anderer erreichbar sein. Hör auf den ganzen Lifestyle-Blogs zu folgen. Ein geschöntes Bild vom aufpolierten Leben anderer ist kein Standard, das ist deren Wunschdenken. Du brauchst keinen Mentor, keine Autorität, keine Influencer. Du bist keine personal brand, oder dein eigener Newsfeed. Zwar sind deine Gedanken wichtig, doch deine Freunde hören dir auch zu, ohne dass du einen Podcast hast. Sie sehen deinem Leben zu, ohne dass du es in Instagram Stories verpackst und sie lieben dich, auch wenn du ohne Filter und ohne Make-Up die Tür aufmachst. Deine Bildung ist kein Rennen um den ersten Preis. Vergiss die Sache mit, dem *Mission-Statement*¹, den Big Five for Life.² Viele Grüße an John Strelecky: Du hast nicht ganz zu Ende gedacht!

Wenn dein Leben glücklich ist, dann ist es nämlich einfach glücklich. Basta. Nein, du brauchst keinen Tribe um dich zugehörig zu fühlen. Der Begriff negiert das Gefühl indigener Kulturen, welche tatsächlich von ihrem Zugehörigkeitsgefühl getrennt

¹ Mission-Statements, Northstars, „brands“, influencing. Alles Dinge, die aus dem Marketing kommen, sich aber irgendwie in die Lebenspläne von Millennials geschlichen haben.

² Genau, ich meine das Buch „The Big Five for Life“ Strelecky hat großartige Gedanken beschrieben, doch sie sind wie so vieles einfach ein Kind seiner Zeit.

wurden. Ein Freundeskreis ist wichtig, doch wenn du Einsiedler bist, dann sperr die Welt ruhig aus. Du musst nicht versuchen Influencer zu werden. Wenn wir das alle tun, dann fallen wir sowieso in die Falle von “Wenn alles wichtig ist, dann ist gar nichts mehr wichtig”

Ja, natürlich darfst du meditieren und Breathwork machen. Ich habe nichts gegen Detox-Smoothies, ich trinke selbst welche. Ich arbeite auch vornehmlich an Dingen, die ich für wertvoll erachte und ja, auch ich versuche meinen Schlafrhythmus zu verbessern, mache Intervallfasten und schicke meine Gedanken in Postings und Podcasts in die Welt, doch ich möchte dich über die Hintergründe aufklären: Sei dir bewusst, dass niemand dies von dir verlangt und du allein die Macht hast dort auszusteigen. Nicht zu handeln kann ein stärkeres Statement sein, als eine Sache zu overpowern.

Die Westeuropäischen Gesellschaften sind, selbst verschuldet, fast losgelöst von den Einflüssen der Dinge aus denen sie ihre Kultur beziehen. Wenn du das nächste Mal eine Avocado für einen “Green-Detox-Smoothie #detox #healthy #blessed” kaufst, dann sei dir auch bewusst, dass eine lange Kette von Menschen woanders dafür gearbeitet hat und an fast jeder Kaffeebohne Blut klebt. Viele Dinge, die wir als exotisch ansehen, kommen aus einem globalen Kreislauf und dieser ist nicht zu ignorieren. Wenn wir diese Prozesse nicht mitdenken, dann kommt der Boomerrang³ irgendwann zurück und abgesehen davon, dass es dann keine Avocados mehr in Europa gibt, gibt es die Wirtschaftskrisen nicht mehr nur in Südamerika, sondern auch in Bayern.⁴

Viele Dinge in diesem Text lesen sich sicher als ironische Gegenposition zu dem gerade Gesagten. Ich spreche viel davon, wie

³ Nicht der von Instagram, sondern der andere kulturell angeeignete.

⁴ Wenn man sie fragt, ist deren Detox-Smoothie übrigens ein Weisbier und ich glaube sie sind froh, dass der Hopfen ein lokales Produkt ist. Noch...

du bestimmte Dinge in deinem Leben nach deinen Vorstellungen verändern kannst. Es mag dir vielleicht komisch erscheinen, dass ich diese Einleitung wähle, doch es geht um ein denkbar einfaches und mächtiges Prinzip:

Ich möchte, dass du dich entscheiden kannst!

Entscheide dich den Anleitungen in diesem Text zu folgen und sie mögen dir in der ein oder anderen Richtung helfen, oder entscheide dich diesem Text nicht zu folgen und lebe dein Leben nach deinen Vorstellungen. Sei dir bewusst, dass du deine eigenen Aktionen nicht von deiner Umwelt trennen kannst und du immer ein Teil der Gesellschaft bist. Jede deiner Handlungen ist politisch und Zeitgeist-bildend.

Ich gebe dir die Entscheidung mit der blauen und der roten Pille. Folge dem Kaninchenbau soweit du willst und hör auf, bevor jemand zu Schaden kommt.

Dies hier ist deine Reise. Du bist nicht in dieser Welt um den Erwartungen von irgendwem zu entsprechen. Vergiss die gezwungene Selbstoptimierung und fang an diese Dinge als Experimente zu sehen. Hab Spaß und sei achtsam. Der Rest liegt in deiner Hand und ich wünsche dir großartigen Spaß dabei.

**“ALL THAT YOU ARE IS
THE RESULT OF WHAT
YOU HAVE THOUGHT.”**

Buddha

MIND

IT'S MIND OVER MATTER



MIND OVER MATTER

Nach den klassischen Vorstellungen des Renaissance Philosophen, Voltaire, ist dein Körper nichts weiter als eine biologische Maschine, die sich nach einer Reihe festgelegter Reiz-Reaktion-Schemata durchs Leben bewegt. Alles was du tust, denkst, erlebst und erinnerst, sind nur die Inputs und Outputs dieser biologischen Maschine. Voltaire glaubte, dass nur dem Menschen ein Animus, also ein Geist, innewohnen würde, der im erlaube, diese Vorgänge zu beobachten und teilweise einzugreifen. Auf dieser Annahme fußt der gesellschaftliche Glaube, man müsste Körper und Geist trennen heute noch und sie, beispielsweise im Falle von Krankheit, getrennt behandeln. Wenn du wissen willst, warum ein verknüpfter Ansatz dort sinnvoller ist, dann frag' deine Lieblingsmedizinerin.

Wenn du willst, dann geh davon aus, dass dein Denken wie Software funktioniert und dein Körper die Hardware liefert. Doch zwischen Software und Hardware liegt der User-Input und ein ganzer Stapel anderer Dinge, die jeden Informatiker von diesem Vergleich sofort zurückschrecken lassen. Doch lass uns für einen Moment so tun als gäbe es das. Es gäbe einen Teil deines Seins, der damit beschäftigt ist, Dinge zu verarbeiten und dir zur richtigen Zeit die richtigen Hinweise zu geben. Du bist das Bewusstsein, das sich selbst erkennt, warum nicht auch das eigene Denken erkennen?

Unser Gehirn funktioniert über Verbindungen von Nervenzellen, welche wie dynamische, powerfule, intelligente Halbleiter arbeiten. In deinem Kopf existieren mit etwa 100 Millionen Verbindungen mehr Connections zwischen all diesen Zellen als es Sterne in dieser Galaxie gibt. Alles, was du denkst, läuft einen bestimmten Pfad dieser Verbindungen ab, und je häufiger du es denkst, desto gestärkter wird dieser Pfad. Eine Sache die Donald

Olding Hebb mit *neurons that fire together wire together*¹ beschrieben hat. Sei also vorsichtig mit dem, was du häufiger denkst und tust, denn es wird langsam hardcoded in dein Gehirn eingebaut, und aus Software wird Hardware. Ein Effekt, den man Neuroplasticity nennt und der uns im Leben und Lernen viel helfen wird. Er funktioniert nämlich in jede beliebige Richtung. Womit du dich häufig beschäftigst, prägt dein Gehirn. Demnach kannst du nicht gleichzeitig eine Sache, die du lernst, häufig tun und keine Erfolge erzielen.

Deine Art zu Denken hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie du deine Umwelt wahrnimmst, welche Entscheidungen du fällst und auch wie gesund dein Körper auf all diese Dinge reagieren kann. In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit dem Mind. Lass mich deinen Geist erweitern, und wenn du Lust hast, dann schreib ein paar Zeilen Code in deine eigene Software und schau, welche Effekte das für dich hat.

Deine Welt entsteht im Kopf und ist abhängig von der Betrachtungsweise. Wenn du nur Probleme erwartest, dann findest du auch welche; wenn du überall Lösungen erwartest, dann findest du Chancen. Ändere dein Denken und lass dein Gehirn sich selbst umbauen.

MATERIE FOLGT DEM GEIST

Sicher kennst du das Statement "Materie folgt dem Geist". Falls du nicht ohnehin schon durch so etwas wie Kampfkunsttraining, Selbstdisziplin, dem Fight mit einer psychischen Beeinträchtigung oder sonst etwas erlebt hast, wie mächtig dein Geist eigentlich ist, so wünsche ich dir, es zu erfahren. Egal was es ist, das du erreichen

¹ „Neuronen die zusammen feuern verbinden sich“

willst: Wenn du glaubst, dass es möglich ist, dann ist es auch möglich.

Ich habe schon Menschen erlebt, die die Grenzen dessen, was ich glaubte, das man mit einem menschlichen Körper machen konnte, sehr weit hinausgeschoben haben. Darin liegt aber auch die Magie: Dran glauben. Dein Geist, dein Körper, ja dein ganzes Sein ist zu so viel mehr in der Lage. Deine Leistungsgrenze ist nur deine gefühlte Leistungsgrenze. Wenn du im Training oder im Leben an deine Leistungsgrenze kommst, hast du meist nur etwa 60% deines Potentials ausgeschöpft. Dort, wo du sonst aufgeben willst, kannst du durchgehen. Das, wovon du glaubst es wäre das Menschenunmögliche ist erst die halbe Miete. Durch mein Kampfkunsttraining habe ich erlebt, wie sich Menschen mit Flusskieselsteinen angelegt haben und der Stein das Nachsehen hatte, aber auch herausgefunden, dass Dinge wie Kältetoleranz, Selbstheilungskraft, Zeit der Regeneration, und auch Eingreifen ins eigene autonome Nervensystem² dort beginnen, wo man sonst aufhört.

Es ist immer dein fester Glaube daran, dass es möglich ist, was du tust. Dann wird deine Handlung mind over matter. Trainiere deinen Geist, junger Jedi und dann vertrau' auf die Macht. Willkommen auf dem Spielplatz!

**“WANN IMMER DU GLAUBST, DASS DU ETWAS
SCHAFFST ODER NICHT SCHAFFST,
HAST DU RECHT”**

Henry Ford

² Ja ich weiß, jetzt klingt es nun wirklich utopisch, doch warte ab, bis wir bei der Wim Hof Method sind.

VOLLSTÄNDIG

EIN VOLLSTÄNDIGER MENSCH IST
EIN MENSCH OHNE REUE!

Was bedeutet es “Mensch” zu sein? Was macht eine ausgebildete Persönlichkeit aus? Sind wir nur für Jobs und Rechnungen hier oder steckt dort mehr dahinter? Wenn ja, was denn? Was ist diese komische Selbstfindung, von der die Leute Mitte vierzig reden? Was bedeutet es, ein vollständiger Mensch zu sein?

Das sind tiefgehende Fragen, und ich war einst selbst davor gestellt und bin lange an den Antworten gescheitert. Jeder Wandel meines Lebens brachte veränderte Fragen und zwang mich zu anderen Antworten. Wer war ich bei unterschiedlichen Menschen? Was bleibt, wenn ich alles andere reduziere? Wenn ich allein bin, bin ich dann ich selbst oder “bin” ich einfach. Kann ich nackt und all meiner Besitztümer beraubt noch „ich“ sein? Eine meiner Lösungen bestand letztendlich daraus, dafür mal allein nach Irland zu reisen und mich selbst zwei Wochen lang nur mit mir selbst auseinander zu setzen. Diese Radikalkur hat am Ende viel gebracht, war aber auch nicht leicht. Ich habe am Strand von Galway gestanden und mich gefragt, wo ich hin will, und ob sich ein Weg überhaupt lohnt. Was ist ein Weg ohne Ziel? Überhaupt ein Weg?

Anstatt, wie viele meiner Freunde einer Vorstellung von Beruf und materiellen Dingen hinterher zu jagen, habe ich gemerkt, dass am Ende von allem in jedem Fall nur mein eigener Verstand steht. Manchmal reduziert sich das Universum einfach auf den Raum von Hinterkopf bis Stirn. Ich begann mich nicht mehr zu fragen was ich erreichen will, sondern wer ich dann sein möchte. Meine Version von mir selbst verlangte viel Lernen und selbst auferlegtes Training in

Selbstbewusstsein, Sprache, Kampfkunst und vielem mehr von mir und ich bin noch lange nicht fertig.

Gegen Ende der Pubertät habe ich begonnen Menschen nach ihren Lebensplänen zu fragen. Jegliche Sorten; Künstler, Bänker, Punks, Rentner, Prostituierte, Hippies, Leute inmitten und abseits des Lebens, Menschen kurz vor dem Tod, Menschen, die 70 Jahre älter waren als ich — einfach alle; um mir ein Bild zu machen, wie Menschen, die älter sind als ich, dieses Problem angegangen sind. Konsens war, dass viele die Frage irgendwann aufgegeben haben oder ihnen die Umstände der Gesellschaft glauben gemacht haben, die Antwort lohne nicht. Es ist also scheinbar nicht einfach. Alle reden von “Der Zeit des Selbstfindens”, und obwohl wir alle da durchgegangen sind, scheinen die Wenigsten etwas daraus gemacht zu haben. Geschweige denn sich gefunden. Abgesehen davon, dass ich im Zuge dessen auch gemerkt habe, dass man sich nicht selbst finden, wohl aber selbst erschaffen kann, bestand für mich einer der wichtigen Momente daraus, dass ich verstanden habe, dass ich für mein Leben komplett allein verantwortlich war und bin!

Zu jeder Zeit will ich in der Position bleiben, Verantwortung für mein ganzes Sein übernehmen zu können. Natürlich gibt es äußere Einflüsse, die mich immer wieder dazu zwingen, Entscheidungen etwas anders zu treffen oder Dinge zu verlagern — am Ende jedoch sind wir Gärtner unseres eigenen Gartens und ich finde, das ist ein ermutigender Gedanke. Du entscheidest schließlich, was du mit der Zeit anfängst, die dir gegeben ist. Du kannst dich entscheiden, vollständig zu werden. Ein vollständiger Mensch ist nach meiner Erfahrung jemand, der all seine Lernerfahrungen und Erinnerungen sammelt und diese durch die Linse des Vorankommens betrachtet. Ein vollständiger Mensch ist ein Mensch ohne Reue. Ohne Reue kannst du das Leben genießen, ohne dass dir deine Vergangenheit auf den Magen schlägt. Und zu den Erfahrungen, die dir noch fehlen: Auf geht's, ewig hast du auch nicht Zeit!

RULES

Loosely said, rules were created for the non-creative. The matching, the fits. Those who seek shelter inside artificial and partly obsolete boundaries. Here the concepts and mere longing for freedom arises. Whereas in a typical german sense of obeying orders, freedom ist defined entirely different — namely the loose movement inside walls.

The caged bird, which has never peeked the outside will always remain happy and fulfilled, until the very moment when its door is finally opened. A mind stretched by new experience can at no point go back to its old dimensions. If the borders are erased, the walls teared down and everything questionable is finally put to the test, only then we are capable of seeing clearly through our self-created jungle.

Society itself has made up ever-changing and partly questionable rules for almost any given matter in human interaction, behavior and relationships.

Our task is to annihilate irrelevant and unnecessary restrictions and create a world worth living in.