

Tobias Beck

Unbox Your Relationship!



GOLDMANN

Buch

Dank Facebook, Instagram und Co. führen wir heute mehr Beziehungen als je zuvor. Nie waren wir mit so vielen Menschen gleichzeitig in Kontakt und nie fiel es uns so schwer, uns wirklich aufeinander einzulassen. In einer Welt, die nach Perfektion strebt, vergessen wir oft, dass Beziehungen mehr sind als Instagram-Selfies mit Glamour-Filter. Tobias Beck hilft uns herauszufinden, wie die Menschen um uns herum fühlen, was sie motiviert, was ihnen Angst macht, wovon sie träumen. So werden wir unsere Mitmenschen, aber auch uns selbst besser verstehen lernen und die besten Beziehungen unseres Lebens führen!

Autor

Tobias Beck, geboren 1977, wurde vom Flugbegleiter mit Lernschwäche zu einem der erfolgreichsten Speaker Europas. Seine Events sind regelmäßig ausverkauft, und er begeistert die Menschen reihenweise, zu ihrem besten Selbst zu werden. Tobias' Bewohnerfrei®-Podcast schoss sofort auf Platz 1 der Charts und wurde bereits mehr als 17 Millionen Mal heruntergeladen. Sein Erfolgstitel *Unbox Your Life!* wurde in 17 Sprachen übersetzt.

Neben seiner Tätigkeit als Autor hält Tobias Keynotes sowie öffentliche Seminare und unterstützt in seiner Freizeit durch verschiedene Projekte die Bildung von Jugendlichen.

www.tobias-beck.com
www.instagram.com/tobias_beck_official
www.facebook.com/tobiasbeck-training

Co-Autorin

Stefanie Brehm, geboren 1984, ist Autorin, Sprecherin und Seminar-Coach. Mit Wortwitz, Eloquenz und Charme erzählt sie Geschichten, die in Erinnerung bleiben.

Außerdem von Tobias Beck im Programm
Unbox Your Life! (17855)

Tobias Beck

Unbox Your Relationship!

Wie du Menschen für dich gewinnst
und stabile Beziehungen aufbaust

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2021

Copyright © 2019 der Originalausgabe: GABAL Verlag, Offenbach

Copyright © 2021 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Co-Autorin: Stefanie Brehm

Illustrationen: Marvin Clifford

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf
von total italic (Thierry Wijnberg), Amsterdam/Berlin

Umschlagmotiv: © Adobe Stock / karepa, Vitalina Rybakova

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: PB tisk, a.s.

Printed in Czech Republic

EB · IH

ISBN 978-3-442-17911-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

- Vorwort 7
- Prolog 9
- Wenn Freiheit einsam macht 12
- Du bist längst genug 16
- Reise zu deinem inneren Kind 22
- Elternliebe 29
- Die Reise deines Lebens 38
- Ziehe die »richtigen« Menschen in dein Leben 42
- Danke, nein danke 47
- Beziehungen zu Mentoren 52
- Beziehungskonten 56
- Code of Honor 59
- Social Media Relationships 63
- Neukundenakquise vs. Bestandskundenbetreuung 69
- Für immer und ewig 80
- Darf ich vorstellen? Oxytocin 84
- Die fünf magischen Sprachen 89



No-Gos in Beziehungen **101**

Ich bin nicht krank – ich bin nur Single **104**

Hilfe, ich bin ein Wok **107**

Die Sprache der Tiere ... **113**

Der Wal **118**

Der Hai **124**

Der Delfin **131**

Die Eule **138**

Gebrauchsanweisung für Wale **144**

Gebrauchsanweisung für Haie **152**

Gebrauchsanweisung für Delfine **160**

Gebrauchsanweisung für Eulen **167**

Tierische Kinder **173**

Tierische Liebe **176**

Tierischer Test **181**

Das Ende **182**



Zum Weiterlesen **184**

Danke **185**

Der Autor **186**

Die Co-Autorin **187**

Register **188**

Vorwort



Tobias Beck zu begegnen ist ein echter Glücksfall. Und ich weiß aus sicherer Quelle, dass es unzähligen Menschen genauso geht wie mir: all jenen Menschen, die ihn als Coach, Speaker, Autor oder einfach »nur« als Mensch kennengelernt haben. Menschen, die er durch seine authentische Professionalität, seinen erfrischenden Humor und seine inspirierende Energie begeistert hat.

Tobias ist einer jener wenigen Menschen, die ich voller Überzeugung und ohne mit der Wimper zu zucken als Ausnahmetalente unter den Speakern im deutschsprachigen Raum bezeichne. Denn in seinem »normalen« Leben ist er nicht nur Autor, sondern auch Redner. Umso beeindruckender ist es, was Tobias mit *Unbox Your Relationship!* bereits zum wiederholten Mal nach seinem Bestseller *Unbox Your Life!* zu Papier gebracht hat: ein mehr als unterhaltsames, polarisierendes, unkonventionelles, freches und mitreißendes Buch.

Weil ich diese Branche so gut kenne wie meine eigene Westentasche, darf ich ganz unbescheiden behaupten, dass Tobias tatsächlich eine Legende, einer der ganz Großen – wenn nicht der Größte – auf dem deutschsprachigen Redner- und Autorenmarkt ist.

Doch viel entscheidender als seine eigene Größe ist seine besondere – und sehr seltene – Gabe, andere Menschen groß zu machen, in ihnen ein Potenzial zu sehen, das die meisten selbst noch nicht erkannt haben. Diese Fähigkeit ist Ausdruck seiner eigenen Größe. Denn genau das ist seine Mission: Menschen mit seinen Vorträgen, Seminaren, Büchern, Podcasts und Inspirationen groß und erfolgreich zu machen und ihnen dazu zu verhelfen, das eigene Leben und die eigenen Beziehungen endlich »auszupacken«.

Dabei ist der Menschenflüsterer, (Mut-)Macher, Begeisterer und Mentalitätsveränderer vor allem eines: MENSCH!

Einmal mehr beweist er sein Multitalent mit diesem Buch. Es ist ein wahrer Schatz von Worten, eine Fundgrube für alle, die ihre Beziehung(en), nicht nur zum Partner, sondern zu ihrem gesamten Umfeld verbessern wollen.

Ich wünsche grenzenlose Begeisterung beim Lesen dieses »Wort-Schatzes«, viele wertvolle Impulse, sprühende Ideen und kreative Inspirationen.

Achtung: Dieses Buch kann deine Beziehung(en) und dein ganzes Leben verändern!

Mit allen guten Wünschen
Hermann Scherer

Prolog



- »Habe ich geliebt?«
- »Habe ich anderen geholfen zu lieben?«
- »Habe ich andere groß gemacht?«
- »Habe ich Spuren in den Herzen anderer hinterlassen?«

Alte Menschen stellen manchmal seltsame Fragen, mit denen ich als Zivildienstleistender, im zarten Alter von 18 Jahren, nur wenig anzufangen wusste und die mich etwas ratlos machten. Wer sollten denn diese »anderen« sein und ging es nicht in erster Linie darum, aus meiner eigenen Reise das Beste zu machen? Heute weiß ich: Nein, darum geht es nicht. Es geht um so viel mehr. Es geht um eine der wichtigsten Grundlagen unseres Seins.

Denn eines ist klar: Beziehungen zu anderen Menschen werden dich – ob du willst oder nicht – dein ganzes Leben lang begleiten.

Wir sind seit jeher darauf programmiert, uns mit anderen Menschen zu verbinden. Aber leider vergessen wir das oft in einer Welt, in der alles mit einem Wisch auf dem Smartphone ausprobiert werden kann. Bevor wir uns also das nächste Mal alle Optionen offenlassen, lade ich dich ein, Verantwortung zu übernehmen. Für etwas oder für jemanden. Menschen sind keine Produkte, die wir benutzen können und dann achtlos zurücklassen. Unser Herz hält vieles aus – aber es kann nicht so einfach repariert werden. Und das gilt auch für die Herzen der Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Lasst uns mit einer vermeintlich einfachen Übung beginnen: Lasst uns einen Netflix-Film bis zum Ende sehen, ohne zwischenzeitlich online die Bewertungen zu checken oder zu schauen, ob es nicht