

Informationen zu Marcel Keller:

Perfekt, danke! Hier ist die **ergänzte Bachelor-Übersicht** mit allen Modulen (copy-paste-freundlich).

Allgemeine Angaben

Feld	Wert
Hochschule	Hochschule RheinMain – University of Applied Sciences (Wiesbaden/Rüsselsheim)
Fachbereich	Design Informatik Medien
Studiengang	Media Management
Abschluss	Bachelor of Arts (B.A.)
Prüfungsdatum	31.07.2020
Ausstellungsdatum	10.09.2020
Jahr des Abschlusses	2020
Name (laut Dokument)	Marcel Keller
Geboren am / in	20.03.1987 / Offenbach am Main
Gesamtnote	befriedigend (2,8)
Bachelor-Thesis	ausreichend (3,7) – Social-Media-Kommunikation bei den Behörden auf Staats- und Landesebene: Umsetzungsoptionen und Entwicklungspotentiale
Hinweis CP	Abschluss basiert auf 180 CP und umfasst ein fachlich begleitetes Praktikum mit 14 CP .

Module / Leistungen

Modul	CP	Note (Wort)	Note (Zahl)
Medienwirtschaft	9	ausreichend	3,7
Recht	6	befriedigend	3,3
AV-Technik	7	ausreichend	3,7
Finanz- / Rechnungswesen	9	ausreichend	3,7
Fremdsprache	6	befriedigend	3,0
Medienmarketing	8	ausreichend	4,0

Modul	CP	Note (Wort)	Note (Zahl)
Medientechnik	6	befriedigend	3,3
Organisation und Personal	7	gut	2,3
Design	9	gut	2,5
IKT	6	befriedigend	3,3
Methodenkompetenzen	9	befriedigend	2,7
Unternehmensführung I	6	befriedigend	3,3
AV-Medien I	12	gut	1,7
Projektstudium I	12	sehr gut	1,0
Unternehmensführung II	6	ausreichend	3,6
AV-Medien II	9	gut	2,1
E-Business	8	ausreichend	4,0
Projektstudium II	18	sehr gut	1,0

Wenn du magst, packe ich FOS + Bachelor in **eine** kombinierte Tabelle (für Bewerbungen).

Klar! Hier sind alle relevanten Daten aus deinem Zeugnis – sauber tabellarisch zum Copy-Paste in Word.

Allgemeine Angaben

Feld	Wert
Schule	Bergiussschule (Berufliche Schulen), Stadt Frankfurt am Main
Abschluss	Fachhochschulreife
Fachrichtung	Wirtschaft, Schwerpunkt Ernährung und Hauswirtschaft
Organisationsform	12FOA
Schulbesuch	01.08.2011 – 31.07.2013
Abschlussdatum	18.06.2013 (Frankfurt am Main)
Durchschnittsnote	1,8 („eins-Komma-acht“)
Bemerkungen	keine

Feld **Wert**

Name (laut Zeugnis) Marcel Keller

Geburtsdaten 20.03.1987, Offenbach am Main

Pflichtbereich – Allgemeiner Lernbereich

Fach **Note**

Deutsch gut

Politik und Wirtschaft sehr gut

Englisch ausreichend

Mathematik befriedigend

Chemie befriedigend

Physik sehr gut

Religion — (keine Bewertung ausgewiesen)

Biologie sehr gut

Beruflicher Lernbereich

Fach/Themenfeld **Note**

Schwerpunkt fach (Gesamtnote) **sehr gut**

Bewerten von Ernährungsrichtungen sehr gut

Physiologie und Biochemie der Ernährung sehr gut

Mikroorganismen in der Biotechnologie gut

Bewerten von Produkten und Herstellungsverfahren sehr gut

Projektplanung und Durchführung sehr gut

Wahlpflichtbereich

Fach **Note**

Untersuchung von Lebensmitteln sehr gut

Notenskala: (1) sehr gut, (2) gut, (3) befriedigend, (4) ausreichend, (5) mangelhaft, (6) ungenügend.

LEBENSLAUF

STUDIUM

04/2015 – 07/2020	B.A. Media Management Hochschule RheinMain, Wiesbaden <i>Vermittlung von Kernkompetenzen in den Bereichen Wirtschaft, Technik und Design. Beispielsweise: Mediaplanung, Erstellung von Redaktionsplänen, Budgetkalkulation sowie der Konzeption und Produktion audiovisueller Medien.</i>
08/2013 – 03/2015	B.Sc. Ernährungswissenschaften Justus-Liebig-Universität, Gießen



SCHULBILDUNG

2011 – 2013	Bergius-Schule, Frankfurt am Main (Fachabitur)
2007 – 2008	Volkshochschule, Offenbach (Realschule)
2006 – 2007	Volkshochschule, Offenbach (Hauptschule)
2002 – 2003	Gewerblich Technische Schule, Offenbach
1997 – 2002	Geschwister-Scholl-Schule, Offenbach
1993 – 1997	Grundschule, Offenbach

PRAKТИСHE ERFAHРUNGEN

seit 08/2023	<u>Leistungssachbearbeiter, Jobcenter Wiesbaden</u> <i>Prüfung von Leistungsansprüchen nach dem SGB II</i>
06/2022 – 07/2023	<u>Fachassistent, Bundesagentur für Arbeit Wiesbaden</u> <i>Abschlussprüfungen nach Kurzarbeitergeld. Bereich KIA: Kurzarbeitergeld, Insolvenzgeld und Altersteilzeit.</i>
07/2019 – 09/2019	<u>Praktikum, Eventunternehmen Maik Hammerschick</u> <i>Planung und Erstellung von Werbevideos, Eventorganisation, Aktualisierung und Pflege der Unternehmenswebseite auf Basis des Content-Management-Systems Wordpress sowie des Webshops auf Basis der Gambio-Shopsoftware.</i>
03/2019 – 04/2019	<u>Praktikum, Fernsehproduktion Odeon TV</u> <i>Aufnahmeleitung bei der ZDF Fernsehserienproduktion „Der Staatsanwalt“. Koordination und Organisation aller Drehabläufe, Umsetzung von Tagesplanungen sowie zentraler Ansprechpartner aller Produktionsbereiche.</i>
11/2016 – 03/2017	<u>Stützkurslehrer, Bildungswerk der hessischen Wirtschaft</u> <i>Dozent für Auszubildende der Fotografie. Selbstständige Planung und Durchführung von Unterrichtseinheiten.</i>
03/2011 – 08/2011	<u>Thekenkraft, Lounge Bar</u> <i>Barkeeper - Zubereitung von Heiß- und Kaltgetränken.</i>
08/2011 – 06/2011	<u>Praktikum, Restaurant die Post in Bürgel</u> <i>Praktikum im Zuge des Fachabiturs (Küchenhilfe).</i>
02/2003 – 03/2003	<u>Praktikum, Einzelhandelskette Woolworth</u> <i>Einzelhandels- und Lagertätigkeiten.</i>
10/2002 – 11/2002	<u>Praktikum, Kindertagesstätte</u> <i>Assistent in der Kinderbetreuung.</i>
02/2002 – 03/2002	<u>Praktikum, Umweltinstitut</u> <i>Rechercheaufgaben in der Unternehmenskommunikation.</i>

SONSTIGES

Sprachkenntnisse	2 Studienmodule Medienenglisch, 5 Schuljahre Englisch
Führerschein	Klasse B, A – Auto, Motorrad

📍 Römerberg 8
65183 Wiesbaden

📞 0157 84 600 909

✉️ bewerbung@marcelkeller.de

Geburtsdatum
20.03.1987

Geburtsort
Offenbach am Main

Nationalität
Deutsch

Wiesbaden, 17.07.2025

Mein Leben

Marcel Keller
geboren am 20.03.1987 in Offenbach am Main

Daten, Fakten, Geschichten, Wünsche, Ziele, Träume

Zuletzt aktualisiert am:

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	I
1 Ich, Marcel Keller [Daten]	3
1.1 Geburtsurkunde	3
1.2 Daten & Fakten.....	3
1.3 Krankheiten	3
1.4 Blabla.....	4
2 Lebensthemen	5
2.1 Verschuldung.....	5
2.2 Kaufsucht.....	5
2.3 Ausgrenzung & Mobbing	5
2.4 Sexuelle Zurückhaltung.....	5
2.5 Lebensgeschichten (Stichwortliste).....	6
3 Familie	12
3.1 Eltern	12
3.1.1 Heidemarie Keller (Mutter).....	12
3.1.2 Gerhard Silvester Keller (Vater)	12
3.2 Großeltern.....	12
3.2.1 Elfriede Emma Appel.....	12
3.2.2 Franz Werner Appel	12
3.2.3 Josef Keller.....	12
3.2.4 Teresia Keller	12
3.3 Sonstige Verwandte	12
3.3.1 Blabla	12
3.4 Familienkrankheiten	12
4 Mix	14
4.1 Fakten über mich (Stichwortliste)	14
4.2 Charaktereigenschaften	17
4.3 Neigungen & Abneigungen	20
4.4 Lebenserfolge	20
4.5 Wünsche, Träume, Sehnsüchte.....	20
4.6 Diverse Fragen + Antwort	21
4.7 Geschichten	26
4.7.1 Lebensauffassung (2004)	26
4.7.2 Wie stelle ich mir mein Leben ohne Schule vor (2002).....	28
4.7.3 Der Loser in mir (2010)	29

4.7.4	Der Sinn des Lebens (2003).....	29
4.8	Zitate und Sprüche.....	30
4.9	Gelesene Bücher	30
4.10	Schlechte Glaubenssätze.....	30
Anhang	35

1 Ich, Marcel Keller [Daten]

TEXT ERGÄNZEN

1.1 Geburtsurkunde

TEXT ERGÄNZEN

1.2 Daten & Fakten

- Ostern 1992 erste mal ohne Stützräder
- Juni 1992 erster fahrradunfall in einer spielstrase mit Auto
- 7 Oktober 1990 hohes Fieber aufgrund von 8cm wachstumsschub in 3 tagn
- Dezember 87 kann bis 10 zählen aber in undeutlicher Sprache
- 06.09.87 erstes Zähnchen
- 08.09.87 zweites Zähnchen
- 19.08.87 kann vorwärts krabbeln
- 14.10.87 erstes laufen mit feshalten
- 03.12.1987 freihändiges stehen
- 04.01.88 erste freihändige Schritte und wiege 12kg
- 12.01.88 anständiges gehen
- 14.09.88 wiege 14kg

Marcel Keller (geborener Schmitt) geboren am Freitag den 20.03.1987 um 11.42 Uhr in Zimmer 331T des Kettler-Krankenhauses in Offenbach am Main.

Mit dem Rauchen aufgehört ungefähr Oktober 2004

1.3 Krankheiten

- Anämie
- Neurodermitis (Genetisch)
- Sehschwäche
- Hüftdysplasie
- Seltene Art von Streptokokken – [keine Informationen, ob noch vorhanden]
- Ausgetrockneter Ohrtumor – [nicht mehr vorhanden]
- Darmverschiebung – [nie mehr untersucht worden]
- Skoliose – [keine Informationen, ob noch vorhanden]
- Fettgeschwulst am rechten Oberschenkel – [wurde behandelt]
- Urticaria (Nesselsucht) – [keine Informationen, ob noch vorhanden]

Abgeschrieben von gefunden Arztbelegen:

- Appendizitis,
- Vertigo o.n.A., chronische Tonsillitis
- V.a. Hüftdysplasie li.
- Urticaria

- Cystopyelitis
- Frenulum praeputii breve
- Polyposis nasi
- Orale Dermatitis
- Sinusitis eitrig
- Knichfüße
- Pruritus
- Gastroenteritis

1.4 Blabla

TEXT ERGÄNZEN

2 Lebensthemen

TEXT ERGÄNZEN

2.1 Verschuldung

2.2 Kaufsucht

Stichwortliste:

- Ich erkaufe mir Möglichkeiten
- Kann mich schwer von Dingen trennen, weil ich glaube ich gebe Möglichkeiten ab
- Spaß mich mit Produkten zu beschäftigen
- Rechtfertige Käufe mit logischen Argumenten. Jedes Produkt hat nutzen sonst würde es das Produkt nicht geben
- Sammle gewisse Produktkategorien zum Beispiel Bücher. Sportartikel. Fotoequipment.
- Habe ein Sparproblem. Gebe freies Geld oft mit Gewalt aus
- Habe nach dem Kauf oft ein schlechtes Gewissen
- Das Produkt nimmt mich geistig ein
- Versuche schlechte Gefühle mit Käufen aufzuwerten
- Es geht mir mehr um den Akt des kaufens weniger um das gekaufte
- Ziellosigkeit im Leben
- Erkenntnis dass ich nie genug war
- Geld kam bisher durch meine reine Existenz
- Die Hemmung größere Beträge auszugeben ist mit der Zeit gesunken
- Habe im Regelfall alle Wünsche erfüllt bekommen
- Oft haben die Dinge die ich bereits habe keinen Wert bis der Gegenstand ankommt
- Verschiebe Starts auf ausstehende Lieferung (z.B. Logo design)
- Geld sparen hat für mich einen geizigen Charakter ähnlich der Comicfigur Dagobert Duck. Sparen hat einen unsympathischen Nachgeschmack
- Ich setze den Satz "ich kann mir das nicht leisten" mit Armut gleich. Armut wiederum mit erfolglosigkeit im Leben
- Ich setzte Sparsamkeit mit Verzicht gleich
- Erfolgreiche Menschen können sich Dinge kaufen. Vielleicht möchte ich meine erfolglosigkeit überspielen
- Verzicht gibt mir ein Gefühl von Benachteiligung
- Mein sprunghaftes Verhalten zeigt meine endlose Suche nach Glück und einer Aufgabe

2.3 Ausgrenzung & Mobbing

2.4 Sexuelle Zurückhaltung

2.5 Lebensgeschichten (Stichwortliste)

Oma „blind“ (Laserpointer)	Rollerklaau (Maisfeld)
C&A Diebstahl	Ertrunken 1, 2 & 3 (Main, Weiher, Wellenbad)
Leonard Eisner Park – Crackpfeife	Der erste „O“...mus
Früchte Tennis (Andis Balkon)	Anfang und Ende des Rauchens
Outsider Dasein (Geschwister Scholl Schule)	Anfang und Ende des Kiffens
Ausmusterung (Bund)	Sehschwäche (Nervengas... erste Brille)
Kotz-Aktion (Wodka + Zitrone)	Mein erster Probetag (Lounge-Bar)
Schlaganfall meiner Oma (väterlicherseits)	Autoskooter Fingerbruch
Eis-Einbruch am Weiher (Jenny, Tanja & Co)	Gartenübernachtung im Winter
Offenbach Ost Bahngleisnische	Schlägerei mit Marius
GTA Gartenaktion bei Andi	Schlägerei mit Sven (Schlosspark)
Doppelwixung (Cousin)	Schlägerei mit Florian Lang (Bürgler Kerb)
Nachtpinkeln auf der Klassenfahrt	3D Kino (Disney Land & Zeil Galerie)
Nackt im Polizeirevier mit Tobias Steib	Eingebrochen im Eis (Coca Cola Fabrik)
Pisse getrunken (Bürgler Kerb)	Eingebrochen im Eis (Andi in Tempelsee)
Pisse getrunken (David Jung, Freisen)	Fliegencocktail (Fliegenplage Langstr.)
Mein erster ‚bewusster‘ Klartraum	

- Oma erblindet durch Laserpointer
- Rollerklaau Teil 1 (Piaggio Dieses) und Teil 2 (Speedfight)
- Der erste Orgasmus
- Diebstahl bei C&A
- Fingerbruch beim Autoscootern
- Nackt im Polizeirevier nach Eddingtag an der Bushaltestelle
- GTA Zockernacht in Andis Garten
- Der erste Klartraum
- Nächtliches Pinkeln auf der Klassenfahrt
- Das Arbeitsamtgeständnis meiner Mutter
- Abschiebung von Lara Schubert (Killerbiene)
- Abgestorbener Arm
- Giuseppes Alkoholabsturz in Gravenbruch
- Zweifache Masturbation mit Cousin
- Meine Ausmusterung
- Schlägerei mit Florian Lang
- Schlaganfall meiner Oma
- Help4u – Chatfree – Uwe
- Patrick’s Rollerklaau
- Autounfall auf dem ADAC Übungsplatz
- 12 Frauen vergewaltigt „angeblich!“
- Offenbach OST Bahngleis
- Hauswand-Graffiti DJ
- Angeblicher Handtaschendiebstahl
- Kotzanfall nach Wodka+Zitrone im Garten

- Pisse getrunken
- Boxerei mit Sven (Hose gerutscht)
- Irrlauf mit Michael Vitzu
- Fliegencocktail
- Schlägerei mit Marius Dorn
- Crackpfeife (LEO)
- Fast ertrunken Teil 1 (Schultheis), Teil 2 (Main) und Teil 3 (Wellenbad)
- Gartenübernachtung im Winter
- Angeblicher Messerüberfall von Toni Wenzel
- Projekt Garten
- Eis-Einbruch an der CocaCola Fabrik und „fast“ am Schultheis Weier
- Hundebiss auf Klassenfahrt
- Stress mit Diana (LEO)
- Exorzisten Telefonat
- Ohrenstechen mit Andi
- Harndrang beim Pizza ausliefern mit Daniel
- Rauchen und Kiffen Anfang / Ende
- Dad's Herzinfarkt an Weihnachten
- Mofaunfall mit ca. 6 Jahren im Feld
- Martin und ich geohrfeigt
- Gerner vor Gericht
- Lachflash mit Gregor an der Ernst-Reuter-Schule
- GTS und GSS Geschichten
- Früchte Federball mit Andi
- Sehschwäche durch Nervengaspatronen
- Phung, Manu und ich Stress am Spielplatz
- Blutende Kopfwunde (Bora, Yanick etc.)
- Blutende Kopfwunde 2 durch Matthias Kässler
- Von Patricks Roller geflogen (Feld)
- Mörder im Maus (Langstraße)
- Pistolenbeschüsse am Schultheis
- Im Fahrstuhl stecken geblieben
- Der stinkende 101 Bus
- Pornoscan mit Andi (Happy Weekend & Co)
- Mein erster unzensierter Porno (Russisch, David Jung, Freisen)
- Party mit Tobias Steib, Matthias &Co
- Giuseppes Kondomklau
- Misserfolg Führerschein
- Abgehauen von Dad (mit Fahrrad)
- Kleiner Junge, aber großer Stress (Carmen, Giuseppe etc.)
- Das erste Mal in der Disko – Wayup
- Abschied von Jenny, Giuseppe und Patrick
- Angebliche Vaterschaft
- Geklauter Herr der Ringe Ring
- Feuerzeugklau bei alten Dame
- Bänderriss
- Bei Oma in die Ecke gepinkelt
- Dad ins Gesicht gepinkelt
- Husten über drei Monate
- Telefonzelle voll mit Spinnen
- Einbruch in die Langstraße

- Milan durchgepeitscht
- Kaugummi im Haar beim Langstraßen-Fest (Fenster)
- Blitz, alles weiß, am Kindergarten mit Selina und Brian
- Mein erstes Mal im Online-Radio
- Andis Handschellen Verarsche
- Der Kifferflash in Mühlheim
- Der Kifferflash auf dem Weg zur GTS
- Lukas Dad R-Call Verarsche
- Obdachlosem 5 Euro geschenkt
- Schwester Masturbation (Tine)
- Alpträume
- 3 UFO Lichter am Himmel
- Die rosa Plastikbrille
- Der Laureen Pferd Korb
- Der Fuß eines Todten bei Busfahrt
- Loch im braunen Teddy
- Die doppelte Unterhose bei Jenny
- Unfall am Mainpark, Mann halbiert
- Der ultimative Autofurz nach Lowcarbpizza (Brian, McDonalds)
- Erster Führerscheintag-> Einbahnstraße in Frankfurt
- Unverhofft mit Christian in Köln am Videodreh

- Ich erinnere mich noch damals, als ich mit meinem besten Freund Andreas in meinem Garten saß und wir uns über Träume, vor allem Alpträume unterhielten.
- Ich erinnere mich noch an das Baumhaus, dass ich und Milan damals gebaut haben und im nachhinein nahm ich auch Heiko Oster mit dorthin
- Ich erinnere mich noch als ich damals das erste Mal von meinen Eletern oder Großeltern Alkohol bekam und zwar Apfelwein und dannach war mir so übel
- Ich weiß noch wie ich mich mit dem grünen Mofaroller von meinem Opa im regel aufs Maul gelegt habe
- Ich weiß noch wie ich total verliebt in die eine Mitschülerin war ich glaue Vicky oder dergleichen (Grundschule) und ich immer Körbe von ihr bekam
- Ich erinnere mich an an unseren alten Garten auf dem Weg zum Schultheisweier
- Ich erinnere mich noch als Ich, Tanja und Jenny fast im Schultheis eingebrochen wären als wir mit einem Stein Fußball gespielten haben
- Ich weiß noch als wir vor hatten einen Roller zu klauen und die Bullen uns alle (außer Giuseppe) gecasht haben und die Aktion dann im Sande verlauf
- Ich erinnere mich noch an ein Magie Spiel bei Morris Lössel und als wir dort immer spielten
- Ich erinnere mich als ich und Giuseppe einen kleinen Jungen angemacht hatten und wir dann aufeinmal umzingelt waren von Schlägern
- Ich erinnere mich als ich meinem Opa in einem Restaurant den Vogel zeigte und es dannach höllischen Ärger hab
- Ich erinnere mich an den Ferienort Langeprobzede und an die amerikanischen Kinder, an das Schwimmbad wo ich zum ersten Mal vom 3m Brett sprang usw.
- Ich erinnere mich noch als ich, Giuseppe und Gregor etlich lange durch die Weltgeschichte gefahren sind, auf dem Weg nach einem Schwimmbad und keines fanden
- Ich erinnere mich als ich und Andi mit dem Fahrrad dahinten bei der Rumpenheimer Fähre entlang gefahren sind, ein Mann agressiv hey rufte und ich vor Feigheit wegfuhr

- Ich erinnere mich noch wie ich in Larissa verliebt war und der Film 10 Dinge ich an dir hasse 5x pro Tag lief
- Ich erinnere mich wie Ali mal in die Klasse kam (VHS) um Cem umzuboxen und ich so auf die Namen Ballermann etc. kam
- Ich erinnere mich an die Beeridung von einem meiner Onkel
- Ich erinnere mich als ich Anfang zu Rauchen (R1 Forte) mir Übel wurde und ich die Kippenstummel in einem Blumentopf versteckte
- Ich erinnere mich als ich immer mit Milan und/oder Heiko Oster Fußball spielen war oder in der Kegelhalle von der TSG
- Ich erinnere mich als Milan damals ausgepeitscht wurde von seiner Mutter wegen einem schlechten Zeugnis
- Ich erinnere mich daran wie ich Nächtelang TombRaider gespielt habe
- Ich erinnere mich dran wie ich und mein Cousin im Krankenhaus in dem meine Oma nach dem Schlaganfall lag im Fahrstuhl stecken geblieben sind
- Ich erinnere mich die rosa Brille die aufeinmal wieder vollkommen repariert in der Schublade lag
- Ich erinnere mich an meinen Bänderiss durch die doofe Kugel
- Ich erinnere mich wie Jenny mich fast totgekratzt hat und wir Benny M. Bett total missbraucht haben für Wrestling Kämpfe
- Ich erinnere mich daran das ich in meinem Leben viel lernen wollte und nie wirklich etwas beendet habe
- Ich erinnere mich mich wie ich es geliebt habe meine Zähne bzw. Milchzähne aus dem Mund zu reißen
- Ich erinnere mich an meine ersten Orgasmus bei meiner Oma & Opa

- **Der blaue Flitzer**
Rollerklaau Teil 1
- **Ein Brot auf abwegen**
versuchter Rollerklaau (Speedfight)
- **Die Schmerzen der Noten**
Milan und die Peitsche
- **Das Tanzen des Schmerzes**
Meine Kopfnuss von Milans Stiefvater (bei den Tanzräumen, TSG)
- **Entblößung einmal anders**
Mein Cousin beim verrückten Pimmeltanz vor der Filmkamera
- **Eine Pfeife macht sich selbstständig**
Das THC Telikt zur Leozeit mit Bora etc.
- **Der rasende Wind**
Die Kickecke vom Zug bei Offenbach Ost
- **Aggressive Nässe**
Meine Schlägerei mit Marius Dorn

- **Dunkle Gläser des Rechts**
Mein Diebstahl im C&A von 3 Sonnenbrillen
- **Das Flussopfer**
Der gesuchte Marcel von der Polizei wegen eines Mordes
- **PNK das stumme Zischen**
Meine Vorstellung mit Mr. Ritter und dem Graffiti
- **Der erste Schein kann trügen**
Der Mörder in meinem Haus
- **Telefonat des Lebens**
Der Abschied von Heiko Oster
- **Wenn Seile reißen**
Der Abschied von Jenny, Tanja u.s.w.
- **Gefüllte Deckel**
Das Wodkabesäufnis auf der Mainbank beim Schwänzen
- **Das ZitronenSalzgemisch**
Der radikale Gartenkotzanfall (mit Ellen etc.)
- **Angefeuerte Krankenwagen**
Giuseppe vergreift sich am Tequila in Grafenbruch
- **Ein kalter Platz zum Schlafen**
Die kalte Zeit im Garten

- Fingerbruch im Autoskooter
- GTA Zocker-Nacht
- Das Arbeitsamt Geständnis
- Lara (Killerbiene)
- Abgestorbener Arm
- Doppelwixxung (Cousin)
- Boxerei mit Florian Lang, Marius Dorn, Sven
- Schlaganfall meiner Oma
- Help4u – Chatfree – Uwe
- Offenbach OST Bahngleis
- Hauswand-Bild „DJ“
- Wodka + Zitrone (Garten)
- Pisse getrunken
- Irrauf mit Micheal Vitzu
- Fliegencocktail
- Crackpfeife (LEO)
- Gartenübernachtung im Winter
- „Angeblicher“ Messerübfall von Toni Wenzel und CO
- Projekt GARTEN
- Eis-Einbruch Coke Fabrik und Schultheis

- Klassenfahrt Hundebiss
- Stress mit Diana (LEO)
- SAW Popcorn Aktion
- Ohrenstechen mit Andi
- Harndrang beim Pizza ausliefern
- Probetag in der Lounge
- Dad's Herzinfakt
- Mofaunfall (mit 6 Jahren)
- Marin und Ich geohrfeigt
- Gerner vor Gericht
- Lachflash mit Gregor (Ernst Reuter Schule)
- GTS und GSS Stories
- Früchte Federball / Tennis
- Sehschwäche
- Phung, Manu und Ich Spielplatz-Stress

3 Familie

TEXT ERGÄNZEN

3.1 Eltern

3.1.1 Heidemarie Keller (Mutter)

3.1.2 Gerhard Silvester Keller (Vater)

3.2 Großeltern

TEXT ERGÄNZEN

3.2.1 Elfriede Emma Appel

3.2.2 Franz Werner Appel

3.2.3 Josef Keller

3.2.4 Teresia Keller

3.3 Sonstige Verwandte

3.3.1 Blabla

3.4 Familienkrankheiten

Name: Gerhard Silvester Keller

Familienzugehörigkeit: mein Vater

Krankheiten: Herzprobleme (hat Stents), Heuschnupfen und Sehschwäche

Name: Heidemarie Keller

Familienzugehörigkeit: meine Mutter

Krankheiten: Anämie

Name: Franz Appel

Familienzugehörigkeit: mein Großvater (*mütterlicherseits*)

Krankheiten: Säureallergie (z.B. Essig- und Weinsäure), Atemaussetzung (hat eine Beatmungsmaske zum schlafen) und eine Sehschwäche

Name: Josef Keller

Familienzugehörigkeit: mein Großvater (*väterlicherseits*)

Krankheiten: Erneuerte Herzklappe und generelle Herzprobleme

Name: Richard Appel

Familienzugehörigkeit: mein Onkel (*mütterlicherseits*)

Krankheiten: CFS bzw. Chronic fatigue syndrome (er ist deshalb in Frührente) und Legasthenie

Name: Rita Schmelzer

Familienzugehörigkeit: meine Tante (*väterlicherseits*)

Krankheiten: Endogene Psychose (war deswegen auch schon öfter in psychiatrischer Behandlung)

Weiteres:

Meine Oma (Elfriede Appel), mein Opa (Josef Keller) und mein Vater (Gerhard Silvester Keller) nehmen (oder nahmen) alle drei das Herzmittel Marcumar ein.

4 Mix

4.1 Fakten über mich (Stichwortliste)

- Ich bin ein Aufschieber (warte immer auf x)
- Ich rede viel, merke es aber nicht
- Ich erfinde oft Ausreden
- Mir fällt es schwer unhöflich zu sein
- In jedem meiner Träume kommt meine Mutter vor
- Ich wollte immer Fallschirm springen, aber ein Video hat es versaut
- Ich mag Katzen mehr als Hunde
- Ich habe mir beim Autoscooter ein Finger gebrochen
- Ich habe Rollvenen
- Ich hatte einen Ohrtumor
- Ich bin ein hororrspiele Schisser
- Erfinde manchmal storys wenn mir was unangenehm ist (z.b Neroberg Toilette)

- Ich liebe Sonne und Wärme
- In den ersten beiden Schuljahren war ich, bedingt durch eine Hörschwäche, auf einer Förderschule mit dem Schwerpunkt Sprachheilförderung
- Ich bin Linkshänder
- Ich kann kein stilles Wasser trinken
- Ich habe Höhenangst
- In E-Mails, Chats und Internetkommentaren schreibe ich meinem Gegenüber oft unnötig lange und abschweifende Textnachrichten
- Mein Gesicht sieht im Seitenprofil aus wie von einer Hexe (inkl. Warze)
- Ich bin Filmjunkie und weine bei sentimentalien Filmszenen
- Ich niese immer mindestens 2x hintereinander
- Ich bin EX-Kettenraucher
- Meine Motivation wird sehr stark vom Wetter beeinflusst
- Ich bekomme oft Stromschläge an Autotüren und Rolltreppen
- Ich mag auch im Winter gekühlte Getränke
- Ich habe über fünf Lipome am Unterkörper (gutartige Tumore aus Fettgewebszellen)
- Viele beliebte Soßen und soßenähnliche Produkte wie Essig in allen Formen, Senf, Mayonnaise, Joghurtdressings, Sojasoße, Tsatsiki (etc.) schmeckt mir absolut nicht
- Ich liebe das Sammeln von Daten & Fakten über meine Familie und mich
- Ich kaufe bei jedem Jahrmarktsbesuch Schokopopcorn
- Ich sitze oft mit den Beinen überkreuzt und habe dadurch eine dauerhafte Eindellung am linken Bein

- Ich kann meinen rechten Arm, aufgrund einer Bänderverkürzung, nicht ganz ausstrecken
- Ich hasse die Frage „Schmeckt es?“ nach ein bis zwei Sekunden kauen
- Selbst bei nur geringer Kälte werden meine Hände/Finger grobmotorisch und steif
- Ich trinke selten (bis gar keinen) Alkohol
- Ich muss morgens nach dem Aufstehen sofort auf Toilette
- Ich verleihe sehr ungerne Gegenstände
- Ich wasche meinen Körper und meine Haare immer getrennt, d.h. beim Duschen läuft mir niemals Wasser über den Kopf
- Ich lache selten (bis nie) alleine, d.h. ohne Zweitpersonen im Raum
- Ich schlafe selbst im Hochsommer zudeckt
- In der Regel ist bei mir immer ein Nasenloch verstopft - die Seiten sind wechselhaft
- Mir fällt das Zeigen von Gefühlen schriftlich wesentlich leichter als persönlich und verbal
- Ich bin Brillenträger und meine Sehfähigkeit beträgt, ohne Brille, unter 15%
- Ich bin ein geborener Schmitt (nicht Keller)
- Beim Tragen einer VR-Brille leide ich relativ schnell an Motion Sickness (Übelkeit)
- Ich liebe Schokolade und Süßspeisen jeglicher Art
- Ich wurde erst im März 1996, im Alter von 9 Jahren, evangelisch getauft
- Ich habe große Angst vorm Verbrennen
- Im Sommer bekomme ich Sommersprossen
- An Hüfte, Oberarm und Oberschenkel habe ich Dehnungsstreifen
- Ich mache mir oft und zu viele Sorgen
- Ich liebe (und brauche) Sicherheit, z.B. finanziell
- Ich kann extrem schlecht schwimmen
- Ich kauje an meinen Fingernägeln
- Trotz enger Gürtel rutschen meine Hosen - Stichwort: Bauarbeiterdekolté
- Ich bin ein Computerjunkie und verbringe mindestens 5 Stunden täglich vor dem PC
- In ungestörten Momenten verfalle ich durch Musik in Tagträume
- Ich scanne meine Umgebung immer nach potenziell bedrohlichen Menschen(gruppen) ab
- Ich mag keine warmen Früchte, z.B. Pizza Hawaii oder Eis mit heißen Himbeeren
- Ich habe Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)
- Ich war im Dezember 2001 Trauzeuge bei der Eheschließung meiner Eltern
- In öffentlichen Toiletten verwende ich ausschließlich die Toilettenkabinen
- Mein Magen reagiert überempfindlich auf Säuren, z.B. bei Orangensaft
- Ich bin kein Fußballfan und schaue keinerlei Mannschafts- und Motorsport im Fernsehen
- Ich kann, ohne das es mich stört, überdurchschnitt lange am gleichen Kaugummi kauen
- Ich wurde ausgemustert und musste weder Wehr- noch Zivildienst absolvieren
- Meine Lieblingscomputerspiele sind Zelda und Grand Theft Auto (GTA)
- Trotz ausreichender Vorbereitung, z.B. warmer Kompressen, blute ich oft beim Rasieren
- Ich habe ein sehr ausgeprägten Schlüsselbeinknochen

- Andere Menschen, Fremde eingeschlossen, haben oft das Bedürfnis sich mir mitzuteilen
- Ich ekle mich vor Krabbeltieren - sowohl viele Insektenarten als auch Krebstiere
- Ich habe Neurodermitis (eine Hauterkrankung) und muss nach jedem Waschen der Hände eine Handcreme verwenden, da ich sonst oft Gänsehaut und ein Rückenschauer bekomme
- Ich besitze den Motorradführerschein und fuhr bereits im Alter von 6-7 Jahren regelmäßig ein 50 km/h Mofa im nahegelegenen Feld meines Heimatortes
- Ich mag Sachbücher mehr als Romane
- Ich glaube nicht an Sternzeichen und Zukunftsvorhersagen
- Ich ziehe Menschen mit mentalen Problemen an
- Ich bin ein schlechter Rückwärtsfahrer
- Bei Getränken in Dosen und Flaschen lasse ich oft einen Schluck über
- Ich bin, trotz Rhythmusgefühl, ein überraschend schlechter Tänzer und meide daher Clubs
- Ich bekomme beim Tanken den Haken des Zapfhahns nicht eingehängt und muss den gesamten Tankvorgang den Hahn durchdrücken
- Ich finde die Spieleklassiker Uno und Monopoly stinklangweilig
- Beim Treppenlaufen überspringe ich immer eine Stufe
- Ich brauche Harmonie und lasse kritische Aussagen anderer (z.B. rassistische Äußerungen) lieber kommentarlos im Raum stehen - sofern diese Äußerungen niemanden Anwesenden beleidigen - statt Diskussionen und Streitigkeiten zu entfachen
- Ich war in der Vergangenheit, mit Minimum 4l täglich, Cola Light süchtig und konsumiere seit Ende 2015 keine Cola und cola-ähnlichen Produkte mehr
- Ich liebe Fotografie, weil ich denke dadurch ein Stückchen Unsterblichkeit zu erlangen
- Durch Beuteltee entsteht ein unangenehmes pelzartiges Gefühl auf meiner Zunge
- Ich habe eine manipulative Ader, um zu bekommen was ich will
- Ich hatte über sechs Schulklassen mit extremen Mobbing zu kämpfen
- Ich verbinde flackernde Lichter sofort mit Horrorfilmen und bekomme ein ungutes Gefühl
- Nach dem Zwiebelschneiden bekomme ich tagelange nicht den Geruch aus den Fingern
- Ich habe eine Spritzenphobie die sich ausschließlich auf die Armbeuge beschränkt
- Ich bestelle Döner sowie Lahmacun grundsätzlich ohne Tomaten und ohne Soße
- Ich zupfe oft an der linken Ecke meiner Kleidung (T-Shirt, Pullover)
- Dobermann-Hunde machen mir Angst
- Ich habe (oder hatte) eine seltene Form von Streptokokken
- Ich habe einen ausgeprägten Kaufdrang und große Schwierigkeiten Geld anzusparen
- Die Themen mit denen ich mich am besten thematisch auskenne sind Fotografie und Ernährungslehre
- Ich leide gelegentlich unter Aphthen (kleine entzündliche Stellen im Mund)
- Bereits durch leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten komme ich ins Schwitzen
- Ich war ein hyperaktives Kind und habe noch heute einen großen Spieltrieb
- Ich empfinde selten (bis nie) Neid oder Missgunst
- Für mich gibt es keine Tabuthemen - egal ob Sexualität, Tod oder Geld

- Ich gehe höchstens Wetten um die Ehre ein, jedoch niemals um Geld oder ähnliches
- Mich faszinieren Kampfsportarten und Kampfkünste
- Ich habe Plattfüße und müsste „eigentlich“ Schuheinlagen tragen
- Der einzige Grund mich taufen zu lassen, war weiterhin am Religionsunterricht mit meinen Schulfreunden teilnehmen zu dürfen
- Ich schlafte noch heute mit einer Decke aus meiner Kindheit namens Heia-Decke
- Am 19.08.1987 im Alter von 5 Monaten konnte ich vorwärts krabbeln und am 04.01.1988 im Alter von 9 ½ Monaten freihändige Schritte machen
- Ich wäre als Kind dreimal fast ertrunken und hatte beim ersten Mal eine Nahtoderfahrung
- Ich schalte in stressigen Fahrsituationen, z.B. Rückwärtsparken, das Radio leiser oder aus

4.2 Charaktereigenschaften

[Charakter]Eigenschaften	
Positiv	Negativ
Ehrlich (im Kern ehrlich, kleine Notlügen gehören dazu)	Kritisch (kritisiere oft andere Denk- und Handlungsweisen)
Treu / Loyal (falls niemand in den Rücken - gehe nicht fremd)	(Etwas) Oberflächlich / Überheblich (schnelle Beurteilung anderer anhand von Kleidung & Co)
(Sehr) Offen (kaum bis gar keine Tabuthemen)	Bissig / Spöttisch / Herablassend (mache gelegentlich bösartige Späße / Kommentare)
Humorvoll / Lebensfroh (mache gerne und oft Späße, das Leben ist ein Spiel)	Überdramatisierend (Male Dinge oft schwärzer als sie sind - Worstcasedenken)
Höflich / Respektvoll (respektiere jeden, solange er mich respektiert)	(Teilweise) Desinteressiert (Leben & Schicksale Fremder interessieren mich bedingt)
Intelligent / Raffiniert / Aufgeweckt (ein Fuchs der sich auch im Wald auskennt)	Sprunghaft (wechsle oft meine Interessen, lässt von Jahr zu Jahr nach)
Zuverlässig (auf mein Wort kann man sich verlassen - Pünktlich)	Perfektionistisch (lässt ebenfalls von Jahr zu Jahr nach)
Verantwortungsvoll / Pflichtbewusst (ich komme meinen Pflichten stets nach)	(Oft) Undiszipliniert (vor allem bezogen auf Sport und private Projekte)

Hilfsbereit (ich helfe Freunden & Bekannten gerne, sofern ich kann)	(Finanziell) Verschwenderisch (kaufe gerne und viel, vor allem Fotozeug & Technik)
Resilient / Dickhäutig (schwer zu beleidigen oder tief emotional zu verletzen)	Vergesslich (brauche oft Denkanstöße und Auffrischungen)
Kreativ / Ideenreich (sehr kreativ auf geistiger Basis, z.B. Wortspiele)	Eigensinnig (setze oft meinen Kopf durch)
Selbstkritisch / Selbstreflektierend (ich bin Veränderungsbereit, sofern ich Sinn darin sehe)	Manipulativ / Überzeugend (versuche – sofern es niemand schadet – meinen Willen zu kriegen → aber auch nicht immer)
Aufopfernd / Demokratisch / Kompromissbereit (richte mich oft nach den Wünschen der Mehrheit)	(Zu) Passiv / Bequem (verlasse zu selten die Komfortzone – Umsetzungsdefizit)
Neugierig / Wissbegierig (ich kenne gerne die Geheimnisse anderer – Lerne gerne)	Langweilig (...im gewissen Sinne) (kein Partygänger, Nichttänzer, kein Alkoholkonsum)
Gelassen / Ruhebewahrend (die Zombie-Apokalypse kann kommen)	(Zu) Sicherheitsbewusst (z.B. keine Auslandsreisen ohne nötige Geldreserven)
Umgänglich / Flexibel / Anpassungsfähig (passte mich schnell unterschiedlichen Gruppen an)	(Minimal) Schadenfroh (bei kleinen & kurzen Schäden, z.B. Tollpatschigkeit)
Großzügig / Spendabel (geht es mir gut, soll es auch Familie/Freunden gut gehen)	Impulsiv (gelegentliche unüberlegte Handlungen – immer verbal)
Tolerant (ich toleriere alle Lebensweisen, sofern ich mich distanzieren kann und nichts aufgezwungen kriege)	Selbstdarstellerisch / Ich-Bezogen (des Öfteren – ohne bewusste Absicht - stelle ich meine Person in den Vordergrund & hinterfrage die Denkweisen und Beweggründe anderer kaum bis gar nicht)
Fortschrittlich / Modern (verschließe mich nicht dem Neuen)	
Abenteuerlustig / Spontan (ich mag spontane Ausflüge und Abenteuer)	
Weltoffen (aufgeschlossen gegenüber fremden Menschen/Kulturen)	
Weitsichtig (kann Konsequenzen in der Zukunft sehr gut abschätzen)	
Gutmütig	

Oktober 2009

Positiv ☺	Negativ ☹
Lernfähig	Undiszipliniert & Unmotiviert
Leidenschaftlich	Faul
Intelligent	,leicht‘ Kaufsüchtig
Selbstbewusst	Feige / Ängstlich

Teamfähig	Nasenschwanz Komplex (S. XXX)
Flexibel	Angst vor Unbekanntem
Hilfsbereit (Herzlich)	Eifersüchtig (Partnerschaft)
Freundlich / Nett	Misstrauisch
Höflich	Untätig
Vertrauensvoll	Ziel- und Planlos
Neugierig	Stur
,leicht‘ Kreativ	Zurückhaltend
Verspielt	Unordentlich
Nachdenklich	,leicht‘ Ungepflegt
Scharfsinnig	Prahlerisch & Wichtigtuerisch
Überstürzt	Habgierig
Spontan	Besitzergreifend
Pünktlich (meistens...)	Vorhersehbar (denk ich...)
Belastbar	Schadenfroh
Geistig stark	Unehrlich
Anpassungsfähig	Verschwenderisch
Konzentriert	Ungebildet <i>(Allgemeinbildung etc.)</i>
Wandelbar (überraschend)	,leicht‘ Tollpatschig
EinfühlSAM, Verständnisvoll	Schüchtern bzw. Zurückhaltend
Aufopfernd	Künstlerisch Unbegabt
Feinmotorisch	Kompliziert (denk ich...)
Humorvoll & Lebenslustig	Sprunghaft / Inkonsequent
Aufnahmefähig	

2007

Positiv	Negativ
Kritikfähig	9mal Klug
Offen	Zurückhaltend
Willensstark	Rechthaberisch
Offen	Stolz
Ehrlich (meistens)	Selbstkritisch
Treu / Loyal	Fordernd
Konfliktbereit	Verträumt
Zutraulich	Voreingenommen
Geschmackvoll	Undiszipliniert
Organisatorisch veranlagt	Unordentlich
Neugierig	Unpünktlich
Vertrauenswürdig	Perfektionistisch
Aufrechtig	Schadenfroh
Belastbar	Hektisch

Abenteuerlustig	Faul
Tiefgründig	Eifersüchtig
	Nervös
	Eigensinnig
	Skeptisch / Mißtraurisch
	Übermütig
	Unentschlossen
	Anspruchsvoll
	Verschwenderisch

4.3 Neigungen & Abneigungen

4.4 Lebenserfolge

- Studium fast abgeschlossen
- Alle Abschlüsse nachgeholt
- Niemanden in dem Rücken gefallen (außer Patrick Roller)
- Keine Schäden durch das Mobbing
- Führerscheine
- Vor größerem Publikum präsentiert
- Kinderkrankheit besiegt
- Fahrrad fahren gelernt
- Fotografieren gelernt
- Media Management nicht abgebrochen
- Wiesbaden ausgehalten bzw. am aushalten
- Halbmarathondistanz gelaufen

4.5 Wünsche, Träume, Sehnsüchte

Liste vom September 2014

- Eine souveräne Rede vor einem großen Publikum halten
- Feuer machen ohne industrielle Hilfsmittel, nur mit Holz und entsprechendem Zunder
- Darsteller in einem Film sein, wenn auch als
- unbedeutende Nebenrolle mit nur 1-2 Sätzen Text
- In einer seriösen Talkshow als Guest geladen sein
- Ein Buch schreiben
- Ein umfangreiches Special (inkl. schriftlichem Interview) in einer erfolgreich publizierten Zeitschrift bekommen
- Den Flugschein für motorisierte Kleinflugzeuge machen
- Einen Marathon laufen
- Die Fallschirmsprunglizenz erhalten oder zumindest einem Tandemsprung aus 4000 Meter sowie einen Halojump aus 12000 Meter Höhe miterleben

- Mit einer intellektuell bedeutsamen Persönlichkeit am Kaminfeuer sitzen und über das Leben philosophieren
- Den Jakobsweg laufen und alle Eindrücke mit einer hochwertigen Kompaktkamera festhalten
- Die Nordlichter live erleben
- In einem Moment gedanklicher Vollkommenheit so prägende Worte an einen Menschen richten, dass er aufgrund dieser Worte einen unheimlichen Erfolg in der Welt erreicht
- Erfolgreich in die Selbstständigkeit gehen
- Ein eigenes straßenzulässiges Motorrad bauen
- Natural über die 90 Kilogramm Körpergewicht hinauskommen mit einem geringen Körperfettanteil
- Ein selbstentworfenes Tattoo am Körper tragen
- Finanzielle Unabhängigkeit erreichen
- Ein bedeutsames und nachhaltiges Werk für meine Mitmenschen schaffen, welches mein Ableben überdauert
- Einen Abend der ausnahmslos beste Tänzer in einem Club sein
- Meinen Platz in der Welt einnehmen
- Mein Bild auf einem riesigen Plakat innerhalb einer Großstadt, z.B. New York, ausgehängt sehen
- Einen sportlichen Wettkampf gewinnen
- Besitzer eines eigenen betonierten Pools sein
- Einige Wochen in einem italienischen Fischerdorf verbringen
- In einem Haus am Wasser wohnen
- Einen größeren Gegenstand, z.B. eine Spielekonsole oder gar ein Motorrad, mit Blutspenden verdienen
- In einem Film die Synchronstimme für eine Figur übernehmen
- Eine Fahrradtour rund um den Bodensee
- Eine Triathlon-Veranstaltung, z.B. den Ironman, absolvieren
- Nicht in meinem Heimatort sterben

4.6 Diverse Fragen + Antwort

September 2014

Was war mein erstes Erfolgserlebnis in der Kindheit, an das ich mich konkret erinnern kann?

Ich habe einige Minuten inne gehalten und versucht mich konkret an Erfolgserlebnisse aus meiner Kindheit zu erinnern. Es fielen mir zwar einige Beispiele ein, allerdings bin ich nicht in der Lage diese in einen zeitlichen Zusammenhang zu bringen. Dementsprechend ist es mir nicht möglich Datierungen vorzunehmen bzw. das erste Erlebnis zeitlich herauszufiltern.

Wie betrachte bzw. beurteile ich mein Elternhaus und meine Erziehung?

Mein Elternhaus war (*und ist*) von wenig Zuneigung geprägt. Zwar wurde mir als Kind immer Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt, vor allem von meiner Mutter und meinen mütterlichen Großeltern, die Liebe zwischen meinen Eltern fehlte jedoch gänzlich. Bis zum heutigen Tag kann ich den Verbund meiner Eltern nicht eindeutig verstehen. Was hält meine Eltern zusammen? Die Gewohnheit? Die Angst sich alleine den Herausforderungen des Lebens zu

stellen? Ich erinnere mich an eine Situation, ich muss etwa 16 Jahre alt gewesen sein, als ich mit meiner Mutter in der Bundesagentur für Arbeit stand. Dort erzählte sie mir, dass sie einmal kurz vor einer Trennung stand und zu ihren Eltern flüchtete. Letztlich wäre ich - das Kind - der ausschlaggebende Grund für eine Wiedervereinigung mit meinem Vater gewesen. Scheinbar ist für manche Menschen das Unglück besser zu ertragen, wenn sie einen Grund für diesen selbstaufgerlegten Zustand finden. Für mich persönlich sind dies nichts weiter als eine Ausrede. Statt sich gezielt mit den eigenen Ängsten und Zweifeln auseinanderzusetzen, wird ein kaschierender Grund gesucht und selbstverständlich auch gefunden, denn die unverblümte Wahrheit wäre eine zu erschütternde Einsicht. Möglicherweise mag es auch töricht sein, sich ein Urteil zu erlauben, ohne jemals selbst in einer ähnlichen Situation gesteckt zu haben. Lange Rede, kurzer Sinn. Auf den Punkt gebracht hatte ich nie das Gefühl in einer intakten Familie zu sein. Es war eher eine Art von Schauspiel. Eine kleine Wohngemeinschaft in der zwei WG-Bewohner vorheucheln eine Liebesbeziehung zu führen. Das Ehegelübde wurde aus steuerrechtlichen Gründen geschlossen als ich bereits ein junger Teenager war. Standesamtlich und in Alltagskleidung. An eine Feierlichkeit kann ich mich nicht erinnern. Nicht einmal die Nacht wurde geteilt. Das Ehebett wurde stets von meinem Vater alleine beansprucht, während sich meine Mutter auf die Couch flüchtete. Den Zustand der Flucht nahm ich bei meinem Vater auch gerne ein. In meinen ganzen siebenundzwanzig Lebensjahren blieb mir dieser Mensch auf charakterlicher Ebene fremd. Ein Mysterium, welches ich nie zu entschlüsseln versuchte. Die Gedanken an meinen Vater sind gefüllt mit negativen Emotionen. Er verhielt sich stets unfair in einem unloyalen Ausmaß.

Das wievielte Kind in der Familie war ich, und welche Wirkung hatte das auf mich?

Das Erste und Einzige. Laut Erzählungen meiner Mutter hat sich mein Vater immer ein weiteres Kind gewünscht, dies war aufgrund meiner Geburt allerdings nicht möglich. Es kam wohl zu irreparablen Schäden an der Gebärmutter, was eine weitere Schwangerschaft für meine Mutter unmöglich machte. Es könnte durchaus sein, dass mein Vater mir die Zerstörung seiner Familienpläne vorwirft, zumindest unbewusst, aber dies ist reine Spekulation. Die Wirkung auf mein Leben sehe ich eher kontraproduktiv. Im ersten Moment scheint ein Einzelkind großartige Vorzüge zu genießen. Ein eigenes Zimmer, die volle Aufmerksamkeit der Familie, keine nervigen Geschwisterstreitereien (usw.). Tiefgründig betrachtet hat mich das Dasein als Einzelkind in meiner Familie von wichtigen Entscheidungen abgehalten. Schuld war eindeutig der Verwöhnfaktor der mir zu Teil wurde. Die wichtigsten Wünsche in meinem Leben wurden anstrengungslos erfüllt. Sei es nun die neuste Spielekonsole, ein moderner Computer oder der Auto-/Motorradführerschein. Für keinen meiner Wünsche war irgendeine Form der Anstrengung von Nöten. Kein Nebenjob, kein monatelanges Sparen oder Zeugnisnoten die hätten erbracht werden müssen. Es bedarf nur kleinsten Mühen, um eine Vielzahl meiner materiellen Wünsche zu verwirklichen. Rückblickend betrachtet ein großer erzieherischer Fehler. Ein Fehler der, zumindest meiner Meinung nach, den größten Anteil an meiner beruflichen Misere trägt. Es ergaben sich keine Gründe zu arbeiten. Ich hatte immer den Rückhalt meiner Familie. Mein Vater übernahm ausschließlich den finanziellen Aspekt dieses Rückhalts, während meine Mutter sich dem seelischen Bereich zuwandte.

August 2016

Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?

Zunächst sei gesagt, dass ich davon ausgehe, dass ich einen Blitztod erleide. Im Klartext: Ich lebe noch exakt 365 Tage ohne gesundheitliche Beschwerden, ohne einen krankhaften Leidensweg und falle an Tag 365 blitzartig tod um. Das ist die Grundbasis für meine Antwort.

Also: Das Wichtigste wäre es mir, meine Geschichte zu verbreiten. Ich würde meine Person in unterschiedlichster Form in die Welt tragen. Höchstwahrscheinlich würde ich ein Buch schreiben. Es muss kein klassisches Buch sein, d.h. es muss nicht unbedingt 400 Seiten Fließtext beinhalten und in Kapiteln unterteilt sein. Es könnte auch eine Ansammlung von Kurzgeschichten aus meinem Leben sein. Es könnte auch aus Fragen bestehen, welche ich beantworten. Eine große Ansammlung von Fragen über Liebe, Finanzen, Beziehung (usw.). Wichtig ist, dass das Buch meine Person repräsentiert. Der Leser muss ein Gefühl für meine Art, meine Denkweise und Werte bekommen. Ich möchte in diesem Buch (bzw. Schriftstück) weiterleben. Zusätzlich würde ich weiteres Material zu meiner Person sammeln und produzieren. Einerseits vorhandenes Material wie geschriebene Texte, Bilder und Videos sortieren und auf einen gemeinsamen Nenner bringen - andererseits neues Material wie Bilder und Videos produzieren. Letztlich spielt es keine Rolle, ob meine Person langweilig und 0815 erscheint, der Drang mich durch gewisse Werke unsterblich zu machen bleibt bestehen und würde umgesetzt werden. Vermutlich würde ich Bilderalben von mir drucken lassen und an Freunde und Verwandte verschenken. Ich würde CDs brennen, diese in Plastik verschweißen und in Seen und Flüsse werfen. Ich würde meine Fotoalben und mein Buch, sofern es fertig ist, an wildfremde Adressen aus dem Telefonbuch verschicken. Ich würde versuchen mich bestmöglich zu streuen. Es mag verrückt klingen, aber ich hätte dadurch die innerliche Befriedigung unsterblich zu werden. Ein Teil von mir lebt an den unterschiedlichsten Orten weiter. Ich verfolge diesen Gedanken schon länger. Manchmal stelle ich mir vor, wie unsere heutige Zivilisation untergeht und eine völlig neue menschliche Zivilisation mein Buch in den Tiefen eines Flusses findet. Ob dieser Fund dann einen ähnlich hohen Stellenwert hat wie antike Funde Ägyptens? Oder aus der Kreidezeit? Vermutlich nicht, aber der Gedanke motiviert mich. Wahrscheinlich hätte ich ein großes Gefühl der Freiheit. Wir Menschen machen uns ständig Gedanken. Um unsere Partnerschaft, unsere berufliche Karriere, um die Rente, um terroristische Anschläge. Ständig leben wir in Zukunftsvorstellungen. Ich brauch Geld für die Miete. Ich brauche einen Partner für eine Familie. Ich muss die Schule gut absolvieren, um einen guten Job zu bekommen. Der ganze gedankliche Ballast wäre verschwunden. Die Zukunft steht unmittelbar fest. 365 Tage bis zum Tod. Letztlich spielt alles keine Rolle mehr. Kein Abschluss, kein Zeugnis, keine Qualifikation. Keine Rente, kein Hausbau, keine Steuererklärung. Alles verblast bei der Tatsache, dass der Tod unausweichlich näher rückt. Also was würde ich tun? Was hätte noch eine Bedeutung? Für mich persönlich die erwähnte Hinterlassenschaft meiner Selbst in Form von Text, Bildern, Videos (etc.) doch was noch? Höchstwahrscheinlich würde ich meine Beziehung zu Gott und Spiritualität überdenken. Gibt es ihn vielleicht doch? Diesen Gott? Gibt es ein Jenseits? Verschwinde ich im ewigen Nichts oder wartet dort etwas auf mich? Diese Frage würde mit Sicherheit einen Teil meiner verbleibenden 365 Tage ausmachen. Des Weiteren würde ich versuchen meine Erfahrungen auszuweiten. Ich würde Speisen probieren, die ich vorher noch nie probiert habe. Ich würde, da meine Gesundheit keine Rolle mehr spielt, die unterschiedlichsten Drogen ausprobieren. Meinen Horizont erweitern. Meine Erfahrungen ausweiten. Ich würde klärende und tiefgründige Gespräche führen. Unklarheiten aus der Welt schaffen. Auf jeden Fall würde ich Fallschirmspringen. Vermutlich würde ich trotz meiner kurzen Lebensspanne die Fallschirmsprunglizenzen machen, um noch viele Sprünge vor meinem Tod zu absolvieren. Mein Körper wäre mir egal. Mein Körper ist nur noch eine Hülle, die 365 Tage halten muss. Sport spielt keine Rolle mehr. Gesundheit spielt keine Rolle mehr. Letztlich reduziert sich das Leben auf spirituelle Gedanken, die eigene Hinterlassenschaft, neue Erfahrungen und zwischenmenschliche Beziehungen. Die Welt als guter Mensch verlassen ist mir wichtig. Ich würde nichts tun, was gegen meine Werte verstößt. Ich würde keine Frauen vergewaltigen, niemand ermorden. Ich würde keine Bank überfallen oder Tiere quälen. Das würde auch im Angesicht des Todes gegen meine Ethik verstößen. Im Gegenteil. Vermutlich würde ich Dinge tun, die ich sonst nicht tun würde. Zum Beispiel mich neben einen Obdachlosen setzen und

einfach mal seine Geschichte anhören, wieso er obdachlos wurde. Anstatt 1€ in ein Becher zu werfen und die Person kaum anzuschauen, einfach mal Zeit investieren und Aufmerksamkeit widmen. Ich würde versuchen meinen Freunden ein Vorbild zu sein und sie zu neuen Zielen und Lebensentscheidungen ermutigen. Ich denke, dass ich mich mehr in das Leben anderer einmischen würde, da es meine letzte Chance ist dies zu tun.

Ich würde mich entschuldigen. Ich würde lange überlegen, wieso/weshalb/warum ich mich bei anderen entschuldigen müsste und würde dies tun. Vielleicht weil ich ein Geheimnis verraten habe? Oder mal hinter ihrem Rücken schlecht geredet? Egal weshalb, ich würde wahrscheinlich versuchen mich zu entschuldigen, ob ich letztlich den Mut dafür ausbringe? Wer weiß. Ich würde den wichtigen Menschen in meinem Leben einen Brief widmen. Dinge ansprechen, die ich bislang noch nie ausgesprochen habe oder zu selten. Keine kritischen Briefe, sondern die positiven Dinge herausstechen lassen und meine Wertschätzung und Dankbarkeit äußern. Ich würde den Jakobsweg laufen. Der Jakobsweg ist schon länger in meinen Gedanken und ich würde meinen baldigen Tod als Chance sehen reisen, Erfahrung und eine unerledigte Tat miteinander zu verbinden.

Ich wäre wahrscheinlich viel im Schwimmbad, weil ich Wasser liebe, aber mich davor drücke, weil ich ein extrem schlechter Schwimmer bin und mich zu dick fühle.

Es gibt viele Dinge die ich aufschreiben könnte. Dinge die cool klingen wie z.B. mit Haien tauchen oder mich mit Tornadojägern in das Auge eines Wirbelsturms begeben. Das mag alles ganz cool klingen, entspricht aber nicht meinem Herzen. Es ist kein Herzenswunsch von mir übermäßig viel zu reisen, einen Berg zu erklimmen oder auf dem Nürburgring rumzurasen. Sollten sich diese Gelegenheiten ergeben, werde ich sie mit Sicherheit nicht ausschlagen, ich würde sie aber nicht gezielt suchen. Ich würde jetzt nicht extra ans Meer reisen, nur weil es sich cool anhört, dass ich mal mit einem weißen Hai geschwommen bin. Ich denke nicht, dass ich meine 365 Tage so verbringen würde. 365 Tage sind eine kurze Zeit. Es sind nur 8760 Stunden. Diese kurzen Stunden sollten bestmöglich genutzt werden. Bestmöglich nach meinen Vorstellungen, nach meinem Herzen.

Was würde ich tun, wenn meine Heimstadt von einer Naturkatastrophe heimgesucht oder von einem Terroranschlag getroffen würde?

Wie bei jeder Antwort, muss zuvor die Grundbasis geklärt werden. Ich gehe davon aus, dass der terroristische Anschlag eine einmalige Sache war. Das heißt, dass keinerlei bedrohliche Kämpfer durch meine Heimstadt laufen und an jeder Straßenecke der Tod lauern könnte. Meine Heimstadt ist Offenbach am Main. Im Grunde genommen ist mir die Stadt relativ egal. Offenbach ist ein ziemlich a-soziales Pflaster mit merkwürdigen Menschen und relativ wenigen Orten, welche ich als schön bezeichnen würde. Allerdings liegt mir mein Stadtteil (Offenbach Bürgel) und dessen Umgebung (Offenbach Rumpenheim) am Herzen. In diesen Stadtteilen wurde ich groß. In diesen Stadtteilen verbrachte ich den Großteil meiner Kindheit. Im Gegensatz zum restlichen Offenbach, ist Bürgel sowie Rumpenheim ein schönes Fleckchen. Der Main befindet sich nur wenige Gehminuten von meinem Elternhaus entfernt. Es gibt einen Weiher namens „Schultheis“ mit genügend Natur und Grünfläche in seiner Umgebung. Es gibt Felder, alte Bauernhäuser und einen Reiterhof. In Bürgel und Rumpenheim ist die Welt noch in Ordnung. Es stellt einen Kontrast dar zum grauen und trostlosen Offenbach, insbesondere der Innenstadt. Was würde ich nun tun, wenn Bürgel/Rumpenheim von einem Unglück heimgesucht werden würde? In erster Linie nach meiner Familie schauen. Geht es meinen Verwandten gut? Hat mein Elternhaus überlebt? Welche Schäden sind entstanden? Nach meiner ersten Bestandsaufnahme würde ich höchstwahrscheinlich meine Dienste anbieten. Zum Beispiel bei der Trümmerbeseitigung helfen. Eventuell an anderen Hilfsmaßnahmen

teilnehmen wie etwa die Suche nach Überlebenden. Wäre ein anderer Stadtteil von Offenbach betroffen, bin ich mir sehr sicher, dass ich keinerlei Maßnahmen ergreifen würde und die Tatsache schlucken. Bürgel und Rumpenheim wecken Erinnerungen, wecken Emotionen und haben daher einen höheren Stellenwert, sodass ich versuchen würde so gut es geht zu helfen.

Was würde ich tun, wenn mich ein Freund bitten würde, ihm beim Umzug zu helfen, obwohl ich an diesem Abend ins Kino gehen will?

Selbstverständlich meinem Freund helfen. Vermutlich würde ich mich einen kurzen Augenblick darüber ärgern, dass nun mein geplanter Abend/Tag ins Wasser fällt, aber letztlich steht gar nichts anderes zur Debatte als meinem Freund beim Umzug zu helfen. Die Antwort ist für mich dermaßen selbstverständlich, dass ich nicht wüsste was ich hierzu noch schreiben sollte.

Was würde ich tun, wenn sich herausstellte, dass ein Unternehmen, das eines meiner Lieblingsprodukte erzeugt, Arbeiter ausbeutet und Umweltzerstörung betreibt?

Die Beantwortung der Fragen soll ehrlich erfolgen und die Antwort lautet: nichts. Wie viele Menschen wären nicht im Stande ein Tier zu töten, aber kaufen sich dennoch ein abgepacktes Schnitzel im Supermarkt? Wir fühlen uns davon nicht betroffen. Die Umwelt liegt nicht Tag für Tag auf unserer Couch und heult sich darüber aus, dass Konzern "X" sie ausbeutet. Es stehen keine Arbeiter vor meiner Haustür, die sich über schlimme Arbeitsbedingungen beklagen. Natürlich ist die Tatsache, dass dies passiert schlimm, aber wir Menschen - und ich bin keine Ausnahme - sind Meister im Verdrängen. Wir kaufen Milch im Supermarkt, obwohl wir wissen, dass die Kühe nonstop künstlich befruchtet werden. Wir kaufen Eier, obwohl wir wissen, dass die männlichen Küken sofort getötet werden. Wir fühlen uns nicht betroffen. Es wirkt alles weit entfernt und abstrakt. Würde ich jemals aktiv ein kleines Babyküken töten? Niemals! Trotzdem unterstütze ich mit meinem Kauf von Eiern diese Prozedur. Ich besitze Kleidung von Nike & Co, obwohl mittlerweile bekannt sein dürfte, dass diese Kleidung im Ausland unter menschenunwürdigen Bedingungen hergestellt wird. Solange es keinen direkten Draht zu unserem Leben hat, fühlen wir uns emotional nicht betroffen. Wir sehen kein Blut der Tiere. Wir spüren nicht die Müdigkeit und Hoffnungslosigkeit der Arbeiter. Wir wissen davon. Wir haben davon gehört. Wirklich relevant wird es aber erst - und das gilt auch für mich - wenn es einen direkten Einzug ins Leben findet. Ist diese Denkweise traurig? Ja. Ist diese Denkweise moralisch verwerflich? Absolut. Trotzdem fehlt mir der Wille und die Motivation dagegen anzukämpfen. Was würde ich tun, wenn dieses Unternehmen Arbeiter ausbeutet und Umweltzerstörung betreibt? Nichts. Das ist ein 100%-Fakt, denn diese Unternehmen gibt es bereits. Eins meiner Lieblingsprodukte ist Vollmilchschokolade, was benötigt man zur Herstellung? Milch. Und unter welchen Bedingungen wird Milch hergestellt? Weitestgehend unter ziemlich grausamen. Aus diesem Grund kann ich die Frage nur damit beantworten, dass ich das Produkt mit großer Wahrscheinlichkeit weiter konsumieren bzw. einkaufen würde.

Was würde ich tun, wenn ich in der Lotterie gewinnen würde?

Es kommt auf die Höhe des Gewinns an. Mein gewünschter Mindestbetrag lässt sich relativ leicht ermitteln. Ein Erdenjahr hat 12 Monate. Angenommen ich lebe noch 50 Jahre (600 Monate) und möchte monatlich einen Betrag von 3000€ auf meinem Konto. Ein Nettogewinn nach Steuerabzug von 1,8 Millionen Euro würde mir eine monatliche Auszahlung von 3000€ ermöglichen. In diesem Fall wäre ich wunschlos glücklich. Mein gesamtes Leben wäre - Inflationen und Finanzkrisen mal weggedacht - finanziell abgesichert. Ich müsste keinen Gedanken an eine Karriere verschwenden. Alles was ich tun würde, würde ich aus freien Stücken tun. Es gäbe keinen Druck mehr, keine Unsicherheit und keine Zukunftsängste. Das

Leben wäre unbeschwert. Selbstverständlich reichen 3000€ monatlich nicht für ein luxuriöses Leben. Man hätte keine Yacht im Hafen von Dubai und keinen Bentley vor seiner Villa, aber benötigt man dies wirklich? Ist eine Yacht elementar für das eigene Lebensglück? Für mich nicht. Ich wüsste, dass meine Ernährung gesichert ist. Ich bräuchte keine Angst vor Hungerzeiten zu haben. Ich wüsste, dass mir ein Dach über dem Kopf gesichert ist. Ich bräuchte keine Angst vor Obdachlosigkeit zu haben. Das Leben wäre, wie bereits beschrieben, unbeschwert. Dieses Prinzip würde ich vorerst beibehalten bis zu einem Betrag von 5000€ monatlich.

Fazit: Selbst bei einer Netto-Gewinnsumme von 3 Millionen Euro, würde ich das Prinzip der monatlichen Auszahlung beibehalten. Sollte die Gewinnsumme höher ausfallen, würde ich aktive Maßnahmen ergreifen, um den Betrag ansteigen zu lassen. Beispielsweise durch die Investitionen in Startup-Unternehmen oder den Ankauf von Immobilien. Es kommt natürlich darauf an, inwieweit die gewonnene Geldsumme den Betrag von 3 Millionen übersteigt.

Oktober 2009

Möchten Sie generell eine Frau sein?

Für eine ‚kurze‘ Zeitspanne von *maximal* 2 Wochen mit Sicherheit. Ich muss allerdings zugeben, dass mich der sexuelle Aspekt mehr reizt, als der Gedankliche. Es mag vielleicht vulgär klingen, aber ich denke die meiste Zeit würde ich mit Sexspielzeug im Bett verbringen. Der gedankliche Gesichtspunkt tritt in den Hintergrund, denn meiner Meinung nach kann man Menschen nicht in geschlechtsspezifische Schubladen stecken.

Wäre jede Frau gleich oder zumindest sehr ähnlich, dann würde jede Frau relativ einheitlich handeln. Ich denke, dass jeder Mensch seine eigene gedankliche Individualität hat, was wiederum auch die unterschiedlichen Geschmäcker erklärt.

Nach 2 Wochen als Frau XY, könnte ich mich auch nur in die gedankliche Welt von Frau XY hineinversetzen. Die restlichen Frauen der Welt wären vermutlich weiterhin ein großes Rätsel. Zumal ich mich 22 Jahre in meinem Körper befinden und ich mir selbst manchmal fremd erscheine. Jede Frau ist ein eigenes Rätsel das entschlüsselt werden möchte. Nur weil man der Lösung eines Rätsels nahe ist, muss das nicht für ein anderes gelten. Das ist zumindest meine Ansicht.

Aus diesem Grund würde ich mich hauptsächlich mit dem sexuellen Aspekt beschäftigen und das zugegebenermaßen mit Hochgenuss.

Von Vibratoren bis hin zu Gurken, bei mir wäre das weibliche Geschlechtsteil vor nichts sicher. Ausschließlich der Gedanke mit einem Mann sexuell zu agieren tört mich im höchsten Maße ab.

Ob ich für immer eine Frau sein möchte...

Ist es nicht verwunderlich wie viele Hemmungen wir abschütteln, wenn wir wissen, dass sich die Situation ändert? Also das man nach 2 Wochen wieder man selbst ist.

4.7 Geschichten

4.7.1 Lebensauffassung (2004)

Man sollte immer versuchen für den Augenblick zu Leben eigentlich ist jede anbrechende Minute eine Chance sein Leben von grundsätzlich zu ändern, aber viele Menschen glauben nur weil

es ein dann gibt, gibt es kein jetzt. Das Leben ist eigentlich vergleichbar mit 2 Packungen Buntstiften in der einen Packung sind 10 und in der anderen 5 Stife, aber trotzdem kommt es nur darauf an was man mit den gegebenen Farben anstellt. Selbst wenn wir mal einen absoluten Tiefpunkt erreichen sollten wir uns immer an die Hoffnung klammern das alles vergänglich ist das Glück genauso wie der Kummer. Wir leben ca. 80 mit ein bißchen Glück auch 90 Jahre auf diesem Planeten ohne irgendeinen gewissen Sinn der uns vermittelt das wir Teil von etwas nützlichem sind, dennoch bin ich mir sicher das alles was wir tun auch einen Sinn ergibt manche erkennen dies erst später und manche direkt. King Kool Savas ein deutscher Rapper sagte mal in einem seiner Texte „der Sinn des Lebens ist dem Leben einen Sinn zu geben“. Dies fasse ich so auf das jeder Mensch seinen Zweck erfüllt die Frage was der Sinn des Lebens ist hat nichts mit dem Sinn der Erschaffung des Lebens zu tun. Somit glaube ich das beispielsweise ein Fernsehmechaniker in seinem Beruf viele Sinne erfüllt wie Menschen ihre Unterhaltung wiederzubringen, die Einschaltquoten der Fernsehsender zu erhöhen was Personen Beruflich sicherlich sehr fördert und und und. Vielleicht sollten wir uns alle mal Fragen ob wir nicht nur Teil eines Traumes sind eine Traumphase die irgendetwas oder irgendjemand gerade durchlebt... Somit wären wir nur kleine Nebendarsteller in der Produktion eines großen Traumes eines anderen. Ich frage mich öfters ob Menschen mich verstehen oder ob sie eigentlich Realität sind. Es ist doch so das wir von allerei Menschen durch die Medien, Zeitungen etc. erfahren trotzdem kann man diese nicht berühren sie nicht 3D erleben sind sie eigentlich da??? Und die Menschen in meiner Umwelt und Allgemein können diese mich verstehen? Ich rede z.B. mit einem meiner Freund ganz egal ob Virtuell oder in der Realität über die Liebe. So nun vergleicht sein Gehirn seine Erfahrungen mit der Liebe, aber hat andere Erfahrungen gemacht als ich und wenn einem da so durch den Kopf geht fragt man sich wirklich ob die andere Person überhaupt verstehen 'kann'. Es gibt soviele Fragen und sogenannte Antworten da jede Antwort eine neue Frage in sich trägt oder meistens sogar Fragen. Besonders ängstlich macht mich der Gedanke das jede Sekunde über mein Leben entscheiden kann was wäre gewesen wenn?! eine Frage die einen zerstören kann. Man hebt z.B. einen Stift vom Boden auf dies dauert ca. 2 Sekunden dannach 30 Jahre später trifft man die Liebe des Lebens während sie aus einem Lokal rennt und man sie gerade noch an der Schulter berührt und so uns Gespräch kam. Was wäre gewesen, wenn man vor 30 Jahren nicht den Stift aufgehoben hätte? So viele Dinge, so viele Fragen, soviel Zeit die beim Nachdenken verloren geht und wofür das ich mich es mein ganzes Leben lang fragen werde anstatt einfach nur zu Leben. Dann gibt es noch jede menge Zitate und ziemlich kluge Sätze die aber irgendwie alle einen Widerspruch in sich haben wie z.B. Die Welt ist eine Prüfung ob wir Reif für neue Erfahrungen sind ... Reise nicht in die Ewigkeit, sondern in die Unendlichkeit. Es gibt soviele Erfahrungen die wir hier sammeln könnten was wir in 80-90 Jahren gar nicht erreichen können wer sagt uns nun was die richtigen Erfahrungen für neue sind? Wie kann ich nach dem Tod in die Unendlichkeit reisen, wenn das Leben doch nur eine Prüfung soll sein? Alles ist im gewissen Sinne nur Theorie reine Theorie von Menschen erschaffen und erdacht genausowenig kann es eine 100% Antwort auf die Entstehung des Universums geben es sind alles rein theoretische Punkte. Abgesehen von meinen Gedanken ohne Antwort gibt es auch noch Dinge die ich einfach nicht verstehen kann und dies hat etwas mit Liebe zu tun. Das Leben geht doch einzig und allein nur um Liebe und dies stört mich langsam ganz gewaltig. Es beginnt alles mit dem Zeugen eines Kindes was natürlich ein Akt der Liebe ist jedenfalls in den meisten Fällen. Nach schätzungsweise 9 Monaten kommt ein Kind auf die Welt und es geht weiter mit der Elternliebe die nie vergeht wie Ängstlichkeit um das Kind. Irgendwann kommt es bei dem Kind zur ersten Liebe, dem ersten Kuss, dem ersten Mal und es wird langsam Erwachsen. Dadrauf folgen meisten Gespräche mit den Freunden/inen über Partner, Sex & Co. Irgendwann stehen vielleicht auch Verlobung und Heirat an was wieder zur Folge hat das neue Kinder gezeugt werden. Sogar beim Kauf einer Wohnung oder beim Vorstellungsgespräch für einen Job ist man vor der Liebe nicht sicher. Ich meine langsam kotzt mich einfach alles an. Entschuldigung aber ich habe keine

Lust mehr meine Gedanken noch weiter zu vertiefen ich sage es nur mal so das ich erst 17 Jahre auf diesem Planeten humherwandere und sollte diese ewige Fragenplaggerei weitergehen dann beende ich das früher als vom biologischen System geplant.

4.7.2 Wie stelle ich mir mein Leben ohne Schule vor (2002)

Ich stelle mir mein Leben ohne Schule so vor das man sehr viel Verantwortung zu tragen hat. Man hat sehr viel zu tun und deswegen sehr wenig Zeit. Man geht den ganzen Tag arbeiten damit man sich selbst finanzieren kann und dann sollte man noch nebenbei ein wenig Zeit für Freunde opfern. Wenn man gerade von der Arbeit kommt und total geschafft ist hat man auch selbst noch wenig Lust in irgendwelche Diskotheken etc. zu gehen. Kaum hat man sich umgeguckt beginnt schon wieder der neue Arbeitstag. Ich muss noch erwähnen das der Arbeitstag natürlich auch nur dann beginnen kann, wenn man überhaupt eine Arbeit hat. In der heutigen Gesellschaft wird man ohne die nötige Ausbildung sehr bald zum Sozialhilfeempfänger. Die Menschen schuften sich dann auch noch für andere Menschen ab indem sie höhere Steuern bezahlen damit Arbeitslose auch noch etwas zum Leben haben. Gegen das System kann man eben nichts machen. Natürlich ist es auch verständlich das die Steuern nicht nur für Arbeitslose sondern auch für das soziale Verhältnis bezahlt werden müssen. Viele Städtische Einrichtungen müssen auch renoviert werden u.s.w.

Man zahlt also Steuern auch für das soziale Umfeld. Doch nach der Schule hat man eigentlich nur stress. Die Steuern des Autos müssen bezahlt werden, das Benzin, sollte man eine eigene Wohnung haben müssen die anfallenden Rechnungen beglichen werden. Ich kann es nur grobe Umschreiben wie ich mir mein Leben nach der Schule vorstelle den wie das Leben später verläuft weis keiner. Und die Interessen eines Menschen ändern sich auch mit dem Alter. Ein Junge im alter von 6-7 Jahren will eigentlich immer Polizist werden. Und so geht das in jeder alters Gruppe weiter bis der Tag der entgültigen Entscheidung dann kommt und man darauf hinarbeitet. Auch wenn das Thema des Aufsatzes ist: „Wie stelle ich mir mein Leben ohne Schule vor“ Ich kann darauf ehrlich gesagt keine Antwort geben. Vorstellungen sind Träume das ist meine Ansicht. Nur die Tat zählt und das was man ist. Ich kann mir auch vorstellen das ich später man Fußballstar bin und das kann ich nie mehr werden da mir das Training fehlt alle Fußballspieler haben schon in Jungen zeit mit dem Spiel angefangen und trainiert. Man kann sich vieles Vorstellen doch das wird später mal bestimmt nicht auf die Wahrheit zu treffen. Ich denke ich betone denke mal das mein späteres Beruf entweder etwas mit Autos oder mit meinem Computer zu tun haben wird. Die Preise steigen in unserer Gesellschaft doch immer mehr und die Einnahmen eines Berufes sinken oder bleiben so wie immer. Das heißt die Einnahme bleiben gleich und die preise eines Artikels sei es Nahrung, Kleidung oder irgendetwas anders steigen. Wie soll man sich hier noch zurecht finden. Das schlimmste ist ja auch das man sich eigentlich einen Beruf nach der Schule aussuchen sollte der einem Spaß macht doch momentan ist das einfach nicht möglich da wird genommen was frei ist. Ich fühle mich momentan schon ganz unwohl an den Gedanken ein Leben nach der Schule. Meine Meinung ist man sollte sich einen Beruf auswählen können egal mit welchem Abschluss man sollte nur seinen Beruf verstehen.

4.7.3 Der Loser in mir (2010)

Mein Leben. Es mag einen merkwürdigen Beigeschmack haben, mit 23 Jahren einen mitleidigen Text über das eigene Leben zu verfassen und dennoch kann ich nichts für meine derzeitige Gefühlslage. Zu meiner Zeit als Teenager, mit geschätzten 12 - 15 Jahren, glaubte ich immer ich sei der Mittelpunkt eines großen Ganzen. Ich verspürte das Gefühl eines Tages einen wertvollen, wichtigen und veränderten Platz in der Welt einzunehmen. Einen Platz der es mir erlaubt mich in den Gesichtsbüchern zwischen den großen Namen unserer Menschheitsgeschichte einzureihen.

Mittlerweile bin ich 23 Jahre alt und meine hochnäsige Zukunftsprognose hat sich leider nicht bewahrheitet. Das Gefühl der Besonderheit schlug um in ein Gefühl der Nutzlosigkeit. Ich habe keinen Ausbildungsberuf erlernt und auch keine besonderen Talente die mich von der Masse abheben würden. Man könnte diesen Text als Hilfeschrei meiner Seele verstehen, die einfach nicht weiß welche Rolle sie in diesem Leben spielen soll. Ich bin gezeichnet von Zukunftsängsten, die niemand in meinem Umfeld so richtig ernst nehmen kann und will. Sie schauen auf meine Begabung mit Worten umzugehen und auf meine lässige Art schwierige Situationen mit ironischer Leichtigkeit anzugehen. Doch hinter diesen Mauern liegt die bittere Realität, dass sich mein Leben seit Jahren nicht sonderlich verändert hat. Betrachte ich mein näheres Umfeld so sehe ich Studenten, Gesellen, Firmengründer und Jungunternehmer. Menschen mit Träumen, Zielen und der nötigen Motivation ihren Weg zu beschreiten. Und Ich? Vielleicht mag ich die geistige Reife eines 23 Jährigen besitzen, doch führe ich bei weitem nicht ein solches Leben. Die anfängliche Hoffnung das Feld von hinten aufzuholen sinkt von Tag zu Tag. Es ist schwer die Hoffnung auf einen Blitzstart aufrecht zu halten, wenn die Mitkonkurrenten nicht einmal mehr in Sichtweite sind.

Den einzigen Trost finde ich in Persönlichkeiten die aus dem nichts kamen und viel erreichten. Große Menschen wie Mark Zuckerberg der alkoholisiert die Seite Facebook erfand und innerhalb kürzester Zeit einen riesigen Status erreichte. Cliff Young ein australischer Landwirt der aus dem nichts kam und den Ultramarathon von Westfield Sydney nach Melbourne mit stolzen 61 Jahren gewann. Menschen die oft in Büchern und Hörspielen über Erfolg vorgestellt werden, um ausdrucksstarke Gefühle im Leser/Hörer zu wecken.

Eben solche Bücher und Hörspiele die ich zu Genüge konsumiere, um zumindest kurzweile die "du kannst alles erreichen" Lüge zu glauben.

Wie gerne wäre ich ein erfolgreicher Mann mit Stil. Im teuren Anzug in einem Jaguar Cabrio und Golden Retriever auf dem Beifahrersitz auf dem Weg in die eigene Firma. Voller Leidenschaft die Firma zu repräsentieren und allen zu beweisen, dass auch so ein Loser wie ich etwas erreichen kann. Doch das sind Träume und schlafen bringt mich in meiner momentanen Situationen nicht weiter.

Ich beende nun meinen mitleidigen Text und verpasse meinen Bewerbungsunterlagen den letzten Feinschliff, um letztendlich ein stinknormales Leben zu führen und in Vergessenheit zu geraten. Keine Lehrer die meine großen Taten in ihrem Gesichtsunterricht anpreisen werden. Keine Menschen die meine bedeutungsvollen Worte zitieren werden. Im Gegenteil es beginnt ein Kampf mit der Zeit, ein Kampf meinen großen beruflichen Rückstand aufzuholen und ein halbwegs geregeltes Leben führen zu können.

In diesem Sinne...

4.7.4 Der Sinn des Lebens (2003)

Viele Menschen auf der Welt erkennen bis zu ihrem Tode nicht die Aufklärung auf die Frage: „Was ist der Sinn des Lebens.“ Viele denken das Leben hat einen gewissen Sinn und es muss einen Anlass geben wieso wir auf diesen Planeten geboren wurden. Bevor man sich eine Antwort auf diese Frage bilden kann, muss man sich erst mal einiges vor Augen führen...

Jeder Mensch hat ein eigenes Leben und jeder Mensch hat die Freiheit Selbst zu bestimmen in welche Richtung es sich bewegen soll. Man entscheidet für sich selbst an welche Orte man gehen will und was man auf der Welt erreichen möchte oder welche gewissen Dinge man machen möchte. Ist einem diese Erkenntnis klar, dann hat er auch die Antwort auf die Frage: „Was ist der Sinn des Lebens.“ Der Sinn des Lebens ist es seinem Leben einen eigenen Sinn zu geben. Man sagt kurz vor dem eigenen Tod würde man sein ganzen Leben noch einmal vor sich sehen. Sein ganzen Leben noch einmal zu sehen hat den Sinn das man sieht was man im Leben für erfolge hatte. Alles was einem im Leben wiederfährt hat einen gewissen Sinn, wenn man zum Beispiel Jahre lang in einer Bank gearbeitet hat das dieses Tausende Hintergründe die alle einen Sinn ergeben. Man verdient Geld um sich Nahrung zu kaufen und sich am Leben zu erhalten. Man trägt dazu bei das die Bankgesellschaften nicht zu Grunde gehen. Man wird einiges aus diesem Beruf erfahren und dadurch Lebenserfahrungen sammeln u.s.w.

Alles im Leben egal was man tut hat einen Sinn. Sollte man dies verstehen und sich länger damit beschäftigen kann man sich schon des Lebens als schlau bezeichnen. Ich will meinen kleinen Bericht damit abschließen und noch ein Schlusswort erteilen. Man sollte das Leben trotz alles Höhen und Tiefen nie zu ernst nehmen, denn Leben kommt man eh nicht mehr raus.

4.8 Zitate und Sprüche

- Die Angst zeigt mir das Tor zu mehr
- Wer in den Baumarkt geht und einen Bohrer kauft, der will keinen Bohrer, sondern Löcher

4.9 Gelesene Bücher

- Unaufhaltbar von Christian Bischoff (durchgelesen Juli 2020)
- Kopf Schlägt Potential von Dave Brych (durchgelesen Juli 2020)
-

4.10 Schlechte Glaubenssätze

2020

- Ich habe keine Qualifikationen
- Ich habe keine brauchbaren Fähigkeiten für den Arbeitsmarkt
- Erfolgreiche Menschen sind gierig und egoistisch
- Wer ein Business hat, der lebt für die Arbeit und hat keine Zeit mehr
- Arbeit ist anstrengend und Zwang

- Ein Business geht auf Kosten meiner Gesundheit, meiner Freunde und Familie
- Du hast dich in eine Sackgasse manövriert
- Alles was ich kann (z.B. Bildbearbeitung), kann ich bestenfalls durchschnittlich
- Mit meinem Lebenslauf habe ich auf dem Arbeitsmarkt keine Chance
-

4.11 Textschnipsel (guten Morgen Brief)

Guten Morgen Marcel,
 ich wünsche dir einen wunderschönen Guten Morgen. Ich freue mich sehr, dass du dich zum Lesen dieses Briefes entschieden hast. Glückwunsch! Ich hoffe du hattest einen erholsamen und angenehmen Schlaf, denn dieser Tag wird großartig. Weißt du wieso? Du hast heute Morgen nicht nur deine Augen geöffnet, sondern auch eine Welt voller Möglichkeiten betreten. Nutze deine Chance, Champion!

Denke daran, dass alles was du glaubst deine Realität bestimmt, denn Glaube bestimmt deine Wahrnehmung. Vergiss niemals: Du bist ein Sieger, Champion! Sollten Menschen zu dir heute sagen: „*Das geht nicht*“, dann zeigt das deren Grenzen auf - nicht deine. Du kannst alles erreichen, Champion! Du bist ein Sieger. Du bist ein Macher. Du bist Selbstbestimmt.

Behalte dir folgendes Zitat im Hinterkopf:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Lese dir bitte folgende Ich-Bin-Affirmationen durch (bestenfalls mehrfach):

Ich bin intelligent	Ich bin kreativ	Ich bin wertvoll
Ich bin liebevoll	Ich bin gut genug	Ich bin positiv
Ich bin glücklich	Ich bin gesund	Ich bin ausgeglichen
Ich bin humorvoll	Ich bin hilfsbereit	Ich bin sympathisch
Ich bin aufgeweckt	Ich bin einfallsreich	Ich bin talentiert
Ich bin hoffnungsvoll	Ich bin teamfähig	Ich bin träumerisch
Ich bin schlau	Ich bin visionär	Ich bin ideenreich
Ich bin warmherzig	Ich bin weltoffen	Ich bin überzeugend
Ich bin inspirierend	Ich bin zielorientiert	Ich bin lernwillig
Ich bin motiviert	Ich bin erfolgreich	Ich bin zielstrebig
Ich bin optimistisch	Ich bin umsetzungsstark	Ich bin angstfrei
Ich bin sportlich	Ich bin grenzenlos	Ich bin selbstbewusst
Ich bin selbstsicher	Ich bin verlässlich	Ich bin weitsichtig
Ich bin wohlhabend	Ich bin unaufhaltbar	Ich bin sauber
Ich bin siegreich	Ich bin abenteuerlustig	Ich bin fleißig
Ich bin aktiv	Ich bin führungsstark	Ich bin ordentlich
Ich bin charismatisch	Ich bin begeisternd	Ich bin fokussiert
Ich bin wissensdurstig	Ich bin aufmerksam	Ich bin wortgewandt
Ich bin ausdauernd	Ich bin innerlich ruhig	Ich bin entspannt
Ich bin Erfolg	Ich bin Reichtum	Ich bin Glück
Ich bin Gesundheit	Ich bin Lebensfreude	Ich bin Freiheit
Ich bin Freude	Ich bin Dankbarkeit	Ich bin Liebe

Ich bin gesund, erfolgreich, wertvoll und Millionär

Das alles bist du, Champion! Du, Marcel! Du bist Entschlossenheit. Du bist Optimismus. Du bist Hoffnung. Du bist Dankbarkeit. Du bist Erfolg. Du bist Respekt. Du bist Selbstachtung. Du bist Hingabe. Niemand kann dich stoppen, Champion! Du bist ein aktiver, erfolgreicher, selbstbestimmter und disziplinierter Mensch. Du ergreifst Chancen und Gelegenheiten. Du liebst Herausforderungen und Wachstum. Du stellst dich deinen Ängsten und bezwingst sie mit

Leichtigkeit. Du bist wertvoll, Champion! Das Leben ist ein Spiel und du bist ein überragend guter Spieler. Du nimmst dein Schicksal in die eigene Hand und lässt dich nicht fremdsteuern.
DU BIST UNBEZWINGBAR, CHAMPION!

Damit dein Tag noch erstklassiger verlaufen wird, möchte ich dir ein paar wertvolle Tipps und Gedankengänge mit auf deine fabelhafte Tagesreise geben.

1. Erzähle nicht deinen Ärger und jammere nicht, denn Beachtung bringt Verstärkung
 ➤ Du bist ein positiver und optimistischer Mensch, erzähle von deinen Erfolgen
2. Man lernt andere Menschen nur kennen, wenn man selbst schweigt
 ➤ Du bist ein wissbegieriger und aufmerksamer Mensch, höre anderen zu
3. Es zählt, dass du gibst, den Rest entscheidest du nicht
 ➤ Du bist ein warmherziger und selbstbestimmter Mensch, es zählen nur deine eigenen Taten
4. Die Angst zeigt mir das Tor zu mehr
 ➤ Du bist ein mutiger und starker Mensch, in der Angst steckt großes Wachstumspotential

Marcel denke dran:

- Du kannst und wirst dich selbst verwirklichen!
- Du kannst und wirst einen wertvollen Platz im Leben einnehmen!
- Du kannst und wirst deine Träume realisieren!
- Du kannst und wirst alles schaffen, Champion!

Du kannst und wirst diesen grandiosen Tag mit wegweisenden und zielführenden Aktivitäten füllen, weil Produktivität und Wachstum deine Bestimmung ist. Nichts kann und wird dich aufhalten, Champion!

Du kannst und wirst dich heute fortbilden, weil du die Fortbildung liebst, weil du Wachstum liebst, weil du deine Entwicklung liebst, weil du dich liebst. Lese Sachbücher, höre Hörbücher und halte dir deine Ziele vor Augen.

Du kannst und wirst heute Sport treiben, weil du Kraftsport liebst, weil du Ausdauersport liebst, weil du deinen Körper liebst, weil du dich liebst. Mache mindestens ein 30 Minuten Workout.

Du kannst und wirst dich heute gesund ernähren, weil du Gesundheit liebst, weil du das lange Leben liebst, weil du dich liebst. Halte Abstand von zuckerreichen und ungesunden Lebensmitteln und nehme ausreichend Vitamine- und Mineralstoffe zu dir.

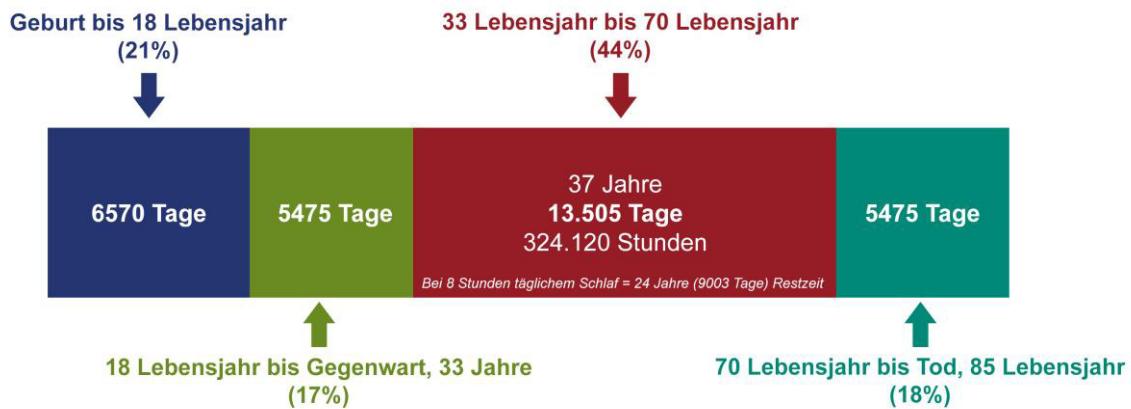
Das Leben liegt dir zu Füßen, Champion!

Vergiss niemals:

Marcel, Erfolg ist ein fester Bestandteil deines Lebens. Denn es besteht ein großes Verlangen nach deinen Fähigkeiten und Talenten. Alle Werkzeuge für privaten und beruflichen Erfolg wurden dir bereits in die Wiege gelegt. Deine Zeit ist Jetzt - Hier und Heute. Du bist es wert Geld zu verlangen, denn du bist es wert königlich bezahlt zu werden. Du kannst und wirst die finanzielle Freiheit erreichen! Reichtum und Geld ist fantastisch, denn Geld gibt deiner Familie, deinen Freunden und dir viele Möglichkeiten Gutes zu tun. Du bist ein guter Mensch und mit viel Geld kannst du viel Gutes bewirken. Du liebst dich. Du liebst deinen Körper. Du liebst

deine Gesundheit. Du liebst Reichtum. Du liebst Erfolg. Du liebst Unabhängigkeit. Du liebst Anerkennung. Du liebst das Leben. Du bist ein disziplinierter, zielstrebiger, intelligenter, kreativer, wichtiger und erfolgreicher Mensch. **GUTEN MORGEN CHAMPION**

Anhang



Gemischte Gedankengänge

►►► Zitate & Gedanken (Fremd)

- Lieber verständlich, statt vollständig
- Wahrheit spart Zeit
- Alles was du dir im Leben erträumst, liegt auf der anderen Seite der Angst
- Ich beende nicht alles sondern verändere alles
- Die Reichen sind weiter von der Mittelschicht weg, als die Mittelschicht von den Armen
- Wir behandeln andere nicht besser als uns selbst
- Schreiben ist Handeln!
- Hole ich mir meinen Wert über andere?
- Das Ziel ist nicht Geld, sondern Freiheit
- Lösung bedeutet man löst sich von etwas
- Das Geschenk von Zielen sind wir, die wir wachsen
- Unterhaltungsindustrie (hält dich unten: unten-haltung-industrie)
- In einem Jahr würdest du dir wünschen du hättest heute angefangen
- Denke so als wäre scheitern unmöglich
- Nimm an, du hättest bereits einen Herzinfarkt gehabt und lebe von jetzt an dementsprechend
- Nimm an, dass die anderen alles hören können was du über sie sagst. Rede von nun an entsprechend
- Stell dir vor du musst alle 3 Monate vor deinen Schöpfer treten um dich zu rechtfertigen wie du lebst
- Man bekommt keine zweite Chance einen ersten Eindruck zu machen
- Du kannst die Menschen nur ändern wenn du ihnen eine Vision gibst
- Was du nicht nutzt das verschmutzt (von Paul Kliks)
- Jeder Mensch wird als Original geboren, viele sterben als Kopie
- Wenn du ein glückliches Leben haben willst, musst du das zu deinen Zielen machen
- ATT = Aufschreiben, Terminieren, Tun
- WWW = Wirklich Wissen Warum
- EPA = Entscheidung, Planung, Aktion
- Wenn jemand sagt "das geht nicht", dann zeigt das seine Grenzen auf nicht deine
- Alte Gewohnheiten werden dir nie neue Türen öffnen
- Motivation entsteht aus Emotion
- Loben öffentlich, Kritik unter 4 Augen
- Lob und Anerkennung immer direkt auf X beziehen, nicht im Nachhinein loben und nicht durch "wenn" und "aber" schmälern
- Freiraum schaffen (z.B. Gegenstände auf dem Tisch werden vom Gehirn erfasst und binden Aufmerksamkeit)
- Ärger nicht erzählen, denn Beachtung bringt Verstärkung
- Unangenehme Aufgaben mit Dingen verbinden, welche man gerne macht (Kinder-Riegel-Prinzip)
- Nicht das Geld ist wichtig, sondern was ein Job aus dir macht
- Was ich glaube bestimmt meine Realität
- Der einzige leichte Tag war gestern
- Behandle andere nicht wie du selbst behandelt werden willst, sondern wie sie behandelt werden wollen
- Nicht gekauft hat er/sie schon
- Der Köder muss dem Fisch schmecken und nicht dem Angler
- Eine gute Geschichte bringt uns oft schneller ans Ziel wie Fakten und Tatsachen, dabei das Ziel der Geschichte im Blick haben (Botschaft)
- Handle für die Person auf dem Sterbebett
- Lerne dich auszudrücken, denn Kommunikation ist der einzige Zugang zur Außenwelt
- Fakten runden man nicht auf
- Menschen treten in unser Leben und haben die Macht alles nur durch ihre Anwesenheit zu verändern
- Alles was uns wichtig ist, sprechen wir langsam

Gemischte Gedankengänge

►►► Zitate & Gedanken (Eigene)

- Du bist intelligent genug, um dir auch fehlendes Wissen anzueignen
- Nicht alle Themen bedürfen fachlicher Kompetenz (z.B. Tipps & Tricks oder psychologische Essgründe)
- Du bist gezwungen dich deinen Ängsten zu stellen - nur in Ängsten liegt Wachstum
- Glaubenssatz: Ich verstehe das alles nicht, jeder andere ist besser Entkräftigung: Wenn du dir ein Buch durchliest (oder ein Lernheft) hast du beständig das Gefühl, dass du dich weiterentwickelst. Mach Karteikarten, bring es ins Langzeitgedächtnis und du bist unaufhaltbar
- dinge in lebenszeit rechnen statt dauer oder so zu verwenden (dennsen like)
- Alkohol sozialer Kleber
- Großzügigkeit kann auch bedeuten keine Geheimnisse zu haben (großzügige Informationen)
- Visionen immer mit "Ich habe" oder "Ich bin" formulieren
- Lieber 80% gut als 100% gar nicht
- Bei jeder Aktivität 25-30% Zeit aufschlagen
- 15 Minuten Puffer zur nächsten Aktivität
- Schlummertaste verbannen!
- Am Wochenende maximal 45min. länger schlafen als sonst
- Definition über Besitz? Machte dies mein Opa auch? Je mehr man hat, desto mehr bin ich?
- Bücher sind mein Therapeut
- Was machen Businessmenschen in diesem Moment? (Ein Buch lesen? Auf der Bühne stehen?...)
- Musik ist immer um uns herum, nur brauchen wir die richtigen Antennen (z.B. ein Radio). Chancen sind auch immer um uns herum, wir müssen nur die Antennen ausentwickeln

►►► Fragestellungen

- Wieso fange ich oft Dinge an und bringe diese nicht zu Ende?
- Wieso durchdenke ich immer so viel, aber handle nie?
- Der perfekte Tag besteht aus?
- Meine Zeitfresser sind?
- Wie ist das, wenn ich meine Vision erreicht habe? Wie ist mein Leben? Was ist anders?
- Was würde meine Lebensqualität steigern?
- Wie willst du auf andere wirken?
- Sich definieren: Wer bin ich? Und wofür stehe ich?
- Welche Werte möchte ich weitergeben?
- Was macht mich wirklich glücklich und wie viel Geld brauche ich dafür?
- Kann Glück = Arbeit sein?
- Wenn ich mein Kind nur schriftlich erziehen könnte, was würde ich schreiben?
- Wenn man Abends seine Handlungen öffentlich vertreten müsste (z.B. im Fernsehen), wäre man mit den Handlungen zufrieden?
- Welche Eigenschaften würde ich gerne los werden und wie kann ich das schaffen?
- Was bin ich bereit zu tun, um das zu bekommen, was ich mir wünsche?
-

►►► Lebensziele

- Jakobsweg laufen

►►► Warum

- Ein besserer Liebhaber sein
- Youtube Wohnmobil
- Weg aus dem Kinderzimmermodus
- Ich will Menschen haben, die auf mich hören.

Gemischte Gedankengänge

- Entwicklungen miterleben
- Eine Stimme kriegen = Gehör finden
- Etwas zurückgeben für mein Glück im Leben
- Ferienhaus im Warmen
-

►►► Dinge die mir gut tun

- Lesen im Park bei Sonnenschein
- Chillout Musik am Abend
- Spaziergang

►►► Ernährung

- abnehmen mit discounter (als nische)
- Abnehmen ohne Sport geht das?
- Diät ist immer Verzicht verzicht auf eine Lebensmittelgruppe. Erzicht auf Kohlenhydrate. Verzicht auf fett. Verzicht auf Frühstück
- Echte Nahrung geht vor Ergänzungsmitteln
- Ein Glas abfjlmnen mit verschiedenen Mengen und im Schnitt ein Lauf durch Wiesbaden der zeigt wie viel energie in dem Glas steckt
- Gemüse in Gefrierbeutel portionieren (hat man direkt kcal)
- Gemüseportionen erwürfeln?
- Genießen muss man bewusst, es ist eine Entscheidung+
- Ich bin nahbar. Menschen mit Übergewicht wurden vll. auch gemobbt
- Ich bin nie satt, woran kann das liegen?
- Ist zu viel Wasser gefährlich?
- Kaloriengehalt der Nährstoffe bestimmen (z.B. wie viel Kcal sind 10g Eiweiß?)
- Kannst du dir das was du gersde tust fur den rest deines lebens vorstellen (wichtige frage). Falls nein sehnt man sich nach dem ende
- Lebensmittel sollten nicht in gut oder schlecht kategorisiert werden
- Plastik Figuren anschaffen (z.B. Darmnachbau, Skelett)
- Verändere deinen Fokus! Viele Abnehmwillige fokussieren sich darauf, welche Lebensmittel sie jetzt aus ihrem Ernährungsplan streichen müssen und assoziieren die Diät mit Verzicht. Fokussiere dich stattdessen darauf, was du jetzt essen darfst und sollst
- Warum brennen uns beim Schneiden von Zwiebeln die Augen?
- Warum schwitzen wir bei scharfem Essen?
- Was sind theromologische Effekte?
- Was tun, wenn das Kind kein Gemüse essen will?
- Was unterscheidet schwere von leichter Kost?
- Wer erfand den Kühlschrank und was hat sich durch den Kühlschrank verändert?
- Wie hoch ist die Qualität von Leitungswasser?
- Wie viel kcal hat 1g Körperfett?
- Wieso essen Muslime kein Schweinefleisch?
- Wieso hat man krank kein Hunger?
- Wieso riecht Scheiße unangenehm?
- Wieso unterscheidet sich der Kalorienbedarf wenn man alle Nährstoffe addiert? (Auf Verpackungen)
- Wieso verfärbten sich unsere Zähne?
- Woher kommen die grummelenden Bauchgeräusche?
- Woher kommt der Begriff Beilage?
- Woraus besteht die Magensäure?
- X Dinge die in ein Ernährungsprotokoll gehören

Gemischte Gedankengänge

►►► Allgemeine (Business) Ideen

- Videoserie: Richtiges schneiden (mit dem Messer)
- Over Night Oats
- Die Symbole erklären (z.B. geschirrmaschinensymbol)
- System wo Menschen für mich arbeiten, die Erfolgsleiter für andere bauen
- Outtakes behalten
- Facebookgruppe zu einem Produktkauf
- Multiplikatoren nutzen, d.h. Kooperationen mit anderen
- Auch mal ein Video mit Locationwechseln zur Auflockerung
- Vorlagen zum Download anbieten (z.B. Ernährungsprotokoll)
- Man brauch immer ein Problem, welches man lösen muss
- Ein Vertrag mit sich aufsetzen, dass man Ziel XY erreicht
- Aktive Verben sammeln und proaktive Sprache nutzen
- Je mehr positive Emotionen beim Zuhören geweckt werden, desto besser
- Übung: 1 Minute über ein Stichwort reden
- Lustige Bilder sorgen ggf. für die falsche Zielgruppe
- Kernaussagen von Büchern zusammenfassen
- Das Entsperrpasswort als Motivation nutzen z.B. "Ichkanndas123"
-

►►► Sprüche meiner Eltern

- Was man nicht will was man dir tut, das füge auch keinem anderem zu
- Das glaub ich nicht, das kann nicht sein
- Babbel kein dummes Zeug
- Das haben die schon nicht ohne Grund gemacht
- Du kannst keiner fliege was zu leide tun

►►► Mögliche Aktivitäten

- Motivationsbrief verteilen
- Spazieren
- Fotografieren
- Mikrofon-Aufnahme: Buch wer bin ich?
- Checkliste(n) erstellen, Projekt
- Bootsführerschein
- Kletterhalle
- 100km Lauf
- In die BIB gehen
- Dankbarkeitsliste erstellen
- Inliner lernen
- Jetski fahren
- Tanzkurs
- Top100 erstellen: Was will ich noch erleben/besitzen? Anschließend herausfiltern: Was ist daran wichtig, wenn ich noch 1 Jahr zu leben hätte?
- Eigene Grabrede schreiben. Was soll über mich gesagt werden?
- Leben in den Fluss werfen
- Schwimmkurs (erneut) angehen

Gemischte Gedankengänge

►►► Ziele nach Bodo Schäfer

Titel des Endziels:

Muss-Grund: Warum muss ich es erreichen? Hindernisse auf dem Weg:

Externe Hilfe bei den Hindernissen:

Plan mit Datum für Zwischenziele Deadline (Datum) für das Endziel:



Guten Morgen Marcel,
ich wünsche dir einen wunderschönen Guten Morgen. Ich freue mich sehr, dass du dich zum Lesen dieses Briefes entschieden hast. Glückwunsch! Ich hoffe du hattest einen erholsamen und angenehmen Schlaf, denn dieser Tag wird großartig. Weißt du wieso? Du hast heute Morgen nicht nur deine Augen geöffnet, sondern auch eine Welt voller Möglichkeiten betreten. Nutze deine Chance, Champion!

Denke daran, dass alles was du glaubst deine Realität bestimmt, denn Glaube bestimmt deine Wahrnehmung. Vergiss niemals: Du bist ein Sieger, Champion! Sollten Menschen zu dir heute sagen: „*Das geht nicht*“, dann zeigt das deren Grenzen auf - nicht deine. Du kannst alles erreichen, Champion! Du bist ein Sieger. Du bist ein Macher. Du bist Selbstbestimmt.

Behalte dir folgendes Zitat im Hinterkopf:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Lese dir bitte folgende Ich-Bin-Affirmationen durch (bestenfalls laut und mehrfach):

Ich bin wertvoll	Ich bin gut genug	Ich bin glücklich
Ich bin überzeugend	Ich bin angstfrei	Ich bin fleißig
Ich bin ordentlich	Ich bin sportlich	Ich bin zielorientiert
Ich bin hilfsbereit	Ich bin aktiv	Ich bin erfolgreich
Ich bin Erfolg	Ich bin Gesundheit	Ich bin Dankbarkeit

Ich bin gesund, erfolgreich, wertvoll und ein angesehener Erfolgsmensch

Das alles bist du, Champion! Du, Marcel! Du bist ein aktiver, erfolgreicher, selbstbestimmter und disziplinierter Mensch. Du ergreifst Chancen und Gelegenheiten. Du liebst Wachstum und Herausforderungen. Du stellst dich deinen Ängsten und bezwingst sie mit Leichtigkeit. Du bist wertvoll, Marcel! Du bist gut genug! Das Leben ist ein Spiel und du bist ein überragend guter Spieler. Du nimmst dein Schicksal in die eigene Hand und lässt dich nicht fremdsteuern. Egal was dieser Tag für dich bereit hält denke an die drei magischen Worte: Ich kann das...
DU BIST EIN UNAUFHALTBARER SIEGER!

Damit dein Tag noch erstklassiger verlaufen wird, möchte ich dir ein paar wertvolle Tipps und Gedankengänge mit auf deine fabelhafte Tagesreise geben.

1. Erzähle nicht deinen Ärger und jammere nicht, denn Beachtung bringt Verstärkung
➤ Du bist ein positiver und optimistischer Mensch, erzähle von deinen Erfolgen
2. Man lernt andere Menschen nur kennen, wenn man selbst schweigt
➤ Du bist ein wissbegieriger und aufmerksamer Mensch, höre anderen zu
3. Es zählt, dass du gibst, den Rest entscheidest du nicht
➤ Du bist ein warmherziger und selbstbestimmter Mensch, es zählen nur deine eigenen Taten
4. Die Angst zeigt mir das Tor zu mehr
➤ Du bist ein mutiger und starker Mensch, in der Angst steckt großes Wachstumspotential



Marcel denke dran: Du kannst und wirst dich selbst verwirklichen!
Du kannst und wirst einen wertvollen Platz im Leben einnehmen!
Du kannst und wirst ein TOP-Ernährungsberater und Speaker werden!
Du kannst und wirst deine Träume realisieren!
Du kannst und wirst alles schaffen, Marcel!

Du kannst und wirst diesen grandiosen Tag mit wegweisenden und zielführenden Aktivitäten füllen, weil Produktivität und Wachstum deine Bestimmung ist. Nichts kann und wird dich aufhalten, Champion!

Du kannst und wirst heute Sport treiben, weil du Kraftsport liebst, weil du Ausdauersport liebst, weil du deinen Körper liebst, weil du dich liebst. Mache ein 30 Minuten Workout, buche dich ins Crossfit ein oder mach eine Mobilityeinheit. Sag es: Ich liebe mich!

Du kannst und wirst dich heute gesund ernähren, weil du Gesundheit liebst, weil du das lange Leben liebst, weil du dich liebst. Halte Abstand von zuckerreichen und ungesunden Lebensmitteln und nehme ausreichend Vitamine- und Mineralstoffe zu dir.

Denke daran: Das Leben liegt dir zu Füßen, Champion! Aus diesem Grund kannst und wirst du heute an deinem TrophCast-Projekt arbeiten. Durch beruflichen und finanziellen Erfolg machst deine Familie, deine Freunde und dich stolz. Du kannst Menschen in Notsituationen helfen. Denke daran: Eines Tages werden die Menschen, die nie an dich geglaubt haben, jedem erzählen, dass sie dich kennen.

Vergiss niemals:

Marcel, Erfolg ist ein fester Bestandteil deines Lebens. Denn es besteht ein großes Verlangen nach deinen Fähigkeiten und Talenten. Alle Werkzeuge für privaten und beruflichen Erfolg wurden dir bereits in die Wiege gelegt. Deine Zeit ist Jetzt - Hier und Heute. Du bist es wert Geld zu verlangen, denn du bist es wert königlich bezahlt zu werden. Du kannst und wirst die finanzielle Freiheit erreichen! Reichtum und Geld ist fantastisch, denn Geld gibt deiner Familie, deinen Freunden und dir viele Möglichkeiten Gutes zu tun. Du bist ein guter Mensch und mit viel Geld kannst du viel Gutes bewirken. Erfolg und Geld zieht viele tolle Gesprächspartner mit dem gleichen Mindset an. Geld ist zauberhaft. Du bist zauberhaft. Du liebst dich. Du liebst deinen Körper. Du liebst deine Gesundheit. Du liebst Reichtum. Du liebst Erfolg. Du liebst Unabhängigkeit. Du liebst Anerkennung. Du liebst das Leben. Du bist ein disziplinierter, zielstrebiger, intelligenter, kreativer, wichtiger und erfolgreicher Mensch.

GUTEN MORGEN CHAMPION

Mögliche Tagesaktivitäten

Ich erstelle Powerpoint-Präsentationen	Ich erstelle mir eine Tages-To-Do-Liste	Ich arbeite an meiner Business-Datei
Ich formuliere Teleprompter-Texte	Ich lerne für den Ernährungscoach	Ich buche mich ins Crossfit ein
Ich hinterfrage Glaubenssätze	Ich produziere Greenscreenvideos	Ich erstelle Karteikarten
Ich gehe spazieren (Schritte sammeln)	Ich lese ein Erfolgs-/Ernährungsbuch	Ich lerne in der Bibliothek
Ich führe Erfolgstagebuch	Ich höre anderen aktiv zu	Ich absolviere ein 100km-Trainingslauf
Ich analysiere die Konkurrenz	Ich poste eine Instagram-Story	Ich räume Zimmer/Wohnung auf
Ich lege eine internetfreie Zeit ein	Ich filme Sport-Journey-Material	Ich ergreife Möglichkeiten
Ich gehe Seilspringen	Ich mache P90X / Bodybeast /Max30	Ich trainiere mit BoxVR
Ich lerne filmen und After Effects	Ich pflege mich (Frisör etc.)	Ich mache Homeworkouts
Ich mache Komplimente	Ich nehme genügend Eiweiß zu mir	Ich mache mein Tagesfoto (Körper)
Ich belege einen Kurs / Lehrgang	Ich erkunde Orte / Hessen	Ich mache eine Fahrradtour

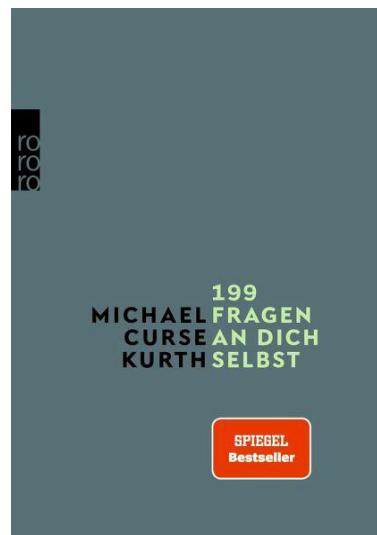


GUTEN-MORGEN-BRIEF



199 Fragen an dich selbst

Michael Curse Kurth | Marcel Keller



(2022)

02.02.2022

Frage 01: **Stell dir vor du hast dieses Buch zu Ende gelesen und alle Fragen durchgearbeitet.**
Während du es zuklapst, merkst du, dass es sich für dich absolut gelohnt hat.
Was ist auf dem Weg passiert?

Es würde sich für mich sehr lohnen, wenn ich durch dieses Buch negative Glaubenssätze aufdecken und beseitigen könnte. Ich weiß, dass in meinem Kopf viele negative Gedanken herumschwirren. Gedanken wie: „Ich bin nicht gut genug“ oder „Andere sind besser“. Ich erhoffe mir durch dieses Buch, dass ich einige Gedanken aufdecken und lösen kann. Zudem erhoffe ich mir, dass mir das Buch ein starkes Warum geben konnte. Einen Antrieb. Eine Motivation. Ich bin ein Träumer und Organisator. Zum Beispiel organisiere ich gerne Projekte, entwickle Konzepte und durchdenke alle Möglichkeiten. Letztlich setze ich diese Projekte aber nur halbherzig (*oder gar nicht*) um. Die Kernfrage die sich mir stellt ist: „Warum ist das so?“... Was hemmt mich? Ist es Faulheit? Ist es angst? Falls ja, die Angst wovor? Sollte sich das Buch für mich gelohnt haben, dann bin ich meinem Charakter einen sehr weiten Schritt näher gekommen. Ich habe verstanden, welche Mechanismen mich hemmen und habe Tools entwickeln können, um diese Hemmnisse aus dem Weg zu räumen. Hätte sich dieses Buch für mich absolut gelohnt, dann wäre ich auf dem Weg in ein erfüllteres, produktiveres und glücklicheres Leben. Ich hätte keine Selbstzweifel mehr und würde mich wandeln vom Träumer in einen Umsetzer.

Workshop: Du und dieses Buch

Frage 02: **Warum hast du dieses Buch gekauft? Nenne drei Gründe**

Ich habe mir dieses Buch gekauft, weil ich mir von diesem Buch - wie von allen anderen - mehrere Erkenntnisse erhoffe. Lebensbereichernde Gedanken. Letztlich bin ich der Meinung, dass wir alles nur kaufen, weil wir uns davon ein besseres Leben erhoffen. Jeder Kauf ist mit bestimmten Emotionen verbunden. In der Regel positiven Emotionen. Ich erhoffe mir ein besseres, produktiveres, erfüllteres, glücklicheres Leben. Das heißt nicht, dass ich mich in einer tiefen Depression befinde, aber jeder strebt nach Verbesserung. Außerdem möchte ich im Jahr 2022 etwas ändern. Mein Bücherregal platzt, für meine Verhältnisse, vor Erfolgsbüchern. Bücher die finanzielle Freiheit versprechen. Bücher die das Lösen von Glaubenssätzen versprechen. Bücher die mehr Effektivität versprechen. Haben diese Bücher

199 Fragen an dich selbst

Michael Curse Kurth | Marcel Keller

mir viel gebracht? Nur bedingt. Selbstverständlich hat sich mein Mindset zum Positiven gewandelt und jedes Buch ist wertvoll, aber ich denke, dass ich der limitierende Faktor war (bzw. *bin*).

Meine Mitarbeit beschränkte sich auf das Lesen. Letztlich habe ich nur Wörter konsumiert, die Praxisaufgaben ausgelassen und mir erhofft, dass sich mein Leben um 180° wendet.

Der Grund für diesen Buchkauf ist, dass ich Curse menschlich sehr schätze und ich 2022 endlich Veränderungen anstreben möchte. Aus diesem Grund habe ich mich für ein Praxisbuch entschieden. Ein Buch welches nur funktioniert, wenn ich mich ernsthaft und aktiv damit auseinandersetze. Ich erhoffe mir, dass mich die Durcharbeitung dieses Buches disziplinierter macht. Disziplinierter im Alltag, aber auch disziplinierter im Umgang mit anderen Lebensratgebern.

Frage 03: **Blättere zum Inhaltsverzeichnis. Welche Überschrift oder welcher spezielle Bereich spricht dich spontan am meisten an? Warum?**

Die Überschrift: Schritt für Schritt dem Ziel entgegen. Ich setze mir immer große Lebensziele und erhoffe mir, dass ich sie irgendwann erreiche. Manchmal erschlägt mich ein Moment der Klarheit. In solchen Momenten realisiere ich, dass ich bereits fast in der ersten Hälfte meines Lebens angekommen bin, ohne nennenswerte Leistungen. Ich habe weder ein erfolgreiches Business aufgebaut, noch Menschen in elementarer Weise helfen können. Ich weiß, dass ich viel Potential in mir trage. Ich bin der festen Überzeugung, dass ich für etwas „Höheres“ bestimmt bin. Nur was soll dieses Höhere sein?... Ich glaube, wenn ich es schaffen könnte meine Ziele zu erreichen, hätte ich zumindest ein befriedigendes Gefühl. Momentan erlebe ich eine bipolare Achterbahnfahrt zwischen „Ich kann alles erreichen“ und „Du sitzt vor flackernden LEDS (einem Bildschirm) und erreichst gar nichts“.

Frage 04: **Wenn ein Themenbereich in diesem Buch entfallen müsste: Auf welchen könntest du am ehesten verzichten? Warum gerade auf diesen?**

Das Intro und die Danksagung. Spaß bei Seite. Ich bin ein sehr aufgeschlossener und offener Typ. Ich denke mir, dass sich der Autor bei der Erstellung dieser Fragen und der chronologischen Anordnung viel Mühe gegeben hat. Aus diesem Grund will und möchte ich auf keinen Themenbereich verzichten und alle durcharbeiten.

Workshop: Was willst du wirklich

Frage 05: **Wenn du heute Abend sterben würdest – hättest du dein Leben voll und ganz gelebt?**

Die klare Antwort: Nein. Ich würde gerne noch viele Dinge erleben in meinem Leben. Schöne und atemberaubende Dinge. Oftmals habe ich das Gefühl, dass ich mein Leben verschwende. Im Laufe der Zeitgeschichte sind viele Menschen geboren worden, die das Leben in vollen Zügen genossen haben. Die jede Sekunde als wertvoll und kostbar erachtet haben. Manchmal habe ich diesen imaginären Menschen gegenüber ein schlechtes Gewissen. Ich frage mich: „Wann kommst du endlich aus dem Quark?“ Mir ist vollkommen bewusst, dass die Zeit nicht stehen bleibt. Man wird älter, schwächer und vielleicht auch kränker. Niemand kann wissen, was die Zukunft bereithält. Werde ich morgen noch in der Lage sein meine Wünsche zu erfüllen?... Das Schlimme ist, dass die reine Erkenntnis nicht ausreicht. Die Aneinanderreihung von Fakten macht nur ein schlechtes Gewissen. Marcel du wirst nicht jünger - ja ich weiß. Marcel nutze deine Chancen - ja sollte ich. Marcel du wirst deine Inaktivität auf dem Sterbebett bereuen - ja definitiv. Marcel das Leben findet draußen statt nicht vor einem Computerbildschirm - ja da hast du Recht. Leider nützen mir diese Informationen nichts. Sie schüren ein schlechtes Gewissen, dennoch ist die Kraft der Trägheit größer. Würde ich heute Abend sterben, dann wäre cool damit. Vermutlich deshalb, weil mein Leben ständigen Routinen folgt. Es bietet mir

199 Fragen an dich selbst

Michael Curse Kurth | Marcel Keller

derzeitig keine Abenteuer. Ich würde gerne neue Menschen kennenlernen, tolle Gespräche führen, fantastische Orte bereisen und geile Dinge erleben. Hätte ich ein aktives Leben und würde jede Sekunde genießen, dann wäre das Sterben heute Abend vermutlich eine große Katastrophe. Gefangen in meinen derzeitigen (negativen) Routinen, würde es mir für meine Familie, Freunde und Bekannte leidtun, aber es wäre kein Verlust für die Welt. Ich weiß, dass in mir Potential steckt. Trotzdem: Das beste Potential nützt nichts, wenn es ungenutzt herumliegt. Zum momentanen Zeitpunkt, aber das werde ich ändern, ist meine Existenz nicht bereichernd für die Welt. Ich koste nur Ressourcen, aber trage nicht meinen Teil dazu bei. Ich werde versuchen mehr beizutragen und hoffe, dass ich meinem Leben eine Art von Sinn geben kann.

19.02.2022

Frage 06: Warum oder warum nicht? Sei so ehrlich wie möglich

Anmerkung: Diese Antwort hat einen zeitlichen Abstand von über zwei Wochen zur Vorherigen, daher können die Aussagen leicht abweichen. Ich denke nicht, dass ich mein Leben voll und ganz gelebt hätte. Meiner Meinung nach gehört zu einem ausgekosteten Leben das Abenteuer. Für mich fühlt es sich widersprüchlich an. Einerseits bin ich vom Abenteuer fasziniert und bedauere, dass ich kaum Abenteuer erlebe und andererseits mag ich meine vertraute/heimische Umgebung. In diesem Zusammenhang meine ich nicht meine Komfortzone. Ich mag meine langweiligen Abläufe und Routinen - zumindest meistens. Trotzdem beneide ich Menschen, die tolle Geschichten erzählen können. Insbesondere außergewöhnliche Geschichten mag ich sehr. Zum Beispiel die Rentnerin Margot Flügel-Anhalt, die mit einer 125ccm Honda über 180000km gefahren ist. Verrückt und fasziniert zugleich. Jedoch muss ich gestehen, dass auch immer fremde Menschen eine gewichtige Rolle spielen. Für mich sind tolle Abenteuer immer mit einer Außenwirkung verbunden. Hätte ich Lust einen Berg zu besteigen, wenn niemand davon mitbekäme? Kaum bis gar nicht. Dementsprechend entspringt meinem Hang zum Abenteuer auch immer eine Art der Anerkennung von außen. Dem Wunsch, dass andere meiner Abenteuergeschichte gerne zuhören und sich mit Bewunderung meine Fotos/Videos anschauen. Ist diese Motivation falsch? Kann es nur wahrhaftige Motivation sein, wenn der Wunsch vollkommen aus dem Inneren kommt? Ich weiß es nicht. Fakt ist, dass mir auf meinem Konto noch zu wenige außergewöhnliche Geschichten stehen. Mein Leben ist zu 0815. Ich möchte sagen können, dass ich mal vor 5000 Menschen gesprochen habe. Dass ich eine erfolgreiche Firma hochgezogen habe. Und so weiter. Lebensgeschichten in denen andere gerne erzählen, dass sie mich kennen. Das Traurige ist.. Würde ich heute sterben, würde es nur eine Handvoll Menschen interessieren. Diese Menschen sind mir wichtig, sogar sehr wichtig, aber irgendwie entsteht in mir der innere Wunsch, dass mein Tod eine größere Welle schlagen soll.

Frage 07: Wenn dein bester Freund bzw. deine beste Freundin gefragt werden würde, ob du dein Leben voll und ganz gelebt hast - wie würden sie antworten? (Anders?)

Ich habe einige gute Freunde. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt würde ich folgende dazu zählen: Andi, Nana, Brian, Özen, Uwe und Nadine. Logischerweise hat jeder dieser Menschen einen eigenen Charakter und eigene Lebenswerte. Alle würden die Frage anders beantworten. Ich nenne einige Beispiele. Andi ist ein Workaholic. Man könnte fast sagen, dass Arbeit für ihn eine Freizeitbeschäftigung ist. Dementsprechend würde ihm in meinem derzeitigen Leben die wenige Arbeit stören. Nadine hingegen ist ein Familienmensch. Ihr größtes Ziel ist Familie und das Familienleben. Ich bin noch unverheiratet und kinderlos, was wiederum bedeutet, dass mein Leben für sie eine Katastrophe wäre. Jeder dieser Menschen ist vollkommen anders. Ich denke, dass ich ein sehr sprunghafter und breitgestreuter Charakter bin, weshalb alle einen Teil meiner Persönlichkeit wiederspiegeln. Würde ich versterben, dann würden sie sagen, dass ich immer ein humorvoller Mensch gewesen bin. Ein Mensch dem man vertrauen konnte. Jeder dieser Menschen hat mir viele

199 Fragen an dich selbst

Michael Curse Kurth | Marcel Keller

Geheimnisse und Intimitäten verraten. Ich denke, dass sie froh waren mich gekannt zu haben. Ich mag diese Frage nicht, da es - ohne arrogant klingen zu wollen - mir egal ist wie meine Freunde mein Leben bewerten. Es ist mein Leben. Ich treffe meine eigenen Entscheidungen. Es mag sein, dass Andi sich wünschen würde, dass ich mehr berufliche Karriere mache. Es mag sein, dass Nadine sich wünschen würde, ich hätte eine große Familie gegründet. Aber letztlich würden ihre Wünsche auf mich übertragen werden. Aus meiner Perspektive macht es keinen Sinn. Es spielt keinerlei Rolle. Am Ende ist meine Meinung wichtig und mein Lebensrückblick. Wie immer klingt es widersprüchlich, dass ich einerseits die Anerkennung von anderen Menschen suche und gleichzeitig sage, dass mir die externe Meinung meiner Freunde über mein Leben egal ist. Für mich ist das kein Widerspruch. Ich würde gerne tun und lassen was mir gefällt, sofern ich anderen damit nicht schade, und gleichzeitig für mein Handeln gefeiert werden. Das ist die Form der Anerkennung die ich mir wünsche. Die Freiheit in kein Korsett gesperrt zu werden, um den Vorstellungen anderer zu entsprechen, aber gleichzeitig trotzdem große Anerkennung zu bekommen. Obwohl ich die Frage nicht 100% beantwortet habe, springe ich nun zur Nächsten über.

21.02.2022

Frage 08: **Wenn du diese Worte deiner besten Freundin oder deines besten Freundes liest und daraufhin eine einzige Sache in deinem Leben ändern oder stattdessen noch intensiver ausleben könntest - welche wäre das? Warum genau diese?**

Ich habe die vorherige Frage nicht korrekt beantwortet, weshalb sich die Beantwortung einer Folgefrage als schwierig erweist. Die Quintessenz wäre vermutlich, dass ich viel Potential habe, aber dieses Potential nicht ausreichend nutze. Ich vermute, dass alle meine Freunde mich für intelligent halten. Und gleichzeitig für einen Träumer. Eine komplizierte Mischung, da ich einerseits die nötige Intelligenz mitbringe, um etwas aus meinem Leben zu machen (beruflich betrachtet), andererseits in einer Traumwelt lebe und mein Potential in absurde Vorstellungen verstricke. Wie bereits gesagt (bzw. geschrieben) würden alle meine Freunde einen anderen Lebensschwerpunkt setzen. Letztlich wünschen mir alle ein glückliches und gesundes Leben - zumindest denke und hoffe ich das. Ich finde es knifflig die einzige Sache herauszufiltern, die ich noch intensiver ausleben könnte. Insbesondere wenn es auch noch „die einzige Sache“ sein soll, die andere - meine Freunde - definieren. Pauschal würde ich antworten, dass sich alle wünschen würden, dass ich mehr ins Handeln komme. Mehr umsetze. Doch ist das wirklich so? Vielleicht ist es auch meine Meinung und meine Freunde denken komplett anders. Mir fällt die Beantwortung extrem schwer. Ich werde Frage 9 und 10, da beide ebenfalls auf Frage 7 aufbauen, erstmal nach hinten schieben.

Frage 9 und 10 -> zu einem späteren Zeitpunkt beantworten

Frage 11: **Wenn du spürst, dass eine Entscheidung oder ein neuer Lebensweg für dich wichtig und richtig ist: Wärst du bereit, deine Liebsten zu enttäuschen, um danach zu leben? Warum? Warum nicht? Nach welchen Kriterien triffst du diese Entscheidung?**

Mit großer Wahrscheinlichkeit wäre ich nicht bereit meine Liebsten zu enttäuschen. Ich bin ein sehr harmoniebedürftiger Mensch. Ich mag keine Streitigkeiten und Konflikte.

Sport, Bewegung, Abnehmen

Logische Warums:

- Vertrauensaufbau und Marketinginstrument für mein TrophCast-Projekt
- Das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall wird minimiert
- Kein Diabetes bekommen
- Kleidergröße XL los werden

Emotionale Warums:

- Schönere, stilvollere und figurbetonte Kleidung anziehen können (z.B. Hemden)
- Mich mit weniger (*oder sogar ohne*) Scham auf der Wiese sonnen können
- Mich mit weniger (*oder sogar ohne*) Scham ins Schwimmbad trauen
- Türöffner für bestimmte Abenteuer (z.B. Fallschirmspringen oder Gleitschirmfliegen)
- Besseres und erfüllteres Sexualleben - weniger Scham, mehr Attraktivität
- Beeindruckendes Vorher-Nachher-Video (*WOW-Effekt erzeugen*)
- Muskeln und Ausdauer ermöglichen es dir ein besserer Beschützer zu sein
- Ein professionelles Fotoshooting in geilem Licht
- Der Mut eine 10er Karte in einer Crossfitbox zu kaufen und am Training teilzunehmen
-

Sonstiges I:

- Mit einem dokumentieren Abnehmerfolg verschaffe ich mir bei Menschen gehör
(... möchte gehört und ernstgenommen werden)
-

Sonstiges II

- TU ES JETZT! Manchmal wird aus später = nie
- Fast Food befriedigt dich für eine Minute. Fit sein für dein ganzes Leben.

TrophCast-Projekt

Logische Warums:

- Förderliche Referenz für spätere Jobs (Social Media / Marketing Manager)

Emotionale Warums:

- Anderen Menschen helfen und positives bewirken
(... selbst bei finanziellem Misserfolg würde man Menschen helfen)
- Könnte mir die Tür zum Sprechen auf der Bühne (Speaker) öffnen
- Einen wertvollen Platz einnehmen
- Auf einer Party bist du mit dem Thema Ernährung immer beliebt und wirst gerne gehört

Möglichkeiten durch viel Geld (finanzielle Freiheit):

- Familie, Freunde und Bekannten in finanziellen Notlagen helfen
- Länder bereisen und sorgenfrei fotografieren
- Ein Haus mit eigenem Fitness-Raum und Laufband (kein Studio mehr nötig)
- Sorgenlos, z.B. falls die Brille kaputtgehen sollte.

Sonstiges:

- Du kannst es einige Jahre machen, du musst es nicht für immer machen

(Negative) Glaubenssätze

Wichtige Frage:	Ist das wahr? Wer wäre ich, wenn ich diesen Gedanken nicht glauben würde?
Glaubenssatz:	Ich bin mit dem Thema Ernährung überfordert, ich werde nie kompetent sein
Entkräftigung:	Du hast ein 1er Fachabitur mit dem Schwerpunkt Ernährung. Immer wenn du dir ein Buch oder ein Lernheft durchliest, hast du beständig das Gefühl, dass du dich weiterentwickelst. Mach Karteikarten, bring es ins Langzeitgedächtnis und du bist unaufhaltbar
Neuer Glaubenssatz:	Ich bin intelligent und kann mir alles aneignen
Glaubenssatz:	Ich bin dick und pummelig, niemand wird auf mich hören
Entkräftigung:	Deine Situation ist stets änderbar. Du hast bereits in der Vergangenheit bewiesen, dass du es von einem dicklicheren Körper zu Bauchmuskeln schaffen kannst. Zudem wird dein Gewicht vom Pullover kaschiert und deine Zielgruppe findet dich authentisch und sieht dein Gewicht ggf. als Zielgewicht an
Neuer Glaubenssatz:	Mein Ernährungswissen ist, unabhängig von meinem Gewicht, sehr wertvoll
Glaubenssatz:	Ich habe Angst mich öffentlich zu blamieren
Entkräftigung:	Blabla
Neuer Glaubenssatz:	Blabla

Meine Zuschauer sind keine Ernährungsexperten!!!! Sie essen Pommes an der Tanke

Ich muss unheimlich gut aussehen – Jasper sieht auch nicht gut aus

Die Fragen deines Lebens

Tag 01 (19.01.2022)

Wenn diese eine Woche vorbei ist, und es hat sich für dich voll und ganz gelohnt, was ist dann passiert? (bezogen auf die Frage deines Lebens)

Ich denke, dass wir alle auf der Suche nach der lebensveränderten Information sind. Jedem Kauf (etc.) geht ein Bedürfnis voraus. Wir erhoffen uns mit einem gewissen Produkt eine emotionale Veränderung. Wir wünschen uns mehr Glück und Erfüllung. Bei „Die Frage deines Lebens“ ist dies nicht anders. Man erhofft sich, dass Curse ein Wundermittel hat. Einen heiligen Satz. Eine Kerninformation die alles spielerisch verändert. Wann hätte sich das Ganze für mich voll und ganz gelohnt? Wenn dieser Wunschtraum wahr werden würde. Wenn sich meine Selbstzweifel in Luft auflösen würden. Wenn ich Projekte, welche für die Öffentlichkeit bestimmt sind, nicht immer aufschieben würde aus Angst. Der Angst nicht gemocht zu werden. Der Angst zu versagen. Der Angst angegriffen zu werden. Die Angst vor negativer Beurteilung. Letztlich habe ich große Selbstzweifel in mir. Stimmen die mir sagen: „Du bist nicht gut genug“. Du musst dir noch mehr Wissen aneignen. Du musst noch schöner werden. Du musst erst noch XYZ. Oftmals schiebt man Dinge dadurch auf, um sich den Ängsten und der Öffentlichkeit nicht stellen zu müssen. Man wartet auf die Fertigstellung eines Logos, man wartet auf den Druck eines TShirts, man wartet auf bessere Temperaturen auf dem Dachboden - und so weiter. Wann hätte sich das Ganze für mich wirklich gelohnt? Wenn ich aufhören würde zu zweifeln. Aufhören würde Dinge aufgrund von Ängsten aufzuschieben. Anfangen würde zu starten. Vom Zuschauer zum Macher werden würde. Ein aktiver Macher. Wenn aus Träumen = Taten werden würden. Ich würde mich freier fühlen. Gelöst von Ängsten und Zweifeln. Ich würde aktiv an Texten arbeiten. Ich würde bereits nach der Woche mit Videos beginnen und nicht erst warten. Ich würde endlich starten, statt in Ausreden zu resignieren. Dann hätte sich die Woche für mich gelohnt.

Was ist deine große Vision, dein größter Wunsch für deine komplette Entfaltung und Erfüllung?

Ich möchte von vielen Menschen anerkannt, gehört und geliebt werden. Ich möchte das meine Aussagen ernst genommen werden und wertgeschätzt. Ich möchte Menschen überraschen mit Fähigkeiten, die sie mir nicht zugetraut hätten. Meine große Vision ist es, dass ich viele Menschen erreiche und meine Worte Gutes tun und dies anerkannt wird.

Was wünschst du dir von der Welt um dich herum, nah und fern, um dir dabei zu helfen?

Ich wünsche mir viel Zuspruch. Motivation. Glaube. Ich wünsche mir, dass die Menschen in meinem Umfeld sich mehr mit meinen Zielen beschäftigen. Mir mehr unter die Arme greifen. Mich unterstützen. Ich habe einige Freunde und Bekanntschaften, aber die gemeinsame Zeit besteht aus Nichtigkeiten wie Essengehen und Zeit vergeuden. Ich wünschte mir, dass alle an einem Strang ziehen. Man geistreiche Gespräche führt, aber vor allem diese geistreichen Ideen als Team in Taten umsetzt. Weniger Sprechen, mehr machen. Gemeinschaftlich an etwas arbeiten. Trotzdem wünsche ich mir der Leader bzw. der Oberste zu sein. Meine Ideen sollen verwirklicht werden. Es soll mein Projekt sein und bleiben. Ich möchte keine aufgezwungenen Ratschläge. Die Menschen sollen auf meine Ideen und Konzepte vertrauen.

Wie möchtest du dich selbst verändern und wachsen, um deine große Vision zu verwirklichen?

Ich möchte ein Macher werden. Mich mit meinen Selbstzweifeln und Ängsten auseinandersetzen und diese zerschlagen. Im Keim ersticken. Ich möchte ein Vorbild werden, damit die Menschen auf mich aufschauen können und mir vertrauen. Ich möchte mich ständig zum positiven verändern und den Reifeprozess niemals enden lassen. Mich stetig fortbilden. Meinen Körper und Geist formen.

Die Fragen deines Lebens

Welches Geschenk möchtest du der Welt, nah und fern, machen?

Sollte meine Vision erfolgreich sein und ich erreiche viele Menschen, dann kann ich viele Menschen zu einem positiveren Denken bringen. Einerseits kann ich sie in Ernährungsfragen aufklären und durch das Ansprechen einer breiten Masse dafür sorgen, dass manche erst später (oder gar kein) Diabetes bekommen. Das Zivilisationskrankheiten gelindert werden. Und zugleich kann ich meine große Reichweite nutzen, um zumindest einige Menschen zu einem positiveren Denken zu bringen. Ich möchte inspirieren, dass es jeder schaffen kann.

Tag 02 (20.01.2022)

Wie geht es dir? (Oberflächliche Ebene)

Im Großen und Ganzen relativ gut, allerdings habe ich das Gefühl, dass ich zu wenig an meinen Zielen arbeite. Ich habe des Öfteren negative Gedanken, insbesondere in Form eines schlechten Gewissens, weil ich das Gefühl habe meine Zeit nicht gut zu gestalten.

Wie geht es dir wirklich?

Ich habe Angst. Ich habe Angst vor gewissen Terminen die in der Zukunft anstehen und die, zumindest in gewisser Weise, mein Schicksal beeinflussen könnten. Ich habe Angst dem Arbeitsmarkt nicht gewachsen zu sein. Angst, dass ich in alte Muster verfalle und meine Ziele nicht erreiche. Ich fühle eine Enttäuschung gegenüber mir selbst, weil ich oftmals das Gefühl habe, dass ich nicht genug mache. In meiner Welt sind die Gedanken durchaus berechtigt, weil viele Menschen in meinem Umfeld wirklich deutlich mehr leisten. Ohne das Ganze im negativen Sinne werten zu wollen, führen diese Menschen nur ein 0815-Leben. Trotzdem leisten diese Menschen mehr wie ich, obwohl ich mir ein Leben außerhalb der Box wünsche. Natürlich könnte man sagen, dass das „weniger tun“ auch außerhalb dieser Box liegt, aber - meiner Meinung nach - im negativen Sinne. Ich möchte im positiven Sinne heraus aus der Box. Also wie geht es mir wirklich? Ich habe Ängste und Zweifel. Ich fühle mich in einem Alltagstrott gefangen, der mich meinen Zielen nur bedingt weiterbringt. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil das aktive Leben an mir vorbeizieht und ich oftmals in den eigenen vier Wänden meine Zeit verschwende. Ich verschwende meine Zeit mit der Unterhaltungsindustrie. Mit dem Konsum von semi-wichtigen und unwichtigen Videos & Co. Wie geht es mir wirklich? Ich fühle mich ausgelaugt, obwohl ich gar nichts geleistet habe.

Wie geht es dir wirklich, jetzt und hier? (Hier und jetzt)

In diesem Moment geht es mir eigentlich gut. Ich vernehme ein leicht unangenehmes Völlegefühl aus dem Bauch heraus und die schwere meines Bauches auf dem Scham-/Beinbereich. Ansonsten geht es mir körperlich betrachtet sehr gut. Ich habe keinerlei Schmerzen. Meine Zähne wurden vor einigen Stunden frisch gereinigt. Es juckt nichts. Drückt nichts. Zum mindest nicht unangenehm. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt fühle ich mich, körperlich gesehen, gut. Auf emotionaler Ebene belasten mich die Fragen etwas bzw. nicht die Fragen, sondern meine Antworten. Obwohl ich immer versuche positiv zu sein und meine Mitmenschen mich überwiegend als positiven Menschen wahrnehmen, merke ich, dass in mir viele Selbstzweifel schlummern und dass ich mit mir hart ins Gericht gehe. Es ist eine leichte Form der Traurigkeit in mir. Nicht überwältigend. Nicht so, dass mein gesamter Geist eingenommen wird, aber die Traurigkeit ist da.

Die Fragen deines Lebens

Was haben all die guten Tage deines Lebens gemeinsam?

All die guten Tage in meinem Leben haben gemeinsam, dass ich mich gut gefühlt habe. Ich finde die Frage äußerst schwierig, da gewisse Tage gewisse Momente hatten. Das erste Mal Autofahren gab mir ein Euphoriekick, während ein anderer Tag gefüllt war mit schönen Momenten im Sonnenschein. Welcher gemeinsame Nenner könnte es sein? Vermutlich, dass ich mich an allen Tagen wohl gefühlt habe. Ich hatte nicht das Gefühl mich zu verstellen. Ich habe gelacht. Spaß gehabt. Von Herzen eine innere Zufriedenheit verspürt. Manchmal waren es Momente in denen man über sich hinauswächst. Manchmal waren es Momente in denen man eine Last los wurde. Manchmal waren es Momente in denen man eine Art kleines Abenteuer erlebt hat bzw. eine neue spannende Erfahrung. Mir fällt es schwer eine Gemeinsamkeit zu finden. In den guten Tagen hatte ich oftmals das Gefühl von Wertigkeit. An manchen Tagen das Gefühl alles erreichen zu können.

Welche Konsequenzen ziehst du aus deinen heutigen Antworten?

Die Konsequenz ist, dass ich auch in der Vergangenheit nicht immer produktive Tage hatte. Auch in der Vergangenheit hatte ich oftmals Fehlschläge. Trotzdem haben diese Fehlschläge meine guten Tage weder minimiert, noch vergrößert (denke ich). Vermutlich geht es im Leben um mehr als darum Leistung zu erbringen, sondern die Dinge zu tun, die einen glücklich machen. Gute Gespräche, gute Witze, schöne Musik und kleine Abenteuer bedürfen oftmals nicht viel Geld. Keiner finanziellen Freiheit. Ich hatte in meinem Leben noch kein Business. Ich hatte in meinem Leben noch keine finanzielle Freiheit. Trotzdem hatte ich gute Tage. Lustige Tage. Tiefgründige Tage. Vermutlich sollte die Konsequenz sein, dass man rückblickend betrachtet, dass es sehr viele schöne Momente gab und diese Momente wurden durch andere Dinge ausgelöst. Nicht durch Leistung, Business, Geld, sondern durch eine magische Kraft. Der richtigen Mischung von Zufällen, die in einem gemeinsamen Topf einen tollen Tag ergeben haben.

Tag 03 (23.01.2022)

Warum bist du nicht glücklich?

Ich habe manchmal das Gefühl meinem eigenen Glück im Weg zu stehen. Oftmals bin ich ein positiver Mensch. Ich mache Witze. Ich summe irgendwelche Lieder. In anderen Momenten habe ich die klare Erkenntnis, dass mein ganzes Leben vor einem Bildschirm gelebt wird. Das alle Erfahrungen die ich mache im Kern von Videos abstammen. Filme, Serien, Dokumentationen & Co. In diesen klaren Momenten habe ich die Einsicht, dass ich eigentlich gar kein aktives Mitglied dieser Gesellschaft bin. Das ich gar kein Teil des Getriebes bin. Keinen wichtigen Platz habe. Keiner Bestimmung folge. Keine tollen und unvergesslichen Erfahrungen sammle. Die Macht des Bildschirms ist enorm groß. Man sitzt vor ein paar LED-Paneeelen, sieht saftige grüne Gräser, das schimmernde Meer und tolle Orte auf der Welt. In diesem Moment habe ich das Gefühl auch an diesen Orten zu sein. Ein Stück von der Welt gesehen zu haben. Ich blende aus, dass ich mich gar nicht an diesem Ort befindet, sondern lediglich auf einem Stuhl sitze. Doch manchmal kommt der Moment der Klarheit. Der Moment in dem ich realisiere, dass ich mein Leben am Sterbebett bereuen könnte. Das ich keine außergewöhnliche Geschichte zu erzählen habe. Das ich mein Wissen nicht weitergeben konnte. Das die tollen Gespräche Monologe waren, indem ich ein Buch gelesen oder einen Vortrag geschaut habe, aber nicht aktiv am Gespräch beteiligt war. Manchmal habe ich Angst, dass ich meine Zeit verschwenden könnte. Das ich später diese Verschwendung bereuen könnte. Es gibt den Spruch „Wir haben nur das eine Leben, aber wenn wir es auskosten, dann reicht das auch“. Ich habe die Angst, dass ich - wenn ich so weiter mache - mehrere Leben brauche, um die tollen Erfahrungen zu machen. Warum bin ich nicht glücklich? Ich fühle mich nicht wertgeschätzt. Ich möchte gehört werden. Ich möchte nicht nur gehört werden, sondern auch das man auf mich hört. Um diesen Schritt zu erreichen muss ich eine respektable Person werden.

Die Fragen deines Lebens

Ein Vorbild. Ein Mensch auf den man aufschaut. Gelegentlich habe ich das Gefühl eine solche Persönlichkeit zu sein. In anderen Momenten wird mir klar, dass die Leute mich eher als Hilfebedürftig einschätzen würden. Nicht als derjenige der Hilfe erteilt, sondern als derjenige der Hilfe benötigt. Ich möchte nur einen anerkannten Platz im Leben. Einer Bestimmung folgen. Andern helfen. Und diese Hilfe soll mich finanziell unabhängig machen. Ich habe keine Lust mein ganzes Leben zu arbeiten, um ein paar Euros hinterzulaufen, um letztlich doch in der Altersarmut zu enden. Ich möchte tolle produktive und philosophische Gespräche. Derzeitig habe ich das Gefühl, dass mein philosophischer Ansatz eher unverstanden bleibt und andere nervt. Das heißt nicht, dass ich mich unverstanden fühle. Das heißt nicht, dass ich immer nur philosophische Gespräche führen möchte. Trotzdem wäre es schön einen Mensch zu finden, der ein ähnliches Mindset hat. Trotzdem bleibt es im Kern das Gleiche. Warum bin ich nicht glücklich? Weil ich Angst habe am Ende ein Leben gehabt zu haben, welches mich nicht erfüllt hat. Das nicht voll war mit tollen Gesprächen. Mit erzählbaren Abenteuern. Mit einer Geschichte die fast schon filmreif wäre. Manchmal habe ich das Gefühl, dass das tagträumerisches Wunschdenken ist. Dinge die im Kopf leicht erlebt sind, aber in der Realität nur schwer umsetzbar. Zumindest nicht mit fehlendem Engagement und Feuer. Will ich es überhaupt? Weiß ich was ich will? Vielleicht ist dies auch der Grund meines Unglücks. Ich treibe wie ein Stück Holz im Meer und finde kein Land.

Was macht dich glücklich?

Mich macht es glücklich, wenn ich anderen helfen konnte. Wenn andere sich aufrichtig bei mir bedanken und man diesen Menschen ansieht, dass die Dankbarkeit ehrlich und aufrichtig ist. Nicht immer, aber sehr oft, macht mich Wasser glücklich. Spaziergänge am Wasser. Sitzen am Wasser. Lesen am Wasser. Dabei mag ich Seen und Binnengewässer viel mehr als das Meer. Der unendliche Horizont des Meeres erfüllt mich nicht so mit Freude, wie ein See oder ein Binnengewässer wo man die andere Seite sehen kann. Außerdem machen mich Sonnenstrahlen extrem glücklich. Ich liebe es, wenn die Sonnenstrahlen in einem warmen Orange erstrahlen. Keine grelle Sonne die alles nur erleuchtet, sondern wenn das Zimmer, die Gebäude oder die Natur in einem warmen goldigen Sonnenton erstrahlen. Mich machen Vehikelsituationen glücklich, d.h. Momente die wirken als gäbe es nur diesen einen Moment. Zum Beispiel das sitzen in einer Hütte beim Lagerfeuer und das Lauschen des Feuerknisterns oder das Führen von guten Gesprächen. Momente in denen die Atmosphäre eine Blase, eine Art Vehikel, schafft. In solchen Moment denkt man nicht an die Außenwelt, sondern man ist in einer Blase, die einem ein geborgenes Gefühl schafft. Es macht mich glücklich, wenn andere mich in Ruhe lassen. Wenn keine Erwartungen an mich gestellt werden und ich diese Erwartungen erfüllen muss. Mich macht es glücklich, wenn ich am Tag unerwartet mehr geschafft habe als ich Vormittags angenommen hätte. Nicht, weil mich Termine und Verpflichtungen dazu zwingen, sondern weil diese Produktivität aus einem Flow heraus entsprungen ist. Sorgenfreiheit macht mich glücklich. Mich macht es in gewisser Form glücklich Projekte zu planen. Leider mangelt es oft an der Umsetzung, dennoch macht es mir Spaß (und in gewisser Weise glücklich) mich in die Projekte hineinzudenken und Details bzw. Konzepte auszuarbeiten. Fotografieren macht mich glücklich. Wenn ich ungestört an einem Ort sitzen kann und ein tolles Foto im Kasten habe. In diesem Momenten habe ich das Gefühl etwas Produktives geleistet zu haben. Etwas Schönes. Etwas, dass mich und meine Existenz überdauern könnte. In solchen Momenten habe ich gerne den Tagtraum, dass dieses Foto noch eine bedeutende Relevanz haben könnte - in welcher Weise auch immer. Wenn das Bild auf dem Vorschaumonitor der Kamera gut aussieht, kann ich es kaum erwarten die Speicherplatte auszulesen und das Bild am heimischen Computer zu sichten und zu bearbeiten. Mich macht Rumzappeln bei Musik glücklich, verbunden mit dem Tagtraum Menschen, die mich abgestoßen haben, zu überraschen. Zum Beispiel einer ehemaligen Schulklasse zu zeigen, dass ich ein Material Arts Fighter bin oder ein unerwartet guter Sänger oder DJ. Das Gefühl andere zu überraschen, ihnen ein anderes Bild von mir zu vermitteln und gleichzeitig eins auszuwischen nach dem Motto: „Mit diesem Menschen hättest ihr chillen können, wenn ihr mal tiefer gebohrt hättest“. Obwohl der Tagtraum teilweise negativ klingt, macht mir dieses Auswischen mit meinen verborgenen Talenten (die es in Realität nicht gibt) eine Freude. Fahrradfahren im Frühling und Sommer macht mich glücklich.

Die Fragen deines Lebens

Vermutlich weil es mich an meine unbeschwerte Kindheit erinnert. Mich macht es glücklich mein Leben mit Bildern zu dokumentieren. Ich speichere alles, egal ob es ein abgebissener Burger ist oder ein tolles Bewerbungsfoto. Selten wird ein Bild von mir gelöscht, welches ich gemacht habe. Alle Bilder werden akribisch sortiert und archiviert. Das Gefühl, dass mein Leben und ein Teil von mir überdauern könnte, sofern sich jemand nach meinem Ableben um die Pflege der Archivierung kümmert, tröstet und freut mich.

Was möchtest du loswerden?

- Antwort 01: Meine Faulheit, Undiszipliniertheit
- Antwort 02: Meinen fetten Bauch, den Speck
- Antwort 03: Meine Schulden
- Antwort 04: Meine Abhängigkeit von der Meinung anderer
- Antwort 05: Meinen Perfektionismus
- Antwort 06: Meine Angst vor dem Unbekannten
- Antwort 07: Meine Sorgen im Allgemeinen
- Antwort 08: Meine negativen Routinen und Rituale
- Antwort 09: Den Gedanken, dass ich nicht gut genug bin und mich deshalb verkrieche
- Antwort 10: Die Angst vor Konfrontation mit manchen Menschen
- Antwort 11: Das in mir, bezogen auf mein Wissen, sofort Selbstzweifel kommen, wenn ich etwas nicht weiß
- Antwort 12: Die Scham Dinge nicht zu machen, weil ich sie nicht gut kann (z.B. Tanzen in der Öffentlichkeit)

Was möchtest du wirklich, wirklich haben? (oder sein)

- Antwort 01: Anerkennung und Wertschätzung
- Antwort 02: Ein abbezahltes schönes Haus mit eigenem Pool und Kraftraum
- Antwort 03: Sicherheit
- Antwort 04: Ich möchte ein charismatischer, selbstbestimmter Mann sein
- Antwort 05: Ich möchte als Experte auftreten und ernst genommen werden
- Antwort 06: Ich möchte Harmonie und Glück in meinem Leben
- Antwort 07: Ich will komplett in Ruhe, angstfrei und ohne negative Konsequenzen schöne Orte der Welt bereisen und fotografieren
- Antwort 08: Ich hätte gerne ein Mentor der mich antreibt, mir nicht nur gelegentliche Aufgaben gibt, sondern mich richtig in den Arsch tritt und mich dazu triegt mein Potential zu entfalten
- Antwort 09: Ich möchte endlich aufhören schlecht mit mir zu reden, sondern felsenfest daran glauben, dass für mich alles erreichbar ist
- Antwort 10: Ich möchte eine Bestimmung, einen Platz in der Welt finden
- Antwort 11: Ein tolles Sexualleben und mich von meinem Bodyshaming befreien
- Antwort 12: Zufriedenheit. Mit mir selbst, mit allem, allumfassende Zufriedenheit

Die Fragen deines Lebens

Tag 04 (25.01.2022)

Wenn eine fremde Person dein Handy finden würde und Zugriff auf alle Inhalte hätte: Mit welchen drei Sätzen würde ihr Aufsatz über dich beginnen?

Aufgrund der Tatsache, dass ich mein Handy regelmäßig reinige, d.h. die Dateien vom Handy auf den Computer übertrage, würde die Person keine „peinlichen Fotos“ finden können. Im Gegensatz zu anderen Handys gibt mein Handy nicht mein ganzes Leben preis, da - wie erwähnt - in regelmäßigen Abständen alles geleert (übertragen) wird. Aus diesem Grund hätte die Person nur Zugriff auf meine dauerhaften Inhalte. Darunter Hörbücher, Rezeptbilder & Co. In diesem Zusammenhang käme die Person wohl zu folgendem Schluss...

Das Smartphone gehört einer männlichen Person Ende 20 / Anfang 30, die gerne verreist, Sport treibt und sich mit Fitnessrezepten auseinandersetzt. Er hat ein abgeschlossenes Studium in Media Management. Zudem interessiert er sich für Motorroller.

Eine Person, die dich absolut nicht mag, vielleicht eine Konkurrentin oder ein Widersacher, stellt dich mit drei bis vier Sätzen vor. Was würde diese Person über dich sagen?

Ich kann diesen Typ überhaupt nicht leiden. Er tut immer so als hätte er die Weisheit mit Löffeln gefressen mit seinen Ratschlägen und Metaphern, dabei hat er im Leben nichts erreicht. Er hat, soweit ich weiß, in seinem ganzen Leben noch nie richtig gearbeitet und der Erfolg von dem er immer erzählt...Wo ist der bitte? Im Endeffekt ist der Kerl ein Träumer, der viel redet, aber dahinter verbirgt sich nichts und der Schönste ist der Kerl weiß Gott auch nicht.

Wenn deine beste Freundin bzw. dein bester Freund dich einer fremden Person mit drei bis vier Sätzen vorstellen würde - welche wären das?

Marcel ist ein echt cooler Typ. Lass dich von seiner verrückten Art am Anfang nicht abschrecken. Ich weiß, dass er oft nicht „der Standard Mensch“ ist und eventuell als komisch von dir empfunden wird, aber glaub mir, wenn du ihn besser kennenzulernen wirst du ihn lieben.

Haben diese Aussagen über dich etwas gemeinsam? Ob ja oder nein, warum glaubst du, ist das so?

Auf den ersten Blick haben die Aussagen nichts gemeinsam. Allerdings könnte man durch meine Hörbücher (und ggf. Whatsapp Chats) auf dem Handy auf den Hater schließen. Dadurch könnte man merken, dass ich mich gerne mit Persönlichkeitsentwicklung und diesen Dingen beschäftige und man könnte zu den Ratschlägen und Metaphern kommen. Zudem: Würde ich nicht immer mein Handy entleeren, würde man - bezogen auf die andere Frage - merken, dass ich schon ein bisschen verrückt bin. Selfies mit Grimassen (usw.). Warum ich denke, dass das so ist? Weil alle Fragen von mir selbst beantwortet wurden und ich ja nur vermuten kann, was andere über mich sagen. Trotzdem beantwortet sie mein Geist, deshalb sind Gemeinsamkeiten ja prinzipiell nicht ausgeschlossen.

Nun stell dir vor, du wärst über 80 Jahre alt, bei guter Gesundheit und würdest an einem Südseestrand auf ein erfülltes Leben zurückblicken. Du weißt, was dir wichtig ist, und hast immer danach gelebt. In deiner Erinnerung schweifst du nun zu diesem jetzigen Augenblick, in dem du über dein Problem brütest - welchen Tipp würdest du deinem jüngeren Ich geben?

Ich würde sagen, dass es mehr Sinn macht das Leben zu leben, statt über das Leben nachzudenken. Sammle Geschichten und Erfahrungen. Lerne spannende Menschen kennen. Spüre das Adrenalin. Stelle dich Herausforderungen. Wenn du älter bist, willst du die Augen anderer Menschen zum Leuchten bringen. Sie werden dir nicht abkaufen, dass du das alles erlebt hast. Aber du kennst dich...

Die Fragen deines Lebens

Selbstverständlich hast du Bilder und Videos gemacht. Mache aufregende Dinge. Komm in aufregende Situationen. Das schlimmste was du machen kannst ist, dass du dein ganzes Leben mit einer „was wäre wenn“ Frage verbringst. Das dein Leben vor einem LED-Panel, vor einem Bildschirm stattfindet. Das ist nicht erzählenswert. Wiederzugeben welches Videos man geschaut hat und welche Abenteuer von anderen man gesehen hat, das ist nicht erzählens- und erstrebenswert. Erlebe Dinge. Sie müssen nicht viel Geld kosten, aber erlebe Dinge. Springe in den Rhein. Nimm an Wettkämpfen teil, selbst wenn du keine Chance hast. Wachse über dich hinaus. Nur das Besondere ist erzählenswert und spannend. Du kannst besondere Dinge erleben. Löse sich von Ritualen, Ängsten und Zwängen die dich davon abhalten tolle Dinge zu erleben. Denk nicht immer, dass alles morgen stattfinden kann. Denk nicht immer, dass es in der Zukunft irgendeinen krassen Wendepunkt gibt der alles ändert. Das wird nicht passieren. Du brauchst nicht noch ein Hörbuch. Ein Ratgeber. Ein irgendwas. Das Leben ist bereits da. Du brauchst keinen Leitsatz finden der dir erlaubt Abenteuer zu erleben. Das kannst du immer. Tu es. Nur so wirst du ohne Reue auf dein Leben zurückblicken können.

06.10.2021

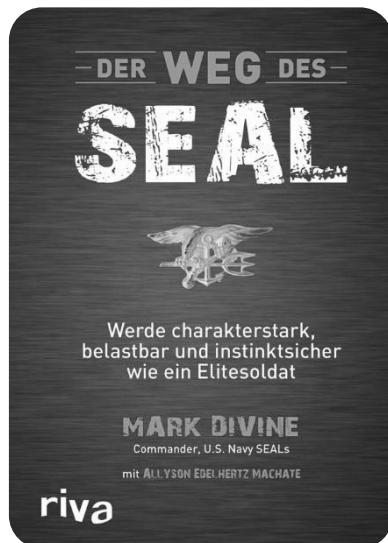
Welche Faktoren blocken mich am Erfolg?

Mein mangelnder Erfolg liegt an vielen unterschiedlichen Faktoren. Letztendlich ist es eine Mischung aus mehreren Ängsten. Insbesondere die Angst nicht gut genug zu sein lähmt mich. Ich habe Angst, dass andere Menschen mehr Wissen haben könnten, d.h. das ich zwar der Ernährungsexperte bin, aber trotzdem eine Diskussion mit einem Laien verlieren könnte und somit mein Expertentum leidet. Ich möchte nicht als Scharlatan oder Blender gelten. Ein hinderlicher Aspekt ist meine Vergesslichkeit. Ich bin ein sehr vergesslicher Mensch, weshalb ich viele Informationen - obwohl ich sie bereits mehrfach gelesen habe - weiterhin nachschlagen muss und nicht aus dem Gedächtnis abrufen kann. Die Vergesslichkeit bestärkt meine Angst einer Diskussionsrunde nicht standhalten zu können oder bei vielen Kundenfragen unprofessionell zu wirken. Um einem Scheitern oder unangenehmen Gefühlen zu entgehen, fange ich erst gar nicht an. Dieses Verhalten äußert sich meistens in Aufschieben. Ich belüge mich selbst, indem ich eine mangelnde Komponente vorschiebe. Diese Komponente kann aus unterschiedlichen Dingen bestehen, z.B. dass zunächst ein Logo angefertigt werden muss oder mir ein vermeintlich wichtiger Ausrüstungsgegenstand fehlt. Es handelt sich um Vermeidungstaktiken, um nicht anfangen zu müssen oder angefangene Projekte zu pausieren. Die Angst vor Kritikern lähmt mich. Hierzu zähle ich nicht vulgäre Beleidigungen oder haltlose Anmerkungen, sondern fundierte Kritik, welche mein Expertentum deutlich herabstuft. Ich denke, dass hier ein mangelndes Selbstbewusstsein und die Angst vor Ablehnung verwurzelt sind. Seit meiner Geburt ist Ablehnung ein großes Lebensthema für mich. Die gefühlte Ablehnung von meinem eigenen Vater, die Ablehnung von Schulkameraden ausgedrückt durch physisches und psychisches Mobbing - und so weiter. Es gibt unzählige Beispiele. Die Problematik am Thema Ernährung ist, dass es kein greifbarer Gegenstand ist. Es handelt sich um eine sehr abstrakte Welt, ohne das die Ergebnisse sofort sichtbar sind. Das schürt auch bei mir große Unsicherheiten, ob das was ich anderen sage und rate, auch tatsächlich einen positiven Effekt hat. Abgesehen von meiner eigenen Unsicherheit und der Angst zu scheitern, kommt noch meine mangelnde Disziplin hinzu, welche mich am Erfolg hindert. Leider fühle ich mich mental schnell ausgelaugt. Sobald ich mehrere Tage mit einem Thema verbringe - unabhängig von der Thematik - fühle ich mich ausgelaugt. Mein Geist braucht regelmäßig Abwechslung und neue Themen, da ich bereits nach einer Woche das Gefühl habe, dass ich bereits Jahre mit dem Thema verbringe. Leider betrifft dies auch Themen die ich liebe, z.B. Fotografie, Ernährung, Persönlichkeitsentwicklung (usw.). Eine regelmäßige Beschäftigung mit dem Thema führt bei mir zu einem Gefühl der mentalen Erschöpfung. Einerseits möchte ich Erfolg haben, andererseits sträube ich mich davor. Ein schwieriges Thema...



Der Weg des SEAL

Marcel Keller



Inhalt

Übung, Seite 42/43: Definiere deine Grundhaltung	2
Übung, Seite 45/46: Entdecke deine Passion	5
Fragen, Seite 72: Stelle fest, was dein einzigartiges Angebot ist.....	5
Fünf-Berge-Kriegertraining	6
Missionsgestaltung mit FITS (EBTE)	6
PROP-Analyse	6
Fragen von: Jörg Knoblauch. Dem Leben Richtung geben. Heyne Verlag. 2009.	7



Übung, Seite 42/43: Definiere deine Grundhaltung

Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?

Zunächst sei gesagt, dass ich davon ausgehe, dass ich einen Blitzzod erleide. Im Klartext: Ich lebe noch exakt 365 Tage ohne gesundheitliche Beschwerden, ohne einen krankhaften Leidensweg und falle an Tag 365 blitzartig tot um. Das ist die Grundbasis für meine Antwort. Also: Das Wichtigste wäre es mir, meine Geschichte zu verbreiten. Ich würde meine Person in unterschiedlichster Form in die Welt tragen.

Höchstwahrscheinlich würde ich ein Buch schreiben. Es muss kein klassisches Buch sein, d.h. es muss nicht unbedingt 400 Seiten Fließtext beinhalten und in Kapiteln unterteilt sein. Es könnte auch eine Ansammlung von Kurzgeschichten aus meinem Leben sein. Es könnte auch aus Fragen bestehen, welche ich beantworte. Eine große Ansammlung von Fragen über Liebe, Finanzen, Beziehung (usw.). Wichtig ist, dass das Buch meine Person repräsentiert. Der Leser muss ein Gefühl für meine Art, meine Denkweise und Werte bekommen. Ich möchte in diesem Buch (bzw. Schriftstück) weiterleben. Zusätzlich würde ich weiteres Material zu meiner Person sammeln und produzieren. Einerseits vorhandenes Material wie geschriebene Texte, Bilder und Videos sortieren und auf einen gemeinsamen Nenner bringen - andererseits neues Material wie Bilder und Videos produzieren. Letztlich spielt es keine Rolle, ob meine Person langweilig und 0815 erscheint, der Drang mich durch gewisse Werke unsterblich zu machen bleibt bestehen und würde umgesetzt werden. Vermutlich würde ich Bilderalben von mir drucken lassen und an Freunde und Verwandte verschenken. Ich würde CDs brennen, diese in Plastik verschweißen und in Seen und Flüsse werfen. Ich würde meine Fotoalben und mein Buch, sofern es fertig ist, an wildfremde Adressen aus dem Telefonbuch verschicken. Ich würde versuchen mich bestmöglich zu streuen. Es mag verrückt klingen, aber ich hätte dadurch die innerliche Befriedigung unsterblich zu werden. Ein Teil von mir lebt an den unterschiedlichsten Orten weiter. Ich verfolge diesen Gedanken schon länger. Manchmal stelle ich mir vor, wie unsere heutige Zivilisation untergeht und eine völlig neue menschliche Zivilisation mein Buch in den Tiefen eines Flusses findet. Ob dieser Fund dann einen ähnlich hohen Stellenwert hat wie antike Funde Ägyptens? Oder aus der Kreidezeit? Vermutlich nicht, aber der Gedanke motiviert mich.

Wahrscheinlich hätte ich ein großes Gefühl der Freiheit. Wir Menschen machen uns ständig Gedanken. Um unsere Partnerschaft, unsere berufliche Karriere, um die Rente, um terroristische Anschläge. Ständig leben wir in Zukunftsvorstellungen. Ich brauch Geld für die Miete. Ich brauche einen Partner für eine Familie. Ich muss die Schule gut absolvieren, um einen guten Job zu bekommen. Der ganze gedankliche Ballast wäre verschwunden. Die Zukunft steht unmittelbar fest. 365 Tage bis zum Tod. Letztlich spielt alles keine Rolle mehr. Kein Abschluss, kein Zeugnis, keine Qualifikation. Keine Rente, kein Hausbau, keine Steuererklärung. Alles verblasst bei der Tatsache, dass der Tod unausweichlich näher rückt. Also was würde ich tun? Was hätte noch eine Bedeutung? Für mich persönlich die erwähnte Hinterlassenschaft meiner Selbst in Form von Text, Bildern, Videos (etc.) doch was noch? Höchstwahrscheinlich würde ich meine Beziehung zu Gott und Spiritualität überdenken. Gibt es ihn vielleicht doch? Diesen Gott? Gibt es ein Jenseits? Verschwinde ich im ewigen Nichts oder wartet dort etwas auf mich? Diese Frage würde mit Sicherheit einen Teil meiner verbleibenden 365 Tage ausmachen. Des Weiteren würde ich versuchen meine Erfahrungen auszuweiten. Ich würde Speisen probieren, die ich vorher noch nie probiert habe. Ich würde, da meine Gesundheit keine Rolle mehr spielt, die unterschiedlichsten Drogen ausprobieren. Meinen Horizont erweitern. Meine Erfahrungen ausweiten. Ich würde klärende und tiefgründige Gespräche führen. Unklarheiten aus der Welt schaffen. Auf jeden Fall würde ich Fallschirmspringen. Vermutlich würde ich trotz meiner kurzen Lebensspanne die Fallschirmsprunglizenz machen, um noch viele Sprünge vor meinem Tod zu absolvieren. Mein Körper wäre mir egal. Mein Körper ist nur noch eine Hülle, die 365 Tage halten muss. Sport spielt keine Rolle mehr. Gesundheit spielt keine Rolle mehr. Letztlich reduziert sich das Leben auf spirituelle Gedanken, die eigene Hinterlassenschaft, neue Erfahrungen und zwischenmenschliche Beziehungen. Die Welt als guter Mensch verlassen ist mir wichtig. Ich würde nichts tun, was gegen meine Werte verstößt. Ich würde keine Frauen vergewaltigen, niemand ermorden. Ich würde keine Bank überfallen oder Tiere quälen. Das würde auch im Angesicht des Todes gegen meine Ethik verstoßen. Im Gegenteil. Vermutlich würde ich Dinge tun, die ich sonst nicht tun würde. Zum Beispiel mich neben einen Obdachlosen setzen und einfach mal seine Geschichte anhören, wieso er obdachlos wurde. Anstatt 1€ in ein Becher zu werfen und die Person kaum anzuschauen, einfach mal Zeit investieren und Aufmerksamkeit widmen. Ich würde versuchen meinen



Der Weg des SEAL

Marcel Keller

Freunden ein Vorbild zu sein und sie zu neuen Zielen und Lebensentscheidungen ermutigen. Ich denke, dass ich mich mehr in das Leben anderer einmischen würde, da es meine letzte Chance ist dies zu tun. Ich würde mich entschuldigen. Ich würde lange überlegen, wieso/weshalb/warum ich mich bei anderen entschuldigen müsste und würde dies tun. Vielleicht weil ich ein Geheimnis verraten habe? Oder mal hinter ihrem Rücken schlecht geredet? Egal weshalb, ich würde wahrscheinlich versuchen mich zu entschuldigen, ob ich letztlich den Mut dafür ausbringe? Wer weiß. Ich würde den wichtigen Menschen in meinem Leben einen Brief widmen. Dinge ansprechen, die ich bislang noch nie ausgesprochen habe oder zu selten. Keine kritischen Briefe, sondern die positiven Dinge herausstechen lassen und meine Wertschätzung und Dankbarkeit äußern. Ich würde den Jakobsweg laufen. Der Jakobsweg ist schon länger in meinen Gedanken und ich würde meinen baldigen Tod als Chance sehen reisen, Erfahrung und eine unerledigte Tat miteinander zu verbinden.

Ich wäre wahrscheinlich viel im Schwimmbad, weil ich Wasser liebe, aber mich davor drücke, weil ich ein extrem schlechter Schwimmer bin und mich zu dick fühle.

Es gibt viele Dinge die ich aufschreiben könnte. Dinge die cool klingen wie z.B. mit Haien tauchen oder mich mit Tornadojägern in das Auge eines Wirbelsturms begeben. Das mag alles ganz cool klingen, entspricht aber nicht meinem Herzen. Es ist kein Herzenswunsch von mir übermäßig viel zu reisen, einen Berg zu erklimmen oder auf dem Nürburgring rumzurasen. Sollten sich diese Gelegenheiten ergeben, werde ich sie mit Sicherheit nicht ausschlagen, ich würde sie aber nicht gezielt suchen. Ich würde jetzt nicht extra ans Meer reisen, nur weil es sich cool anhört, dass ich mal mit einem weißen Hai geschwommen bin. Ich denke nicht, dass ich meine 365 Tage so verbringen würde. 365 Tage sind eine kurze Zeit. Es sind nur 8760 Stunden. Diese kurzen Stunden sollten bestmöglich genutzt werden. Bestmöglich nach meinen Vorstellungen, nach meinem Herzen.

Was würde ich tun, wenn meine Heimstadt von einer Naturkatastrophe heimgesucht oder von einem Terroranschlag getroffen würde?

Wie bei jeder Antwort, muss zuvor die Grundbasis geklärt werden. Ich gehe davon aus, dass der terroristische Anschlag eine einmalige Sache war. Das heißt, dass keinerlei bedrohliche Kämpfer durch meine Heimstadt laufen und an jeder Straßenecke der Tod lauern könnte. Meine Heimstadt ist Offenbach am Main. Im Grunde genommen ist mir die Stadt relativ egal. Offenbach ist ein ziemlich a-soziales Pflaster mit merkwürdigen Menschen und relativ wenigen Orten, welche ich als schön bezeichnen würde. Allerdings liegt mir mein Stadtteil (Offenbach Bürgel) und dessen Umgebung (Offenbach Rumpenheim) am Herzen. In diesen Stadtteilen wurde ich groß. In diesen Stadtteilen verbrachte ich den Großteil meiner Kindheit. Im Gegensatz zum restlichen Offenbach, ist Bürgel sowie Rumpenheim ein schönes Fleckchen. Der Main befindet sich nur wenige Gehminuten von meinem Elternhaus entfernt. Es gibt einen Weiher namens „Schultheis“ mit genügend Natur und Grünfläche in seiner Umgebung. Es gibt Felder, alte Bauernhäuser und einen Reiterhof. In Bürgel und Rumpenheim ist die Welt noch in Ordnung. Es stellt einen Kontrast dar zum grauen und trostlosen Offenbach, insbesondere der Innenstadt. Was würde ich nun tun, wenn Bürgel/Rumpenheim von einem Unglück heimgesucht werden würde? In erster Linie nach meiner Familie schauen. Geht es meinen Verwandten gut? Hat mein Elternhaus überlebt? Welche Schäden sind entstanden? Nach meiner ersten Bestandsaufnahme würde ich höchstwahrscheinlich meine Dienste anbieten. Zum Beispiel bei der Trümmerbeseitigung helfen. Eventuell an anderen Hilfsmaßnahmen teilnehmen wie etwa die Suche nach Überlebenden. Wäre ein anderes Stadtteil von Offenbach betroffen, bin ich mir sehr sicher, dass ich keinerlei Maßnahmen ergreifen würde und die Tatsache schlucken. Bürgel und Rumpenheim wecken Erinnerungen, wecken Emotionen und haben daher einen höheren Stellenwert, sodass ich versuchen würde so gut es geht zu helfen.

Was würde ich tun, wenn mich ein Freund bitten würde, ihm beim Umzug zu helfen, obwohl ich an diesem Abend ins Kino gehen will?



Der Weg des SEAL

Marcel Keller

Selbstverständlich meinem Freund helfen. Vermutlich würde ich mich einen kurzen Augenblick darüber ärgern, dass nun mein geplanter Abend/Tag ins Wasser fällt, aber letztlich steht gar nichts anderes zur Debatte als meinem Freund beim Umzug zu helfen. Die Antwort ist für mich dermaßen selbstverständlich, dass ich nicht wüsste was ich hierzu noch schreiben sollte.

Was würde ich tun, wenn sich herausstellte, dass ein Unternehmen, das eines meiner Lieblingsprodukte erzeugt, Arbeiter ausbeutet und Umweltzerstörung betreibt?

Die Beantwortung der Fragen soll ehrlich erfolgen und die Antwort lautet: nichts. Wie viele Menschen wären nicht im Stande ein Tier zu töten, aber kaufen sich dennoch ein abgepacktes Schnitzel im Supermarkt? Wir fühlen uns davon nicht betroffen. Die Umwelt liegt nicht Tag für Tag auf unserer Couch und heult sich darüber aus, dass Konzern "X" sie ausbeutet. Es stehen keine Arbeiter vor meiner Haustür, die sich über schlimme Arbeitsbedingungen beklagen. Natürlich ist die Tatsache, dass dies passiert schlimm, aber wir Menschen - und ich bin keine Ausnahme - sind Meister im Verdrängen. Wir kaufen Milch im Supermarkt, obwohl wir wissen, dass die Kühe nonstop künstlich befruchtet werden. Wir kaufen Eier, obwohl wir wissen, dass die männlichen Küken sofort getötet werden. Wir fühlen uns nicht betroffen. Es wirkt alles weit entfernt und abstrakt. Würde ich jemals aktiv ein kleines Babyküken töten? Niemals! Trotzdem unterstütze ich mit meinem Kauf von Eiern diese Prozedur. Ich besitze Kleidung von Nike & Co, obwohl mittlerweile bekannt sein dürfte, dass diese Kleidung im Ausland unter menschenunwürdigen Bedingungen hergestellt wird. Solange es keinen direkten Draht zu unserem Leben hat, fühlen wir uns emotional nicht betroffen. Wir sehen kein Blut der Tiere. Wir spüren nicht die Müdigkeit und Hoffnungslosigkeit der Arbeiter. Wir wissen davon. Wir haben davon gehört. Wirklich relevant wird es aber erst - und das gilt auch für mich - wenn es einen direkten Einzug ins Leben findet. Ist diese Denkweise traurig? Ja. Ist diese Denkweise moralisch verwerflich? Absolut. Trotzdem fehlt mir der Wille und die Motivation dagegen anzukämpfen. Was würde ich tun, wenn dieses Unternehmen Arbeiter ausbeutet und Umweltzerstörung betreibt? Nichts. Das ist ein 100%-Fakt, denn diese Unternehmen gibt es bereits. Eins meiner Lieblingsprodukte ist Vollmilchschorle, was benötigt man zur Herstellung? Milch. Und unter welchen Bedingungen wird Milch hergestellt? Weitestgehend unter ziemlich grausamen. Aus diesem Grund kann ich die Frage nur damit beantworten, dass ich das Produkt mit großer Wahrscheinlichkeit weiter konsumieren bzw. einkaufen würde.

Was würde ich tun, wenn ich in der Lotterie gewinnen würde?

Es kommt auf die Höhe des Gewinns an. Mein gewünschter Mindestbetrag lässt sich relativ leicht ermitteln. Ein Erdenjahr hat 12 Monate. Angenommen ich lebe noch 50 Jahre (600 Monate) und möchte monatlich einen Betrag von 3000€ auf meinem Konto. Ein Nettogewinn nach Steuerabzug von 1,8 Millionen Euro würde mir eine monatliche Auszahlung von 3000€ ermöglichen. In diesem Fall wäre ich wunschlos glücklich. Mein gesamtes Leben wäre - Inflationen und Finanzkrisen mal weggedacht - finanziell abgesichert. Ich müsste keinen Gedanken an eine Karriere verschwenden. Alles was ich tun würde, würde ich aus freien Stücken tun. Es gäbe keinen Druck mehr, keine Unsicherheit und keine Zukunftsängste. Das Leben wäre unbeschwert. Selbstverständlich reichen 3000€ monatlich nicht für ein luxuriöses Leben. Man hätte keine Yacht im Hafen von Dubai und keinen Bentley vor seiner Villa, aber benötigt man dies wirklich? Ist eine Yacht elementar für das eigene Lebensglück? Für meins nicht. Ich wüsste, dass meine Ernährung gesichert ist. Ich bräuchte keine Angst vor Hungerzeiten zu haben. Ich wüsste, dass mir ein Dach über dem Kopf gesichert ist. Ich bräuchte keine Angst vor Obdachlosigkeit zu haben. Das Leben wäre, wie bereits beschrieben, unbeschwert. Dieses Prinzip würde ich vorerst beibehalten bis zu einem Betrag von 5000€ monatlich. Fazit: Selbst bei einer Netto-Gewinnsumme von 3 Millionen Euro, würde ich das Prinzip der monatlichen Auszahlung beibehalten. Sollte die Gewinnsumme höher ausfallen, würde ich aktive Maßnahmen ergreifen, um den Betrag ansteigen zu lassen. Beispielsweise durch die Investitionen in Startup-Unternehmen oder den Ankauf von Immobilien. Es kommt natürlich darauf an, inwieweit die gewonnene Geldsumme den Betrag von 3 Millionen übersteigt.

Was würde ich tun, wenn jemand ohne Grund eine Prügelei mit mir anfängt?

● Wie heißt der Mann mit Vornamen, von dem ich meinen Geburtsnamen Schmitt habe?

Hans Friedrich Schmitt (geb 17.5.1956) ... wir waren bereits 4 Jahre getrennt . Ich hatte die Scheidung eingereicht, doch er weigerte sich, sich scheiden zu lassen und boykottierte alles Anforderungen von Rechtsanwälten und dem Gericht, indem er seine erforderlichen Papiere nicht einreichte. Erst als ich schwanger war und mein Rechtsanwalt ihm mitteilte, dass diese Kind ehelich sein (laut Gesetz) und er Unterhalt zahlen müsse, hat sich etwas getan. Irgendwann waren wir endlich geschieden, doch da ein Kind bis zu 365 Tagen nach einer Scheidung als ehelich gilt, bekamst du seinen Namen. Ansonsten hättest du den Nachnamen deines echten Vaters erhalten können.

● Wann fand meine Namensänderung in Keller statt?

In meinen Unterlagen konnte ich eine Urkunde vom Jugendamt finden (15.12.1998) über das gemeinsame elterliche Sorgerecht. Zudem die standesamtliche Heiratsurkunde (06.12.2001). Meine Namensänderung wird dort allerdings nicht erwähnt.

Nach deiner Geburt, wurde natürlich der Name deines richtigen Vaters in die Geburtsurkunde eingetragen. Dein Vater wollte natürlich, dass du seinen Nachnamen erhältst. Das war jedoch nicht möglich, wegen diesem „365-Tage nach der Scheidung Gesetz“: Wir mussten also einen Antrag beim Jugendamt stellen. Die haben sich dann um alles gekümmert. Antrag gestellt und einen kostenlosen Anwalt bekamen wir auch.

Anfangs warst du mit mir krankenversichert, weil das kostengünstiger war (er hatte zuvor ja auch nicht so viel verdient und im Nachhinein seinen Diplom-Verwaltungswirt gemacht. Als dein Vater dich in seine Krankenversicherung aufnehmen wollte, musste er natürlich ein Sorgerecht haben. Ich glaube das hatte auch irgendwas mit den Steuern zu tun. Dein Vater hat mich dann irgendwie steuerlich absetzen können.

● Was hat der Papa letztlich für einen „Status“ gehabt?

Ich konnte viele Beförderungen finden. Postsekretär, Postoberinspektor (blabla). Der letzte Stand den ich habe ist Postamtsrat im Jahr 2002. Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass bis zu seiner Pension nichts mehr stattfand. Also das 2002 mit Postamtsrat das Ende erreicht war.

Ich glaube, da er damals der jüngste, höchststrangige Beamte war, kam nachher nichts mehr. Zum mindeste meine ich mich zu erinnern, dass er das mal erwähnte. Er könnte nicht mehr höher steigen, aber er sei für viele Stellen zu „teuer“ – deswegen hat ihn auch das Wetteramt in Offenbach damals gehen lassen müssen. Ihm gefiel es dort sehr gut und er wäre gern geblieben, aber die Stelle war nur befristet.

● Wurde die Oma in Bad Homburg geboren?

Ich konnte zwar herausfinden, dass sie (Johanna Emma Appel) am 15.06.1937 geboren wurde und den Geburtsnamen Hentzel hat, aber nichts über den Geburtsort.

Nein – sie wurde in Frankfurt am Main geboren. Am Römer gibt es eine Kirche – ich glaube, sie heißt Peterskirche, da hatte sie gewohnt.

● Kennst du die Geburtstage und Geburtsorte von meinen Großeltern väterlicherseits? Also Josef Keller und Maria Theresia Keller (geborene Bur)?

9.01. (Jahr weiß ich nicht) Oma

19.03. (Jahr weiß ich nicht) Opa

● Kennst du die Todestage von Josef Keller und Maria Theresia Keller?

nein

● Weißt du welchen Beruf Josef Keller hatte?

Ich weiß, dass er einige Zeit Untertage im Bergbau war. Ich weiß aber auch, dass er lange Zeit in einer Firma arbeitete. Nur habe ich keine Ahnung was genau...

Arbeit bei der Firma Hör mann – mehr weiß ich auch nicht

● Weißt du welchen Beruf Theresia Keller hatte?

Keinen – Hausfrau und Mutter ... Aber ich weiß, dass sie geschauspielt hat, denn bei so einer Gelegenheit hat sie den Josef Keller kennengelernt

● Welchen Beruf hatte nochmal unsere Oma (Johanna Emma Appel)?

Ich weiß, dass sie Krankenschwester und/oder Pflegerin war. War das ihr Hauptjob im Leben? Und wieso hat sie damit aufgehört?

Beruf hatte sie keinen, aber sie hat einen Sanitäterschein vom Roten Kreuz ... Sie hatte jahrelang in einer Reinigung (Rabe hieß die) gearbeitet – als Büglerin.

Daraufhin haben sie eine Wohnung von dem Herrn Rabe bekommen (mussten natürlich dafür bezahlen), aber Oma wurde dort nur ausgenutzt (ich glaube ich war 11 Jahr als wir in die Schönbornstraße umzogen) und als ich so ca. 15 / 16 Jahre alt war sind sie in die Langstraße 14 umgezogen.

Aber sie hatte den Job im Altenheim schon, als wir noch in der Schönbornstraße wohnten.

Sie hat aufgehört, weil sie gesundheitliche Probleme bekam. Weißt ja selber: 10 Operationen oder sogar hat sie am Rücken schon hinter sich.

Wann sie aufgehört hat, weiß ich nicht genau. Du warst jedenfalls noch nicht auf der Welt – also muss es vor 1986 gewesen sein.

● Weißt du wie das Kennenlernen von Oma/Opa ablief?

Ja – Oma und ihre Familie haben Musik (die waren in irgendeinem Orchester / Band) gemacht auf Veranstaltungen. Oma hat Ziehharmonikagespielt gespielt, ihr Vater auch irgendwas und Onkel Heinz Trompete

Opa war auf dieser Tanzveranstaltung – und da haben sie sich kennengelernt.

Oma war 17 – Opa 21

● Welchen Beruf hatte nochmal unser Opa (Franz Werner Appel)?

Ich weiß, dass er Steigerfahrer war und die Elektrik im öffentlichen Raum ausgetauscht hat. Aber was war er genau? Und hatte er noch andere nennenswerte Jobs?

Herrenschneider hat er gelernt

Dann hat er mal in einer Färberei gearbeitet – ich glaube, die haben dort Leder und Felle gefärbt – und später war er bei der Stadt Fahrer und auch öfter mal Chauffeur für den Bürgermeister

• Wie und wo war das Kennenlernen vom Papa und dir? Kurze Umschreibung

Also, es am 26.2. – weiß ich noch genau.

Ich hatte damals eine Handvoll Freunde und einer davon hatte an diesem Tag Geburtstag. Da ich damals direkt am Markt in der Innenstadt wohnte, hatten die anderen mich gebeten ein Geburtstagsgeschenk zu besorgen. Ich sollte das dann in eine bestimmte Kneipe mitbringen.

Vorher hatte ich noch einen Kurs – Wirtschaftsenglisch an der Volkshochschule. Der endete gegen 22 Uhr.

Ich kam also später und du weißt ja selber, wenn man als Einzelperson eine Kneipentür öffnet, dann starren alle dich an.

Als ich schon ne Weile dort war, nahm mich Eva (eine Kollegin – mit der auch mal was hatte) zur Seite, deutete auf ihn und meinte, er wolle mich kennenlernen.

Ich wollte eigentlich niemand kennenlernen und schon gar keine Beziehung, wegen dieser ganzen Scheidungssache und dem ganzen Ärger, wollte ich mich erstmal beruflich etablieren.

Naja – dein Vater war hartnäckig. Eva gab ihm meine nummer vom Geschäft und irgendwann hab ich mich überreden lassen und wir haben uns verabredet.

• Wie war dein beruflicher Werdegang?

Ich weiß, dass du Industriekauffrau gelernt hast, in einem Steuerbüro gearbeitet und beim Fischer Schreibwarengeschäft. Aber beschreibe das Ganze mal kurz. Und wieso du den Job aufgeben musstest. Bisschen zur beruflichen Biografie.

Steuerbüro wurde verkauft – daraufhin war ich für die Debitoren bei einer Non-Food-Firma in Bieber (haben alles, was nichts mit Lebensmitteln zu tun hatte – an Supermärkte geliefert) verantwortlich. Die haben mich jedoch nicht bezahlt – wollten, dass ich mir Sachen aussuche aus dem Lager.

Ich hab die gefragt, wie ich mit Lichterketten meine Miete zahlen soll?

Es war wirklich seltsam.

Ich hab mir dann einen Anwalt genommen. Und die haben sich natürlich auch einen genommen. Es war wirklich kurios. Ein Hin und ein Her – letztendlich bekam ich einen kleinen Teil meines Gehalts.

Danach hab ich bei meinem Ex-Schwager die Buchhaltung bei der Esso-Tankstelle in Frankfurt gemacht – bis zu auf die Welt gekommen bist.

Und daraufhin war ich beim Schreibwaren-Fischer

• War ich ein Wunschkind?

JA – auf jeden Fall ... ich hab mich bewusst dafür entschieden und hätte dich auch allein großgezogen
Dein Vater war auch ganz aus dem Häuschen

• Aus welchem Grund bin ich Einzelkind?

Ich wäre bei der Geburt fast gestorben, weil die Gebärmutter total zerfetzt wurde, während der Geburt.

Ich wurde notoperiert und danach war keine normale Schwangerschaft mehr möglich – nur noch Eileiterschwangerschaften. Aber das wurde erst bemerkt, als ich 3 Jahre nach deiner Geburt schwanger war.

● Aus welchem Grund habt ihr (Papa/Du) geheiratet? Nur aus steuerrechtlichen Gründen?

Ich ja – Dein Vater wollte schon gleich heiraten, nachdem er erfahren hatte, dass er Vater wird. Durch meine erste Scheidung war ich traumatisiert (glaub ich)

● Du sagtest mal, dass ich einen Ohrtumor hatte und Chemo-Saft trinken musste.
Welche Details fallen dir dazu ein?

Ich weiß nur noch, dass du dich dauernd ans Ohr gefasst hattest – und ich daraufhin mal nachgucken ließ.

Es war eine rosafarbener Saft. Du bist mit dichten, schwarzen Haar geboren worden. Nach Einnahme des Saftes fielen dir die Haare aus.

● War ich ein Problemkind. Falls ja, warum?

Kann Krankheiten und Charakter betreffen

Du warst, wie Jungs sein sollen ... wild, frech und liebenswert, interessiert und lebendig, abenteuerlustig und furchtlos

Als du mal den Damm runtergefahren bist, mit dem Fahrrad, hast du dir den Lenker in den Bauch gerammt und dadurch gesundheitliche Probleme bekommen, wenn du einen Wachstumsschub hattest. Wir dachten jedes Mal, du hättest einen Blnndarmdurchbruch, so schmerhaft muss das gewesen sein.

Als Kind hattest du eine seltene Art von Streptokokken – es gab kein Antibiotika dafür, deswegen musste dein kleiner Körper selbst Antikörper bilden. Das hatte dich mal so fertiggemacht, dass du dich mit 7 Jahren umbringen wolltest.

● Fallen dir sonstige wichtige Dinge ein?

z.B. lebensbedrohliche Momente, Anmerkungen zur Hyperaktivität – egal was

Dass du das Beste bist, was mir / uns passieren konnte.

Durch dich wurde die Welt wieder bunt.

Vorher war ich gefangen ... Arbeiten, Kurs, mit Freunden abhängen – aber ich hab das Wesentliche nicht mehr gesehn.

Die Blätter im Wind , die kleinen Käfer im Gras – die Geräusche von Wind und Wasser usw.

Man wird aufmerksamer der Umwelt gegenüber, weil Kinder auf alles deuten, alles wissen wollen und einfach machen, was sie wollen und immer in dem Jetzt leben.

Die machen sich keine Sorgen, ob ihre Kleidung nicht gut gebügelt ist oder, was andere über sie denken.

Du warst nicht hyperaktiv – du hast nur in den Phasen, in denen es dir gesundheitlich gutging, gelebt.

Allgemeine Informationen

----- Allgemeines zu mir (Marcel Keller) -----

Name: Marcel Keller
Geburtsname: Schmitt
Geburtsdatum: 20.03.1987
Geburtsuhrzeit: 11:42 Uhr
Geburtsort: Ketteler-Krankenhaus Offenbach am Main, Raum 331T
Geburtsdaten: 3770g (Gewicht), 52cm (Körpergröße)
Geburt festgestellt am: 21.08.1986
Sonstige Geburtsdaten: Spontane vaginale Entbindung, Schädellage, Schwangerschaftswoche 42
Sternzeichen: Fische

----- Familie Auflistung -----

Eltern:

- Heidemarie Keller, geborene Heidemarie Appel
- Gerhard Silvester Keller

Großeltern:

- Franz Werner Appel
- Elfriede Johanna Emma Appel, geborene Elfriede Johanna Emma Hentzel
- Josef Keller
- Maria Theresia Keller, geborene Maria Theresia Bur

Onkel und Tanten:

- Richard Appel
- Rita Schmelzer, geborene Rita Keller

Cousins und Cousinsen:

- Johanna Appel (Tochter von Richard Appel)
- David Schmelzer (Sohn von Rita Schmelzer)

Urgroßeltern:

- Peter Appel (Vater von Franz Werner Appel)
- Susanna Appel (Mutter von Franz Werner Appel)
- Ludwig Henzel (Vater von Elfriede Johanna Emma Appel)
- Johanna Henzel (Mutter von Elfriede Johanna Emma Appel)
- Peter Keller (Vater von Josef Keller)
- Katharina Keller (Mutter von Josef Keller)
- Johann Bur (Vater von Maria Theresia Keller)
- Maria Bur (Mutter von Maria Theresia Keller)

----- Bekannte Geburtstage und Geburtsorte der Familie -----

- Heidemarie Keller geboren am 24.06.1957 in Offenbach am Main
- Gerhard Silvester Keller geboren am 31.12.1956 in Freisen
- Franz Werner Appel geboren am 31.03.1933 in Offenbach am Main
- Elfriede Johanna Emma Appel geboren am 15.06.1937 in Frankfurt am Main

----- Bekannte Berufe der Familie -----

- Gerhard Silvester Keller: Beamtenkarriere bei der deutschen Post. Seine Ernennungen sind wie folgt: Fernmeldeassistent (1979), Postsekretär (1980), Postobersekretär (1983), Posthauptsekretär (1985), Postbetriebsinspektor (1987), Postinspektor (1996), Postoberinspektor (1997), Postmann (1999), Postamtsrat (2002). Sehr wichtig: Es kann durchaus sein, dass die Angaben unvollständig sind und nach 2002 weitere Ernennungen stattgefunden haben. Des Weiteren hat er an der Fachhochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung studiert und im Jahr 1995 den Diplomgrad zum Diplom-Verwaltungswirt erhalten. Am 31.12.1983 wurde er zum Beamten auf Lebzeit ernannt.

Einige Jahre nach der Privatisierung der Deutschen Post im Jahr 1995 hat mein Vater sich versetzen lassen. So arbeitete er z.B. beim Deutschen Wetterdienst oder im Personalbereich der Arbeitsagentur für Arbeit. Allerdings bezog er bis zur Pension sein Gehalt immer von der deutschen Post und war nur ausgeliehener Mitarbeiter.

- Heidemarie Keller: Gelernte Industriekauffrau. Arbeite einige Zeit in einem Steuerbüro. Anschließend verantwortlich für die Debitoren in einer Non-Food-Firma in Offenbach Bieber. Die Firma liefere Non-Food-Artikel an Supermärkte. Daraufhin Buchhalterin bei der Esso-Tankstelle in Frankfurt, welche ihrem EX-Schwanger gehörte. Und letztlich im Schreibwarengeschäft Fischer in Offenbach Bürgel. Die Zeiträume und Positionen sind unbekannt. Durch einen Sturz im Treppenhaus und Kniestichschmerzen ist sie aus dem Berufsleben ausgeschieden und ist seit über 10 Jahren finanziell abhängig von meinem Vater (Stand: 2023).
- Franz Werner Appel: Gelernter Herrenschneider. Mir ist nur bekannt, dass er in einer Färberei für Leder und Felle arbeitete. Der Zeitraum und die Position sind unbekannt. Zudem war er Fahrer bei der Stadt Offenbach und fuhr dort einen Steiger für elektronische Arbeiten im öffentlichen Raum. Des Weiteren übernahm er Chauffurdienste für den Offenbacher Bürgermeister.
- Elfriede Johanna Emma Appel: Kein gelernter Beruf. Sie arbeitete viele Jahre als Büglerin in einer Reinigungsfirma namens Rabe. Sie fühlte sich ausgebeutet, weshalb sie einen Sanitäterschein beim roten Kreuz machte und in einem Altenheim als Pflegerin arbeitete. Aufgrund von starken gesundheitlichen Problemen, letztlich über 10 Operationen (z.B. am Rücken), hörte sie bereits vor meiner Geburt auf zu arbeiten. Seitdem war sie Hausfrau.
- Josef Keller: Mitarbeiter bei der Hörmann KG. Ein Hersteller für Tür- und Torsysteme. Der Zeitraum und die Position sind unbekannt. Des Weiteren Bergarbeiter, d.h. Arbeit unter Tage. Ebenfalls Zeitraum und Position unbekannt.
- Maria Theresia Keller: Hausfrau und Mutter, kein gelernter Beruf bekannt. Zudem Hobbyschauspielerin.

----- Kennenlernen von Elfriede Johanna Emma und Franz Werner -----

Meine Großmutter, Elfriede Johanna Emma, hat mit ihrer Familie Musik auf Veranstaltungen gemacht. Sie spielte Ziehharmonika. Andere Familienmitglieder spielen ebenfalls Instrumente, z.B. ihr Bruder Heinz spielte Trompete. Auf einer der Musikveranstaltungen befand sich mein Großvater, Franz Werner, und es fand ein spontanes Kennenlernen statt. Soweit bekannt war meine Großmutter 17 Jahre alt, mein Großvater 21 Jahre.

----- Geschichte meines anfänglichen Nachnamens (Schmitt) -----

Meine Mutter, Heidemarie Keller, war bereits vor meinem Vater verheiratet. Ihr Ehemann hieß Hans Friedrich Schmitt. Er wurde am 17.05.1956 geboren. Meine Mutter reichte die Scheidung ein, doch Herr Schmitt weigerte sich die Scheidung zu akzeptieren. Der Scheidungsvorgang zog sich über 4 Jahre. Erst als meine Mutter mit mir schwanger wurde, von meinem leiblichen Vater Gerhard Silvester Keller, hatte meine Mutter ein Druckmittel. Ein Rechtsanwalt teilte Herr Schmitt mit, dass ich per Gesetz ein eheliches Kind sei und er somit Unterhalt zahlen muss, auch wenn ich nicht sein leibliches Kind bin. Ob es sich hierbei um eine leere Drohung handelte oder nicht, ist mir nicht bekannt. Aufgrund der Unterhaltsdrohung willigte Herr Schmitt der Scheidung ein. Trotz der Scheidung konnte ich, aufgrund einer 365-Tage-Regel, nicht den Nachnamen Keller annehmen. In der Schulzeit nannten mich Lehrer immer "Schmitt-Keller", weshalb ich davon ausging, dass das mein Nachname sei. In Wahrheit hatte ich nie einen doppelten Vornamen. Vermutlich - ohne Gewähr - kam es am 15.12.1998 zur Namensänderung von Schmitt zu Keller. In meinen ersten Lebensjahren war ich, aufgrund von finanziellen Gründen, mit meiner Mutter krankenversichert. Im späteren Verlauf wollte mein Vater mich in seine Krankenversicherung aufnehmen, deshalb kam es am 15.12.1998 zum gemeinsamen elterlichen Sorgerecht. Ich vermute, dass es mit dem gemeinsamen Sorgerecht auch zur Namensänderung von Schmitt zu Keller gekommen ist.

----- Meine besten Freunde -----

Natascha Witzel, geborene Skovora (geboren am 10.04.1990):

Andreas Fabian Dehler (geboren am 16.08.1986):
Brian Miles Smith (geboren am 22.05.1987):
Özen Karaman (geboren am 08.04.1992):
Uwe Müller (geboren am 09.09.1988):
Nadine Kuhnigk (geboren am 13.11.1994):

----- Diverse Fakten -----

- Am 05.09.2002 bekam ich einen Bußgeldbescheid vom staatlichen Schulamt für den Landkreis Offenbach. Es kam eine Rechnung in Höhe von 193,40€. Ich hatte insgesamt 35 unentschuldigte Fehltage in der Schule. Die haben sich zwischen März und Juni 2002 so ergeben.
- Am 24.03.1996 wurde ich durch die Pfarrerin Christiane Esser in der Ev. Gustav-Adolf-Kirche in Offenbach Bürger evangelisch getauft. Mein Taufspruch lautet: "Weisheit erwerben ist besser als Gold und Einsicht erwerben edler als Silber".

Über die Kindheit

● Wann und wo wurdest du geboren?

Antwort/Text...

● Was haben deine Eltern dir über deine Geburt erzählt?

Antwort/Text...

● Wie lautet dein vollständiger Name? Bist du nach irgendjemandem benannt?

Mein vollständiger Name lautet Marcel Keller (geborener Marcel Schmitt). Ich habe keine Zweitnamen. Im Gespräch war

● Was passierte gerade in der Welt, als du geboren wurdest?

Antwort/Text...

● Wie groß war deine Familie? Das wievielte Kind warst du für deine Eltern?

Antwort/Text...

● Was für ein Kind warst du, als du klein warst?

Antwort/Text...

● Hattest du ein Lieblingskuscheltier oder etwas anderes, das du immer bei dir haben wolltest?

Antwort/Text...

● Hast du viele Erinnerungen an die Zeit, als du klein warst? Was ist deine schönste Erinnerung?

Antwort/Text...

● Hast du auch weniger gute Erinnerungen? Welche sind das?

Antwort/Text...

● Wie wurde früher dein Geburtstag gefeiert? Was war das schönste Geschenk, das du jemals bekommen hast?

Antwort/Text...

● Wie habt ihr früher Weihnachten gefeiert?

Antwort/Text...

- Wurde in deiner Familie offen über Gefühle gesprochen? Habt ihr viel miteinander geredet?
Antwort/Text...

- Seid ihr früher mit der ganzen Familie in Urlaub gefahren? Falls wo fuhrt ihr dann meistens hin?
Und was habt ihr dort getan?
Antwort/Text...

- Hast du deine Großeltern noch kennengelernt?
Antwort/Text...

- Wie würdest du das Verhältnis zu deinen Geschwistern in der Gegenwart beschreiben?
Antwort/Text...

- Gibt es besondere Anekdoten oder Ereignisse, die dir mit deinen Geschwistern in Erinnerung geblieben sind?
Antwort/Text...

- Welche Werte und Traditionen hast du von deiner Familie übernommen und welche hast du abgelegt oder verändert?
Antwort/Text...

Über die Schulzeit und das Größerwerden

- In welchen Kindergarten bist du gegangen?

Ich war einige Zeit in der evangelischen Kindertagesstätte der Gustav-Adolf-Gemeinde in Offenbach Bürgel. Allerdings waren die Betreuerinnen und Erzieherinnen mit meiner Neurodermitis überfordert. Ich hatte oftmals, aufgrund der Krankheit, blutige Füße und andere Probleme. Meine Mutter empfand die Betreuung als unzureichend, weshalb ich aus dem Kindergarten genommen wurde und danach keinen Kindergarten mehr besucht habe.

- In welche Grundschule bist du gegangen?

In der ersten und zweiten Schulklasse war ich auf der Erich Kästner Schule in Offenbach am Main. Es war eine Förderschule mit dem Schwerpunkt auf Sprachheilförderung. Anschließend war ich für die dritte und vierte Schulklasse auf der Uhlandschule in Offenbach am Main im Stadtteil Bürgel. Die Uhlandschule war eine normale Grundschule, ohne Förderschwerpunkte.

- War die Schule bei euch in der Nähe? Wie bist du da hingekommen?

Antwort/Text...

- Bist du gerne zur Schule gegangen? Warst du ein guter Schüler?

Antwort/Text...

- Was war dein Lieblingsfach? Und welches Fach mochtest du überhaupt nicht?

Antwort/Text...

- Wer war dein Lieblingslehrer auf der Grundschule - und warum?

Antwort/Text...

- Wie sah ein normaler Schultag aus?

Antwort/Text...

Antwort/Text...

- Welchen Menschen hast du richtig viel zu verdanken? Was bedeuten sie für dich?

Antwort/Text...

- Wie hast du früher »Glück« definiert, und was bedeutet es heute für dich?

Antwort/Text...

- Welche Menschen sind für dich eine wichtige Inspirationsquelle? Inwiefern geben sie dir Impulse für dein Leben?

Antwort/Text...

- Gab es besonders wichtige Menschen in deinem Leben, von denen du Abschied nehmen musstest? Wie bist du mit dem Verlust umgegangen?

Antwort/Text...

- Welche Einstellung zum Tod hast du? Glaubst du an ein Leben nach dem Tod?

Antwort/Text...

- Hast du dem Tod schon mal ins Auge geblickt? Was ist da passiert, und hat dich dieses Erlebnis verändert?

Die Geschichte trug ich zu, da ich etwa 5 oder 6 Jahre alt. Also etwa im Jahr 1992-1993. Es war ein warmer Frühlings- oder Sommertag, denn ich erinnere mich, dass es warme T-Shirt-Temperaturen waren. Meine Eltern hatten einen Kleingarten in der Gerhard-Becker-Straße. Der Garten war etwa 700m vom Wasser-Sport-Verein entfernt. Also dem Ruderverein von Bürgel. Dort sind im Wasser Gitterstege, damit die Ruderer ein- und aussteigen können. Ich glaube, dass die Gitterstege noch heute existieren. Auf jeden Fall war ich erst im Garten meiner Eltern und bin dann mit dem Fahrrad zu den Gitterstegen gefahren, um mir den Main und die Wellen anzuschauen. Ich lief auf dem Steg immer von einer Seite zur anderen Seite, sehr nah an der Kante entlang, d.h. sehr nah am Wasser. Es waren noch andere Spaziergänger dort, die mich fragten, ob ich schwimmen kann. Ich glaube, dass sie es sehr riskant fanden, dass ein junges Kind so nah an der Wasserkante entlangläuft. Ich habe den Leuten gesagt, dass ich schwimmen kann und sie waren beruhigt. Kurze Zeit später bin ich ins Wasser gefallen. Ich kann nicht erklären, wie das Ganze passiert ist. Vermutlich habe ich mich vertreten oder bin ausgerutscht. Obwohl ich einigermaßen schwimmen konnte, nicht perfekt, aber ein bisschen, habe ich es nicht getan. Ich sank immer weiter in das Wasser hinab. Ich hatte keinerlei Angst, sondern war ganz ruhig. Ganz sanft und ruhig sank ich im Main hinab. Ich hatte bereits Gedanken an den Tod. Ich dachte: „Was würden meine Eltern sagen?“ „Werden Sie sehr traurig sein?“ „Wie wird meine Trauerfeier sein?“ ... Ich hatte viele Gedanken an meine Eltern, ob sie mit meinem Ableben klarkommen würden. Die Zeit kam mir vor wie eine Ewigkeit. Es kam mir vor als würden etliche Minuten vergehen, obwohl vermutlich nur 20-40 Sekunden vergangen sind. Ich driftete immer weiter in Gedanken ab und irgendwann hatte ich das Gefühl, dass ich meinen Körper von außen sehe. Es war surreal wie ein Traum. Es war kein glasklares Bild, sondern ein leicht verschwommenes und trübes Bild. Ich hatte das Gefühl, dass durch die Wasseroberfläche ein Licht auf mich schien, wie ein Scheinwerfer. Das Wasser war auch nicht dunkel oder schmutzig, sondern kontrastreich und blau. Ich gehe stark davon aus, dass ich bewusstlos war, denn einerseits war das Wasser sehr blau – was der Main nicht ist als Binnengewässer – andererseits war das Bild nicht glasklar, sondern eher trüb. Dann wurde ich ruckartig zurück in meinen Körper gerissen. Ich spürte wie mich etwas packte und nach oben zog. Es war ein junger Mann etwa 30 Jahre alt. Er gehörte zur Gruppe die mich fragte, ob ich schwimmen kann. Ich weiß nicht mehr, was die Gruppe zu mir sagte. Ich weiß nur noch, dass ich mich bedankte und als wäre nichts gewesen zu meinem Fahrrad gelaufen bin. Meine Kleidung triefte vor Nässe und ich zog eine lange nasse Spur mit mir. Ich bedankte mich nochmal und fuhr, als wäre nichts

gewesen, zurück zum Garten meiner Eltern. Ich hatte keinen Schock, keine Angst oder sonstiges. Ich hatte ein zufriedenes Gefühl. Ein glückliches Gefühl.

- **Hast du ein Testament gemacht? Warum - oder warum nicht? Wissen die Menschen in deinem persönlichen Umfeld davon?**

Antwort/Text...

- **Wenn du es dir aussuchen könntest, würdest du eher eine Erd- oder eine Feuerbestattung bevorzugen?**

Antwort/Text...

- **An was von dir, hoffst du, werden sich die Menschen nach deinem Tod besonders erinnern?**

Antwort/Text...

- **Bist du der Mensch geworden, der du sein wolltest?**

Antwort/Text...

- **Welche Gedanken oder Menschen geben dir in schwierigen Momenten Halt?**

Antwort/Text...

- **Woran erkennst du besondere Menschen? Bist du in deinem Leben vielen außergewöhnlichen Menschen begegnet?**

Antwort/Text...

- **Wenn du auf dein Leben zurückblickst - was sind die absoluten Höhepunkte?**

Antwort/Text...

- **Gibt es eine Lebensphilosophie oder eine spezielle Weisheit, die dich durch schwierige Zeiten geführt hat?**

Antwort/Text...

- **Gibt es einen bestimmten Moment in deinem Leben, der dein Verständnis von "Erfolg" verändert hat?**

Antwort/Text...

- **Welche Erfahrung oder welches Ereignis hat dich dazu gebracht, dich selbst und deine Beziehungen zu anderen Menschen anders zu betrachten?**

Antwort/Text...

Über dich - wie du heute bist

- **Wie lautet dein Lebensmotto?**

Antwort/Text...

- **Bist du ein Mensch der Idee oder der Tat? Worin macht sich das bemerkbar?**

Antwort/Text...

- **Ist der Glaube wichtig für dich?**

Antwort/Text...

- **Kannst du beschreiben, was Glaube für dich bedeutet? Gibt es dabei Rituale, die besonders wichtig für dich sind?**

Neigungen

- Tattoos
- Gelbe Gardinen
- Nachtfahrten mit dem Auto
- Panorama-Ausblicke
- Kalte Seite des Kopfkissens
- Freiraum
- Gekrault werden
- Spazierengehen
- Schöne Fotos (besonders warme Bilder)
- Wasser-Strandgeruch

Abneigungen

- Blaue Adern, vor allem am Kopf
- Regen auf Dachfenstern
- Touch-Bedienung von Bildschirmen
- Ticken von Uhren
- Klimaanlagen
- Bremsenquietschen
- Unvollständig gegartes Eigelb

Fähigkeiten

Stärken

- Alleine sein

Schwächen

- Tanzen

Persönliche Eigenschaften und Angewohnheiten

- Empfindliche Augen
- Angst, dass das Gehirn bei meinem Tod beschädigt wird
- Denken ohne Limit verändert
- Rolle die Zunge bei Konzentration
- Verliere bei Kälte meine motorischen Fähigkeiten
- Sitze immer mit Beinen überschlagen
- Tee-Allergie
- Linkshänder
- Möchte auf keinen Fall verbrannt oder verbannt werden
- Wollte immer fliegen
- Rollvenen
- Kau-Nägel
- Mein Bein hat eine Kuhle
- Laufe beim Warten oft auf und ab
- Muss morgens nach dem Aufstehen dringend auf die Toilette

Lebensziele und Wünsche

Warum reich werden

- Anerkennung
- Sicherheit
- Freiheit
- Geschichte hinterlassen
- Menschen helfen

Ziele für 2018 (zur Überprüfung)

- Nasenwarze entfernen
- Tanzkurs
- Bootführerschein
- 4-Pack erreichen
- Anzug kaufen und ändern lassen
- Praktikum besorgen
- Bewerbungen schreiben
- 500 km laufen
- 52-Wochen-Projekt starten (Buch + Wiesner)
- Kindheitsbuch abschreiben
- Schwimmkurs
- Fahrrad fit machen
- Bücher kaufen, die auch wirklich etwas beibringen (kein 0815 Erfolgsblabla)
- Mit "Seal-Buch" arbeiten
- Motivationsschreiben auf der Straße verteilen
- Skalierbares Produkt entwerfen
- Trophcast weiterführen?
- VHS-Kurse besuchen
- "Höhle der Löwen" analysieren
- Brettspiel entwickeln
- DNA-Stammbaum erstellen
- Team aufbauen und Leute suchen

Sonstige Gedanken und Ideen

- Menschen dienen
- Bin melancholisch (tue mich schwer beim Trennen)
- Mehrwert schaffen
- EM2K Fotolehrgang
- Ältere Menschen als bessere Zielgruppe (mehr Kaufkraft)
- Sinus-Milieus abchecken
- Storytelling in vier Bereichen
- Wasserzeichen in Produkte einfügen
- Was kaufen die Leute nicht physisch online?
- Fotomandala erstellen
- Menschen kaufen Emotionen

Kaufverhalten und Konsum

1. **Erkaufe mir Möglichkeiten:** Sehe Käufe als Gelegenheiten für Aktivitäten oder Ziele.
2. **Rechtfertige Käufe:** Verwende logische Argumente zur Rechtfertigung meiner Einkäufe.
3. **Produktkategorien sammeln:** Sammle Bücher, Sportartikel, Fotoequipment usw.
4. **Sparproblem:** Neigung, verfügbares Geld schnell auszugeben.
5. **Schlechtes Gewissen nach dem Kauf:** Bedenken nach dem Einkaufen.
6. **Fokussierung auf das Produkt:** Das Produkt nimmt mich mental gefangen.
7. **Versuche, schlechte Gefühle mit Käufen zu lindern:** Kaufe, um mich besser zu fühlen.
8. **Kaufakt vs. Gekauftes:** Mehr Fokus auf den Akt des Kaufens als auf das gekaufte Produkt.
9. **Hemmung für größere Ausgaben ist gesunken:** Leichter bereit, mehr Geld auszugeben.
10. **Geringe Wertschätzung für Besitztümer:** Dinge, die ich bereits habe, scheinen keinen Wert zu haben, bis ich Neues bekomme.
11. **Verschiebe Aktivitäten auf ausstehende Lieferungen:** Zum Beispiel Logo-Design.

Perspektive auf Geld und Erfolg

1. **Negative Sicht aufs Sparen:** Assoziere Sparen mit Geiz und Unsicherheit.
2. **Armut und Erfolglosigkeit:** Verbinde den Satz "Ich kann mir das nicht leisten" mit Armut und Erfolglosigkeit.
3. **Sparsamkeit gleich Verzicht:** Sehe Sparsamkeit als eine Form von Entbehrung.
4. **Überspielen von Erfolglosigkeit:** Kaufe vielleicht, um ein Gefühl von Misserfolg zu kompensieren.
5. **Verzicht und Benachteiligung:** Fühle mich benachteiligt, wenn ich auf etwas verzichte.

Persönliche Einsichten und Gefühle

1. **Ziellosigkeit im Leben:** Fühle mich oft orientierungslos.
2. **Suche nach Glück:** Mein sprunghaftes Verhalten zeigt meine endlose Suche nach Glück und einer Aufgabe.
3. **Selbstbewertung:** Erkenntnis, dass ich nie genug war.
4. **Einfaches Leben bisher:** Musste mich nie besonders anstrengen.
5. **Hang zu Extremen:** Neigung zu exzessivem Verhalten, kein Mittelmaß.
6. **Unausgeführte Pläne:** Plane oft, aber ziehe es nicht durch.
7. **Motivationstipps wirken nicht:** Klassische Motivationstipps haben wenig Effekt.
8. **Arbeitsdruck:** Frage mich, ob ich dem Arbeitsdruck gewachsen bin.
9. **Zukunftssorgen:** Fühle mich nicht zukunftssicher.

Arbeit und Karriere

1. **Negative Sicht auf Arbeit:** Sehe Geschäftsleute in Filmen als die "Bösen", Frage mich, ob ich einem Unternehmen Mehrwert bieten kann.
2. **Antihaltung gegen Arbeit:** Fühle eine allgemeine Abneigung gegen Arbeit.

Ängste

1. **Angst vor Diebstahl:** Hemmt mich in meiner Fotografie.

Was macht mich glücklich?

1. **Sonnentage, Wiese:** Liebe das Gefühl von Sonne und Natur.
2. **Philosophieren und Nachdenken:** Genieße tiefgründige Gespräche und Gedanken.
3. **Schlafen und Tagträumen:** Finde Glück in Ruhe und Fantasie.

Selten genutzte Käufe

1. **Greenscreen**
2. **Kamera Blitzausstattung**
3. **PS4 und digitale Computerspiele**
4. **Grafiktablet**
5. **Viele Bücher**
6. **Fahrrad**
7. **Motorradführerschein**
8. **Kartenspiele**
9. **Eis.de Fesselkram für Bilder**
10. **Fahrradcomputer**
11. **Blackroll aus TK Maxx**
12. **Inliner inkl Schützer**
13. **Laufgurt**

Wenn Geld keine Rolle spielen würde

1. **Reisen und Fotografieren:** Würde viel reisen und meine Zeit mit Fotografie verbringen.

Lebensziele

- Fast abgeschlossenes Studium
- Alle Abschlüsse nachgeholt
- Niemandem in den Rücken gefallen (außer Patrick Roller)
- Keine Schäden durch Mobbing
- Verschiedene Führerscheine erworben
- Vor größerem Publikum präsentiert
- Kinderkrankheit besiegt
- Fahrradfahren gelernt
- Studiengang Media Management nicht abgebrochen
- In Wiesbaden ausgehalten
- Halbmarathondistanz gelaufen

Erfolgsjournal

Allgemein 2020

- Mich zum Schwimmkurs überwunden
- Mit Rebecca joggen gewesen
- Finanzielle Unterstützung von Oma erhalten, Schuldensorgen minimiert
- Zum Zahnarzt gegangen

Juli 2020

- Wieder mit dem Lesen begonnen
- 80.000 Zeichen Bachelor-Thesis geschrieben
- Mindestens drei Bücher gelesen
- Letzte Uni-Klausur geschrieben
- Kein Student mehr
- Eltern beim Aufbau der Spül- und Waschmaschine geholfen

August 2020

• 03.08.2020

- "Ein Hund namens Money" zu Ende gelesen
- Entscheidung, vor 2020 an die Börse zu gehen
- Gesunde Essenswahl getroffen
- Bücherregal neu sortiert
- 50,40,10 Spar-Methode angewendet
- Kleine Kreditrate als unproblematisch erkannt

• 04.08.2020

- Rebecca zum Führen eines Erfolgsjournals motiviert
- Phil in der Buchabteilung kennengelernt
- Rebecca bei Fortbildungsaufgaben geholfen

• 05.08.2020

- Trotz Skepsis einer Person 4,50 Euro gegeben
- Rebecca wieder bei ihren Aufgaben geholfen
- Aktivitäten nicht aufgeschoben (Whiteboard, Visionboard)
- Zeit im Park zum Lesen genutzt

- **06.08.2020**

- Spinne freigelassen statt getötet
- Erfolgsjournal designt
- Selbstbewusstsein vor Rebecca gezeigt
- Mit dem Aufräumen begonnen
- Auf ungesundes Essen verzichtet

Lesegewohnheiten

- Immer 10 ungelesene Bücher zuhause haben
- Bei Unlust, Buch wechseln oder Kapitel überspringen
- Tägliche Lesezeit einplanen
- Schnelles Lesen durch vorheriges Überfliegen der Seiten
- Gedächtnisstützen nach jedem Kapitel
- Zwei Arten von Notizen: Behaltenswertes und Handlungsanweisungen

Gesundheit und Lebensstil

Abnehmen und Sport

- Logische und emotionale Gründe
- Ein besserer Liebhaber sein

Selbstreflexion

- Bedeutung der eigenen Gesundheit
- Langfristige Lebensvision

Wohlfühl-Aktivitäten

- Spaziergänge
- Chillout-Musik am Abend
- Baden bei Kerzenschein
- Lesen im Park bei Sonnenschein
- Internetentzug

Idealer Tag bei optimaler Disziplin

- 1 Stunde Lesen
- 30–60 Minuten Sport
- 4 Stunden Ernährung
- 30–60 Minuten Spaziergang

Themen zur Selbstreflexion

- Körperscham
- Angst vor Arbeit
- Kaufsucht

Persönliche Überlegungen

- Gefällt mir mein Leben? Änderungswünsche:
 - Mehr Reisen
 - Mehr Fotografieren
 - Mehr gute Gespräche führen
- Wieso durchdenke ich immer so viel, aber handle nie?
- Was müsste ich tun, damit ich gut ins Team passe?

Berufliche Überlegungen und Erfahrungen

- Arbeit als Barkeeper
- Erfahrung mit betrunkenen Menschen
- Organisierter Mensch: Plane Pufferzeiten bei Bahnfahrten ein
- Manchmal unbeholfen in mathematischen Dingen
- Emails formulieren als Stärke
- Arbeit, die mir Spaß macht, suchen

Selbstfindung und Business

- Was ist dein Warum? Was treibt dich an?
- Was kannst du besser als andere?
- Missionstatement formulieren
- Dienstleistung als Business-Ansatz
- Keine Bauchschmerzen mehr wegen Löchern im Boden
- Menschen helfen wollen
- Psychologische Komponente macht Spaß
- Ich bin nahbar, gut für Menschen mit Übergewicht
- Konsumieren vs. Produzieren

Kreative Ideen

- Youtube-Kanal zum Thema Wohnmobil
- Ein Glas abfilmen mit verschiedenen Mengen, im Schnitt ein Lauf durch Wiesbaden
- Bilder und Videos heller gestalten (für ältere Handys)

Technische & Sicherheitshinweise

- Ringgröße 62 ist gut, 60 geht gerade noch mit Creme
- Bei Verkauf von PDF: Passwort mit eigenem Namen verwenden

Zitate und Lebensweisheiten

- Was man nicht will, was man dir tut, das füge auch keinem anderen zu
- Babbel kein dummes Zeug
- Du kannst keiner Fliege was zu leide tun

Sonstige Notizen

- Calvin Hollywood als Inspiration
- Logische Gründe, warum ich den Kurs mache
- Ich möchte immer Teil der Lösung sein
- Ich bringe nie etwas zu Ende
- Verliere oft die Verbindung zu dem "Ich", das glaubt, alles erreichen zu können

Persönliche Ideen und Gedanken

- Dinge in Lebenszeit rechnen, statt Dauer oder so zu verwenden
- Wieso hat man krank kein Hunger?
- Ich beginne Sätze gerne mit "jedenfalls"
- Ich füttere gerne Tauben
- Mit ChatGPT Biografie schreiben
- Fotobuch Broschüre von DM als morgendlicher Reminder "à la 50 erste Dates" nutzen

Ernährung & Gesundheit

- Zertifizierter Ernährungsberater mit dem Schwerpunkt auf der Erwachsenenbildung
- Eiweißshake mit Milch oder Wasser?
- Abnehmen ohne Sport, geht das?
- Light-Getränke in der Diät?
- Abnehmen mit Discounter (als Nische)
- 3 Folgen von Übergewicht
- X Lebensgewohnheiten, die dich dick machen
- Verändere deinen Fokus bei der Diät
- 7 Tage Challenges (Vegan, Intervallfasten, Laufen, 10.000 Schritte, nur 1x Essen, 1000kcal auf der Pulsuhr)
- 5 Lebensmittel, welche das Abnehmen verhindern
- 5 Tipps, um dein Bauchfett zu reduzieren
- An wie viel Kalorien gilt etwas als Snack oder Hauptmahlzeit?
- Wie kann man sich fürs Abnehmen belohnen und es sichtbar machen?

Video-Ideen

- Richtiges Schneiden
- Over-Night Oats
- Seilspringen
- Kühlschrank einräumen (gesund) Timelapse
- Treppen hoch und runterlaufen
- Holzbausteine beschriften mit Dingen, die zu Übergewicht führen und via Video stapeln

Content-Ideen

- Eine FAQ als Story Highlight
- FAQ mit Privaten und auch mit Gesicht

Sprüche & Zitate

- "Dein neues Leben wird dich dein altes kosten."
- "Was du nicht nutzt, das verschmutzt." (von Paul Kliks)
- "Du kannst die Menschen nur ändern, wenn du ihnen eine Vision gibst."
- "Man bekommt keine zweite Chance, einen ersten Eindruck zu machen."
- "Das Geschenk von Zielen sind wir, die wir wachsen."
- "Lösung bedeutet, man löst sich von etwas."
- "Das, was man hat, können alle anderen ebenfalls haben. Das, was ihr seid, seid nur ihr."
- "Die wussten, aber nicht verstanden. Voller Information, aber ohne Erkenntnis."

Selbstverbesserung & Mindset

- Break Fast von Fasten brechen
- Ziele nach Bodo Schäfer (Titel des Endziels, Muss-Grund, Hindernisse, etc.)
- Glaubenssatz und Entkräftigung ("Ich verstehe das alles nicht, jeder andere ist besser.")

Sonstige Infos

- Liara Mia Witzel, geboren am 27.02.2023, 3760g, 56cm
- Nia, geboren am 19.05.2022, 3440g, 54cm

Business & Karriere

Calvin Hollywood

- Fragestellungen und Aufgaben für das eigene Business
- System, wo Menschen für mich arbeiten, die Erfolgsleiter für andere bauen
- Unterhaltungsindustrie (hält dich unten: unten-haltung-industrie)

Eigene Projekte & Ideen

- Eigene GIFs erstellen
- Ein Balken, der runterläuft, oder ein Timer oder eine Umrandung

E-Bücher Notizen: "Schluss mit Heißhunger"

Erkenntnisse zur Lebensmittelindustrie

- Die Lebensmittelindustrie investiert Milliarden in Geschmacksoptimierung und Werbung. Man sollte nicht glauben, immun dagegen zu sein.

Regelsetzung und Ziele

- Klar definierte Regeln oder Ziele haben, statt vage Richtlinien wie "manchmal" zu verwenden.
- Beispiel: "Verzichten Sie manchmal auf Süßigkeiten" ist nicht förderlich, da "manchmal" nicht klar definiert ist.

Emotionale und mentale Kontrolle

- Dem Drang zu essen sollte man dem Gehirn unterwerfen, ähnlich dem Bedürfnis zu pinkeln.
- Eine Liste mit emotionalen und rationalen "Warums" für schwierige Zeiten erstellen.
- Dem Verlangen nach Süßem bewusst stellen und dies als Training oder Chance zum Starksein betrachten.
- Gefühle sind keine Fakten.

Verantwortung und Schuld

- Niemandem die Schuld geben, denn Schuldzuweisungen geben Macht ab.
- Wenn emotionale Probleme als Ausrede für Essanfälle dienen, hat man nur eine weitere Ausrede geschaffen.

Problemlösungsansätze

- Ein zusätzliches Problem (Fressattacke) löst keine bestehenden Probleme.
- Immer beide Seiten betrachten: Die Vor- und Nachteile von ungesundem und gesundem Essen abwägen.

Titel- und Content-Ideen

- Guter Titel für einen Artikel oder ein Kapitel: "Diese Lebensmittel nehmen dir Angstgefühle."
- Neben einer Liste der emotionalen und rationalen "Warums" auch eine Liste von Dingen erstellen, die man vermeiden möchte.

Mythen und Missverständnisse

- Intuitives Essen in Frage stellen: Macht intuitives Rauchen Sinn?
- Wenn-Dann-Beispiele sammeln, die beweisen, dass ein Ausrutscher kein Freifahrtschein für weiteres ungesundes Essen ist.

Schlaf und Körper

- Schlafen bei kühleren Temperaturen (Heizung aus) kann dazu beitragen, dass mehr Fett verbrannt wird.

Weise Worte

- "Am schnellsten nimmt man langsam ab."

Lebensereignisse und Wendepunkte

Persönliche Entwicklung

- Das Erlernen der Fotografie
- Das Erlernen von Photoshop
- Führerschein
- Homefitness
- Umzug nach Wiesbaden
- Vom Studium zu Hartz4
- Aufhören zu rauchen (und Zunehmen)
- Erste Brille

Soziale Beziehungen

- Mobbing-Erfahrungen
- Das Kennenlernen und die Trennung von verschiedenen Menschen (Heiko Oster, Steib, Vitzu, Phung, Giuseppe)

Technologie und Infrastruktur

- Der DSL-Anschluss

Erinnerungen und Begegnungen

Tierische Begegnungen

- Wellensittich
- Katzen in der Kindheit
- Pokale vom Tierzuchtverein

Schulzeit und Jugend

- Fast erstickt an der Uhlandschule
- S-Bahn-Nische in Offenbach Ost
- Klau der Gameboy-Kamera
- Schlägerei mit Marius (auch mit Diana)
- Fast ertrunken am Schultheis

Gefährliche und Negative Erfahrungen

- Katzenangriff bei Heiko
- Rollerunfall mit Nana
- Bus überfahren und loser Fuß
- Negative Kifferfahrung
- Nackt auf dem Polizeirevier

Verschiedenes

- Radio-Kassetten mit eigener Stimme aufgenommen
- Oranges Fahrrad gebrochen
- Exorzisten-Fernseher
- Handgelenk bei Rollerunfall geprellt
- Aufzug stecken geblieben

Motivationen für Sport und Projekte

Sport

- Sich in der eigenen Haut wohlfühlen
- Inspirierendes Video erstellen
- Expertise und Ausstrahlung erhöhen
- Neue Türen und Bekanntschaften öffnen, z.B. durch Crossfit

Projekt

- Menschen auch ohne finanziellen Gewinn helfen
- Beeindrucken von Fremden
- Potenzielle Referenz für berufliche Tätigkeit, z.B. Social Media Manager
- Kreativem Drang ein Ventil bieten
- Gesellschaftlichen Wert und Sinn finden

Negative Glaubenssätze

- "Ich habe kein hübsches Gesicht, was mich..." (Notiz ist unvollständig)

Lebensereignisse und Wendepunkte

Kindheit und Jugend

- Ostern 1992: Erstes Mal ohne Stützräder Fahrrad gefahren
- Juni 1992: Erster Fahrradunfall in einer Spielstraße mit Auto
-
- 7. Oktober 1990: Hohes Fieber wegen 8cm Wachstumsschub in 3 Tagen

Frühe Entwicklung

- Dezember '87: Kann bis 10 zählen, wenn auch undeutlich
- 06.09.87: Erstes Zähnchen
- 08.09.87: Zweites Zähnchen
- 19.08.87: Kann vorwärts krabbeln
- 14.10.87: Erstes Laufen mit Festhalten
- 03.12.1987: Freihändiges Stehen
- 04.01.88: Erste freihändige Schritte, wiege 12kg
- 12.01.88: Anständiges Gehen
- 14.09.88: Wiege 14kg

Lebensziele und Errungenschaften

- Studium fast abgeschlossen
- Alle Abschlüsse nachgeholt
- Keinem in den Rücken gefallen (außer Patrick Roller)
- Keine Schäden durch Mobbing
- Führerscheine erworben
- Vor größerem Publikum präsentiert
- Kinderkrankheit besiegt
- Fahrrad fahren gelernt
- Fotografieren gelernt
- Media Management nicht abgebrochen
- Wiesbaden überstanden
- Halbmarathon-Distanz gelaufen

Persönliche Präferenzen und Erwartungen in einer Beziehung

- Gemeinsam am Business arbeiten
- Nicht zu hart ins Gericht gehen
- Sportliche Motivation
- Lernwillig
- Sollte Fotografieren wollen
- Nicht zu oft auf Partys und Clubs
- Sollte Fehler nicht ständig vorhalten, aber auf Schwächen hinweisen
- Suche eine Partnerin, keine Freundin
- Interesse an Weiterbildung
- Sollte nicht zufordernd sein
- Langfristiges Denken
- Sollte sexuelle Macken akzeptieren
- Keine Gründe zur Eifersucht geben
- Nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen

Vorsätze für das Jahr 2019

- Schwimmen gehen
- Challenges machen (z.B. 1 Woche ohne Internet)
- Nasenwarze entfernen
- Motivationsbrief verteilen
- Auf ein Date gehen
- Sparen

Aktivitätsideen für 2020

- GoKart fahren
- Kletterhalle
- Kletterpark (Neroberg)
- Schwarzlicht Minigolf
- Freizeitpark
- Essen im Dunkeln (Darkdinner)
- Ehrenamtlich helfen
- Schlittschuh/Inliner fahren
- Bootstour / Boot leihen
- Escape Room
- Autokino
- Flohmarkt besuchen
- Karaoke
- Schlittschuhbahn
- Lasertag
- Englischkurs
- Fallschirmspringen
- Gleitschirm fliegen
- Jetski fahren
- Motorrad leihen / Motorradtour
- Campen (Zelt)
- Superfly (Springhalle)
- Krimi Dinner
- Musical / Theater
- Rheinwanderung
- Horrorfilm im Auto
- Rüdesheim Ausflug
- Maintower Ausflug
- "Wer bin ich" Buch, Fragen aufnehmen
- Rodelbahn
- Zoohotel (Frankreich)
- Bogenschießen / Schießhalle

Sprüche & Zitate

- Wahrheit spart Zeit
- Alles, was du dir im Leben erträumst, liegt auf der anderen Seite der Angst
- Ich beende nicht alles, sondern verändere alles (Suizidgedanke)

E-Buch Einträge

07.08.2020

- In der Bahn gelesen statt Film geschaut
- Wespe aus MezzoMix Glas gerettet, sie konnte wieder fliegen, Erfolg
- Trauzeuge von Kevin geworden

08.08.2020

- Entscheidung für einen PC-freien Tag getroffen
- Entschieden, erstmal nicht zu masturbieren

09.08.2020

- Radtour mit Uwe, Sabrina & Rebecca gemacht
- Entscheidung zur Radtour ohne große Überlegungen getroffen
- Internet- und fernsehfreien Tag durchgezogen
- Fremden Fahrradfahrer für Bergauffahrt gelobt
- Trotz Höhenangst zweimal einen Aussichtsturm erklimmen
- Masturbationsfreier Tag
- Schnitzel mit Salat bestellt, statt mit Pommes

10.08.2020

- Design für Erfolgs-Karteikarten erstellt

13.08.2020

- Zahlreiche Ernährungsfragen recherchiert

14.08.2020

- Tisch für Uwe reserviert (hat ihm sehr geholfen)
- Neuen Anzug für Bewerbungsfotos gekauft

16.11.2020

- Mit dem Erfolgsjournal begonnen
- Bewerbung als Arbeitsvermittler abgeschickt
- Buch "Der Alchimist" abgeschlossen
- Trainiert (Bodybeast Video) + Equipment sofort weggeräumt
- Neues Gericht/Rezept kennengelernt: Arme Ritter

17.11.2020

- Mit Sport begonnen, wenn auch nicht durchgezogen
- Özen wertvolle Denkanstöße gegeben
- Angefangen, "Die 4 Versprechen" zu lesen

Lebensweisheiten und Zitate

- Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
- Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
- Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
- Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
- Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Gedanken und Perspektiven (eigene und fremde)

- Die Reichen sind weiter von der Mittelschicht weg, als die Mittelschicht von den Armen.
- Wir behandeln andere nicht besser als uns selbst.
- Schreiben ist Handeln!
- Was wir können, das mögen wir.

Lebensfragen (Sammlung)

- Wofür könnte ich dankbar sein?
- Der perfekte Tag besteht aus?
- Meine Zeitfresser sind?
- Worin kann ich mich verbessern?

Wichtige Lebensereignisse und Familienhistorie

- 06.12.2001: Meine Mutter wechselt vom Namen "Schmitt" zu "Keller".
- 06.12.2001: Eheschließung meiner Eltern (Standesamt Offenbach).
- 04.07.2015: Mein Großvater Franz Werner Appel verstarb um 22:18 Uhr.

Familienmitglieder

- Susanna Appel (geb. Grimm): Geboren am 02.09.1903, verstorben am 27.04.1991.
- Franz Werner Appel: Geboren am 31.03.1933, verstorben am 04.07.2015.
- Elfriede Johanna Emma Appel (geb. Flentzel): Geboren am 15.06.1937.
- Gerhard Silvester Keller: Geboren am 31.12.1956.
- Josef Keller.
- Maria Theresia Keller (geb. Bur).
- Fleidemarie Keller (geb. Appel): Geboren am 24.06.1957.

Persönliche Fortschritte und Aktivitäten

- 03.10.2021: Komplettes Zimmer aufgeräumt.
- 04.10.2021: Erstes Bodybeast Workout gemacht.
- 05.10.2021: Zweites Bodybeast Workout gemacht.
- 06.10.2021: Mehrere Tage vegetarisch gelebt.
- 07.10.2021: Drittes Bodybeast Workout.
- 08.10.2021: Viertes Bodybeast Workout, neue Lampen gekauft und direkt angebracht, Küche aufgeräumt.

Business- und Karriereideen

- System, in dem Menschen für mich arbeiten, Erfolgsleiter für andere bauen.

Persönliche Überlegungen und Stärken im Kontext der Karriere

- Intelligent genug, um fehlendes Wissen anzueignen.
- Als Media Manager können durch das Projekt und den Greenscreen Fähigkeiten im Mediensektor unter Beweis gestellt werden.
- Möglichkeit, von überall auf der Welt zu arbeiten.
- Gelegenheit, sich den Ängsten zu stellen; Wachstum liegt in den Ängsten.
- Ernährungsberatung ist auch im hohen Alter ausführbar.
- Das Projekt ermöglicht persönliche Reifung und Motivation zur Gewichtsreduktion.
- Möglichkeit, Menschen zu helfen und Dankbarkeit sowie Anerkennung zu erhalten.

Gesundheit & Lifestyle

7-Tage-Challenges

- 7 Tage Vegan
- 7 Tage Intervallfasten
- 7 Tage Laufen
- 7 Tage 10.000 Schritte
- 7 Tage nur 1x Essen
- 7 Tage mindestens 1000kcal auf der Pulsuhr

Lebenseinstellung

- In einem Jahr würdest du dir wünschen, du hättest heute angefangen
- Denke so, als wäre Scheitern unmöglich
- Nimm an, du hättest bereits einen Herzinfarkt gehabt und lebe von jetzt an dementsprechend

Philosophie & Lebensweisheiten

- Das was man hat, können alle anderen ebenfalls haben. Das was ihr seid, seid nur ihr.
- Das Ziel ist nicht Geld, sondern Freiheit.
- Man bekommt keine zweite Chance, einen ersten Eindruck zu machen.
- Erkenntnis des Tages (der Woche)

Persönliche Grundsätze

- Nimm an, dass die anderen alles hören können, was du über sie sagst. Rede von nun an entsprechend.
- Stell dir vor, du musst alle 3 Monate vor deinem Schöpfer treten, um dich zu rechtfertigen, wie du lebst.

Karriere & Berufliche Ziele

Business-Ideen & Pläne

- 123RF Zeug kaufen
- Video: Treppen hoch und runterlaufen

Bodo Schäfer's Ziele-Template

- Titel des Endziels:
- Muss-Grund: Warum muss ich es erreichen?
- Hindernisse auf dem Weg:
- Externe Hilfe bei den Hindernissen:
- Plan mit Datum für Zwischenziele
- Deadline (Datum) für das Endziel:

Persönliche Erfolge

- Studium abgeschlossen
- Alle Abschlüsse nachgeholt
- Niemanden in den Rücken gefallen (außer Patrick Roller)
- Keine Schäden durch das Mobbing
- Führerscheine
- Vor größerem Publikum präsentiert
- Kinderkrankheit besiegt
- Fahrrad fahren gelernt
- Fotografieren gelernt
- Media Management nicht abgebrochen
- Wiesbaden ausgehalten bzw. am aushalten
- Halbmarathondistanz gelaufen

Sonstiges

- Du willst: Überraschen, erzählenswerte Geschichten
- Unterhaltungsindustrie (hält dich unten: unten-haltung-industrie)

Glaubenssätze und Selbstreflexion

Glaubenssatz

- Ich verstehe das alles nicht, jeder andere ist besser.

Entkräftigung

- Wenn du dir ein Buch durchliest (oder ein Lernheft) hast du beständig das Gefühl, dass du dich weiterentwickelst. Mach Karteikarten, bring es ins Langzeitgedächtnis und du bist unaufhaltbar.

Lebensweisheiten und Überzeugungen

- Ratschläge sind oft die Rechtfertigung der eigenen Situation.
- Wir behandeln andere nicht besser als uns selbst.
- Schreiben ist Handeln!
- Reiche bestehen aus: Glaubenssätze, Emotionen und Handlung.
- Geld folgt auf Wert.
- Akzeptanz ist nicht gleich Akzeptanz. Wir können schließlich auch negative Seiten von uns akzeptieren wie z.B. "ich bin halt faul, das ist halt so".
- Nur durch Fragen können wir einen Menschen kennen lernen, durch Monologe jedoch nicht.

Dankbarkeit

- Wofür könnte ich dankbar sein?
 - Gesundheit
 - Frieden
 - Strom
 - Glück
 - Dank für das, was man hat

Der perfekte Tag

- Der perfekte Tag besteht aus:
 - Produktivität
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Menschen helfen
 - Sportlicher Betätigung
 - Entspannung

Zeitmanagement

- Meine Zeitfresser sind:
 - Computer
 - Internet
 - Youtube
 - Filme (Netflix/Skygo)
 - Whatsapp
- Worin kann ich mich verbessern?
 - Weniger jammern
 - Weniger kaufen
 - Weniger in Extreme verfallen
- Regeln für besseres Zeitmanagement:
 - Feste Schlafenszeiten!
 - Maximal 2 Tage ohne Sport
 - Starke "Warums" finden

Selbstbild und Ziele

- Ich habe interessante Gespräche mit tollen Persönlichkeiten.
- Ich will mir aussuchen können, mit wem ich arbeite.
- Ich bin sparsam, aber nicht geizig.
- Ich trage gepflegte Kleidung.
- Teure Uhren.
- Bin sportlich, fit und gesund.
- Ich bestelle frische Gerichte, statt fettige Pommes (usw).
- Cabrio.
- Der Bizeps spannt im Hemd.
- Ich ziehe Geld magisch an.

Motivation

- Jeden Tag ein neues Ich: Du arbeitest heute für dein Ich von morgen vor!

Sport und Gesundheit

- Schwimmkurs/Schwimmen.
- T-Shirt ausziehen am See.
- WOW-Effekt.
- Der Selbstbeweis, endlich ein Workout durchzuziehen.
- Nutze Magerquark mit Flavourdrops!
- Nutze Eiweißshakes!
- Weniger Schamgefühl.
- Stolz.
- Gehe laufen! Fahre in den Wald.
- Fast Food befriedigt dich für eine Minute. Fit sein für dein ganzes Leben.
- Es gibt kein beständiges Glück, das von außen kommt.
- Nur kein Workout ist ein schlechtes Workout.
- TU ES JETZT! Manchmal wird aus "später" = "nie".
- Die persönliche Meinung über sich selbst spielt eine große Rolle.

Persönliche Einsichten und Überzeugungen

Ängste und Hinderungsgründe

- Visionen habe ich viele, nur keine Umsetzungsbereitschaft.
- Bevor ich einen Fehler mache und dafür ausgelacht bzw. bestraft werde, tue ich lieber nichts.
- Ich habe Angst der Aufgabe nicht gewachsen zu sein.
- Angst vor Erfolg?
- Angst von anderen kritisiert zu werden.
- Ich habe Angst als Vertriebler nichts zu verkaufen und nicht zu wissen, wie ich die Rechnungen zahlen soll.

Selbstwert und Glaubenssätze

- Ich habe in Bezug auf Geld kein Selbstwertgefühl.
- Negative Glaubenssätze gegenüber Arbeit.
- Sobald Geld kein Geschenk ist, sondern der Mechanismus „Geld gegen Leistung“ greift, halte ich meine Leistung nie für ausreichend.

Negative Glaubenssätze zu Arbeit und Unternehmertum

- Unternehmen sind arrogant.
- Arbeit kann und wird keinen Spaß machen, da Arbeit eine Form von Zwanghaftigkeit ist.
- Meine Arbeit hat keinen Gegenwert.
- Arbeit ist Druck.

Persönliche Qualitäten

- Ich liebe Harmonie und möchte gemocht werden.

Reflexionsfragen

- Was sind meine Ziele?
- Wie möchte ich diese Ziele erreichen?
- Was hindert mich, meine Ziele zu erreichen?
- Wie kann ich die Hindernisse, welche mich hindern, aus dem Weg räumen?
- Was fehlt mir in meinem Leben?

Fähigkeiten und Leidenschaften

Fähigkeiten

- Überzeugen.

Leidenschaftliche Tätigkeiten

- Fotografieren.
- Chatten.
- Filme schauen.

Berufliche und Lebensweisheiten

Über Kommunikation

- Jede Information nach dem Call to Action überlagert den Call to Action (letzte Infos merken wir uns am Besten).
- Zuhörer müssen sich Sätze merken, also im Hinterkopf behalten, wenn erst später darauf Bezug genommen wird.
- Der Hörer braucht zuerst die Hauptinformation, um dann das Folgende Schritt für Schritt verstehen zu können.
- Informationen müssen portioniert angeboten werden.
- Je komplexer der Inhalt, desto einfacher strukturiert und klarer muss dessen Vermittlung erfolgen.

Motivierende Sprüche und Einsichten

- Chancen sehen statt Herausforderungen fürchten.
- Jeder Schuss, den du nicht abgibst, verfehlt sein Ziel.
- Die Ketten der Gewohnheit sind zu leicht, um sie zu spüren, bis sie zu schwer geworden sind, um gebrochen zu werden.
- Sei bereit, dich unwohl zu fühlen; lerne, dich wohl unwohl zu fühlen.
- Es geht nicht um das Geld; es geht um die Freiheit.
- Lieber verständlich, statt vollständig.

Leitvision

- Tätowiert.
- Der Bizeps spannt am Hemd.
- Ich kann anderen Träume verwirklichen.
- Ich habe ein Cabrio.
- Ich führe interessante Gespräche mit tollen Persönlichkeiten.
- Ich bin den Jakobsweg gelaufen.
- Ich werde mit Crossfit assoziiert.
- Ich habe einen Pool.
- Ich bin schuldenfrei.

Allgemeine Grundlagen

1. Was will meine Zielgruppe wissen?

- Für wen spreche ich?
- Ziel des Vortrags?
- Vorbildung des Publikums?

2. Vortragsdauer

- Überblick über ein Thema: ca. 10 Minuten
- Kurzeinführung: ca. 15 Minuten
- Vortrag: 45 bis 90 Minuten

3. Grundprinzipien

- Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler.
- Das Auge weiß eine Pause zu schätzen; es darf auch mal eine leere Folie sein.

Planung und Konzept

1. Brainstorming auf großem Papier

- Am Ende wird jeder Gedanke auf eine kleine Karteikarte = eine Folie übertragen.

2. 5 W-Fragen

- Wer hört zu?
- Was will er wissen?
- Wie kann ich präsentieren?
- Wie lange?
- Warum?

3. Priorisierung und Kernbotschaft

- Wenn das Publikum nur drei Botschaften mitnehmen dürfte, welche wären diese?

4. Konzepte auf Papier

- Nicht auf dem PC und klare Aussagen machen.

Inhalt und Struktur

1. Bearbeitungsreihenfolge

- Erst der Inhalt, dann die Optik.

2. Regeln für die Informationsvermittlung

- Erst das Einfache, dann das Schwierige.
- Das Altbekannte vor dem Neuen.
- Das Konkrete vor dem Abstrakten.
- Das Problem vor der Lösung.

3. Vermeidung von Ballast

- Weniger ist mehr.

Präsentationsdesign

1. Titel

- Sollte frech aber thematisch klar sein.
- Ein Titel darf alles sein, nur nicht langweilig.

2. Visualisierung und Bilder

- Einziges Foto = Titelfolie.
- Wenige Fotos = Zwischentitel.
- Viele Fotos = Überall verteilt.
- Fotos sollten inhaltlichen oder emotionalen Mehrwert bieten.

3. Textgestaltung

- Maximale 10 Wörter je Satz.
- Keine Nebensätze wenn möglich.

Rhetorik und Kommunikation

1. Sprache und Stil

- Aktive Verben benutzen.
- Kein hölzernes Formulardeutsch.

2. Zitate

- Als Würze des Vortrags.
- Dienen zur Verstärkung der eigenen Aussage.

3. Geschichtenerzählen

- Menschen wollen Geschichten hören, keine langweiligen Daten.

Tipps und Tricks

1. Überraschungseffekte

- Zeit ist relativ.
- Nutzen des Effekts der Abweichungserkennung.

2. Interaktive Elemente

- Fragen stellen oder mit einem Zitat beginnen.

3. Abschluss des Vortrags

- Mit einer Pointe, einem Fazit oder einem Ausblick in die Zukunft enden.

Eigene Ideen

- Mindmaps einbauen?
- Handpuppe mit Greenscreen verwenden?
- PDF als Notizzettel anhängen?

Lebensphilosophie

- Das Leben ist eine Ansammlung von Kurzgeschichten. Viele kleine Geschichten, die aneinandergereiht, ein Gesamtbild ergeben.

Kreative Ideen

- Verwendung einer Handpuppe mit Greenscreen

Persönliche Entwicklung und Ziele

Regeln von Dirk Kreuter

1. **Ziele definieren:** Notiere eine definierte Sammlung an Zielen in deinen verschiedenen Lebensbereichen.
2. **Glaubenssätze entwickeln:** Erarbeite Glaubenssätze, die deine Ziele unterstützen.
3. **Lebensweise und Werte:** Lebe nach deinen klar definierten Lebensweisen und Werten.
4. **Selbst auferlegte Regeln:** Setze dir Regeln, die du selbst beachten musst.
5. **Abstimmung:** Deine Ziele, Werte, Glaubenssätze und deine eigene Lebensweise müssen aufeinander abgestimmt sein.
 - Beispiel: Du wirst kein Fitnessmodel (Ziel), wenn du 2x die Woche zu McDonalds (Lebensweise) gehst und dabei denkst: "Ach, das wird schon!" (Glaubensatz).
6. **Handlungsplan:** Für jedes deiner Ziele gibt es einen Handlungsplan mit klar definierten Schritten, Handlungsweisen mit einem eindeutigen Resultat in der Zukunft und einer eigenen Intention dahinter.
7. **Täglicher Ablaufplan:** Du hast einen täglichen Ablaufplan mit drei Szenarien (Routine: Ideal, Reisen, Notfälle).
8. **Wochenplanung:** Jeden Sonntag planst du deine Woche im Voraus und verteilst die 3 wichtigsten Aufgaben des Tages in feste Zeitfenster.
9. **Zeitmanagement:** 70% deiner Tage sollten fest geblockt sein.

Angewohnheiten

Negative Angewohnheiten

- Nägel kauen
- Tätigkeiten aufschieben
- Überfressen
- Sorgen machen
- Schamgefühl (Nacktheit und Lächeln)
- Mangelnde Mundhygiene
- Süßstoff-Sucht
- Bewegungsmangel
- Inkonsistent / Sprunghaft
- Vergleichen mit anderen
- Vergesslichkeit
- Unordentlich
- Verschwenderisch
- Gewohnheitsmensch
- Angst vor Ablehnung
- Menschen beurteilen und verurteilen
- Pessimismus
- Impulsiv
- Wenig Kompromissbereitschaft
- Selbstzweifel
- Selbtkritik
- Jammer
- Komische Selbstdarstellung (Schläger)

Gute Angewohnheiten

- Zuverlässig
- Kreativ
- Aufgeweckt
- Weltoffen
- Anpassungsfähig
- Reflektiert
- Humorvoll
- Begeisterungsfähig
- Fürsorglich
- Hilfsbereit
- Nachdenklich
- Strategisches Denken
- Tolerant
- Vorausschauend
- Vielseitig

Glaubenssätze

Negative Glaubenssätze

Selbst erdacht

- Ohne einen erfolgreichen Hintergrund sind meine Worte kein "Geld" wert
- Ich werde verfrüht einen Herzinfarkt bekommen
- Ich kann nicht tanzen
- Ich werde in Altersarmut geraten/sterben
- Ich passe nicht in die Gesellschaft (trinke keinen Alkohol, rauche nicht, tanze nicht, bin beim Essen wählerisch)
- Das eigene Lebenswerk wird über Leistung (indirekt auch Geld) definiert
- Mein Leben hat keine (tieferen) Bedeutung

Aus dem Internet, aber passend

- Wenn man nur genug will, dann schafft man es auch
- Ohne Fleiß kein Preis
- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin zu hässlich
- Mit dem, was Spaß macht, kann man kein Geld verdienen
- Es ist nicht alles Gold, was glänzt
- Nur wer hart arbeitet, kommt zu was
- Ich bin nicht normal
- Andere sind besser als ich
- Ich werde es nie schaffen
- Ich bin zu dick
- Ich weiß nicht, was ich eigentlich will
- Ich finde einfach nicht meinen Platz im Leben

Glaubenssätze der Kindheit

- Du kannst keiner Fliege etwas zu leide tun
- Babbel kei' dumm Zeug
- Das werden "die" nicht grundlos gemacht haben

Gemischte Gedankengänge

►►► Zitate & Gedanken (Fremd)

- Lieber verständlich, statt vollständig
- Wahrheit spart Zeit
- Alles was du dir im Leben erträumst, liegt auf der anderen Seite der Angst
- Ich beende nicht alles sondern verändere alles
- Die Reichen sind weiter von der Mittelschicht weg, als die Mittelschicht von den Armen
- Wir behandeln andere nicht besser als uns selbst
- Schreiben ist Handeln!
- Hole ich mir meinen Wert über andere?
- Das Ziel ist nicht Geld, sondern Freiheit
- Lösung bedeutet man löst sich von etwas
- Das Geschenk von Zielen sind wir, die wir wachsen
- Unterhaltungsindustrie (hält dich unten: unten-haltung-industrie)
- In einem Jahr würdest du dir wünschen du hättest heute angefangen
- Denke so als wäre scheitern unmöglich
- Nimm an, du hättest bereits einen Herzinfarkt gehabt und lebe von jetzt an dementsprechend
- Nimm an, dass die anderen alles hören können was du über sie sagst. Rede von nun an entsprechend
- Stell dir vor du musst alle 3 Monate vor deinen Schöpfer treten um dich zu rechtfertigen wie du lebst
- Man bekommt keine zweite Chance einen ersten Eindruck zu machen
- Du kannst die Menschen nur ändern wenn du ihnen eine Vision gibst
- Was du nicht nutzt das verschmutzt (von Paul Kliks)
- Jeder Mensch wird als Original geboren, viele sterben als Kopie
- Wenn du ein glückliches Leben haben willst, musst du das zu deinen Zielen machen
- ATT = Aufschreiben, Terminieren, Tun
- WWW = Wirklich Wissen Warum
- EPA = Entscheidung, Planung, Aktion
- Wenn jemand sagt "das geht nicht", dann zeigt das seine Grenzen auf nicht deine
- Alte Gewohnheiten werden dir nie neue Türen öffnen
- Motivation entsteht aus Emotion
- Loben öffentlich, Kritik unter 4 Augen
- Lob und Anerkennung immer direkt auf X beziehen, nicht im Nachhinein loben und nicht durch "wenn" und "aber" schmälern
- Freiraum schaffen (z.B. Gegenstände auf dem Tisch werden vom Gehirn erfasst und binden Aufmerksamkeit)
- Ärger nicht erzählen, denn Beachtung bringt Verstärkung
- Unangenehme Aufgaben mit Dingen verbinden, welche man gerne macht (Kinder-Riegel-Prinzip)
- Nicht das Geld ist wichtig, sondern was ein Job aus dir macht
- Was ich glaube bestimmt meine Realität
- Der einzige leichte Tag war gestern
- Behandle andere nicht wie du selbst behandelt werden willst, sondern wie sie behandelt werden wollen
- Nicht gekauft hat er/sie schon
- Der Köder muss dem Fisch schmecken und nicht dem Angler
- Eine gute Geschichte bringt uns oft schneller ans Ziel wie Fakten und Tatsachen, dabei das Ziel der Geschichte im Blick haben (Botschaft)
- Handle für die Person auf dem Sterbebett
- Lerne dich auszudrücken, denn Kommunikation ist der einzige Zugang zur Außenwelt
- Fakten runden man nicht auf
- Menschen treten in unser Leben und haben die Macht alles nur durch ihre Anwesenheit zu verändern
- Alles was uns wichtig ist, sprechen wir langsam

Gemischte Gedankengänge

►►► Zitate & Gedanken (Eigene)

- Du bist intelligent genug, um dir auch fehlendes Wissen anzueignen
- Nicht alle Themen bedürfen fachlicher Kompetenz (z.B. Tipps & Tricks oder psychologische Essgründe)
- Du bist gezwungen dich deinen Ängsten zu stellen - nur in Ängsten liegt Wachstum
- Glaubenssatz: Ich verstehe das alles nicht, jeder andere ist besser Entkräftigung: Wenn du dir ein Buch durchliest (oder ein Lernheft) hast du beständig das Gefühl, dass du dich weiterentwickelst. Mach Karteikarten, bring es ins Langzeitgedächtnis und du bist unaufhaltbar
- dinge in lebenszeit rechnen statt dauer oder so zu verwenden (dennsen like)
- Alkohol sozialer Kleber
- Großzügigkeit kann auch bedeuten keine Geheimnisse zu haben (großzügige Informationen)
- Visionen immer mit "Ich habe" oder "Ich bin" formulieren
- Lieber 80% gut als 100% gar nicht
- Bei jeder Aktivität 25-30% Zeit aufschlagen
- 15 Minuten Puffer zur nächsten Aktivität
- Schlummertaste verbannen!
- Am Wochenende maximal 45min. länger schlafen als sonst
- Definition über Besitz? Machte dies mein Opa auch? Je mehr man hat, desto mehr bin ich?
- Bücher sind mein Therapeut
- Was machen Businessmenschen in diesem Moment? (Ein Buch lesen? Auf der Bühne stehen?...)
- Musik ist immer um uns herum, nur brauchen wir die richtigen Antennen (z.B. ein Radio). Chancen sind auch immer um uns herum, wir müssen nur die Antennen ausentwickeln

►►► Fragestellungen

- Wieso fange ich oft Dinge an und bringe diese nicht zu Ende?
- Wieso durchdenke ich immer so viel, aber handle nie?
- Der perfekte Tag besteht aus?
- Meine Zeitfresser sind?
- Wie ist das, wenn ich meine Vision erreicht habe? Wie ist mein Leben? Was ist anders?
- Was würde meine Lebensqualität steigern?
- Wie willst du auf andere wirken?
- Sich definieren: Wer bin ich? Und wofür stehe ich?
- Welche Werte möchte ich weitergeben?
- Was macht mich wirklich glücklich und wie viel Geld brauche ich dafür?
- Kann Glück = Arbeit sein?
- Wenn ich mein Kind nur schriftlich erziehen könnte, was würde ich schreiben?
- Wenn man Abends seine Handlungen öffentlich vertreten müsste (z.B. im Fernsehen), wäre man mit den Handlungen zufrieden?
- Welche Eigenschaften würde ich gerne los werden und wie kann ich das schaffen?
- Was bin ich bereit zu tun, um das zu bekommen, was ich mir wünsche?
-

►►► Lebensziele

- Jakobsweg laufen

►►► Warum

- Ein besserer Liebhaber sein
- Youtube Wohnmobil
- Weg aus dem Kinderzimmermodus
- Ich will Menschen haben, die auf mich hören.

Gemischte Gedankengänge

- Entwicklungen miterleben
- Eine Stimme kriegen = Gehör finden
- Etwas zurückgeben für mein Glück im Leben
- Ferienhaus im Warmen
-

►►► Dinge die mir gut tun

- Lesen im Park bei Sonnenschein
- Chillout Musik am Abend
- Spaziergang

►►► Ernährung

- abnehmen mit discounter (als nische)
- Abnehmen ohne Sport geht das?
- Diät ist immer Verzicht verzicht auf eine Lebensmittelgruppe. Erzicht auf Kohlenhydrate. Verzicht auf fett. Verzicht auf Frühstück
- Echte Nahrung geht vor Ergänzungsmitteln
- Ein Glas abfjlmnen mit verschiedenen Mengen und im Schnitt ein Lauf durch Wiesbaden der zeigt wie viel energie in dem Glas steckt
- Gemüse in Gefrierbeutel portionieren (hat man direkt kcal)
- Gemüseportionen erwürfeln?
- Genießen muss man bewusst, es ist eine Entscheidung+
- Ich bin nahbar. Menschen mit Übergewicht wurden vll. auch gemobbt
- Ich bin nie satt, woran kann das liegen?
- Ist zu viel Wasser gefährlich?
- Kaloriengehalt der Nährstoffe bestimmen (z.B. wie viel Kcal sind 10g Eiweiß?)
- Kannst du dir das was du gersde tust fur den rest deines lebens vorstellen (wichtige frage). Falls nein sehnt man sich nach dem ende
- Lebensmittel sollten nicht in gut oder schlecht kategorisiert werden
- Plastik Figuren anschaffen (z.B. Darmnachbau, Skelett)
- Verändere deinen Fokus! Viele Abnehmwillige fokussieren sich darauf, welche Lebensmittel sie jetzt aus ihrem Ernährungsplan streichen müssen und assoziieren die Diät mit Verzicht. Fokussiere dich stattdessen darauf, was du jetzt essen darfst und sollst
- Warum brennen uns beim Schneiden von Zwiebeln die Augen?
- Warum schwitzen wir bei scharfem Essen?
- Was sind theromologische Effekte?
- Was tun, wenn das Kind kein Gemüse essen will?
- Was unterscheidet schwere von leichter Kost?
- Wer erfand den Kühlschrank und was hat sich durch den Kühlschrank verändert?
- Wie hoch ist die Qualität von Leitungswasser?
- Wie viel kcal hat 1g Körperfett?
- Wieso essen Muslime kein Schweinefleisch?
- Wieso hat man krank kein Hunger?
- Wieso riecht Scheiße unangenehm?
- Wieso unterscheidet sich der Kalorienbedarf wenn man alle Nährstoffe addiert? (Auf Verpackungen)
- Wieso verfärbten sich unsere Zähne?
- Woher kommen die grummelenden Bauchgeräusche?
- Woher kommt der Begriff Beilage?
- Woraus besteht die Magensäure?
- X Dinge die in ein Ernährungsprotokoll gehören

Gemischte Gedankengänge

►►► Allgemeine (Business) Ideen

- Videoserie: Richtiges schneiden (mit dem Messer)
- Over Night Oats
- Die Symbole erklären (z.B. geschirrmaschinensymbol)
- System wo Menschen für mich arbeiten, die Erfolgsleiter für andere bauen
- Outtakes behalten
- Facebookgruppe zu einem Produktkauf
- Multiplikatoren nutzen, d.h. Kooperationen mit anderen
- Auch mal ein Video mit Locationwechseln zur Auflockerung
- Vorlagen zum Download anbieten (z.B. Ernährungsprotokoll)
- Man brauch immer ein Problem, welches man lösen muss
- Ein Vertrag mit sich aufsetzen, dass man Ziel XY erreicht
- Aktive Verben sammeln und proaktive Sprache nutzen
- Je mehr positive Emotionen beim Zuhören geweckt werden, desto besser
- Übung: 1 Minute über ein Stichwort reden
- Lustige Bilder sorgen ggf. für die falsche Zielgruppe
- Kernaussagen von Büchern zusammenfassen
- Das Entsperrpasswort als Motivation nutzen z.B. "Ichkanndas123"
-

►►► Sprüche meiner Eltern

- Was man nicht will was man dir tut, das füge auch keinem anderem zu
- Das glaub ich nicht, das kann nicht sein
- Babbel kein dummes Zeug
- Das haben die schon nicht ohne Grund gemacht
- Du kannst keiner fliege was zu leide tun

►►► Mögliche Aktivitäten

- Motivationsbrief verteilen
- Spazieren
- Fotografieren
- Mikrofon-Aufnahme: Buch wer bin ich?
- Checkliste(n) erstellen, Projekt
- Bootsführerschein
- Kletterhalle
- 100km Lauf
- In die BIB gehen
- Dankbarkeitsliste erstellen
- Inliner lernen
- Jetski fahren
- Tanzkurs
- Top100 erstellen: Was will ich noch erleben/besitzen? Anschließend herausfiltern: Was ist daran wichtig, wenn ich noch 1 Jahr zu leben hätte?
- Eigene Grabrede schreiben. Was soll über mich gesagt werden?
- Leben in den Fluss werfen
- Schwimmkurs (erneut) angehen

Gemischte Gedankengänge

►►► Ziele nach Bodo Schäfer

Titel des Endziels:

Muss-Grund: Warum muss ich es erreichen? Hindernisse auf dem Weg:

Externe Hilfe bei den Hindernissen:

Plan mit Datum für Zwischenziele Deadline (Datum) für das Endziel: