

ADRIAN ROUZBEH



# ERFOLG AUS PRINZIP

DAS UNIVERSELLE HANDBUCH FÜR  
ALLE, DIE MEHR WOLLEN



ullstein



ullstein

Adrian Rouzbeh lebt Erfolg. Vom abgeschriebenen Außenseiter machte er sich zum Multi-Unternehmer, Firmenberater und Kampfsportler auf Profiniveau. In seinem Buch liefert er erstmals die Erfolgstools, die für echte Ergebnisse sorgen. Er räumt auf mit falschen Leitsätzen und gibt dem Leser praxiserprobte Tipps an die Hand, mit denen Rouzbeh sich selbst hochgekämpft hat. *Erfolg aus Prinzip* ermöglicht dem Leser völlig neue Blickwinkel und bezieht alle Aspekte ein, die auf dem Weg nach oben relevant sind: Psychologie und Kommunikation, Karriere und Fortschritt, Glück und Gesundheit und vieles mehr. Egal ob jung oder alt, Angestellter oder Unternehmer, engagierte Mutter oder Familievater – dieses Buch ist für jeden, der mehr vom Leben will. Rouzbeh zeigt nicht nur, *dass* ein erfolgreicheres Leben für jeden möglich ist, sondern erklärt auch, *wie*.

**ADRIAN ROUZBEH**, geboren 1991, ist Philanthrop, mehrfacher Selfmade-Unternehmer, CEO, Erfolgsexperte und Leistungssportler. Er ist als gefragter Speaker, Konzeptionist und Berater für viele der größten und renommiertesten Unternehmen Deutschlands tätig. Außerdem teilt er sein bewährtes Wissen auf vielen Messen, Kongressen sowie an Universitäten und Schulen. Mit seinem innovativen Unternehmen PHOENIX HUMAN PRIME hat er eine Erfolgsakademie in Nordrhein-Westfalen geschaffen und zahlreiche erfolgreiche Entrepeneure und Athleten hervorgebracht. Außerdem ist er Gründer und Berater vieler erfolgreicher Medienbrands.

ADRIAN ROUZBEH

# ERFOLG AUS PRINZIP

DAS UNIVERSELLE HANDBUCH FÜR  
ALLE, DIE MEHR WOLLEN

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch  
1. Auflage Juli 2020  
© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2020  
Redaktionelle Mitarbeit: Leonard Bauer  
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München  
Titelabbildung: © Memo Filiz  
Satz: Red Cape Production, Berlin  
Gesetzt aus der Sentinel und Gotham  
Druck und Bindearbeiten: CPI book GmbH, Leck  
ISBN 978-3-548-06313-3

---

# INHALT

<b>Intro</b> .....	9
<b>Hello, Erde!</b> .....	35
<b>Ich sehe was, was du nicht siehst</b> .....	49
<b>Frau Kappes</b> .....	71
<b>Bis jetzt</b> .....	83
<b>Fluch und Segen der Sprache</b> .....	95
<b>Frame</b> .....	101
<b>Kommunikation</b> .....	119
<b>Glück und Erfolg</b> .....	131
<b>Effizienz</b> .....	151
<b>Routinen</b> .....	167
<b>Umfeld</b> .....	187
<b>Falsche Tippgeber</b> .....	205
<b>Psychologische Gesetze</b> .....	217
<b>Gesetz der Macht</b> .....	221
<b>Gesetz der Masse</b> .....	239
<b>Rezi</b> .....	257
<b>Achtsamkeit</b> .....	277
<b>Epilog</b> .....	297
<b>Danksagung</b> .....	305
<b>Anmerkungen</b> .....	308
<b>Weitere Quellen</b> .....	311



---

*Dieses Buch ist all den Menschen  
gewidmet, die ihre wertvolle Zeit  
und Energie in ihre persönliche  
Weiterentwicklung investieren, um  
ihr volles Potenzial auszuschöpfen*

---



---

# INTRO

Mein Name ist Adrian Rouzbeh. Hello.

Ich bin Gründer und CEO von PHOENIX HUMAN PRIME (PHP), einer innovativen Dachfirma, die Bildungseinrichtung, Sportstudio, Gesundheitszentrum, Unternehmensberatung und Agentur zugleich ist – all diese Bereiche bilden jeweils eigene Unternehmensparten bei PHP.

Darüber hinaus bin ich Geschäftsführer weiterer Firmen und regelmäßig als Berater, Analytiker und Konzeptionist für viele der größten und renommiertesten Firmen Deutschlands tätig. Dasselbe tue ich für viele Brands, Führungspersonen, Persönlichkeiten, Athleten und vor allem CEOs.

Ich bin routinierter Speaker und Coach und habe in meinem Leben bislang mehr als tausend Vorträge gehalten und Seminare, Workshops und Coachings durchgeführt. Ich bin außerdem seit zwölf Jahren aktiver Kampfsportler (Schwarzgurt) sowie Kampfsporttrainer in meinem eigenen Gym.

Außerdem bin ich als Start-up-Coach und Finanzberater für viele Gründer und Unternehmer tätig. Auch die Digitalisierung gehört zu meinen Gebieten, und natürlich bin ich in der Social-Media-Branche sehr aktiv, nicht nur als Influencer, sondern auch als Konzeptionist und Erfinder verschiedener Social Media Brands (u. a. *Jurafakten*, Deutschlands größte Jura-Seite in den sozialen Medien).

Ich referiere und berate an Schulen und unterstütze dabei nicht nur Schüler, sondern auch Lehrer und Schulleiter.

Weiter bin ich als Gastdozent an Universitäten unterwegs und bringe zeitgemäßes Praxiswissen in die Hörsäle. Und seit mehr als neun Jahren bin ich als Paar-, Beziehungs- und Dating-Coach aktiv und referiere regelmäßig rund um die Themen Mann-Frau-Dynamiken und Beziehungen.

Meine Kerntätigkeit und das, womit alles begann, ist meine Arbeit als Coach und Berater für zwischenmenschliche Beziehungen und sämtliche Bereiche, die mit dem menschlichen Verstand und unserem Verhalten zu tun haben.

Es ist meine größte Leidenschaft, Menschen zu helfen, die mit verschiedenen Problemen des Lebens zu kämpfen haben. In meinem Wirken als Coach konnte ich Leute aus tiefsten Depressionen holen, Beziehungskrisen beenden und Menschen von ihrer Drogensucht befreien. Dabei hatte ich immer wieder mit extremen Härtefällen zu tun und konnte Dutzende glücklicherweise auch vor dem Suizid bewahren.

Es ist meine Herzensangelegenheit, vor allem die Außenseiter, Mauerblümchen, Mobbing-Opfer, Über-/Untergewichtigen, »Abgeschriebenen« oder andere ungeschliffene Diamanten auf dem Weg zu ihrem persönlichen Erfolg zu unterstützen.

Damit du verstehst, wie und vor allem warum ich zu diesen vielfältigen Tätigkeiten gekommen bin, müssen wir einen kurzen Abstecher in meine Vergangenheit machen. Alles, was ich heute tue, hängt nämlich maßgeblich damit zusammen, was mir widerfahren ist und was ich daraus gelernt habe.

Ich war ein kleines, pummeliges Mausibärchen, wie es im Buche steht. Schon als kleines Kind musste ich eine Brille tragen und hatte mit Neurodermitis und starkem Asthma zu kämpfen. Daher bekam ich früh hohe Dosen Cortison, die

mich mit den Jahren aufgehen ließen wie einen Hefeteig. Ich war ein lebensfroher, neugieriger Junge, der niemandem etwas zuleide tun wollte. Meine Eltern versuchten, mich so zeitgemäß und frei wie möglich zu erziehen und mir nur die besten Werte mit auf den Weg zu geben. Ich wuchs in sehr behüteten Verhältnissen auf, meine Eltern taten alles dafür, dass es mir an nichts fehlte.

Ich war immer schon sehr wissbegierig, wollte herausfinden, wie Dinge funktionieren, und am liebsten die ganze Welt umarmen. So verliefen meine ersten Jahre bis zur Einschulung glücklich und unbeschwert. Ich war gespannt darauf, was vor mir lag, und voller Vorfreude auf die neuen Freunde, die die Schulzeit bringen würde. Ich fing früh an zu lesen und wollte immer mehr von dieser Welt kennenlernen und verstehen.

Doch dann erschlug mich das Leben. Statt neuer Freunde, neuem Wissen und einer normalen Entwicklung erwartete mich die schlimmste Zeit meines Lebens. In meinem Verhalten war ich von Anfang an etwas auffälliger als viele andere Kinder. Ich war hibbeliger, redete viel und stellte mehr Fragen als die anderen. Dabei wollte ich nicht bewusst »stören« oder die Lehrer ärgern – ich habe den Unterrichtsstoff sofort verstanden, hatte mir »Lernen« und »Wissensvermittlung« jedoch irgendwie interessanter vorgestellt.

Den meisten Lehrern passte meine Art von Anfang an nicht. Anstatt mich zu fördern oder sich zumindest in irgend-einer Weise mit mir als »Sonderfall« auseinanderzusetzen, grenzten viele von ihnen mich mit der Zeit systematisch aus. Schon früh wurde ich als geistig eingeschränkt und hyperaktiv abgestempelt. Stellte ich zu viele Fragen oder verhielt ich mich nicht genau so, wie es von mir erwartet wurde, musste

ich vor die Tür. Ich wurde regelrecht mundtot gemacht, weil ich mehr Fragen stellte als andere. Aber wo sonst sollte ich Fragen stellen, wenn nicht in der Schule? Ich verbrachte irgendwann mehr Zeit vorm als im Klassenzimmer.

Weil die Lehrer mich grundsätzlich belächelten und anders behandelten als die anderen, ließ der Spott meiner Mitschüler nicht lange auf sich warten. Ich war nämlich nicht nur »anders«, sondern auch ziemlich sensibel und naiv – ich rechnete bei allem immer nur mit dem Guten. Irgendwann begannen meine Mitschüler, mich regelrecht zu ihrem Boxsack zu machen.

Meine Schulzeit begann also mit Ausgrenzung und Demütigung und entwickelte sich zu einem Albtraum. Ich weiß gar nicht, ob das, was ich damals durchmachte, überhaupt noch unter den Begriff »Mobbing« fällt, denn ich wurde fast täglich geschlagen, verarscht und ausgenutzt. Von Mitschülern verprügelt und bespuckt zu werden gehörte für mich irgendwann zur Tagesordnung. Ich verstand die Welt nicht mehr. Ich hatte diesen Menschen ja nichts getan. Ich wollte einfach nur dazugehören und gemocht werden. Stattdessen lernte ich, dass im Leben Gutherzigkeit und Naivität nicht automatisch erwidert werden.

Jahrelang wehrte ich mich nicht und schlug grundsätzlich nicht zurück. »Nur schwache Menschen schlagen, Adrian.« Diesen Satz meiner Mutter hatte ich oft im Kopf. Ich wollte nicht schwach sein und niemandem wehtun. Also ließ ich mich schlagen und lachte den Schmerz weg oder versuchte, mich mit Worten zu wehren.

Dass mein Lachen nicht gerade dazu führte, dass meine Peiniger aufhörten, versteht sich von selbst. Aber ich wollte keine Schwäche zeigen. Weinen konnte ich immer noch zu

Hause. Aber nicht mal das war immer ein sicherer Ort für mich, denn naiv, wie ich war, lud ich öfters »Freunde« zu mir ein. Ich stellte sie stolz meinen Eltern vor und wollte ihnen meine Spiele zeigen. Leider ging der Plan meist nicht auf, innerhalb weniger Minuten hatten sie mich aus meinem eigenen Zimmer ausgeschlossen und spielten alleine. Meiner Mutter sagte ich einfach, das gehöre zum Spiel dazu. Als sie gingen, nahmen sie sich gerne noch ein paar Videospiele oder Comichefte zum »Ausleihen« mit. Nichts davon sah ich jemals wieder. Alle wussten, dass ich mich niemals wehrte und niemandem etwas übel nahm. Mit Adrian konnte man alles machen.

Es wurde mit den Jahren nicht besser, sondern schlimmer, besonders, als ich auf die weiterführende Schule kam. Jeder Schulweg, jede Pause glich einem Höllentrip. Ich hatte abends schon Bauchkrämpfe und lag nachts wach, weil ich überlegte, wie ich meinen Peinigern am nächsten Tag ausweichen könnte.

Mein Leben bestand aus Angst, Selbstzweifel und Ratlosigkeit. Zu Hause indes hörte ich von allen Seiten, was ich für ein toller Junge sei und dass Fairness und Gutherzigkeit trotz allem irgendwann belohnt würden. Das Leben sprach eine andere Sprache. Ich war der, den man für alles verantwortlich machen konnte, an dem man seine Schlagkräfte messen und seinen Frust auslassen konnte, dem man Pausenbrote, Mangahefte oder Taschengeld abziehen konnte, ohne Konsequenzen zu befürchten oder ein schlechtes Gewissen zu haben. Schließlich wehrte ich mich nicht. Und wenn sogar mancher Lehrer mich auslachte ...

Im Laufe meiner Schulzeit kam ich in den Ruf, dauernd für Probleme zu sorgen. Wo ich war, ließen Ausgrenzungen, Erniedrigungen oder Prügelattacken nicht lange auf sich warten.

ten, die Schuld daran gab man grundsätzlich mir. Ich kann gar nicht aufzählen, wie oft ich wegen Ärgers zum Lehrer zitiert wurde, an dem ich entweder gar nicht beteiligt war oder den ich hatte schlichten wollen. Wann immer es möglich war, hieß es: »*Der Adrian war's*«. War ja logisch, dass der nervige, dicke ADS-Junge schon wieder Probleme macht. Ich war der perfekte Sündenbock. Ich kann mich nur an sehr wenige Situationen erinnern, in denen sich jemand für mich einsetzte.

Vom Glauben an den Sinn und Zweck des Schulsystems habe ich mich bei alldem schon relativ früh verabschiedet. Zu oft erlebte ich, dass Lehrer willkürlich agierten – auf Basis von Sympathie bzw. Abneigung. Sie luden oft ihre privaten Emotionen auf Schüler ab, gleichzeitig bekamen Schüler gute Noten, weil sie Lehrern in den Arsch krochen. Sie taten das, weil bessere Noten in ihren Augen eine bessere Zukunft bedeuteten. Dass uns dieses System aufs Leben vorbereiten sollte, konnte ich bald nicht mehr nachvollziehen.

All die Probleme, in die ich jahrelang verwickelt war, bekamen natürlich auch meine Eltern zu spüren. Meine Mutter erreichte eine unverschämte Nachricht nach der anderen: »Ihr Sohn ist unmöglich«, »Ihr Sohn ist sozial inkompotent und unfähig zu lernen«, »Ihr Sohn ist ein Störenfried« und so weiter. Auch meine Noten sprachen eine eindeutige Sprache. Sobald ich nicht nach der Pfeife der Lehrer tanzte, wurden die Noten gegen mich instrumentalisiert und irgendwann sogar gegen meine Eltern. Die Lehrer begannen, meine Eltern zu fragen: »Führen Sie eine glückliche Ehe?«, »Gibt es zu Hause oft Streit?«, »In welchen Verhältnissen wächst Ihr Sohn auf?«, »Bekommt er genug Aufmerksamkeit und Liebe?«, »Hat Ihr Sohn schon mal häusliche Gewalt erlebt?«, »Sind Sie sicher, dass Ihr Sohn intellektuell normal entwickelt ist?«.

Lehrer gerierten sich als Hobbypsychologen, Eheberater und Experten für Kindererziehung. Dabei genoss ich nicht nur eine moderne Erziehung, sondern wuchs auch in finanziell sicheren, gebildeten und sozial absolut stabilen Verhältnissen auf. Zu Hause hatte ich eine heile Welt. Mit drei jüngeren Geschwistern konnte es zwar manchmal etwas chaotisch werden, aber meine Eltern gaben sich alle Mühe, jedem von uns so viel Zeit, Liebe und Aufmerksamkeit wie möglich zu schenken.

Die Tatsache, dass meine Mutter nicht nur sehr jung, sondern auch Ausländerin war, bot den Lehrern und Schulleitern aber offenbar den perfekten Nährboden für eine Fülle an Vorurteilen und Beleidigungen. Dabei stand sie als Einzige immer hinter mir und verlor nie den Glauben daran, dass ich zu mehr fähig sei, als man ihr weismachen wollte. Denn während meiner gesamten Schulzeit taten viele Lehrer alles dafür, meiner Mutter zu beweisen, dass ihr Sohn sozial inkompetent, unterdurchschnittlich intelligent und generell zu wenig imstande sei.

Lediglich ein kleiner Teil der Lehrer hielt zu mir. Sie sahen in mir Potenzial, aber standen damit meist alleine. Mir und meinen Eltern wurde gesagt, ich würde nicht mal die Hauptschule schaffen. Ich wurde von einer Schule zur nächsten geschoben. In der Schule, die mich letztlich widerwillig annahm, wurde ich mit den Worten begrüßt: »Wer ist Adrian? O.k. – du dahinten bleibst erst mal ganz ruhig!«

Um meine angebliche Konzentrationsschwäche in den Griff zu bekommen und dafür zu sorgen, dass ich »irgendwie über die Runden komme«, verschrieben mir die Ärzte schließlich das, was heutzutage viele Kinder oder Jugendliche bekommen, die aus der Reihe tanzen: *Ritalin*. Dadurch wurde ich ein vollkommen anderer Mensch – aber nicht im positi-

ven Sinne. Ich ging wie gelähmt und in Trance durch die Welt. Durch Ritalin wurde ich von einem oft zwar anstrengenden, dabei aber aufgeweckten und aufmerksamen Kind zu einem abgestumpften Schatten meiner selbst. Als ich das Medikament absetzte, kam ich wiederum in Situationen, in denen ich mein Aggressionspotenzial immens unterdrücken musste. Das kannte ich von früher nicht – ich hatte ja davor leider fast alles mit mir machen lassen und eine Reizschwelle wie ein Bernhardiner.

Wenn es etwas gibt, das für Jungs im Pubertätsalter in den Fokus rückt, dann die Mädels. Das war bei mir nicht anders. Allerdings mit einem Unterschied: Anders als die meisten Jungs wurde ich von keinem Mädchen auch nur mit dem Arsch angeguckt. Während andere ihre ersten Dates, Küsse oder »Beziehungen« hatten, bestand mein Kontakt mit dem anderen Geschlecht meist darin, ausgenutzt und verarscht zu werden. Wenn ich es wie durch ein Wunder doch schaffte, eine Art »Freundin« zu bekommen, fühlte ich mich zwar kurzzeitig wie im siebten Himmel, trotzdem fühlte sich irgend etwas falsch an. Der Großteil der »Beziehung« bestand nämlich etwa daraus, ihr die Tasche hinterherzutragen und hingehalten zu werden, und oft genug ließ sie sich dann doch mit einem Arschlochtypen ein.

Nichts von dem, was ich mir ersehnte oder über Menschen oder das Leben »gelernt« hatte, schien in der realen Welt zu funktionieren. Meine Hilfsbereitschaft, meine Gutgläubigkeit und mein Urvertrauen in die Menschen wurde nicht erwidert, sondern ausgenutzt. Und mein Wissensdurst wurde in der Schule nicht gefördert, sondern abgewürgt.

Irgendwann – noch in der Schulzeit – war ich meine ewigen Bemühungen nach Aufmerksamkeit und Anerkennung

satt. Sie hatten mich nicht weitergebracht. Ich spürte, dass mein Wunsch, nicht mehr zu leben, immer größer wurde. Eine Vorstellung vom erwachsenen »Ich« gab es in meinem Kopf nicht – alles schien perspektivlos. Vor lauter Verzweiflung googelte ich »härteste Kampfsportart der Welt« – und stieß auf »Luta Livre Vale Tudo« bzw. »Mixed Martial Arts«. Ich suchte nach dem härtesten Gym in meiner Umgebung und wurde fündig. Und so betrat ich mit 17 Jahren schüchtern dessen Trainingshalle und stieß auf eine Truppe breiter, durchtrainierter Kolosse mit Blumenkohlohlen. Ich war mit Abstand der Jüngste und blickte fasziniert auf diese harten, starken Typen, deren Körper zielsichere Waffen zu sein schienen.

Ich lernte meinen Trainer Armin Eslami kennen, einen Pionier des MMA-Sports in Deutschland und ehemaligen Trainer der deutschen Grappling-Nationalmannschaft. 2012 machte er unser Team zum deutschen Grappling-Meister. Ich weiß noch, wie überrascht sein Blick war, als er mich, einen fetten, unproportionierten 17-Jährigen, im Gym sah. Aber ich war solche Blicke ja gewohnt.

Ich war anfangs ein grottenschlechter Schüler und musste mich jedes Mal zum Training quälen. Irgendetwas war jedoch anders: Ich wurde besser. Und besser. Und besser. Zum ersten Mal in meinem Leben machte ich in einer Sache richtig Fortschritte. Und das erste Mal tat ich nicht, was alle von mir wollten. Jeder war dagegen, dass ich regelmäßig mit diesen Maschinen trainierte – aber das war mir egal. Ich habe es nie bereut, im Gegenteil. Die Entscheidung, immer weiter in dieser Sportart zu trainieren, sollte sich Jahre später als eine der besten Investitionen meines Lebens herausstellen – sie war der erste Stein, der eine gewaltige Entwicklungslawine ins Rollen brachte.

Nach einiger Zeit zeigte das Training Wirkung. Als die anderen merkten, dass man mich nicht mehr wie einen Spielball herumschubsen konnte, wurde ich nicht mehr verprügelt. Dafür aber nun umso mehr ignoriert. Das Leben spielte mal wieder nicht so, wie ich es mir wünschte.

Dennoch hatte sich etwas verändert – meine stetige Entwicklung im Kampfsport zeigte mir, dass es möglich war, sich zu verbessern. Das gab mir Hoffnung. Je weiter ich im Training voranschritt, desto hungriger wurde ich nach weiteren Möglichkeiten, um schneller besser zu werden. Ich fragte mich, ob ich mir das »Waffenarsenal«, das das Kampfsport-training mir auf physischer Ebene bot, nicht auch auf *mentaler* Ebene aneignen könnte. Also begann ich mich ausführlich mit Psychologie zu beschäftigen, stundenlang, Tag und Nacht.

Als ich merkte, dass sich die meisten meiner zwischenmenschlichen Probleme durch Psychologie und das Verständnis für soziale Dynamiken erklären ließen, gab es kein Halten mehr. Wie ein Besessener sog ich alle Informationen auf, die ich dazu finden konnte. Ich wollte alles über den Menschen und seinen Verstand erfahren, um nie wieder keine Ahnung zu haben, warum mir etwas widerfuhr. Ich wollte Lösungen finden, um mich aus meiner Misere zu befreien.

So fand ich durch nächtelanges Eigenstudium heraus, wie wir Menschen wirklich ticken und welchen ungeschriebenen Gesetzen wir mit unserem Verhalten folgen. Vor allem aber verfestigte sich mit der Zeit eine harte, aber zugleich geradezu befreiende Erkenntnis. *Ich. War. Schuld.*

Ich bin noch heute der Meinung, dass ich in meiner Schulzeit einigen der widerwärtigsten Menschen begegnet bin. Aber letztlich ändert diese Tatsache nichts daran, dass *ich* ausgesgrenzt und gedemütigt wurde, andere Mitschüler nicht. Ich

war das Problem. Ich hatte es mit mir machen lassen und mit meinem Verhalten selbst zu meinen Problemen beigesteuert. Ob alles allein meine Schuld war oder auch eine Teilschuld derer, die mir eine heile Welt vorgespielt haben, wo es keine gab, ist letztlich nicht entscheidend. Das Ergebnis zählte.

Diese Einsicht war für mich wie ein Augenöffner. Sie gab mir Hoffnung, weil ich erkannte, dass ich meine Wirkung auf Menschen selbst beeinflussen konnte, indem ich meine Opferrolle ablegte. Zu dieser Einsicht kam ich jedoch nur, weil ich mich an einem Punkt dazu entschied, nichts mehr ohne Weiteres zu glauben und eher selbst nachzuschauen, was eigentlich »los ist«. Ich hatte einen Weg gefunden, langsam die Kontrolle über mein Leben zurückzugewinnen – eine Möglichkeit, mich durch pures Wissen und neue Gewohnheiten aus der Scheiße zu kämpfen.

Ich schwor mir eine Sache: Damit mir nie wieder das passierte, was mir in der Schulzeit widerfahren war, würde ich mich zu einer körperlichen und mentalen »Waffe« ausbilden. Ich würde niemals aufhören zu lernen, so lange, bis ich menschliches Verhalten lesen und vorhersagen könnte und keinen Mann mehr fürchten müsste. Ich schwor mir, nichts mehr dem Zufall zu überlassen und mein Herz nie wieder sinnlos zerfetzen zu lassen.

Bei meiner Recherche hielt ich mich nicht an irgendwelche Lehrpläne oder Spezialgebiete – ich nahm alle seriösen Informationen auf, die ich finden konnte, durch Bücher, das Internet, Online-Kurse, Mentoren, Lernvideos und viel tägliche Praxis. Ich beschäftigte mich vor allem mit den Themen, die uns Menschen am meisten belasten können: zum Beispiel Depressionen, Trauer, Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Mobbing. Ich wollte über alles genauestens Bescheid

wissen, was mich auf meinem Weg aufhalten oder aber fördern könnte. Meine Erlebnisse hatten mir gezeigt, wie hart man vom Leben getroffen werden kann, wenn man unvorbereitet ist. Ich wollte bestmöglich vorbereitet sein, um nicht mehr blind und wie ein Spielball des Lebens herumzuirren. Ich verbrachte über Monate Stunden damit, alles Mögliche über Themen wie Kommunikation, Körpersprache, Lügenerkennung, Beziehungspsychologie, Persönlichkeitspsychologie, NLP (Neurolinguistisches Programmieren), Evolutionspsychologie, Ausdruckspsychologie oder Profiling zu lernen. Heute kann ich sagen, dass es keinen Bereich gibt, in dessen Studium ich so viel Lebenszeit investiert habe, wie in die Bereiche *Psychologie* und *Kommunikation*.

Zur der Zeit, als mein Wissensdurst erwachte, befand ich mich gerade im Abitur. Meine neue Begeisterung am Lernen übertrug ich eins zu eins auf die Schule und alle Lebensbereiche. Wenn ich jetzt etwas wissen wollte, recherchierte ich selbst. Wenn ich den Abiturstoff lernen wollte, hielt ich mich nicht mehr an die Lehrer, sondern suchte bei YouTube. Wenn ich nicht mehr verarscht werden wollte, fragte ich nicht meine Verwandten, sondern suchte in Psychologiebüchern nach Antworten. Ich wurde immer mehr zu einem Wissensdetektiv.

Als ich erst einmal die Erfahrung gemacht hatte, wie leicht und angenehm es sich eigenverantwortlich mit Mitteln abseits des Lehrplans lernen ließ, verlor ich jedes Verständnis für die »Streber«, die immer noch intensiv zehn Jahre alte Schulbücher studierten. Indem ich meinen eigenen Regeln folgte, schaffte ich entgegen allen Erwartungen auch das Abitur. Doch sosehr ich auch versucht hatte, die Kurve zu kriegen, konnte ich nicht mehr viel rausholen: Es reichte schließlich nur für einen Notendurchschnitt von 3,5.

Motiviert durch meine neu gewonnene Liebe zur Psychologie, wollte ich nichts lieber, als dieses Fach studieren. Ich bewarb mich an jeder deutschen Fakultät, an der man Psychologie studieren konnte – und erhielt von jeder eine Absage. Wie Werbung trudelten die Ablehnungsbescheide fast täglich in unserem Briefkasten ein. Mein Abi-Schnitt war schlichtweg zu schlecht. Ich war am Boden zerstört und griff letztlich zu der letzten Möglichkeit, die sich mir bot: die einzige Zusage im Nachrückverfahren für ein BWL-Studium in der Nachbarstadt.

Ich dachte, ich würde dort endlich etwas über Geld und Geschäftliches lernen. Aber diese Hoffnung zerschlug sich schnell. Ich merkte bald, dass die Uni-Professoren keine Mentoren waren, wie man sie sich wünscht. Wenn mir jemand etwas über Unternehmen erklärt, sollte man meinen, dass er auch Ahnung hat, wovon er spricht. Aber welcher der Professoren war denn schon in unternehmerischer und soziodynamischer Hinsicht ein Vorbild, an dem man sich hätte orientieren können? Ihre Vorlesungen bestanden fast nur aus trockener Theorie ohne Praxisbezug. Es wurde kiloweise auswendig gelernt, nur um nach den Klausuren alles wieder zu vergessen. Mit Business hatte das, was dort vermittelt wurde, nichts zu tun.

Heute kann ich besten Gewissens behaupten, dass ich in den ersten Monaten meiner Gründungsphase mehr gelernt habe (und lernen musste) als in all meinen BWL-Semestern. Trotz meines Studiums flog ich im Geschäftsleben volle Kanne auf die Fresse und musste alles verwerfen, was ich über das Business zu wissen glaubte – um mich dann von der Pike auf neu zu sortieren.

Ich war von der Uni tief enttäuscht. Lauter Menschen, die Scores und Noten nachjagten, obwohl sie oft keinen blassen

Schimmer hatten, was sie überhaupt mit ihrem Leben angefangen wollten. Menschen, die wie eine Pflaume kommunizierten, bekamen eine Eins in Personalmanagement, während ich mich fragte: Wen willst *du* einmal managen?

Mit der Zeit verschwand die rosarote Akademiker-Brille, und die pure Trostlosigkeit kam hervor. Die Fakultäten selbst, die Lehrmethoden, die Launen der Studierenden – das alles schien mir oft trist und farblos.

Ich trieb mich den ganzen Tag in den Menschen, Cafés und Bibliotheken herum, um die Zeit totzuschlagen. Während des Studiums trainierte ich weiter im Kampfsport und recherchierte zu den Themen, die mich immer noch am meisten faszinierten: zwischenmenschliche Beziehungen und Mann-Frau-Dynamiken. Ich verschlang weiterhin alle Informationen, die ich dazu ergattern konnte. Mein Wissensdurst ging so weit, dass ich irgendwann Psychologie-Absolventen bei diesen Themen locker in die Tasche steckte.

Mit alldem erzielte ich Erfolge, von denen ich früher nicht zu träumen gewagt hätte. Mein Leben wurde von Monat zu Monat erfüllter und spannender. Durch die Aneignung von Wissen hatte ich es geschafft, vom abgeschriebenen Außenseiter zu einem beliebten jungen Mann zu werden, der von immer mehr Menschen geschätzt wurde und ein Leben nach seinen Vorstellungen genießen konnte. Nicht nur das, auch die kontinuierliche Erweiterung meiner Skills in körperlicher (Kampfsport) und mentaler »Verteidigung« sorgte dafür, dass sich mein Auftreten und meine Wirkung auf Menschen stetig zum Positiven veränderten. Ich wurde geschätzt und respektiert und hatte bald den Ruf, dass ich niemand war, den man an der Nase herumführte.

Immer mehr wurde ich auch der Typ, den man bei Problemen oder Schwierigkeiten um Rat fragte – ob bei Beziehungs-

problemen, Ängsten, Zweifeln, Lampenfieber, Liebeskummer oder Depressionen. Immer mehr Leute wollten von mir lernen. Irgendwann konnte ich in kaum einer Vorlesung mehr sitzen, ohne dass alle paar Minuten von links oder rechts ein Handy mit einem geöffneten Chatverlauf kam, damit ich irgendeiner Angebeteten antwortete oder ihre Nachricht für einen Freund analysierte und einschätzte.

Je öfter ich um Rat gefragt wurde, desto mehr Freude fand ich darin, mein Wissen weiterzugeben und anderen damit zu helfen. Ich wusste mittlerweile, wie befreiend es sich anfühlen konnte, sich funktionierendes Know-how anzueignen. Ich begann, Psychologie- und Dating-Seminare für Freunde und Bekannte zu geben. Meine Erfolge wuchsen. Nach kurzer Zeit hielt ich mehrmals wöchentlich Seminare und half zum Teil gestandenen Akademikern (darunter sogar Psychologen), psychische Krisen zu bewältigen und ihr Liebesleben zu verbessern. Parallel tat ich gerade so viel fürs Studium, um die wichtigsten Klausuren zu bestehen.

Irgendwann wurde es interessant. Ich sollte im Rahmen eines Uni-Projekts eine Präsentation halten. Ich war zu diesem Zeitpunkt ja schon routinierter Seminarleiter und freute mich, endlich in der Uni glänzen zu können. Für meine Präsentation bekam ich aber eine schlechte Note, weil ich dabei angeblich die eine oder andere Vorgabe außer Acht gelassen hatte. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon Dutzende Seminare vor vielen Menschen gehalten und dabei überwiegend das Feedback bekommen, dass sie selten so durch Worte gefesselt worden seien wie bei mir. Und da stand ich nun und musste zusehen, wie andere eine bessere Note für ihre abgelesene Präsentation bekamen als ich, obgleich sie nicht mal einen Kaffee in der Mensa be-

stellen konnten, ohne vor Verlegenheit Schweißausbrüche zu erleiden.

Von da an hieß es für mich: Arrivederci. Ich hatte es satt. Ich hatte alles gesehen. Von der Schule über das Abitur bis zur Uni – überall wurde mir kaum etwas vermittelt, was ich im Leben gebrauchen konnte. Das Einzige, was ich gelernt hatte, war, wie ich mich am besten an externe Vorgaben anpasse und mir mit so wenig Eigenverantwortung wie möglich in Rekordzeit irrelevante Informationen eintrichtere, um sie einmal abzurufen und dann für immer zu vergessen. Das Bildungssystem hatte mir Jahre meines Lebens geraubt.

Ich frage mich heute, wie Menschen glauben können, dass Studiengänge wie BWL für das Geschäftsleben so entscheidend sind? Wie will man beispielsweise Marketing in einem festgelegten dreijährigen Lehrplan unterrichten, wenn sich bereits innerhalb *eines* Jahres die gesamte Marketing-Branche verändert? Was in vielen Studiengängen (nicht in allen) vermittelt werden soll, ist jede Menge überholtes Wissen, das in der Realität keine Anwendung mehr findet. Dennoch hat ein Studium in den Köpfen vieler Menschen einen so hohen Stellenwert, dass sie bereit sind, dafür Jahre ihres Daseins zu opfern, nur um dann zu merken, dass im wirklichen Leben nichts und niemand auf sie wartet.

Ich habe mich komplett von diesem Denken entkoppelt. Wissen muss funktionieren! Es war wieder an der Zeit, dass ich mich komplett »gegen« den Strom richtete.

Das bekam ich von allen Seiten zu spüren. Es kam zu immer heftigeren Streitereien mit meinen Eltern. Für viele andere Mitglieder meiner Familie war ich ja schon aus der Schulzeit als Störenfried bekannt, nun aber galt ich auch noch als berufliche Enttäuschung und erster Studienabbrecher der

Familie. Ich hatte meine Eltern wieder einmal in Schwierigkeiten gebracht, ohne es gewollt zu haben. Das merkte ich auch am Verhalten meiner weiteren Verwandten – auch wenn keiner von ihnen an meinen menschlichen Werten oder meiner Intelligenz zweifelte, schmerzte mich ihre unterschwellige Abneigung. Aber all das war mir nun egal.

Von dieser Zeit an folgte ich nur noch meiner Leidenschaft. Dabei gab es eine Frage, die mich immer schon beschäftigte: Warum gibt es keine Institution, Firma oder Ähnliches, an die ich mich wenden kann, um mich als Mensch ganzheitlich zu optimieren? Eine Anlaufstelle, die genau diese lebensverändernden Tools, Weisheiten, Trainingsbausteine etc. anbietet oder unterrichtet, mit denen ich mein eigenes Leben erfolgreich auf ein neues Level bringen konnte?

Wenn etwas an deinem Auto nicht stimmt oder du es in irgendeiner Hinsicht verbessern möchtest, gibt es dafür Werkstätten und Tuning-Betriebe. Aber was ist mit uns Menschen? Es gibt genug Baustellen, an denen wir arbeiten könnten. Warum also gibt es keinen Ort, an dem Menschen mental, körperlich und beruflich darin unterstützt werden, sich zu verbessern? Sei es in den Themenbereichen Kommunikation, Business, Abnehmen, Rhetorik, Muskelaufbau, Selbstverteidigung, zwischenmenschliche Beziehungen, Meditation, Sport, Sprachen, Gesundheit oder bei jeglicher Art von Wissen oder Werkzeugen, die unser Leben verbessern?

Ich stellte mir immer vor, wie toll es wäre, einen Ort zu haben, wo du rundum an dir als Mensch arbeiten kannst und wirklich nur das lernst, was wirklich funktioniert und was du tatsächlich im Leben brauchst. Eine menschliche »Optimierungsstätte« quasi. Ohne Lehrer, sondern mit echten Mentoren, denen du aus voller Überzeugung zuhörst.

Echte Experten, die dir nur gültiges, aktuelles Wissen vermitteln. An einigen dieser Stellschrauben zu arbeiten hatte buchstäblich mein Leben gerettet. Was die meisten Menschen unter *Bildung* verstanden, war absolut nicht das, was ich unter diesem Begriff verstand. Auch *Sport* scheint jedem geläufig, aber viele betreiben ihn falsch und verletzen sich eher dabei, anstatt den Körper zu stärken, oder gehören zur Sorte »Alibi-Athleten«, die sich nur zur Beruhigung ihres Gewissens im Fitnessstudio anmelden und dann durch Abwesenheit glänzen. Von *Gesundheit* brauchen wir gar nicht erst anzufangen. Leider achten die wenigsten ernsthaft auf ihre Gesundheit.

Wieso kam bislang kaum einer darauf, all diese Branchen miteinander zu verbinden? Die Kraft, die sich aus der Kombination von Wissen und förderlichen Routinen in diesen Bereichen ergibt, kann Menschen befreien und sie gesund, erfolgreich und reich machen.

So kam ich auf die Idee, selbst diese innovative Firma zu gründen. Es musste eine Anlaufstelle geschaffen werden, bei der Menschen sich ganzheitlich optimieren können, und zwar mit Dingen, die in der Praxis funktionieren. Es gab schlichtweg zu viele, die davon profitieren konnten.

Ich gründete PHOENIX HUMAN PRIME, kurz PHP, ein Unternehmen, das Menschen ganzheitlich dabei unterstützt, sich zu optimieren – Persönlichkeitsentwicklung pur mit einer Community aus Menschen, die sich gegenseitig helfen und in verschiedenen Bereichen die Hand reichen. Ein Platz, an dem Defizite, wie ich sie hatte, ausgebessert werden. Mit meinen früheren Seminaren noch während meines Studiums hatte ich bereits den Startschuss für den künftigen Bildungsbereich von PHP gegeben. Ich entschied mich nun, einen weiteren Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.

Ich wurde von allen Seiten belächelt und für diese naive Idee ausgelacht. Und in der Gründungsphase stellte sich mir so ziemlich jedes Problem in den Weg, das man sich ausmalen konnte. Ich hatte in den ersten drei Jahren kaum Geld auf dem Konto. Ich hatte weder Bonität noch irgendwelche Referenzen und obendrein ein schlechtes Abitur. So stand ich da, finanziell auf wackligen Beinen – und hatte mir fest in den Kopf gesetzt, eine eigene Bildungseinrichtung zu gründen. Diese konnte ich aber nicht einmal adäquat beschreiben, weil es ja noch nie etwas Vergleichbares gegeben hatte. Diese Erklärungsnot verschreckte die Leute oft, was sich zu Beginn natürlich nicht allzu positiv auf die Kunden auswirkte.

Aber ich wäre nicht ich gewesen, wenn mich das vom Weitermachen abgehalten hätte. Ich hatte mich sowieso vom Minusbereich hochgekämpft und wusste, dass ich mittlerweile alles schaffen konnte. Eine neue Wissensreise begann – diesmal aber zu einem anderen Thema. Jahrelang lernte ich wieder wie ein Bekloppter und inhalierte alles zu Themen wie Unternehmertum, Gründung, Business, Leadership/Führung, Marketing, Social Media, Jura, Finanzarchitektur, Geld, Erfolgsroutinen usw. Ich wollte nicht nur mich selbst und mein Business gegen alles absichern, was mich erwarten würde, sondern auch ausschließlich das Wissen vermitteln, welches im realen Leben erprobt war. Ich schwor mir, nur fundiertes Wissen von echten Experten weiterzugeben und sensibel darauf zu achten, wer in meiner Einrichtung unterrichten oder helfen durfte. Keines meiner Mitglieder sollte jemals in die gleichen Fallen tappen wie ich.

Schritt für Schritt entstanden so neue Unternehmensbereiche und Tätigkeiten. All das Wissen, das ich mir durch meine Recherchen und Erfahrungen während des Unterneh-

mensaufbaus aneignete, wurde zu neuen Themengebieten in der Akademie von PHP gewandelt. Die Mitglieder erhielten all meine gesammelten Informationen aus allen Bereichen. Die körperliche Optimierung durfte dabei natürlich nicht fehlen. Als ich die Mittel dazu hatte, ergänzte ich die PHP Academy direkt um eine Sportstätte, in der es nur das Training geben sollte, das echte Resultate hervorbringt – im PHP Gym lag der Fokus von Anfang an auf funktionellem Kraftausdauertraining und praxisorientiertem Kampfsport.

Nach und nach baute ich meine Firma immer weiter auf und ergänzte sie um wichtige Bestandteile. Mittlerweile ist sie zu einem eigenen Bildungs-, Gesundheits- und Sportzentrum herangewachsen. PHP hat Hunderte Mitglieder, die sich gemeinsam an mehreren Standorten im Herzen von Düsseldorf weiterbilden, optimieren und gegenseitig unterstützen. Von Ernährung bis Geldanlage, von Gründern bis Social-Media-Experten, vom Künstler bis zum Athleten – PHP ist eine Quelle für Wissen, das dich im Leben weiterbringt, und ein kunterbunter Haufen verschiedener Experten. Einige Mitglieder wurden mittlerweile selbst zu Dozenten in ihren eigenen Wunschgebieten oder sind als Trainer im PHP Gym tätig. Die Besten unter ihnen werden im Namen von PHP mittlerweile an viele Unternehmen deutschlandweit vermittelt.

Um diesen ganzheitlichen Ansatz auch in Firmen zu ermöglichen, habe ich vor einigen Jahren PHP Corporate gegründet, den B2B-Bereich von PHP. Unsere Firmensparte widmet sich der Unternehmensberatung und insbesondere der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie betreut heute große Firmen auf täglicher Basis. Um sicherzugehen, dass unsere Firmenkunden wirklich nur gültiges Wissen und umsetzbare Tipps an die Hand bekommen, werden alle Leistungen

nur von zusätzlich intern ausgebildeten Experten erbracht. Mein Team und ich unterstützen Unternehmen in Bereichen wie Bewegung, Ernährung, Entspannung, Prävention, Resilienz, Achtsamkeit, Stressbewältigung und vielem mehr.

Insgesamt entstand auf diese Weise ein einzigartiges Konstrukt, in dem sich alle Bereiche gegenseitig fördern und stärken. Zahlreiche Mitglieder nutzen die Community, den Vibe und das Wissen bei PHP, um ihr Wissen zu bündeln und voneinander zu profitieren. Ihnen wiederum schauen die neuen, jüngeren Mitglieder über die Schulter und lernen so schon in ihrer Schulzeit, worauf es im Leben wirklich ankommt und welches Wissen, welche Routinen sie später zum Erfolg führen.

Das Schönste ist aber, dass wir eine Anlaufstelle geschaffen haben, an die sich jeder wenden kann, der Probleme hat. Dabei ist es egal, wie alt diese Menschen sind und ob es Abgeschriebene, Suizidgefährdete, Übergewichtige, Gehänselte oder Verlassene sind – regelmäßig finden Menschen, wie ich früher einer war, in PHP einen Anlaufpunkt und bekommen von uns jegliche Unterstützung, die sie brauchen, um ihre Krise zu bewältigen. Sie müssen sich nicht mehr alleine aus dem Sumpf ziehen. Wir sind für sie da. Wenn ich täglich in den verschiedenen Räumlichkeiten von PHP sehe, wie junge Menschen erfolgreich aufblühen, erfüllt mich das mit tiefster Zufriedenheit. Um noch mehr Menschen diese Möglichkeit zu geben, arbeiten wir mittlerweile daran, all dies zu digitalisieren und PHP damit auch online zugänglich zu machen.

Ich sehe Menschen, die intelligent, liebenswürdig, empathisch und unfassbar talentiert sind, deren Fähigkeiten oder Interessen aber nicht nachgefragt werden. Leider haben nur die wenigsten von ihnen das Glück oder die mentale Stärke, um an ihren Idealen oder Zielen festzuhalten. Die meisten ge-

ben irgendwann resigniert auf und lassen sich umformen. Sie werden unsichtbar und unglücklich.

Wozu das Ganze führt, sehen wir, wenn wir einen genaueren Blick auf die weiteren Bildungswege und das klassische Berufsleben werfen. Sehen wir dort mutige Macher, die gründen, erschaffen, erfinden, revolutionieren und sich selbst verwirklichen? Ich sehe eher gestresste, unglückliche, ungesunde »Arbeitskräfte«. Ich sehe viele Menschen, die *reakтив* durch ihr Leben gehen. Anstatt *proaktiv* und eigenverantwortlich ihre eigenen Ziele zu formen und zu verfolgen, lassen sie sich vom Strom mitreißen und *reagieren* fast nur noch auf das, was das Leben ihnen hinwirft oder was andere Menschen ihnen sagen. Sie werden zum Spielball des Bildungs- oder Gesundheitssystems. Wie ein Blatt im Wind nehmen sie viel zu vieles einfach hin und hinterfragen nichts. Wer kann es ihnen auch verübeln? Nichts anderes haben sie in der Schule gelernt. Eigenständiges Denken, etwas erschaffen und kreieren – so etwas wurde uns nur selten beigebracht, meist eher abgewöhnt. Je besser wir uns anpassten, desto mehr wurden wir belohnt – zumindest von außen. Je besser unsere Noten, Abschlüsse oder Bewerbungen waren, desto lauter war der Applaus. Machten wir etwas, das alle so machten, gab es fleißig Lob und Hilfe von allen Seiten.

Aber wofür? Was haben wir damit *geschaffen*? Inwieweit ist die Rechnung jemals aufgegangen? Wo liegt unser ganz persönlicher Wert, wenn wir besonders gut darin sind, externe Vorgaben zu erfüllen? Was nützt uns der Applaus der anderen, wenn wir gegen unsere eigenen Potenziale handeln? Es wäre ja nicht mal dramatisch – wenn es funktionieren würde. Leider kenne ich bisher kaum jemanden, der damit glücklich wurde.

Wenn wir jedoch tun, was *wir wirklich möchten*, applaudiert meist erst einmal niemand, zumindest zu Anfang. Aber rate mal, welcher der beiden Wege langfristig glücklicher macht ...

Irgendwann ist mir aufgefallen, dass alle erfolgreichen, erfüllten Menschen diesen Schritt gegangen sind – und getan haben, was *sie wollten*. Stell dir also eine Frage: Lebst du weiter so, wie alle sagen, dass du leben sollst? Oder wählst du einen Weg, der dich glücklich macht und mit dem du einen echten Wert erschaffst? Einen Wert, den du der Welt zurückgeben kannst?

Ich gebe dir einen Tipp: Wenn du ein glückliches, freies und erfülltes Leben führen möchtest, führt kein Weg an letzterer Variante vorbei. Was wäre die andere Option? Nicht erfolgreich zu sein? Niemand kann mir erzählen, dass er sich nicht wünschen würde, dass er und seine Liebsten das bestmögliche Leben führen, das ihr Potenzial hergibt.

Wenn du aber nicht genau dafür kämpfst und nicht eigenverantwortlich für deine eigenen Interessen, Ziele und Ideale einstehst, warten auf dich nichts anderes als die »Reste« des Lebens.

Es ist hart, aber simpel: Je mehr du »Ja und Amen sagst« und je mehr du blindlings tust, was man dir vorsetzt, desto weniger Menschen kannst du es recht machen – allen voran dir selbst. Am Ende deiner Tage wird es niemanden geben, der sich dafür bedankt, dass du dein Leben nach seinen Vorgaben ausgerichtet hast. Weder deine Eltern noch deine Lehrer, Uni-Professoren, Chefs oder sonst wer sind dann da, um sich zu bedanken und zu applaudieren. *Im Endeffekt bist nur du dir etwas schuldig. Wenn du selbst nicht auf dich achtest, tut es keiner.*