

DETLEF

SOOST

BE

DEIN STARKER KÖRPER

YOUR

DEIN KLARER KOPF

BEST

DEIN HAMMERLEBEN

GRÄFE
UND
UNZER

ÜBUNG 1: DIE ENTWICKLUNG DEINER VISION

Du hast gerade gelesen, wie wichtig es ist, eine Vision für deinen Körper und damit für dein Leben zu entwickeln. Genau das machen wir beide jetzt zusammen. Bitte stelle dir folgende Frage: »**Welche persönliche Vision möchte ich in meinem Leben umsetzen und wahr werden lassen?**«.

Dabei ist es prinzipiell völlig egal, aus welchem Lebensbereich sie stammt. Wichtig sind dabei nur zwei Dinge:

Erstens: Die Vision muss eine solche Bedeutung für dich haben, dass sie automatisch deine Motivation ist.

Zweitens: Die Vision muss anhand der fünf wichtigen Prinzipien formuliert sein, die eine gute Vision ausmachen. Du siehst sie rechts hervorgehoben.

Schreibe deine Vision mit Blick auf diese Prinzipien auf ein Blatt Papier und hänge es dir über den Schreibtisch. So ist sie immer präsent und wird verpflichtend für dich.

Warum ist das so wichtig? Ganz einfach: Dein Traum kann nur dann zu deiner Vision und daraus zu deiner Realität werden, wenn du ihn konkret formulierst und dich entsprechend verhältst.

Wenn du zum Beispiel sagst: »Ich werde in sechs Monaten zehn Kilo Gewicht verlieren und zwei Kleidergrößen kleiner tragen«, dann ist das eine klare Aussage, mit der dein Kopf, dein Körper und dein Geist sich identifizieren können.

Genau dafür ist deine formulierte Vision deine ganz persönliche Handlungsanleitung!

persönlich: Formuliere sie in der ersten Person, weil sie nur dadurch zu *deiner* Vision wird, also: »Ich« und »Ich werde«.

positiv: Formuliere sie positiv, weil sie dich sonst nicht genügend motiviert, also: »Ich möchte genügend Zeit haben, um mindestens einmal in der Woche abends zu entspannen und Spaß zu haben.«

in der Gegenwart: Formuliere sie in der Gegenwart, weil sie dann aktuell für dich ist, also: »Ich stelle von nun an meine Ernährung um, um gesünder zu leben.«

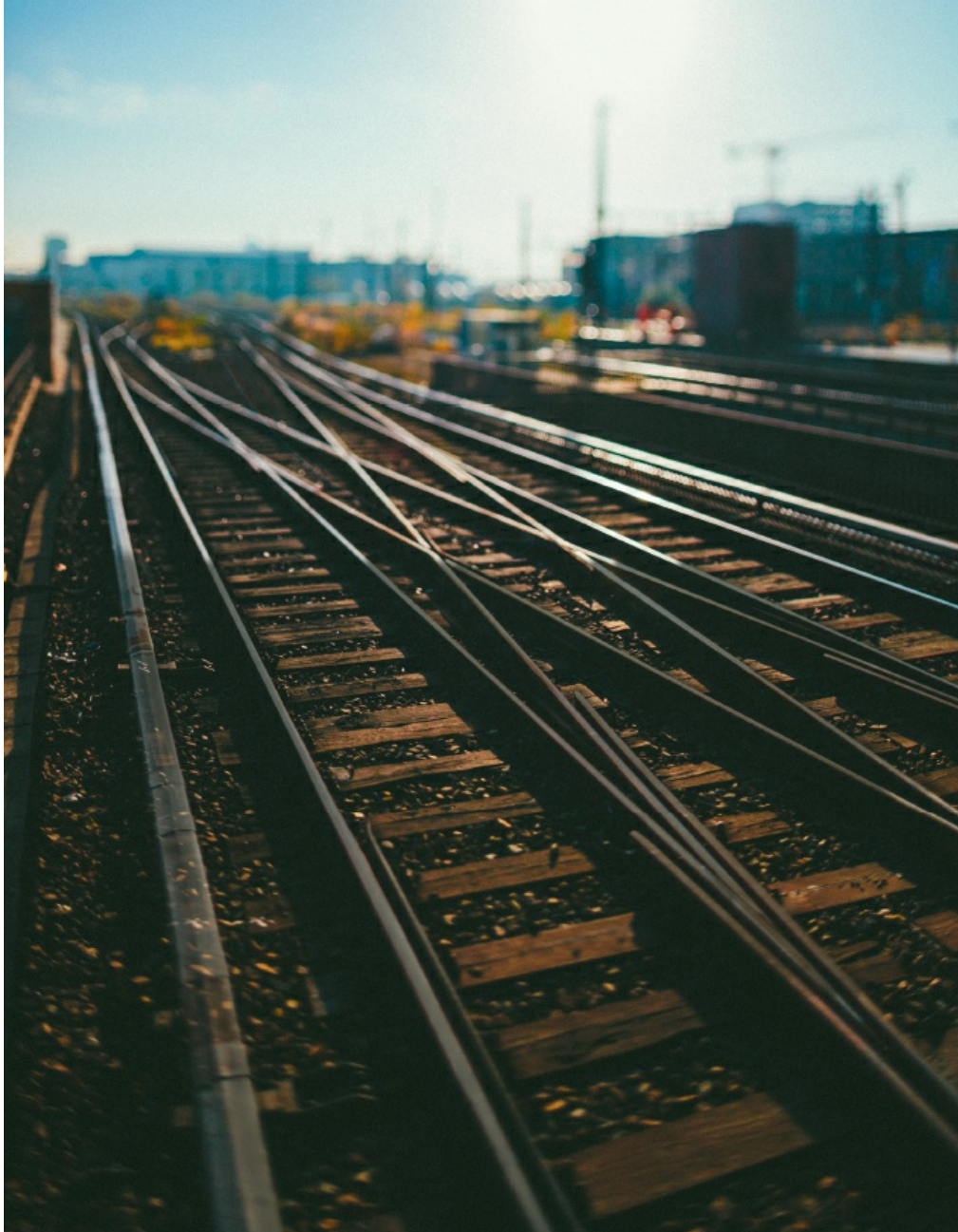
visuell: Formuliere sie so, dass du dir etwas darunter vorstellen kannst, weil sie sonst keine persönliche Bedeutung für dich hat, also: »Ich sage

mir jeden Abend drei Dinge, für die ich dankbar bin, um eine positive Einstellung zum Leben zu entwickeln.«

emotional: Formuliere sie so, dass sie (positive) Gefühle in dir auslöst, weil diese dich zum Handeln antreiben, also: »Ich werde ein besserer Familienvater und unternehme jeden Samstag mit meinen Kindern etwas Schönes, damit ich in ihre strahlenden Augen sehe.«



»WENN DEINE VISION KLEIN IST, DANN WERDEN PROBLEME DICH AUS DER BAHN WERFEN. WENN DEINE VISION GROSS IST, DANN WIRST DU DIE KRÄFTE MOBILISIEREN, UM SIE ZU ÜBERWINDEN.«



Schritt 2: Dein Glaube

Glaube ist ein Werkzeug, ein Instrument, ein Bergeversetzer - im wahrsten Sinne des Wortes. **Und der Glaube an mich selbst hat auch meinen Weg geebnet.**

Wenn mir mit 18 Jahren jemand gesagt hätte, dass ich irgendwann einmal der bekannteste Choreograf Deutschlands sein und dass ich in TV-Shows mit mehreren Millionen Zuschauern auftreten würde, dann hätte ich denjenigen für verrückt erklärt - weil ich es mir überhaupt nicht vorstellen konnte. Ich habe

damals nicht daran geglaubt. Ich hätte auch nicht geglaubt, dass ich einmal finanzielle Freiheit erreichen würde, weil ich mit 20 Jahren noch 65 000 D-Mark Schulden hatte und daher sogar eine eidesstattliche Versicherung im Rathaus Berlin-Neukölln abgeben musste.

Ich hatte nichts. Woher sollte da mein Glaube an Erfolg kommen? Ich werde es dir verraten, denn es gab einen Auslöser.

Mein Schlüsselerlebnis

Dieser Auslöser war, dass ich wegen meiner Schulden morgens um 7.20 Uhr von der Polizei abgeholt wurde. Ich konnte meine aus Strafzetteln und nicht bezahlten Steuern entstandenen finanziellen Verpflichtungen nicht bezahlen. Sie waren zwar in Tagessätze umgewandelt worden, aber weil ich einfach kein Geld hatte, sollte ich sie stattdessen im Gefängnis absitzen. So war ich tatsächlich einen ganzen Tag lang im Gefängnis - und wurde nur deswegen wieder freigelassen, weil eine gute Bekannte die ausstehende Summe für mich bezahlte. Das war einer der schlimmsten Tage in meinem Leben!

Aber es war gleichzeitig für mich der Tag, an dem ich entschieden habe: Jetzt gibst du Vollgas. Jetzt sind alle Türen hinter dir zu.