

Frank Stäbler

Unaufhaltsam

Deine Formel für Erfolg,
Zufriedenheit und Balance

In Zusammenarbeit mit Simon Biallowons

HERDER 45

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03426-8
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83116-4

Inhalt

Einleitung	7
Von null auf eins – Wie du deine Traumziele findest	13
Ich wollte keine Null mehr sein – Wie es zu meiner allerersten Zielplanung kam	14
Das erste Mal unaufhaltsam	16
Wie Ziele für Balance und Zufriedenheit sorgen	19
»Nur« ist keine Option – Wie wir unser inneres Energiekonto füllen	29
»Mal eben so« ist kein Leistungsprinzip	30
Energiesparen mal anders	42
Das Leben ist kein Fertighaus	47
Fun and Work – Die drei Phasen einer perfekten Vorbereitung	51
Basics. It's all about basics!	52
Weltmeister werden im Winter gemacht	57
Secret Power – Was das Umfeld wirklich ausmacht	61
Vom Umfeld zum Mitfeld	64
Schlechte Schlagzeilen – besser als gar keine?	69
Kleine Siege machen groß	77
Spaßbremsen werden keine Champions	80
Minimessages mit Megawirkung	82
Unter Druck entstehen Diamanten – oder?	85
Das »Ich will« ist immer stärker als das »Ich muss«	89

Was dir guttut – Die Balance von locker und fokussiert	97
Was brauche ich: Die Suche nach der inneren Erfolgsmischung	102
Warum der Schritt zurück der Schritt nach vorne ist	108
Locker bleiben – aber wie locker?	114
Meine Lieblingsmonster	117
Die Monster verwandeln	118
Du kannst der Angst nicht davonlaufen	122
No risk, no sun	125
Lass dir deine Siege nicht nehmen	126
Nimm die positiven Impulse in dich auf	129
Welcome to my party	131
Victory-Zeichen: Die große Macht der kleinen Signale ..	132
Sei der Beste – oder tue wenigstens so	137
Alles im Leben passiert für mich	145
Wer will denn bitte bei Olympia eine Hoffnungsrunde?	147
Echte Champions sind Meister der Improvisation	150
Entdecke das Geheimnis: So werden wir unaufhaltsam	153
Ein echter Champion ist flexibel, wahre Gewinnerinnen können loslassen	154
»Dann klau mir nicht meinen Traum«	158
Die Big Points des Lebens	169
Abflug	175
Und was kommt danach? Der Weg zum inneren Millionär	179
Schlüssel zu neuen Türen: Dankbarkeit und Vertrauen ..	184

Einleitung

Brauche ich Talent, um Großes zu erreichen? Muss ich der Überathlet oder das Über-Brain sein, um Erfolg zu haben – in meinem Beruf, in meinem Hobby, in meiner Beziehung? Klar, es schadet nicht gerade, wie LeBron James ein »Freak of nature« zu sein, einen IQ von über 140 zu haben oder von Geburt auf ein kleines Firmenimperium als Starthilfe zurückgreifen zu können. Das hilft sicher, aber es garantiert noch lange nichts. Ich habe in meinem Leben – früher als Sportler und jetzt als Coach und Geschäftsmann – so viele gesehen, die Talent bis Oberkante Unterlippe hatten und trotzdem nicht das erreicht haben, was sie eigentlich wollten oder hätten erreichen können. Andersherum habe ich einige kennengelernt und tue es immer wieder, die keine Ausnahmetalente waren und trotzdem zu Ausnahmekönnern wurden. Und damit meine ich nicht, dass nur ein Weltmeistertitel oder der Nobelpreis zählen oder viele Geschäftsmillionen. Wenn ich von Ausnahmekönnern rede, dann meine ich damit Menschen, die in ihrem Leben das erreichen, was sie sich erträumen, und vielleicht sogar mehr. Menschen, die echte Spuren hinterlassen und andere beeindruckten und prägen. Ich selbst habe mein ganzes Sportlerleben lang versucht, Spuren zu hinterlassen, und ich glaube, mir ist das tatsächlich gelungen. Ohne dass ich ein Freak of nature war oder mit dem goldenen Löffel im Mund geboren wurde.

Ich stamme aus einfachen Verhältnissen und bin in einem kleinen Kaff in der Nähe von Stuttgart großgeworden. Ich hatte liebevolle Eltern, einen Bauernhof als Zuhause mit jeder Menge Arbeit. Und zwar mit solcher Arbeit, die man als Kind oder Jugendlicher nur bedingt sexy findet. Ich habe mir einen Sport ausgesucht, der in der breiten Öffentlichkeit als noch weniger sexy angesehen ist, weit weg von Glanz und Glamour der Fußballgötter und Tennisstars. Und ich habe mich dazu entschieden, in diesem Sport einen ganz eigenen Weg zu gehen und nicht auf die üblichen Mechanismen zu setzen. Ich habe mir meinen eigenen Weg gesucht, der nicht mit allen möglichen Geländern abgesichert, aber dafür auch nicht so eingegrenzt und ausgetreten war. Auf diesem Weg habe ich die Erfahrung gemacht: Ich muss kein Überathlet und kein Über-Brain sein, um erfolgreich und zufrieden zu sein. Es geht anders. Aber was ich auf jeden Fall sein muss, das ist die beste Version von mir selbst. Das klingt anstrengend und ambitioniert, und ganz ehrlich: Das ist es oft auch. Doch genauso ehrlich: Man kann es. Jeder und jede kann die beste Version von sich selbst sein. Und das Schönste und Beeindruckendste daran: Oft wissen wir gar nicht, wie gut diese beste Version von uns selbst sein wird.

In diesem Buch will ich zeigen, wie jeder und jede diese beste Version von sich selbst werden kann. Und ich will zeigen, wie ich das geschafft habe. Ich bin dreimal Weltmeister im Ringen geworden, noch dazu in unterschiedlichen Gewichtsklassen. Das hat vor mir noch niemand hinbekommen. Ich habe bei meinem letzten Turnier in

Olympischen Spielen eine Medaille geholt und mir mit meinem letzten offiziellen Kampf meinen größten Traum erfüllt. Das sind die Höhepunkte, die jeder, der will, in YouTube-Videos oder in den Jahresrückschauen im Fernsehen anschauen kann, Höhepunkte, die Teil der deutschen Sportgeschichte geworden sind. Wenn ich sie mir ansehe, dann kriege ich heute noch eine Gänsehaut, jedes Mal wieder. Aber ich habe auch das geschafft, was nur wenige sehen und sehen können. Damit meine ich das Hocharbeiten ohne erste Toperfolge. Das Dranbleiben nach schmerzhaften Verletzungen und noch schmerzhafteren Enttäuschungen. Ich meine damit die vielen Zweifel und das immer wiederkehrende Zaudern, das selbst mit einem Weltmeistertitel nicht einfach verschwindet. Das Abnehmen und ständige Verzicht, was irgendwann nur noch weh tut, am meisten im Kopf, ohne das es aber nicht geht. All das sehen die Wenigsten, und so ist das sehr oft bei Erfolgen.

Umso wichtiger ist es, dass wir selbst das sehen. Dass wir begreifen, was wir tun müssen, aber auch, was wir schon getan haben. Oft heißt es, wir sollten nie zurückschauen auf den Start, sondern immer stur nach vorne auf das Ziel. Bullshit! Der Blick nach hinten ist genauso wichtig wie der nach vorne. Es kommt auf die Situation an. Und zu solchen Situationen, die jeder in seinem Leben, egal wo, erleben wird, will ich euch mitnehmen. Ich will euch mitnehmen auf eine lange Reise voller Höhen und Tiefen, voller Erfolge und Abstürze, voller Freude und Schmerz, voller Träume und Albträume, voller Siege und Niederlagen. Auf eine Reise, die mich aus einem umgebauten Stall über miefige

Turnhallen bis in die größten Arenen meines Sports und schließlich bis zu dem gebracht hat, was noch niemand vor mir erreicht hatte.

Vor allem aber: auf eine Reise, die mich immer weiter auf dem Weg zu mir selbst gebracht hat. Und die noch lange nicht zu Ende ist.

Meine Reise findet in diesem Buch in verschiedenen Etappen statt. Sie sind eng verbunden mit den Abschnitten und Einschnitten, die mich zu einem der erfolgreichsten Sportler Deutschlands und zu einem der erfolgreichsten Ringer aller Zeiten gemacht haben. Doch die Etappen beziehen sich längst nicht nur aufs Ringen. Seit meinem Karriereende habe ich viele Vorträge über Motivation und Erfolg gehalten, ich coache junge Menschen ebenso wie Frauen und Männer, die es im Job bereits weit gebracht haben. Die Etappen, die ich wieder und wieder zurückgelegt habe, erkenne ich auch bei ihnen. Das, was ich im Ringen erfahren und erlernt habe, lässt sich überall anwenden, ob in der Beziehung, im Hobby oder eben im Beruf. Vielleicht denkt ihr jetzt: Klar, am Anfang so eines Buches muss er so etwas sagen, was denn auch sonst? Und tatsächlich begegnet mir genau diese Skepsis auch immer wieder bei meinen Auftritten oder Coachings. Das Schöne: Genau das ist auch eine Etappe und gehört zu dem Weg zur besten Version von dir selbst dazu. Deshalb nehme ich jeden und jede mit, von der Zielsetzung und Vorbereitung über die letzten Minuten vor dem Showdown bis hin zum Erfolg – oder zur Niederlage. Denn auch darüber spreche ich: Was ist, wenn alles nicht gereicht hat? Wie geht's dann

weiter? Und vor allem: womit und wohin? Aber auch: Was mache ich, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wenn die goldene Medaille am Hals hängt und ich den neuen Vertrag im Aktenkoffer oder den ersten eigenen Hausschlüssel in der Hand habe? Dann stellen sich erst recht die Fragen: Was kommt jetzt? Und wie? Und sogar noch mehr: Warum?

All dem gehe ich nach und erzähle von Erfahrungen und Techniken, die mir helfen, diese Fragen zu beantworten und diese Herausforderungen zu meistern. Auf dem Weg zur besten Version von mir selbst.

Von null auf eins – Wie du deine Traumziele findest

Mein Silvester 2022 war irgendwie komisch. Es hat sich ganz anders angefühlt als so viele Silvester und Neujahrstage in den Jahren zuvor. Nein, nicht was ihr jetzt vielleicht denkt, ich hatte keinen Megakater oder Hangover oder sonst irgendetwas. Ich hatte nur keine Ziele. Keine Ziele? Ja, richtig gehört.

2022 war für mich ein besonderes Jahr. Es war das Jahr, in dem ich meine Karriere offiziell beendet habe, mit dem Last Fight, dem größten Ringerevent aller Zeiten auf deutschem Boden. Es war damit auch das Jahr, in dem ich mit einer Tradition brach, die ich seit fast zwei Jahrzehnten zelebriert hatte und ohne die für mich ein Jahresanfang überhaupt nicht denkbar gewesen wäre. Begonnen hatte ich mit dieser Tradition, als ich noch ziemlich weit weg war von den Olympischen Spielen oder dem Weltmeistertitel. Im Alter von vierzehn Jahren.

Die Hauptmessage dieses Buches und meiner Vorträge lautet: Du musst kein Ausnahmetalent sein, um Ausnahmekönner zu werden. Du musst kein Freak of nature sein, wie zum Beispiel LeBron James im Basketball oder Cristiano Ronaldo im Fußball, um Erfolg zu haben. Und nicht jeder Weltmeister ist auch schon in seiner Jugend überragend. Bei mir jedenfalls war das so. Ich war in der C- und der

B-Jugend insgesamt viermal bei Deutschen Meisterschaften gewesen. Na ja, und was soll ich sagen: Ich war viermal Vierter geworden. Viermal Blech. Also nichts, für mich zumindest. Denn natürlich ist der vierte Platz bei einer Deutschen Meisterschaft ein Erfolg, und dorthin zu kommen, ist gar nicht so easy. Für mich war das aber jedes Mal ein Scheitern. Die Gleichung in meinem Kopf war einfach und endete immer mit einer Null: Vierter = Blech = nicht auf dem Treppchen = null. Und die Null und ich, wir waren identisch. Zumindest fühlte ich das so.

Ich wollte keine Null mehr sein – Wie es zu meiner allerersten Zielplanung kam

Mit vierzehn wollte ich keine Null mehr sein. Ich wollte eine Eins sein, Erster auf der Deutschen Meisterschaft und damit Deutscher Meister. Einmal im Leben, nicht mehr. Darauf arbeitete ich also im Jahr 2005 hin. Nur wehrte sich anscheinend mein Körper dagegen, immer wieder plagten mich Infekte. Der Geist war willig, aber das Fleisch war schwach. Und irgendwann war auch klar, wo die Herde der Infekte zu lokalisieren waren: meine Mandeln streikten. Also mussten sie raus, es half nichts. Da spielte es auch keine Rolle mehr, dass es nur noch knapp fünf Wochen bis zur Deutschen Meisterschaft waren. Ich wusste, dass das meinen Plan komplett torpedierte. Einen Monat vor dem Jahreshighlight und der nächsten Chance, meinen großen Traum zu verwirklichen, und ich musste operiert werden.

Die OP war das eine. Schlimmer noch war, dass ich mich danach schonen musste. Kein Joggen, kein Krafttraining, keine Technikeinheiten und schon gar keine Trainingskämpfe. Mist, ich war völlig down.

Aber wie gesagt: Es half alles nichts. Der Termin für die OP rückte immer näher, dann kam der Tag, an dem ich ins Krankenhaus fuhr, und schließlich der Moment, als die OP losging. Und als alles vorbei war, war alles vorbei. Dachte ich. Zumindest für einige Zeit. Dann aber, als ich in meinem Bett lag und wartete und haderte und haderte und wartete, reifte etwas in mir. Erst ganz schwach und dann immer stärker. Es war, als würde an einer Tür geklopft, zunächst ganz leise, dann lauter und dann mit so viel Kraft, als wollte irgendjemand die Tür einschlagen. Aber nicht die Tür meines Krankenzimmers, sondern die Tür in meinem Kopf. Und dieser Irgendjemand war ich selbst. Mit voller Wucht traf mich nämlich mein Entschluss: Ich lasse mir das nicht nehmen. Mein Traum ist es, einmal Deutscher Meister zu werden. Und das ist nicht nur mein Traum, es ist mein Ziel. Ich sagte mir wieder und wieder, dass dies vielleicht die einzige Chance in meinem Leben sei, keine Null zu bleiben. Vielleicht würde ich durch weitere Verletzungen nie wieder eine nächste Chance bekommen. Ich musste alles reinschmeißen. Nur noch einmal, dann ist es für immer geschafft. Ich wusste damals nicht, dass genau dieses Mindset der Türöffner zur Erfolgsleiter in den Himmel war – irgendwie war das in mir drin. Heute kann ich es viel methodischer angehen, was ich damals rein intuitiv gemacht hatte.

