



Unzerstörbares Mojo

Emotionales Fitness Training für visionäre Jugendliche

Momo Maximilian Feichtinger

GESCHRIEBEN 2017

INHALT

Vorwort, 2026	3
Einleitung	5
Explore: Erfahre und trainiere dein Mojo	13
Es reicht!	13
Der Emotionskompass	24
Befreie dein Mojo (Experience)	27
Enjoy: Mach es unzerstörbar	37
Share: Anwenden und Erden	45
Impressum	51

Vorwort, 2026

Diesen Text habe ich Ende Februar 2017 geschrieben. Ich war einundzwanzig. Drei Tage vor meinem Geburtstag habe ich wirklich angefangen, fertig war er nach zwei Nächten. Veröffentlicht habe ich ihn nie.

Damals war ich ein großer Fan von Tony Robbins, und das steht auf jeder Seite. Heute bin ich nüchterner. Vieles würde ich anders sagen, manches gar nicht mehr. Der Ton ist laut, die Versprechen sind groß, und an einigen Stellen fehlen die Belege, die ich heute selbst verlangen würde.

Zwei Dinge halte ich bis heute. Gefühle sind ein Signal. Sie zeigen, dass zwischen dem, was ist, und dem, was du erwartest, eine Lücke steht, und damit sind sie brauchbar. Und Veränderung passiert in einem Moment. Die Zeit davor bereitet den Moment vor, die Entscheidung selbst dauert eine Sekunde.

Deswegen liegt der Text hier so, wie er war. Ich habe die Struktur wiederhergestellt, offensichtliche Tippfehler still korrigiert und die Namen anderer Menschen herausgenommen. Sonst nichts. Kein neues Kapitel, keine Glättung, keine nachträgliche Klugheit.

Kostenlos, zum Lesen und Weitergeben.

Einleitung

Explore, Enjoy, Share: What one should do with this limited life.

Wie viele hatte ich eine recht harte Zeit in der Unterstufe. Also zwischen 10 und 14 Jahren. In dieser Zeit war ich ein Außenseiter und wollte nicht wahrhaben, dass ich ein Mobbingopfer bin. Doch nach einem langen Tag, während der Wienwoche in der 4. Gym, erkannte ich – ich habe wahrlich niemanden in der Schule, der zu mir hält.

Es kam zu einem Moment, an dem ich sagte: ES REICHT! Irgendwas muss sich ändern. Ich werde nicht mehr tolerieren, ein Opfer zu sein. Ich ging online und lud Hörbücher über Persönlichkeitsentwicklung herunter. Ich entschied mich, die Schule zu wechseln. Doch bevor ich das machte, musste ich endlich das Thema meiner ersten großen Liebe klären.

Ich habe diesem Mädchen schon in der Volksschule meine Liebe klar gemacht. Habe ihr Liebesbriefe geschickt, Bilder gemalt und gesagt, ich werde sie heiraten. Auch wenn ich dafür von einigen Klassenkollegen verarscht wurde. Doch sie hat sich immer nur für meine Ausdrücke der Liebe bedankt. Nie jedoch geantwortet. Und ich war verloren in der Liebe für sie. Ich hatte keinen Blick für irgendeine andere. Wenn ich nur an sie dachte, war ich unbesiegbar in Sport. (Oder habe mich zumindest so gefühlt.) Wenn ich sie als

kleinen Punkt von 600 Metern aus sah, machte mein Herz einen Sprung. Ich hätte die Welt für sie verändert.

Dann hörte ich von dem Konzept des Emotions Triad in einem der Hörbücher. Ich erinnere mich genau an den Moment. Ich glaubte es nicht – hier war ein gewisser Tony Robbins, der mir erklärte: Ich tue meine Emotionen.

Das Emotions Triad besagt, dass 3 Faktoren unsere Emotionen beeinflussen. Physiologie, Fokus, Bedeutung/Sprache. Unsere Umwelt beeinflusst diese 3 Faktoren – und wir fühlen, basierend auf dem Triad. Doch wir können auch unsere Emotionen intern beeinflussen, indem wir bewusst das Triad wählen.

Ich dachte mir – nagut, probier ich aus. Und setzte mir selbst ein Ultimatum: Ich frage das Mädchen, in das ich verliebt war, nach einem Date, und die Antwort bestimmt, ob ich sie weiter bestrebe oder nicht.

Wenn sie Ja sagt, ist es komplett logisch. Ich werde ALLES geben und ihr zeigen, dass ich der ultimative Freund bin. Wenn sie jedoch Nein sagt, dann verwendete ich ein geplantes Emotions Triad.

Ja genau, ich habe einen Plan entwickelt – wie ich mich lebendig und voll Lebenslust fühlen werde, selbst wenn sie Nein sagt. Ich habe im Vorhinein entschieden, welche Physiologie ich haben werde (Körperhaltung + Bewegung), auf was ich mich fokussieren werde (welche Fragen ich mir stelle) und ich entschied, welche Bedeutung das für mich haben wird (wie ich die Situation zu mir beschreiben werde).

Und nachdem ich ihr 2 Wochen gefolgt bin und ich sie NIE alleine gesehen habe, habe ich eines Tages wiedermal gesagt: ES REICHT! Ich habe runtergezählt von 3 und habe sie angesprochen. Habe sie gefragt, ob ich mit ihr privat reden könnte. Und dass es wichtig sei. Sie gab mir ihre Nummer und sagte, ich sollte es ihr schreiben. Das tat ich. Und ich saß mit meiner Familie im Auto Richtung Schwimmbad, als die Antwort kam. Ich sei ein unglaublich toller, netter Typ –

sie sieht mich als einen guten Freund. Und fühlt einfach nicht dasselbe mir gegenüber. Das zumindest war die Grundaussage.

Ich war innerlich zerstört, wollte es aber nicht vor meiner Familie rauslassen. Ich sagte nichts. Im Schwimmbad tauchte ich runter und schrie unter Wasser. Es war, als würde eine Welt für mich untergehen. Eine Welt, die ich mir seit Jahren ausgemalt habe. Doch dann kam eine Erinnerung an das Triad durch.

Schritt 1: Mach eine MASSIVE Veränderung in deiner Physiologie. Ich stieß mich ab vom Beckenrand und fing an zu schwimmen wie ein Fisch. Lebendigkeit kam wieder in meinen Körper.

Schritt 2: Frage dich Fragen, die dich stärken, denn diese lenken deinen Fokus. Ich fragte mich, was gut daran ist – und erkannte: Wow, es ist endlich geklärt. Ich bin frei. Ich kann mit anderen flirten. Eine neue Welt erwartet mich. Nichts bindet mich mehr.

Schritt 3: Wähle, was es für dich bedeutet und wie du es zu dir und anderen beschreibst. Und ich wählte, dass dies kein Ende ist – sondern der wahre Start. Ich entschied mich, dass ich ein Leben leben werde, das ich liebe, egal was passiert. Wenn jemand ein Teil dieser Reise sein will, darf sie oder er dazukommen. Ich werde aber nicht mehr meine Glücklichkeit und Lebensliebe von anderen abhängig machen. Jetzt beginnt mein wahres Leben!

Und es war unglaublich. In nur einer Beckenlänge bin ich von Depression zu Lebenslust gekommen. Ich habe zum ersten Mal den Teil von mir erlebt, den ich MOJO nenne. Ich war unstoppbar, energievoll und leidenschaftlich lebendig. Und das Unzerstörbare Mojo kam über die nächsten Jahre, als ich tiefe Dankbarkeit für alles fühlte, was bisher in meinem Leben passiert ist. Weil es mich hierher gebracht hatte. Alles, was im Jetzt passierte, fing ich an als Training und Lehre für mein Mojo zu sehen. Und ich wusste, egal was passieren wird, niemand kann mir die Freiheit nehmen, mein Triad zu wählen. Niemand kann mir meine Lebensliebe, mein Mojo nehmen.

Dieses unzerstörbare Mojo half mir, meine Oberstufe zu genießen, auch wenn ich durch harte Zeiten ging. Es half mir, meinen ersten Workshop zu halten, fremde Leute im Urlaub anzusprechen und Gruppen zu gründen. Auch war es dieses Wissen um mein Unzerstörbares Mojo, das mir erlaubte, einfach einen Flug auf die Kanaren für 3 Monate zu buchen, ohne irgendeinen Schlafplatz zu planen. Es erlaubt mir jetzt seit 1 Jahr herumzureisen. Zu hitchhiken. Auf Parkbänken und bei Fremden zu übernachten. Energievoll und zuversichtlich weiterzugehen, selbst wenn Computer, Handys, Rucksäcke und solche Dinge gestohlen werden. Wenn ich Flüge verpasse oder beinahe aus Amerika ausgewiesen werde.

Ich wäre durchgedreht, hätte ich nicht dieses Unzerstörbare Mojo gemeistert. Und ich möchte dir dieses Tool durch dieses Buch mitgeben. Merke jedoch, ich nenne es ein Tool. Es ist mein Lieblingswerkzeug. Aber doch nur ein Werkzeug. Mit diesem Tool wird dein inneres Feuer nie erlöschen.

Deswegen ist es mir so wichtig, dieses Buch zu schreiben. Weil ich so viele Leute rund um mich sah, deren inneres Feuer, deren Mojo immer weniger wurde. Es war fast creepy, als ich bemerkte, dass die Leute rund um mich immer mehr zu funktionierenden Robotern wurden.

Als ich dann noch lernte, wie das Gehirn wirklich lernt, wurde ich komplett misstrauisch dem Schulsystem gegenüber. Keiner schien zufrieden mit dem System, aber niemand nahm es sich zu Herzen, dieses zu ändern. Ich beschäftigte mich damit, wie die Schule funktioniert und gegründet wurde. Wusstest du, dass das heutige Schulsystem beinahe dasselbe ist, wie es vor 200 Jahren war? Damals hatten wir keine Computer und Kutschen waren als Verkehrsmittel im Einsatz. Schule für jeden war eine fantastische Idee. Und sollte ärmeren Bauernkindern erlauben, später in Fabriken in der Stadt zu arbeiten.

Deswegen wurde das ganze System so ausgelegt, dass es dir alles Basiswissen lehrt, das du fürs Fabrikarbeiten brauchst. Doch das war nur ein Teil der Intention des Schulsystems. Der andere Teil der Schule war es, dass es dich konditionieren sollte, in einer Fabrik gut zu funktionieren. Es sollte den Wolf in ein braves Schoßhündchen verwandeln. Den Menschen in eine Maschine. Deswegen sitzen wir in Reihen. Wenn es läutet, müssen wir zurück an unsere Stelle. Still sein, nichts reden, nichts tun – bis eine Autoritätsperson das von dir verlangt.

Und es war erfolgreich. So erfolgreich, dass Amerika uns kopiert hat. So erfolgreich, dass wir heute immer noch im selben System sind. Es war damals revolutionär und ein Segen. Das einzige Problem – heute ist es veraltet und ein Fluch.

Denn all diese Systemarbeiten, für die wir von der Schule vorbereitet werden, werden outgesourct zu Drittweltländern oder sie werden durch Computer und Roboter automatisiert. Übrig für die erste Welt bleiben Jobs, die Kreativität und großes Bild denken verlangen. Die Schule bereitet uns nicht für die Zukunft vor, sondern für eine 200 Jahre alte Vergangenheit.

Aufgrund dieser Erkenntnisse weiß ich, dass wir einen neuen Ansatz zur Schule brauchen. In Wahrheit brauchen wir ein ganz neues Schulsystem, das jedem Schüler dabei hilft, wirklich praktikabel vorbereitet auf seine Zukunft zu sein, und ein wahrlich unzerstörbares Mojo, Selbstbewusstsein und interne Lebensliebe zu entwickeln. Was man verstehen muss ist, dass Schulen nicht nur intellektuell unterrichten, sondern auch konditionieren. So konditionieren, dass du in ein System passt, das nicht dir, sondern Firmen oder Politikern dient bzw. diente, als sie entstanden sind. Diese Konditionierung sollte so gestaltet sein, damit die Zukunft, also die Schüler, aus lebensliebenden, bewusst lebenden Menschen besteht. Mein Lebens Traum ist, dass ich ein Teil der Revolution des Schulsystems bin.

Doch bis wir da sind, möchte ich dieses Buch als eine Art Anleitung zur Eigenkonditionierung geben. Es ist in 3 Abschnitte unterteilt.

1. **Explore**

Dieser Teil wird dir zeigen, wie du zu dem Punkt gelangst, ES REICHT zu sagen. Wie du weißt, was der nächste Schritt ist. Wie du bewusst dich mit Emotionen überflutest, die du wählst. Und wie du dein Mojo wie auf Befehl einschalten und erleben kannst.

2. **Enjoy**

In diesem Teil gehen wir tief rein. Wir werden das Triad anwenden, um dein Mojo unzerstörbar zu machen. Das bedeutet, egal worum es geht, weder Kummer um Vergangenes, Stress im Jetzt oder Sorgen um Zukünftiges kann deine Energie ziehen.

3. **Share**

In diesem Teil werden wir Techniken lernen, um diese neue Fähigkeit zu verwenden. Sowohl in beruflichem Erfolg als auch in Beziehungen, Gesundheit und beim Lernen neuer Dinge. Hierin wirst du lernen, wie du deine innere Flamme nach außen ausdrücken kannst.

Beim Lesen dieser Anleitung möchte ich, dass du ein paar Dinge im Kopf behältst.

1. Es gibt unendlich viele Wege, alles zu erreichen. Auch was ich hier erkläre. Jede Technik ist nur ein Weg. Und nicht das End all and Be all.
2. Nur wenn du die Dinge mitmachst, werden sie einen Unterschied machen. Intellektuelles Wissen macht keinen Unterschied mehr. Wir haben alle Informationen, um unser Leben zu verändern, nur eine Google-Suche entfernt. Der Schlüssel ist im

Umsetzen. Doch dein Gehirn wurde nicht dazu designt, neue Dinge auszuprobieren. Sondern dazu, dir zu helfen zu überleben. Hilf mit mir zusammen, dein Gehirn auszutricksen, und tue die Dinge, sobald du sie liest, ohne deinem Gehirn Zeit zum Anzweifeln und Überanalysieren zu geben.

3. Wiederholung ist die Mutter aller Fähigkeiten. Ich werde in diesem Buch selbst einige Dinge mehrmals sagen. Und du wirst einige Dinge hören, die du schon weißt. Aber das ist gut so, ich bringe dir hier nichts Neues bei. Als Baby hattest du schon unzerstörbares Mojo. Ich bin eher jemand, der an Dinge erinnert, die du eigentlich weißt.
4. Halte Ausschau nach goldenen Nuggets. Wenn du nur eine kleine Änderung und nur eine kleine Einsicht hast in diesem Buch, wie dieses eine Tool des Triads, das ich damals hatte, kann dieses Buch dein ganzes zukünftiges Leben schöner machen. Deswegen sind Bücher magisch.
5. Hab Spaß – genieß das Lesen.

Explore: Erfahre und trainiere dein Mojo

ES REICHT!

Es gibt dieses psychologische Phänomen, das Aktivationsenergie heißt. Wir brauchen viel mehr Energie, um etwas zu beginnen, als es einfach weiterzumachen. Ein anderes Phänomen ist der Spotlight-Effekt, der potenzielle Schwierigkeiten oder Gefahren in deinem Gehirn größer erscheinen lässt, als sie wirklich sind. Diese Grundkonditionierung ist entstanden, da es die Ängstlicheren, mehr analysierend denkenden und Sorgen machenden Menschen waren, die länger überlebt haben. Es ist evolutionsbedingt. Wir sind die Erben von den ängstlichsten, überanalysierendsten Menschen. Die meist in Reaktion sind und sich nur ändern, wenn etwas plötzlich wirklich sehr schlecht ist und es gleichzeitig sehr gut wäre, sich zu verändern.

Deswegen ist es so schwer, sich proaktiv zu verändern und etwas Neues zu beginnen. Diese Probleme treffen uns im Alltag – und darüber werden wir im Share-Teil des Buches kommen – aber auch, wenn wir eine große Wandlung machen wollen. Doch das Tolle ist, unser Gehirn kann Vorstellung und Wirklichkeit kaum unterscheiden. Es verhält sich intern genau gleich.

Daher werden wir in diesem Kapitel einen, wie ich es nenne, Heldenmoment erzeugen. Einen Moment tiefer Veränderung. Indem wir allen Schmerz als auch alle Freude bewusst verwenden, um eine Veränderung zu beginnen. Ich nenne es Heldenmoment, weil es der Beginn deines persönlichen Quests sein wird. Der Moment, in dem du zum Sucher wirst.

Joseph Campbell, ein Mythologe, hat die bekanntesten Geschichten, von alten Legenden und Mythen bis zu modernen Hollywoodfilmen, untersucht. Dabei sind ihm verschiedene Muster aufgefallen. Doch das bei weitem bekannteste, am häufigsten verwendete und erfolgreichste Muster ist die Heldenreise. Er sagt, diese ist so erfolgreich, weil wir uns alle in ihr wiedererkennen können. Es ist das Muster unseres Lebens. Jeden Abenteurers. Und eines jeden Tages.

Diese Heldenreise beginnt mit einem normalen Menschen, wie ich und du.

1. Dieser erlebt einen Ruf, sich zu verändern bzw. ein Abenteuer zu beginnen. Bei mir begann das, als andere mich in der Volksschule veräppelt haben, weil ich nach der Stunde singe und verliebt bin. Wurde stärker, als bei einem meiner ersten Schulausflüge ein Club gegen mich gegründet worden ist und sich mein bester Freund angeschlossen hat. Und immer wieder und wieder kam der Ruf, dass ich mich aufs Abenteuer einlassen sollte.
2. Doch ich, genauso wie der Held in der Heldenreise, weigerte mich zu sehen, was passierte. Ich folgte dem Ruf nicht, bis zur letzten Sekunde – 6 Jahre später – dem Moment, an dem ich fast gesagt hätte: ok, ich pass mich jetzt einfach an.
3. Und HIER passiert er – endlich lässt du dich ein, etwas oder jemand stößt dich – und du begibst dich auf den Aufbruch. Das war, als ich endlich realisiert habe, nach 6 Jahren Außenseiter:

ES REICHT. Etwas muss sich ändern. Das ist der Moment, den ich mit dir erreichen will.

4. Die erste Schwelle erscheint, die dich testet – und die wirklich zeigt: ich werde diesen Weg gehen. Ich habe Verantwortung für mein Leben übernommen. Es gibt kein Zurück mehr. Für mich war das meine erste Liebe.
5. Dann kommen weitere Prüfungen. Das waren bei mir einige verschiedene kleinere Dinge. Zum Beispiel meine Langeweile bei Familienurlaube, und ich sage: ok, ich habe Verantwortung hier. Und gehe zu jedem Teenager am Campingplatz und gründe eine Gruppe, die am Ende des Urlaubs über 23 Mitglieder hatte. Die sich jedes Jahr wieder getroffen haben. Oder wie ich vor der Oberstufe gesprochen habe, um einen Club zu gründen. Oder allgemein Matura, Führerschein, Beziehungen und Trennungen. Alle möglichen Herausforderungen des Teenagerlebens. Ich würde auch noch den Auszug von meinen Eltern dazuzählen – und das Lernen des Hitchhikens und Reisen auf die Kanaren. Das war vermischt mit dem nächsten Schritt.
6. Du findest Mentoren, die dir weiter auf deinem Weg helfen. Dieser Schritt war bei mir intensiv. Ich wurde, nachdem mir ein Hörbuch einmal mein Leben positiv verändert hat, beinahe süchtig nach diesen. Jeden Tag machte ich Kurse in jedem Lebensbereich. Ich kam von Mindset und Persönlichkeitsbildung zu Online-Marketing und Geldverdienen, zu Gesundheit, zu Beziehungen. Ich fing an, meine Schulzeit zu nutzen, um eine interne Bibliothek von Hörbüchern, Büchern, Videos und Kursen anzulegen – so dass ich bereit sein würde und immer weiß, wo ich nachschauen kann, sobald ich aus der Schule rauskomme und ein Problem habe. Da ich jeden Tag mindestens 3 bis 4 Stunden wie ein Suchtler auf doppelte Geschwindigkeit diese Kurse anschaute und anhörte, habe ich jetzt über 2 Terabyte an

Hörbüchern mindestens angehört. Ohne die ganzen Videos zu zählen. Ich weiß über so vieles theoretisch. Doch ich habe noch nicht gelebt.

7. Jetzt war ich vorbereitet auf schwerere Prüfungen. Hier war ich auf den Kanaren und habe mich endlich bereit gefühlt. Ich habe draußen geschlafen seit mehr als 1,5 Wochen. Und dann sah ich einen Mann am Strand meditieren. Er wurde mein Mentor, und mit und durch ihn erreichte ich es, dass ich mich das erste Mal durchgehend im Flow gefühlt habe. Verbunden mit jedem Lebewesen. Vor ihm habe ich gesagt, ich werde nie an irgendetwas in der Spiritualität glauben. Aber er hat Spiritualität auf Logik und tiefem Lebensverständnis aufgebaut. In gewisser Weise aus der Grundlage der Philosophie und Wissenschaft herauskommend. Ich habe gelernt, von allem loszulassen. Auch von meiner Beziehung mit meinen Eltern (vor allem Mama!), von meinem Namen, von dem, wie ich oder andere mich sehen, und schließlich für einen kurzen Moment sogar von allen Gedanken. Das war unbeschreiblich. Ich konnte für einen kurzen Moment, oder vielleicht auch lange, alles anschauen, ohne es zu benennen.
8. Jetzt war ich bereit für meine „größte Herausforderung“. Ich machte meinen Visionquest. 3 bis 4 Tage im Wald, alleine, nichts außer Wasser. Keine Uhrzeit, kein Schreibzeug, nichts. Letzte Nacht wach bleiben, am Feuer, im Stehen.

Hier habe ich das Unglaubliche erlebt. Der erste Tag war toll. Unendliche Ideen und Gedanken strömten durch mich. Hier war es, dass ich in meinem Kopf das Schulsystem umdesignte. Einen Community-Browser erfand für alle Visionäre. Und mehr. Am Ende des Tages war ich ausgelaugt. Am nächsten Morgen so fertig, ich konnte kaum meinem Körper befehlen, Wasser zu holen. Als ich am Wasserrohr ankam, setzte ich mich auf einen

Stein und fiel in mich zusammen. Doch da ich wusste, dass die Physiologie (TRIAD oben erklärt) eines sehr müden Menschen und die eines depressiven sich ähneln. Normalerweise wäre ich einfach rausgeschnappt daraus, doch diesmal ließ ich mich bewusst darauf ein. Ich war ja hier zum Erforschen. Es war wirklich, als fiel ich in ein schwarzes Loch. Ich schaute auf das Wasserrohr vor mir mit leerem Blick. Auf einmal fing ich an, mit mir zu schimpfen: „Momo, du bist ein LÜGNER! Du glaubst, du bist verbunden mit allem. Du bist nicht dieses Wasserrohr. Du bist limitiert. Deine Zeit hier ist limitiert. Du kannst nicht alles machen, woran du gestern gedacht hast. Deine Möglichkeiten sind limitiert. Das ist ein verdammtes LIMITIERTES Leben.“

ANMERKUNG 2026

Wenn dich solche Gedanken besuchen, sprich mit Menschen darüber.

Auf einmal kam eine Idee in meinen Kopf. Sie klang für mich nur rational, gut, eine Möglichkeit. Eine recht gute Möglichkeit. Ich wusste, dass ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung hat. Ich stand an einem Abgrund, circa 100 Meter (tief genug) unter mir ein steinernes Flussbett. Und hier war das erste und einzige Mal, in dem ich ernsthaft dachte, was wenn ich mich einfach umbringe? Hier, jetzt. Ich würde meine Wahrnehmung von Zeit verlieren, würde zu Erde oder irgendwie ein unabgegrenzter, undefinierter Teil von allem werden, alles wäre möglich. Alle Limitierungen würden abfallen. Endlich wahre Freiheit. Endlich das, wonach ich gesucht habe. Und ich fragte mich: Was gibt es denn noch hier auf dieser limitierten Welt? ... Keine Antwort kam ...

9. Wie ich mein Elixier bekam. Ich fragte mich: Was soll ich denn noch tun hier auf dieser limitierten Welt? ... UND plötzlich. Ein Wort stand vor mir wie in leuchtenden fetten weißen Buchstaben. „ENJOY“. Ich wusste, was das bedeutete. Das war meine Kernmessage. Danach wollte ich mein Leben leben. Energie schoss wieder durch mich. Mein MOJO war wieder vollends da. Das ist, wonach ich leben will. Das ist, was ich anderen mitgeben will. Während ich wie ein Kind auf den Zurückweg tanzte, dachte ich darüber nach, was dieses Enjoy ist. Es ist ein aktives Enjoy. Und um dazu zu kommen, muss man erst wie ein Kind erforschen. Explore. Ich robbte durch eine Wasserleitung, die durch den Stein gehauen war. Als ich auf der anderen Seite rauskam, wollte ich meine Entdeckung meinem Freund und Mentor erzählen. Und da durchfuhr es mich, ich wusste, wie man die Grenzen überkommt. Share, teile: das ist, was alle Grenzen überwindet. Ich zog mich nackt aus und tanzte unter einem Wasserfall, während ich mein neues Lebensmotto sang: Explore, Enjoy, Share! Ja, ich war high on life. Das war das Elixier.
10. Nun Verweigerung der Rückkehr. Ab jetzt wird es interessant – weil ich im Prozess bin. Aber ich hatte diese Momente jetzt. Die mir klar kommuniziert haben, hey Momo. Du hast viel an deiner inneren Welt gearbeitet – jetzt ist Zeit, die äußere zu meistern. Dinge wie 2 Mal Flüge verpasst. Telefon verloren. Und das Gefühl, als ich in Berlin im Stadtpark auf der Bank geschlafen habe, von absoluter Dankbarkeit, dass ich das habe. Aber auch den Beginn einer Freude, mich wieder zu binden.
11. Ich glaube, auf meiner großen „Heldenreise“ bin ich gerade in der Rückkehr. Ich habe mich beim Tony Robbins Event entschieden, ein Buch zu schreiben, bevor ich 21 bin.

12. Aber es sieht, während ich diesen Satz hier schreibe, sehr schlecht für das Buch aus. Ist das die zweite Schwelle oder Rückkehr? Oder ist es meine Erkenntnis, dass ich nicht mehr nur unzerstörbares Mojo und Freiheit erreichen möchte. Sondern leidenschaftliche Liebe, tiefe Emotionen und Verwundbarkeit. Offenheit. Vielleicht macht mich das schließlich zum ...

13. Herr zweier Welten.

Falls du dich erinnerst – wir fokussieren uns jetzt auf Schritt 3, der Aufbruch. Das ist der kritische Moment. Das ist der Moment, der eine normale Person in einen Helden macht. Das ist, wo die Abenteuer, das Wachstum, die Magie beginnt.

Wenn du dieses Buch liest, willst du, dass sich irgendwas verändert. Ich verrate dir ein Geheimnis: Veränderung passiert in einem Moment. Viele werden sagen, ich brauchte Jahre, um mich zu ändern. Zum Beispiel 3 Jahre, um mit dem Rauchen aufzuhören. Wir denken, dass wir uns durch die Zeit verändern. Aber was in Wirklichkeit passiert, ist, dass diese Zeit dich nur auf den Moment vorbereitet, in dem wir uns ändern. Wie bei mir beim Schreiben dieses Buches. Vor 3 Monaten habe ich gesagt, ich werde dieses Buch schreiben, bevor ich 21 bin. Ich habe 3 Tage vor meinem 21. Geburtstag wirklich angefangen, das Buch zu schreiben. Ja, ich hatte oftmals verschiedene Ansätze und Outlines, Ideen gesammelt usw. Aber was wirklich passiert ist in dieser Zeit, ist, dass sich die 2 Haupttriebe angesammelt haben, die uns bewegen, zu tun, was auch immer wir tun. Hast du dich jemals gefragt, wieso so gut wie jeder Mensch jeden Morgen wieder aus dem Bett kommt? Was treibt uns an? Die 2 Grundtriebe sind die wie jeden Tieres. Wir wollen Schmerz vermeiden und Freude erleben. Und interessanterweise wurden wir durch die Evolution mit einem Bias geboren, der ist, dass wir Negatives doppelt so stark vermeiden wollen, wie wir Positives gewinnen wollen.

Aufgrund dieses einen Bias leben die meisten so wie ein Hund, der auf einem Nagel liegt und es weh genug tut, um zu jaulen, aber nicht genug, dass man sich bewegt. Um zu diesem Moment zu kommen, an dem man endlich sagt ES REICHT, an dem man sich in ein neues Abenteuer stürzt, sollte mit der Veränderung massive SOFORTIGE Freude und Gewinn verlinkt sein, und mit dem Nichtgewinnen sofortige massive Schmerzen.

Deswegen funktioniert der Motivationstrick der Mafia so gut. Sie schaffen es fast immer, eine Veränderung herzustellen, indem sie genau das tun. Sie sagen: hey, wenn du dich veränderst, bekommst du einen Barren an Gold. Und zeigen ihn, damit es wirklich ankommt. Doch bei vielen reicht das nicht als Motivation. Die geheime Motivation liegt darin, dass sie Meister darin sind, klar zu kommunizieren, dass sie, wenn sie es nicht tun, massiven sofortigen Schmerz erleben werden. Zum Beispiel durch eine Pistole.

Wenn du eine Pistole an deinem Kopf oder am Kopf von jemandem, den du liebst, hättest – würdest du alles tun. Nichts könnte dich mehr zurückhalten. Veränderung passiert in einem Moment der Entscheidung. Dies ist mehr als nur eine Wahl, ich wähle mal das. Im Alltag wähle ich immer nur. Wahlen sind jederzeit veränderbar. Aber eine wahre Entscheidung ist es, wenn es kein Zurück mehr gibt. Wenn du die Insel einnehmen willst und die Boote verbrennst. Es geht nur mehr voran. Das Einzige, was passiert, ist, dass du so viel lernst und tiefe Erkenntnis bekommst, dass sich die Entscheidung irgendwann weiterentwickelt.

Nun – ich möchte mit dir jetzt einen Prozess machen, der diesen Effekt hervorruft. Wir werden allen Schmerz in einen Moment holen, und dann alles Positive, wenn du den Heldenmoment machst. Ich weiß, du wolltest ein positives Buch. Und wenn du meine Freunde fragst, ich bin super positiv. Aber wir müssen gleichzeitig real bleiben. Du hast Schmerz nicht umsonst. Er ist da, um dir zu kommunizieren: HEY, etwas ist hier FALSCH! Schlecht für dich und andere!

Und er ist da, um dir zu helfen, dich zu verändern. Lass es nicht aufstauen wie ich. Kille das Monster, wenn es noch klein ist. Du wirst währenddessen denken, ah nein, die Übung fühlt sich nicht gut an. Ich sollte das nicht machen. Aber ich lade dich ein, es wirklich voll zu machen. Denn nur wenn du es voll machst, kommst du zur Ekstase am Ende. Wird es wahrlich deinen Heldenmoment geben. Auch wenn es sich in der Mitte nicht so gut anfühlen wird.

Bist du bereit? Trickse dein Gehirn aus, indem du es einfach sofort machst. Falls du dich nicht überreden kannst, zähle von 5 runter und stell dir vor, es wäre der Countdown einer Rakete. Bei 5, 4, 3, 2, 1, GOO. Und mache es auf go. Also:

1. Schüttle deinen ganzen Körper gut aus und atme tief ein und aus.
2. Mache eine explosive Bewegung, die dir Energie gibt. Zum Beispiel die Arme in die Höhe werfen und wie ein Krieger „JAA!“ rufen. Das ist deine Explosion. Jedes Mal, wenn ich BUMM schreibe, mach diese Bewegung.
3. BUMM
4. BUMM
5. Antworte auf die nächsten Fragen laut, sofort, das Erste, was dir einfällt. Zumindest am Beginn. Aber das Wichtigste ist, fühle die Antwort in den nächsten Fragen. Fühle es.
 - Was wäre das eine Ding, das du gerne verändern würdest?
 - Welchen Ruf zur Veränderung hast du dich geweigert wahrzunehmen?
 - Gibt es irgendetwas, das du weißt, dass du anders tun solltest?

- Schaue hin, was schmerzt dich? Was schmerzt dich im Geheimen? Erlaube es zu fühlen.
 - Welcher Wahrheit hast du länger nicht ins Auge geschaut?
 - Was muss sich an deinem Leben jetzt ändern?
 - Wieso willst du, dass sich das jetzt verändert?
 - Wieso muss sich das jetzt verändern?
6. Was hat es dich alles gekostet, dass du dich bis jetzt noch nicht verändert hast? Was hat es bisher andere gekostet? Menschen, die du liebst?
 7. Wo wärest du jetzt, wenn du dich früher verändert hättest? Wie viel besser wären deine Beziehungen mit gewissen anderen? Halte den Schmerz nicht zurück, lasse ihn kumulieren.
 8. Du machst das gut. Lasse es zu. Was, wenn du dich nicht veränderst? Stell dir einen Spiegel vor, und du siehst dich in 1 Jahr. Jeden Tag hast du gedacht, du sagst ES REICHT morgen. Immer morgen, und nichts ist passiert. Wie hat sich alles aufgestaut, weil du diese eine Veränderung nicht gemacht hast? Wie sieht dein Gesicht jetzt aus? Deine Freundschaften? Wie hat es die, die du liebst, beeinflusst? Was wurde abgebrochen, wer wurde verletzt, weil du dich nicht verändert hast?
 9. Und du siehst weiter in die Zukunft. 5 JAHRE! Gestauter Schmerz. Immer noch nichts verändert. Wie sieht dein Leben jetzt aus? Deine Beziehungen?
 10. Und wie in 10 JAHREN? Wenn du dich nicht veränderst.
 11. In 20 Jahren? Du hast das, was du verändern willst, nicht geändert. Was bereust du? Welche Beziehungen von damals gibt es noch? Wie sieht dein Gesicht, dein Körper jetzt aus, wenn du dich nicht änderst?

12. Was, wenn du sterben würdest. Morgen.
13. Ein Wort kann alles lösen. Sag so laut du kannst, mit deinem ganzen Körper: ES REICHT!!!!
14. BUMM!
15. Was muss sich JETZT ändern! SAGS LAUT!
16. BUMM!
17. BUMM!
18. Was ist die eine Entscheidung, die du JETZT treffen wirst?
19. Wie wird dann dein Leben in 20 Jahren aussehen? Wenn du dein Mojo jeden Tag voll on hast? Wie stolz wirst du auf dich sein?
20. BUMM!
21. Sag die Entscheidung laut, voll Selbstbewusstsein, aufrecht stehend in folgender Form: Ich, „dein Name“, werde
22. Wie viel mehr Selbstsicherheit, Klarheit und Stärke wirst du in dir haben durch diese Entscheidung? Lass sie raus!!!
23. BUMM!
24. Sags nochmal: ICH, „voller NAME“, WERDE ...
25. Wie viel mehr Freiheit, Lebendigkeit, Lebenslust und Abenteuer wird in deinem Leben sein? Genieße es!
26. BUMM!
27. Sags nochmal: ICH WERDE von jetzt an ...
28. Wie viel mehr Liebe, Nähe, Verbundenheit und Leidenschaft wird es durch diese Entscheidung in deinem Leben geben? Erlebe sie in dir!!!

29. BUMM!

30. Sags noch ein letztes Mal mit KRAFT: MEIN MOJO ÜBERNIMMT FÜHRUNG: ICH WERDE ...! ICH BIN ...

31. BUMM!

32. Wie viel mehr kannst du wachsen und lernen? Wie viel mehr kannst du geben und teilen können? Wie viel voller ist dein Leben jetzt? Fühle den Dank in dir, an dich. Dass du diese Entscheidung gemacht hast. Lächle.

Gratuliere. Ich hoffe, du konntest mitgehen und das für dich erleben. Willkommen, Sucher. Willkommen in der Welt der Lebens-Streber. Willkommen, Held. Du bist auf deiner Reise. Auf einem neuen Quest. Und ich möchte dir ein Tool mitgeben. Mojo. Doch bevor du bereit bist, musst du lernen, wie du mit negativen Gefühlen umgehen solltest. Denn sonst könntest du die Fähigkeit, jegliche Emotion zu fühlen, wann immer du sie fühlen willst, falsch verwenden.

DER EMOTIONSKOMPASS

Viele Menschen gehen mit negativen Emotionen falsch um.

- a) Sie versuchen, jegliche potenzielle negative Emotion zu vermeiden. Und leben dadurch ein langweiliges Leben. Indem sie alle Magie und ihr Mojo aufgeben.
- b) Sie versuchen, sie zu unterdrücken oder zu überspiegeln, und etwas zu sagen wie, ach, es ist nicht so schlimm. Das war meine „Stärke“. Lies unten mehr.
- c) Es gibt sogar Menschen, und du kennst solche sicher, für die ihre negativen Emotionen ein Teil von wer sie sind geworden ist. Ein Weg, um herauszustehen. Oder Verbindung und Mitleid

zu bekommen. „Du denkst, du hast es schlecht – höre erstmal meine Story.“

- d) Dies ist der ultimative Weg. Du lernst von deinen negativen Emotionen und verwendest sie als Trieb.

Alle Emotionen, egal wie schlecht sie dir erscheinen, sind für dich da. Sie wollen dir dienen, dir zeigen, ob du auf dem richtigen Weg bist. Ich muss zugeben, ich habe das kaum verstanden für eine lange Zeit. Ich habe meine schlechten Gefühle immer wieder überspiegelt mit glücklichen, lebendigen, liebevollen, schöneren Emotionen. Es hat sich einfach besser angefühlt. Es hat mir Stärke gegeben. Ich dachte, unzerstörbares Mojo würde bedeuten, keine „schlechten“ Gefühle zu fühlen. Ich habe diese Triads gemeistert. Ich war wie der Meister der Emotionen. Auf Befehl konnte ich jede Emotion fühlen, die ich wollte. Das waren auch keine Fake-Emotionen. Echte, wahre, tiefe Gefühle. Ich werde dir noch beibringen, wie man das macht. Doch ich hatte nicht verstanden, dass es keine schlechten Emotionen gibt. Nur wissen wir nicht, wie wir richtig mit negativen Emotionen umgehen sollen. Dadurch ziehen sie uns Energie. Zerren an unserem Mojo. Negative Emotionen stauen sich nicht auf. Aber was sich aufstaut, sind die Ursachen der negativen Emotionen. Negative Emotionen können dir Energie geben. Wie du schon in der letzten Übung erkannt hast. Aber nur, wenn du sie als Wegweiser siehst. Als Kompass und Treibstoff. Als ultimative Freunde, die dir in den Hintern kicken, wenn sie bemerken, dass du von deinen Werten abweichst.

Die Grundursache hinter jeder negativen Emotion ist eigentlich dieselbe: Dein Blueprint ist ungleich deiner Realität. Das bedeutet, irgendetwas in deinem Leben ist nicht so, wie du denkst, dass es sein sollte, um dir zu erlauben, dass du glücklich bist. Du hast gewisse Regeln, was alles passieren muss, damit du dir erlauben kannst, glücklich und zufrieden zu sein. Und das ist gut so. Das ist

zum Beispiel dein moralischer Kompass. Jetzt gibt es also 2 Arten, mit einer negativen Emotion umzugehen.

1. Du könntest deinen Blueprint ändern. Das macht in den Situationen Sinn, wenn irgendetwas, das außerhalb deines Einflusses liegt, deine Emotionen bestimmt. Zum Beispiel: Wenn du dich unglücklich fühlen würdest, weil das Wetter schlecht ist. Und das Wetter muss gut sein, damit du glücklich sein kannst. Jedes Mal, wenn du etwas, das du nicht kontrollieren oder beeinflussen kannst, die Kontrolle über deine Emotionen gibst, brauchst du einen Realitätscheck. Das Tolle ist, es geht einfach, diese Regeln zu ändern, wenn du es erkennst. Wenn du erkennst, wie sinnlos und beinahe verrückt schräg und witzig es ist, sich Sorgen und schlechte Gefühle zu machen über etwas, das außerhalb deiner Kontrolle ist, wirst du von alleine die Regel ändern. Es hilft bei solchen Situationen, sich selbst auf den Arm zu nehmen – und zu spielen, als wär man der, der das kontrolliert. Ja, ich glaube, ich bin verantwortlich für den Regen. Ich bin der Wettergott. Und deswegen mache ich mir schlechte Gefühle. → Damit machst du es sehr offensichtlich für dein Unterbewusstsein. Über sich selbst lachen ist eine Superpower in diesem Fall. Und dann geh einfach in eine gute Emotion, mit einem Triad.
2. Oder du könntest den Ansatz eines schlechten Gefühles fühlen und dich fragen: Hey, was will mir diese Emotion mitteilen? Wenn es irgendwoher entspringt, das du beeinflussen kannst, ist es wahrscheinlich, dass du das verändern solltest. Zum Beispiel: Wenn du dich einsam fühlst, kriege Leute rund um dich. Wenn du dich wütend fühlst, nutze die Energie, um Dinge richtigzustellen. Du fühlst Angst, das bedeutet, du musst dich vorbereiten. Du fühlst dich unkomfortabel, das heißt, du musst deine Richtung klären und Aktion ergreifen. Du fühlst dich frust-

riert, dann ändere deinen Ansatz. Du fühlst Scham, mach etwas, um es wieder richtig zu machen. Dies sind nur potenzielle Bedeutungen und es kommt natürlich auf den Kontext drauf an.

BEFREIE DEIN MOJO (EXPERIENCE)

Okay – vielleicht hast du dein Mojo gerade eben schon etwas gespürt. Aber jetzt ist der Zeitpunkt, wo wir wirklich nochmal klären müssen, was ich mit Mojo meine. Wir haben alle in gewisser Weise verschiedene Persönlichkeiten oder Seiten an uns, je nachdem, in welcher Energie wir gerade sind. Das klingt etwas Hokusfokus. Aber du hast es selbst schon erlebt. Wenn du müde und hungrig bist, bist du nicht derselbe Mensch, wie wenn du gerade zu deiner neuen Liebe nach Hause kommst.

Mojo ist die Seite an dir, die du hast, wenn du im höchsten Energiestatus bist. Wenn deine Flamme lichterloh brennt. Wer du bist, wenn du frisch verliebt bist, nachdem du dein Riesenprojekt gerade fertig hast, von der kalten Dusche rauskommst und anfängst, vor Freude zu brüllen, zu tanzen, zu lachen und zu weinen. Diese Seite, die dann an dir rauskommt. Die möchte ich mit dir jetzt erleben.

Kennengelernt habe ich Mojo bei der Geschichte mit dem Mädchen. Meine tiefsten Erlebnisse von Mojo waren immer dann, wenn ich in der Natur war. Zum Beispiel der Sommer nach dem Mobbing- und Liebesdrama. Ich hatte den besten Sommer meines Lebens (bis dahin). War gerade aus einem Weltpfadfindertreffen zurück. Und habe mir hier meine eigene Gruppe gegründet. Ich war voll in meinem Element. Und eines Tages, während ich über die Felsen für Stunden allein ging, Musik und Tony Robbins Hörbücher anhörte, bekam ich die Vision von der ultimativen Beziehung. Und es überkam mich. Dieses tiefe Gefühl von UNBÄNDIGKEIT. Freiheit. Wildheit. Ich sprang von den Klippen in die Wellen, splitternackt (was damals ein großes Thema für mich war). Ich war lebendig. Das war

nur einer der Momente, wo ich mein Mojo wirklich zur Gänze erlebt habe.

Davor und danach habe ich es noch oft erlebt. Das war nur ein Moment, der mir gerade einfiel. Ein anderer war, wie ich mit 6 Jahren am Traunstein war. Ich hatte es in meinen Teenagerjahren nur fast verloren, als ich es endlich bei der ganzen Mobbing- und Liebesgeschichte wiederfand, reaktivierte und unzerstörbar machte.

Ich wollte wissen, was diese magischen Momente gemeinsam hatten. Und natürlich wurde ich inspiriert von meinem größten Vorbild: Tony Robbins. Und auch etwas von Brendon Burchards Buch: *The Charge*. (Check seinen YouTube-Kanal aus.)

Schau, Leben ist recht einfach. 2 primäre Fähigkeiten, die du meistern musst.

Erstens die Wissenschaft des Erfolgs:

1. Finde heraus und mach die Schritte, die andere gemacht haben, die erfolgreich sind und aus einer ähnlichen Position gestartet sind wie du (= modle andere).
2. Wenns nicht klappt, versuch einen etwas anderen Ansatz und machs nochmal, und das, bis es klappt (= genauso, wie man gehen lernt: machs wem nach und probiers so lang, bis es klappt).

Und zweitens die Kunst der Erfüllung. Kunst, weil man es nicht einfach wem anderen nachmachen kann. Aber es gibt gemeinsame Muster. Nach Tony Robbins gibt es 6 Bedürfnisse. 4 der Persönlichkeit, die jeder erfüllen muss. Und 2 der Seele, die man erfüllen muss, wenn man will, dass die Seele nicht abstirbt. Ich habe erkannt, dass in den Momenten höchster Erfüllung, in denen, wo das Mojo wirklich frei läuft, alle 6 Bedürfnisse auf 10 von 10 erfüllt sind. Die 6 Bedürfnisse sind:

1. Sicherheit
2. Unsicherheit
3. Signifikanz
4. Liebe/Verbindung
5. Wachstum
6. Geben

Ich werde dir jetzt erklären, wie wir diese Emotionen aktivieren. Ich habe das einmal für eine Freundin gemacht, die Angst hatte, weil ihr Freund mit ihr möglicherweise Schluss machen will. Und sie hat nachher gesagt, sie wird den Tag nie vergessen, weil sie weiß, welche Kraft immer in ihr steckt. Im Grunde lassen wir Äußeres und Inneres zusammenhelfen. Und packen dann 6 Triads aufeinander. Lassen alles zu einer großen emotionalen Flut zusammenlaufen. Und geben am Peak diesem Gefühl einen Namen. Es ist wie mit einem Hund, den du zu deinem Hund machen willst. Du gibst dem Hund einen Namen und trainierst ihn zu kommen. Wir geben deinem Mojo einen Namen, und danach werden wir anfangen, es zu trainieren, auf den Ruf des Namens sofort wieder dir zur Verfügung zu stehen. Auf Aufruf. Wie klingt das? Bereit?

Ok. Das Grundprinzip kennst du. Egal welche Emotion – auch die 6 oben gelisteten, kannst du auf Befehl durch ein Triad fühlen. Jemand, den ich in LA getroffen habe, nennt das Emotions-Alchemie. Er hat verschiedene Emotionen in ihre Komponenten runtergebrochen. Es geht ganz einfach. Nimm die Emotion, die du fühlen willst, und frage dich: jemand, der diese Emotion gerade vollkommen verkörpern und spüren würde, was ist seine Physiologie (kurzzeitig: Bewegung, Position, langfristig: Ernährung, Körper), sein Fokus (kurz:

ine, deine Vision, alles, worauf du häufig routinemäßig Fokus drauflegst) und die Bedeutung, die er dem gibt bzw. wie er es zu sich selbst (und anderen) beschreibt.

Das machen wir im Grunde im nächsten Abschnitt. Direkt in Übungen eingegliedert, damit du das erlebst. Ich habe auch einen Emotionsflut-Minikurs, und falls du den hast, kannst du einfach das durchmachen.

Für diesen Teil solltest du in die Natur gehen. Das Abenteuer hat begonnen. Du kennst vielleicht die Bewegung der Biohacker. Ich finde das sehr interessant, doch auch gefährlich. Das sind die Leute, die sich am liebsten Computer unter die Haut stecken würden, um besser zu funktionieren. Dafür sind wir nicht hier. Mojo muss dich zurück zu deinem natürlichen, rauen, starken Wolf-Selbst bringen. Nicht der Teil, der wie ein domestizierter, trainierter, guter, braver und lieber Hausdackel ist.

Zähle von 5 runter. Steh auf. Mach ein BUMM! Und sage laut: Ich geh jetzt raus! Dann zähle nochmal von 5 runter und sobald du bei 0 bist, schieße wie eine Rakete los. Packe alles zusammen. Du gehst jetzt raus in die Natur. Die nächste und wildeste Natur, die du finden kannst. Keine Ausreden, auch in Großstädten gibts Parks. Es ist empfehlenswert, die Magie und Schönheit in der Natur sehen zu können, und stärkt den Effekt. Nimm das Buch einfach mit.

Natürlich, wenn du draußen nirgends allein sein kannst und dich schämst, schräge Übungen zu machen – ist es wichtiger, dass du es wirklich alles gibst und verrückt gehst mit den Techniken.

Möglicherweise willst du die Anleitung einmal durchlesen, dann kannst du rausgehen und es wirklich einfach TUN! Also einmal verstehen, dann beim 2. Mal mitmachen.

Im Grunde machen wir dieselben 7 Schritte 2 Mal, einmal für Sicherheit und Stolz, einmal für Abenteuer und Liebe, und schließlich fügen wir das zusammen mit Wachstum und Geben zu einer Art emotionalem Klimax.

1. Neutralen Zustand kommen. (Ausschütteln, Augen schließen)
2. Körperposition annehmen, die Emotion symbolisiert und auch Inneres verändert.
3. Zentrieren (Boxatmen 4 s ein, 4 s halten, 4 s aus, 4 s halten – 2 Mal)
4. Visualisieren/Fokus. Durch Fragen oder
Visualisierungsübungen
5. Emotionale Affirmationen, mit vollem Einsatz.
6. 30 sek Bewegen und Erden
7. Zum Schnippen verlinken, damit am Ende alle auf einmal damit verbunden sind. Und du auf Fingerschnippen dein Mojo erleben kannst.

Wir fangen mit dem Triad von Sicherheit und Stolz an, und ankern es:

Vielleicht kennst du den TED Talk von Amy Cuddy über Power-Positionen. Und wie gut sie für dich sind. Wie sie dein Selbstbewusstsein, dein Testosteron und deine Kortisolwerte in nur 2 Minuten drastisch messbar erhöhen. Dabei steht man für nur 2 Minuten in einer Power-Position (= eine Position, die du machst, wenn du dich extrem selbstsicher und voll Power fühlst).

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

Wir werden das exponentiell stärker machen. Indem wir Bewegung + Fokus + Bedeutung dazu machen. Am Ende werden wir das zu einem Schnippsen der rechten Hand verlinken. Dass du auf Schnippsen dich großartig fühlst. Genauso, wie wir die nächsten 4 Triads dazu linken werden. Ich nenne das die „2 Minuten

Superpower Technik“. Du kannst das überall jeden Tag machen, wann immer du absolutes Selbstbewusstsein haben willst.

1. Schüttle dich aus. Schließe deine Augen.
2. POSITION: Nimm eine Powerposition ein. Wie würdest du stehen, wenn du dich powervoll und absolut selbstsicher und voll Stolz fühlen würdest? Stell dir Iron Man vor, wie er aus einem Kampf kommt und sich wie der absolute King fühlt.
3. 30 sek Boxatmen für rund 30 Sekunden. 4 Sekunden ein, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden aus, 4 Sekunden halten. Und dann noch einmal eine Box. Das ist da, um dich zu zentrieren und zu fokussieren. Wie eine Minimeditation. Mach das jetzt.
4. 30 sek FOKUS: Visualisiere deinen ultimativen Tag, deine Vision. So was fällt den meisten schwer, deswegen hier ein Visionhack: Erinnere dich an einen Moment aus der Zukunft, in dem du deinen Freunden ganz detailreich und voll absoluter Sicherheit und Begeisterung erzählst, was gestern (an deinem ultimativen Tag) alles passiert ist. Während du erzählst, was passiert ist, erscheinen automatisch Bilder zu dieser Vision. Du spielst dadurch deinem Gehirn vor, dass du das machst. Falls du meinen 1-Seiten-Lebensplan hast, kannst du die Vision, die du dabei entwickelt hast, verwenden. Verändere nicht deine Position, auch wenn du sofort etwas tun willst. Mach das jetzt auch für 30 Sekunden mindestens.
5. 30 sek SPRACHE/BEDEUTUNG: Hier sagen wir 30 Sekunden Affirmationen mit absoluter Sicherheit und Autorität zu uns selbst. Das ist, um zu uns selbst die Bedeutung zu sagen, die wir uns geben. Hier übersetzt du die Power, die du in dir fühlst, in Worte. Du kannst sie für dich selbst erfinden. Beachte, dass du dich nicht anlügen sollst. Nur bestärken und kommunizieren, wer du wirklich bist. Mit Sicherheit. Was würdest du sagen,

wenn du 120 % selbstsicher wärst? Folgende Sätze funktionieren:

- Ich liebe es, dass ich aus irgendeinem Grund so unglaublich selbstsicher bin!
 - Jeden Tag werd ich auf jede Art klarer und klarer, JA! JA!
 - Ich bin auf meinem Pfad und das heißt, ich bin jetzt erfolgreich! (Da Erfolg nach Earl Nightingale die permanente, progressive Umsetzung eines wertvollen Ideals ist.)
6. 30 sek BEWEGUNG: Fange an zu springen, und jedes Mal, wenn deine Ballen den Boden berühren, rufst du wie ein Urzeitmensch: Huh. Das ebenfalls 30 Sekunden. Hier mischt sich alles, was du davor gemacht hast, zusammen, und du erdest alles nochmal. Die Idee kommt von einer dynamischen Meditation, die von Osho erfunden worden ist. Krasse bewegte Meditation, durch die ich in San Diego 6 Freunde von mir durchgeleitet habe. Hat uns miteinander verbunden.
7. ANKER ZUM SCHNIPPEN: Jetzt mache eine Powerbewegung, brülle mit absoluter Selbstsicherheit, und schnippse und verdopple bewusst deine Sicherheit JETZT. Schüttle dich aus, gehe raus aus dem Zustand. Und schnippse JETZT deine Finger – und gehe in die stärkste Selbstsicherheit, die du je gefühlt hast.

Nun machen wir dasselbe mit Liebe und Abenteuer.

1. Schüttle dich aus und schließe deine Augen.
2. POSITION: Lege beide Hände auf dein Herz. Oder frage dich, wie du stehen würdest, wenn du von Liebe, Dankbarkeit und dem vollen Leben durchströmt werden würdest.
3. Boxatme für 30 Sekunden.

4. FOKUS: Denke an die, die du liebst, und sende ihnen diese Liebe. Denke an alle Momente der Leidenschaft, der Abenteuer des Lebens, und lasse sie durch dich durchfließen.
5. Sage nun Danke an alles Schöne, was in deinem Leben ist. Was schlecht ist, ist immer da, und so ist, was gut ist. Sage Danke für das Herz, das über 100.000 Mal am Tag für dich schlägt. Für deine Haut, mit der du berühren kannst. Deine Augen, mit denen du das Lächeln von denen, die du liebst, sehen, und die Ohren, mit denen du die Vögel, Lachen, das Leben hören kannst. Und was auch immer noch magisch an diesem Moment ist. Wie er entstanden ist.
6. 30 sek BEWEGUNG: Tanze wie wild. Lass dich frei. Jubel. Geh ab. Tanz das Abenteuer des Lebens. Schreie und lache und tanz ab. Geh ab wie nie zuvor. Totale Freiheit in Liebe.
7. Wenn du dich am lebendigsten fühlst, schnippe und füge die Freiheit und Liebe zusammen mit dem Stolz und der Selbstsicherheit. Dass es deinen ganzen Körper durchströmt. Mache das Gefühl stärker denn je.

Alles zusammenfügen mit Wachstum und Geben:

1. Schnippe und komme wieder total in interne Freiheit, Liebe, Stolz und Sicherheit. Fühle es stärker und stärker. Jedes Mal, dass du schnippst, spürst du es stärker.
2. Schnippe nochmal – fühle es intensiver, als du es dir vorstellen kannst. Das ist, wenn du in Wachstum trittst. Ein Muskel wächst, wenn du ihn an seine Grenzen bringst.
3. War das alles? Das nächste Mal, wenn du schnippst, fange an zu tanzen, zu springen, zu laufen, was auch immer dir hilft. Bewege dich, mache Laute der Liebe, Sicherheit, Freiheit und des

Stolzes (denn Laute sind direkt mit dem Stammhirn verbunden, das Uremotionen erzeugt). Denk an die magischsten Mojo-Erlebnisse. Mache die ultimative spirituelle Praxis: GIB alles von dir!!

4. SCHNIPPE JETZT – GIB alles, wachse über dich hinaus. Diese wilde, freie, wahrlich lebendige Energie, die du jetzt spürst, ist der Teil, den ich Mojo nenne. Wenn du es vollends spürst, benenne dein Mojo. Gib dem Teil einen Namen. Der erste, der dir einfällt, ist genau richtig. Schnippe und sag ihn. JETZT!
5. Sag den Namen nochmal, und fühl die Kraft von ihm. Spür, wie die Kraft durch deinen Körper fließt. Wie du diesen emotionalen Zustand zu einem fixen Bestandteil von dir machst. Dein MOJO-Bestandteil.
6. Sag den Namen voll Sicherheit.
7. Sag den Namen voll Freiheit.
8. Sag den Namen voll Stolz.
9. Sag den Namen voll Liebe.
10. Wer bist du jetzt?

Gratuliere! Du hast dein Mojo kennengelernt. Trainiere dich selbst, dass du raus und rein gehen kannst.

Schüttel dich aus. Was hast du gestern zum Abendessen gegessen? Lenk dich ab. Und dann sag den Namen, und gehe, sobald der Name gesagt wird, wieder in dein MOJO! Genau. FÜHLE die Power.

Gehe jetzt 7 Mal mindestens rein und raus. Und du hast es!

Enjoy: Mach es unzerstörbar

Okay, lass uns loslegen. Dieser Part ist unglaublich wichtig. Denn fast alle haben einmal dieses Gefühl von Mojo erlebt. Es haben zwar kaum Leute es so bewusst hergestellt und wahrgenommen und zu einem Teil von einem gemacht und benannt wie du, aber das, was wir jetzt machen, wird es wirklich festigen. Das ist vielleicht ein kurzer Part in Text in diesem Buch, aber sehr wichtig.

Ich habe so viele Leute rund um mich gesehen, die alle über die Oberstufe, Studium oder im Jobleben irgendwann ihr Mojo komplett verloren haben. Vergessen beinahe, dass dieser wirklich lebendige Teil überhaupt existiert. Es ist, als würden Freunde von dir sterben, bevor sie tot sind. Innerlich sterben. Nur weil irgendetwas ihnen Kummer, Stress oder Sorgen bereitet. Das sind die 3 Mojo-Diebe. Kummer, weil man an etwas aus der Vergangenheit anhängt, das man nicht ändern kann, anstatt es zu regeln und davon zu lernen. Stress, weil blödes Zeug im Jetzt passiert. Und Sorgen für Dinge in der Zukunft. Wenn du keine Sorgen, nichts Stressiges oder Kummer hättest, ist dein Mojo stark. Wenn alles, was in der Vergangenheit, Jetzt und Zukunft ist, dir nur Energie und mehr Mojo gibt – dann ist es unzerstörbar.

Lasst uns mit der Vergangenheit anfangen.

Erstmal, die Vergangenheit ist vorüber. Sie existiert nur in deinem Kopf. Alles bis auf den jetzigen Moment, und nicht mal von dem wissen wir, ob er existiert, wenn man weiter gehen will. Das heißt natürlich nicht, dass das, was im Kopf passiert, nicht real ist. Aber unsere Erinnerung ist verzerrt. Erinnerungen gehen durch einen Interpretationsfilter, viele werden vergessen, andere werden erfunden. Jedes Mal, wenn du an einen Moment der Vergangenheit denkst, wirst du dich ein wenig anders an ihn erinnern. Da unser Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen Realität und Gedanken und es jedes Mal dieselben Neuronetzwerke durchfeuert, die dabei wachsen und sich verändern. Das bedeutet, du erinnerst dich eigentlich nie ans eigentliche Erlebnis, sondern nur an das letzte Mal, an das du dich daran erinnert hast. Schau dir Brain Games Staffel 4 Episode 3 an über das Gedächtnis.

Also, lass uns sehen, wie wir es machen können, dass uns egal welche Art von Erinnerung Energie gibt. „Gute“ Erinnerungen geben uns sowieso Energie. Aber „schlechte“ Erinnerungen ziehen uns Energie. Lass uns alle schlechten Erinnerungen in gute umwandeln. Genauso, wie wir mit schlechten Emotionen umgegangen sind. Wir verstehen, dass sie da sind, um uns zu dienen, und verwenden sie.

Was zieht dir in der Vergangenheit Energie? Blöde Situationen, und Leute, die immer wieder blöd waren, wahrscheinlich. Ok, du hast eine geheime Superpower in dir, die macht, dass dich deine Vergangenheit nicht mehr kontrollieren kann. Sie heißt: Vergeben.

Und ich sage Superpower nicht einfach nur so. Vergeben und in Liebe umarmen ist das, was jemanden in 2 Wochen zu einem ähnlichen Gehirnzustand wie jemanden, der 40 Jahre lang meditiert hat, bringen kann. Ja, Leute haben die Hormonausschüttungen und Gehirne gemessen, und das war die effektivste Methode, um dieselben Veränderungen im Gehirn zu erzeugen. Indem man zurück geht zu jedem Moment, der einen noch Energie zieht, und vergibt und in Liebe (in Gedanken zumindest) umarmt.

Ich habe das zum Beispiel mit meinen Ex-Mobbern gemacht. Und fühle jetzt nichts außer Dankbarkeit für sie. Genauso wie mit dem Mädchen, das ich geliebt habe. Und meinem leiblichen Vater konnte ich wieder sagen, dass ich ihn liebe, und ihn umarmen, nachdem ich ihn für eine Zeit regelrecht verabscheut habe.

Mache jetzt das Folgende:

1. Denke an etwas, das in der Zukunft ist und das du dir gut vorstellen kannst. Vertraue jetzt auf den ersten Impuls, den du bekommst. Zeige mit deinem Finger in die Richtung, wo du diese Zukunft siehst. In welche Richtung sind zukünftige Events? Wir alle haben eine Art Zeitleiste. Nur sie haben verschiedene Variationen.
2. Denke an ein Event in der Vergangenheit, für das du ein klares Bild hast. Zeige in die Richtung, wo du es siehst.
3. Jetzt sieh die Zeitleiste – von der Vergangenheit über das JETZT zur Zukunft.
4. Stelle dir vor, du (geleitet von deinem Mojo) fliegst aus dem Jetzt raus, über diese Zeitleiste, in einer kleinen runden durchsichtigen Ufo-Kapsel. Oder wie auch immer du fliegen willst. Und du fliegst zur Vergangenheit. Und dort siehst du jede Erinnerung vor dir, ähnlich wie Dias in Diaboxen. Alle sind aus purem Gold. Doch manche sind vergilbt oder angelaufen, so dass man nicht mehr sieht, dass sie eigentlich aus Gold sind.
5. Fliege zurück zu deiner ersten Erinnerung. Lass sie herausschweben und sieh sie dir an. Was ist kurz davor passiert? Kurz vor der ersten Erinnerung? Fülle diese Erinnerung mit einem Liebesstrahl, der direkt aus deiner Brust kommt. Und sieh, wie sie anfängt, heller zu scheinen als alle anderen Platten. Doch als du die Erinnerung wieder zurückgetan hast, fingen die anderen auch an zu leuchten.

6. Jetzt lässt du alle dreckigen, vergilbten oder angelaufenen Erinnerungsplatten hochfliegen. Bisher haben dir diese Platten Energie gezogen. Doch auf einmal erkennst du, dass auch diese Platten Gold sind. Dass diese Platten nur falsch angeschaut werden. Auch diese Momente waren da, um dich zu der Person zu machen, die du bist. Alle Momente haben dazu beigetragen, dich zu dem zu machen, wer du bist. Du wärst nicht du ohne sie. Hättest nicht die Fähigkeit, so zu lieben, zu leben und zu sein. Diese Momente haben dich stark gemacht.
7. Du erkennst, diese Momente sind Trainer. Und Engel – die dir erlauben, dein Licht noch stärker wahrzunehmen, indem sie dir Kontrast geben. Damit du dich als Vergebung wahrnehmen kannst. Eines der fantastischen Erlebnisse.
8. Und auf einmal fühlst du eine Welle der Vergebung zu all diesen Momenten ausgehen. Jeder Moment von vor deiner Geburt bis zum Jetzt wird heller und heller. Du vergibst all den Leuten, die blöde Sachen gemacht haben.
9. Und noch eine zweite, stärkere Welle aus Liebe geht von deinem Herzen zu allen Momenten. Und aller Dreck fällt ab. Denn du erkennst, dass die schlimmsten Momente, die dir bis jetzt die meiste Energie gezogen haben, ab jetzt die meiste Energie geben werden. Du fühlst die Stärke und Kraft, die von ihnen ausgeht. Du erlebst nochmal alle Lehren, die du von ihnen gelernt hast. Und alle magischen Momente, die nur durch diese, früher schlechten, jetzt ebenfalls magischen Momente entstanden sind.
10. Wenn einzelne Erinnerungen oder Personen Schwierigkeiten bereiten, gehe sie einzeln durch und bleibe einfach in Liebe mit deiner Aufmerksamkeit bei ihnen. Und du wirst sehen, wie sich alles löst.

Fantastisch. Ich weiß, beim ersten Mal ist das etwas schräg und liest sich fast spirituell. Aber wir sehen hier nur die Momente aus der Vergangenheit aus einer anderen Perspektive.

Lass uns zum Jetzt kommen.

Okay, was ich mit diesem Jetzt meine, ist alles, was im ungefähren jetzigen Zeitraum passiert. Denn eigentlich, im wahren Jetzt, kann dir nichts Energie ziehen. Denn das wahre Jetzt ist unendlich kurz. Aber so im Allgemeinverstand kann dir im Jetzt einiges Energie ziehen. Der Trick im Jetzt ist, möglichst voll zu leben. Jedes PROblem hier ist für dich da – sonst hieße es doch KONTRAblem. Es ist da, um dich zu trainieren. Wenn du alles als Herausforderung, Lehre oder Training siehst – wenn jeder Moment und jede Person im Jetzt zu deinem persönlichen Guru wird, gibt dir alles Energie. Bis auf du selbst. Andere Leute sind ja kein Problem, aber was ist, wenn du dir selbst Energie ziehst? Lernen von dir hilft etwas.

Im Grunde von allen emotionalen Problemen ist die tiefste Angst. Die Angst, nicht genug zu sein. Nicht genug, um es wert zu sein, geliebt zu werden. Das ist die tiefste Urangst aller Menschen. Frage irgendwen auf der Straße, oder deine Freunde – ob sie schon mal die Angst hatten, dass sie nicht genug sind. Nicht gut genug, schön genug, was auch immer genug.

Und es gibt diese fantastische Rede von Marisa Peer namens „I’m not enough“ auf YouTube. Sie hat den einfachen, aber für sie und ihre Klienten extremst effektiven Vorschlag, einfach überall auf Spiegel und Fenster mit Lippenstift „I’m enough“ – oder zu Deutsch „Ich bin genug“ – zu schreiben. Um dich selbst umzukonditionieren. Kann ich nur empfehlen. Wenn du wirklich verstehst, dass du jetzt schon genug bist, und du nicht irgendwer anderer werden wirst, kannst du deine volle Energie freisetzen. Du wirst verstehen, du brauchst kein ideales Selbst, dein bestes Selbst, dein volles Potenzial erreichen. Nein – du bist es schon. Du musst nur alles loslassen,

erkennen, dass du schon genug bist. Und dieses Du. Dieses wunderbare Du mit der Welt teilen.

Also – wenn tolle Sachen passieren im Jetzt, erlebe sie zu 120 %. Sauge es in dich auf.

Wenn auf den ersten Blick scheiß Sachen passieren, erkenne, dass es Herausforderungen, wundervolle Wachstumsmöglichkeiten und Lehren sind, die dich trainieren, da du für Großes gedacht und gemacht bist. Alles, was im Hier und Jetzt passiert, ist heilig.

Wenn normale Sachen passieren, mache sie magisch. Bring dein Mojo.

Und schließlich, die wundervolle Zukunft. Die Welt aller Möglichkeiten, die ebenfalls nur in deinem Kopf vorhanden ist.

Also das Ziel ist es hier, dass deine Zukunft dir immer nur Vorfreude bereitet.

Wenn irgendwas in der Zukunft dir Sorgen macht – erfinde eine neue Zukunft, die dir Freude bereitet. Oder interpretiere die Zukunft neu. Welche energiegebende Bedeutung könnte sie haben? Was sind die schönsten Sachen an dieser Zukunft?

Wie bei mir und meiner „Liebesgeschichte“. Ich hatte Angst, dass sie Nein sagt. Also habe ich eine neue Bedeutung dafür gestaltet, und der potenziell schlimmste Moment wurde zu einem meiner schönsten. Einem Moment, der mich auf einen neuen Quest gebracht hat. Erkenne das schlimmstmögliche Szenario. Und dann finde einen Weg, auch das noch magisch und energiegebend zu machen. Durch ein neues Triad, das du dabei verwendest. (Physiologie, Fokus, Bedeutung)

Wenn du weder Sorgen noch Vorfreude hast – dann bist du wie der Hund, der jault, weil er auf einem Nagel sitzt, aber es zu wenig schmerzt, um sich zu bewegen. Du musst immer etwas Schönes haben, für das du lebst. Einen Traum. Es kann dich sogar krank machen, wenn du nichts mehr hast, auf das du Vorfreude hast. Deine Zukunft muss so gut sein, dass du wie ich heute Nacht die gesamte

Nacht wachbleiben willst, um für sie zu arbeiten. Dass du einen Soul, Body, Mind Boner bekommst. So fantastisch, dass du jedes Mal, wenn du an deine Zukunft denkst, dieses blöde Grinsen nicht mehr von deinem Gesicht bekommst und du sofort anfängst, dich dahin zu bewegen. Du wirst beinahe von ihr gezogen. Schreibe deinen idealen Tag auf, wie du ihn deinen Freunden erzählen würdest, nachdem du ihn erlebt hast, um so eine Zukunft zu entwickeln. Oder mach den Prozess von meinem 1-Seiten-Lebensplan, falls du den hast.

Und wenn du diese Art von Vorfreude hast: Genieß es. Lass dich einfach fließen. Schwimme im Strom mit. Mach dir nicht zu viel Gedanken, wie du diese Zukunft erreichst. Bitte stress dich NICHT darüber. Das würde die Vorfreude zerstören. Lass dich einfach fließen, und mache das, von dem du das Gefühl hast, dass es richtig ist.

Meistere das, und dein Mojo ist unzerstörbar.

Share: Anwenden und Erden

Jetzt hast du all diese Energie in dir. Dieses innere Feuer. Diese Leidenschaft fürs Leben. Doch das könnte dazu führen, dass du von einer Sache zur nächsten springst, wie ein aufgeladener Gummiball.

Lass uns diese Energie auf eine fokussierte Weise ausdrücken, so dass andere dein Mojo durch was auch immer du kreierst, und durch dein Leben selbst erleben können.

Das Grundprinzip ist simpel, aber nicht leicht. Es geht darum, etwas physisch zu tun.

Und um ehrlich zu sein, ich dachte, das fängt damit an, dass du in Mojo gehst, und es dann einfach tust, weil du dich danach fühlen wirst. Es tut mir leid, ich habe falsch gedacht. Ich habe vor 3 Monaten zu mir gesagt, dass ich dieses Buch schreiben werde. Ich habe zuerst mein Thema und Zielpublikum nicht festlegen können. Dann wusste ich nicht den Titel und Untertitel. Ich habe immer wieder angefangen und 2 Sätze bis 2 Seiten geschrieben, und sie wieder gelöscht.

Doch der eine Schlüssel, der mich dazu gebracht hat, irgendwie was fertig zu bekommen, war: mich zu ZWINGEN, es bei der Deadline fertig zu haben, unperfekt.

Also:

1. Setze eine Deadline für was auch immer du erreichen willst. Und schaue, dass du sie einhältst. Verbinde es mit Schmerz, wenn nicht, und mit super tollen Dingen, wenn schon. Zum Beispiel, indem du einem Freund Geld versprichst.
2. Zwing dich anzufangen. Durch den Spotlight-Effekt erscheint uns jeder Task größer im Kopf, als er wirklich ist. Und aufgrund der Aktivierungsenergie ist es super schwer, einmal anzufangen.

Ich trage meine „Ich bin scheiße“-Marke stolz, da es bedeutet, ich arbeite daran, besser zu werden. Ich produziere zumindest. Ich drücke es zumindest aus.

Ja, da ich dachte, ich fühle mich irgendwann bereit, inspiriert oder irgendwie nach Schreiben, hat es lange gedauert, bis ich angefangen habe zu schreiben. De facto schreibe ich das gerade am 23. Februar und ich muss es heute fertig schreiben. Ich habe davor nur einmal in einer Nacht 10 Seiten geschrieben. Und heute Nacht habe ich den Rest geschrieben. Also – ein Buch in 2 Nächten. Und 3 Monaten davor mit Kopferbrechen und Computer starren (speziell im letzten Monat).

Doch das Mojo hilft mit. Diese innere Flamme ist, was du ausdrückst und ein Abbild von machst. Egal in was es ist. Sei es Tanz, Liebe, Produkte, Bücher, Filme ... oder dein ganzes Leben. Alles sollte ein Ausdruck deiner Lebensliebe sein. Von deinem höchsten Selbst in dir geschaffen.

Lass uns kurz in die wichtigsten Felder schauen, die du meistern musst im Leben. Dazu habe ich auch ein nettes Video, in dem ich Leben einfach erkläre:

<https://www.youtube.com/watch?v=o50pTukkRFI&t=565s>

1. **Gesundheit, Körper, Fitness, Energie** (die Grundlage für jedes Leben)

Without health life is not life; it is only a state of languor and suffering, an image of death.

BUDDHA

1. Führe dir nur Gutes zu: Ich empfehle eine ketogene Ernährung. Und viel Grünes. Super viel Wasser. Essen sollte ein Treibstoff, kein Genussmittel sein. Genuss kommt von innen. Du kannst lernen, selbst Karotten zu genießen. Ja, das war für mich eine Arbeit, bis ich das geschafft habe. Aber auch natürlich Gutes für den Geist und die Seele durch Bücher, Festivals ...
 2. Fordere dich zu deinen Limits: Das ist, wenn Muskeln wachsen, und Sport gibt dir auch mentale Klarheit und verbindet dich mit deiner Seele und deinem Körper. Finde deinen Sport, den du so liebst, dass du gar nicht bemerkst, dass du Sport machst.
- ## 2. **Karriere** (sollte das Tool sein, um die Lebensqualität von allen, mit denen du in Berührung kommst, zu steigern. Konsumenten, Familie, Freunde)

The lack of money is the root of all evil.

MARK TWAIN

Money is only a tool. It will take you wherever you wish, but it will not replace you as the driver.

AYN RAND

1. Gib mehr Wert als irgendwer sonst in deinem Feld: Praktiziere die Kunst, alles von dir zu geben. Zu allem, was du machst. Jedes Mal.
2. Frage nach mehr Wert: Wert muss nicht immer Geld sein. Aber du solltest, wie auch immer du entlohnt wirst, versuchen, Wert für Wert zu tauschen. Anstatt deine Zeit für Geld. Denn Zeit ist die wertvollste Ressource der Welt. Es gibt diesen Mythos, dass Zeit Geld ist. Dabei ist Zeit viel wertvoller. Versuche immer, ein Win-win für beide zu erzeugen.
3. **Beziehungen** (der Magnifizierer von Emotionen und worum es uns allen geht)

You never lose by loving. You always lose by holding back.

BARBARA DE ANGELIS

1. Vertraue tiefer: Jede Beziehung ist auf Vertrauen aufgebaut. Ja, manchmal wird es missbraucht. Aber so viel seltener, als du glaubst. Und es zahlt sich aus, mehr zu vertrauen in jeder Beziehung. Wenn du dein Vertrauen in die andere Person beweist, fühlt sich die andere Person so viel ernster genommen und wird dir auch vertrauen können. Was die Grundlage für jede Beziehung ist. Vertraue in Menschen. Das habe ich beim Reisen gelernt. Egal wo du bist, egal welche Vorurteile du hast. Meistens sind Menschen, wenn du sie wirklich kennlernst, wirklich nett. Vertrauenswert.
2. Sei, fühle, erlebe intensiver gemeinsam: Leidenschaft, intensive Momente, die sich einprägen und an die man sich erinnert. Das ist, was eine Beziehung lebendig hält. Mit

manchen Menschen hat man nur wenig Zeit zusammen, aber die Bindung ist unendlich mal tiefer. Da die Momente, die man gemeinsam hatte, intensiv waren. Magisch waren.

4. **Lernen** (die ultimative und wichtigste Fähigkeit in einer Welt, die sich so schnell ändert)

Learning how to learn is life's most important skill.

TONY BUZAN

1. Entspann dich und hab Spaß: Stress, Angst und so weiter aktivieren deine Amygdala, was dir beinahe jegliche Fähigkeit zum Nachdenken nimmt.
2. Erkläre es visuell, auditiv und kinästhetisch: Versuche, die Dinge, die du lernst, dir selbst oder anderen auf eine Weise zu erklären, die rechte und linke Gehirnhälfte verbindet. Auch solltest du es möglichst visuell mit Bildern (doodle es, oder stell dir lustige Eselsbrücken vor), und laut, und mach irgendwas physisch mit der Information. Tu so, als wärst du auf einer Bühne, und mach ein Schauspielstück draus.

Es hat erst jetzt begonnen.

Impressum

Momo Maximilian Feichtinger, Salzburg.

Geschrieben 2017, veröffentlicht 2026 auf [zukunftbilden.eu](https://www.zukunftbilden.eu).

Frei zum Lesen und Weitergeben, unverändert.