



Max Leberle

Tanz deine Träume

Der Weg eines Jugendlichen



© 2024 Max Leberle

Lektorat von: Tanja Giese

Illustration von: Andreas Jorns

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne
seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung er-
folgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Alexandra Leberle,
Reinhardstraße 7, 61231 Bad Nauheim, Germany.

Vorwort

Hallo! Ich heiße Maximilian Leberle, bin aktuell 17 Jahre alt und meine Interessen liegen größtenteils im Sport und in Kunst jeglicher Art. Ich bin Hip-Hop- und Breakdance-Tänzer sowie Schauspieler und ein ganz normaler Junge, der versucht, seinen Platz in der Welt zu finden. Meine Ziele sind weit gefächert, wobei ein Buch zu schreiben nie auf meiner To-do-Liste stand. Warum also gibt es nun dieses Buch?

Mir ist aufgefallen, dass viele Jugendliche nicht wissen, welche Ziele sie im Leben verfolgen sollen. Nach der Schule werden wir einfach auf die Welt losgelassen und treiben daraufhin planlos herum. Da ich nächstes Jahr mein Abitur schreibe, weiß ich, wie sich diese Ziellosigkeit anfühlt. Lange dachte ich, dass ich mein Ziel kennen würde. Doch dem war nicht so. Plötzlich wusste ich überhaupt nicht, was ich nun machen sollte. Aufgrund meiner vielen Interessen und Möglichkeiten bin ich zudem sehr wählerisch und wahnsinnig unentschlossen.

Ich hatte gehofft, in Büchern zum „Selfimprovement“ neue Antworten auf meine Fragen zu finden. Ich las einige der bekanntesten Bücher in diesem Bereich und versuchte, die Inhalte auf mein Leben anzuwenden. Nicht immer haben sie mir weitergeholfen. In diesem Buch möchte ich nun meine Erfahrungen der letzten zwei Jahre mit dir teilen. Anhand meines persönlichen Prozesses möchte ich dir zeigen, wie ich schließlich mein Ziel im Leben gefunden habe und wie du das auch schaffen kannst. Ich möchte dir effiziente Konzepte an die Hand geben, um dein Ziel zu verfolgen und den richtigen Umgang mit

Niederlagen zeigen. Nach diesem Buch wirst du das richtige Mindset gebildet haben, um deinen Weg bis zum Ende durchzuhalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorstellung.....	9
<i>Meine Geschichte</i>	<i>9</i>
<i>Mein Ziel</i>	<i>14</i>
Bewusstes Leben	19
<i>Kritisch der Welt gegenübertreten</i>	<i>19</i>
<i>Erwartungen an dein Leben</i>	<i>24</i>
<i>Wofür benötigst du ein Ziel?</i>	<i>29</i>
Der Weg zum Ziel	36
<i>Mindset.....</i>	<i>36</i>
<i>Effizienz</i>	<i>43</i>
Grundlagen.....	45
Deadlines	48
Objektive Betrachtung	54
Ursache und Wirkung.....	58
<i>Ein Plan.....</i>	<i>64</i>
<i>Gewohnheiten.....</i>	<i>69</i>
<i>Der Unterschied</i>	<i>75</i>
Niederlagen.....	82
<i>Ursachen</i>	<i>82</i>
<i>Aufstehen</i>	<i>89</i>
Quellenverzeichnis	95

Vorstellung

Meine Geschichte

Meine Geschichte begann im Auto meiner Mutter. Damals saß ich als Vierjähriger in meinem Kindersitz auf der Rückbank, während meine Mutter mit mir nach Frankfurt fuhr. Es gab keinen besonderen Anlass, aber an diesem Tag dachte ich viel tiefgründiger über alles nach. Naja, zumindest so weit, wie es für mich als Vierjährigen möglich war. Irgendwann kam eine Idee in meinen Kopf geschossen.

„Mama, ich werde später mal Ninja, dann kann ich die Welt retten“, sagte ich zu ihr. Daraufhin musste sie herzlich lachen. Ihre Reaktion verwunderte mich, schließlich war es mein voller Ernst. Vor meinem inneren Auge sah ich einen großartigen Helden mit schwarzem Umhang, der wie in einem Film von Dach zu Dach springt und die Welt vor dem Untergang bewahrt.

Es war ein Jahr vergangen und wir saßen erneut im Auto. Jedoch hatte ich dieses Mal etwas Neues zu verkünden. Leider hatte ich mir inzwischen eingestehen müssen, dass mein ursprünglicher Traum etwas unrealistisch gewesen war, und ich sagte zu meiner Mutter: „Mama, ich habe mir das nochmal überlegt mit dem Ninjawerden und so. Ich habe herausgefunden, dass die nur in Japan leben und das ist ganz schön weit weg. Aber das ist gar nicht schlimm, denn ich werde Schauspieler!“ Die Idee mit der Schauspielerei kam durch meine große Liebe zu Filmen. Ich wollte diese Geschichten selbst erleben.

Als ich meinen Plan aussprach, war ein großes Grinsen in ihrem Gesicht zu erkennen. „Ok, ich werde dir dabei helfen, allerdings erst wenn du zehn Jahre alt geworden bist“, war ihre Antwort. Damit war ich einverstanden und verlor die nächsten Jahre kein weiteres Wort darüber.

An meinem zehnten Geburtstag rannte ich zu meiner Mutter und löcherte sie mit Fragen: „Wann machen wir Bilder und bewerben mich bei Agenturen?“ Daraufhin war sie ganz verwundert und überrascht. Sie konnte es einfach nicht glauben, dass ich die vergangenen Jahre still kontinuierlich an der Schauspielerei festgehalten hatte.

Innerhalb der nächsten Wochen gaben wir unser Bestes, um professionelle Bewerbungsbilder zu machen. Ohne Equipment und ohne Erfahrung mussten wir viel improvisieren. Wir schoben ein paar Schränke zur Seite, sodass wir eine annähernd weiße Wand als Hintergrund für die Bilder verwenden konnten. Für die Beleuchtung nutzten wir einige Lampen, die wir aus anderen Räumen geholt hatten, und fingen an zu knipsen.

Die Ergebnisse waren nicht professionell, aber auch nicht schlecht. Wir schickten die Bilder zu vielen Castingagenturen in Deutschland und ich durfte mich bei einigen persönlich vorstellen. Schlussendlich entschieden wir uns für eine Agentur in Frankfurt. Hier wurde eine Setkarte für mich erstellt, dieses Mal mit professionellen Bildern. Überraschenderweise bekam ich relativ schnell meine erste Castinganfrage.

Nachdem ich den Text in- und auswendig gelernt hatte, fuhren wir zum Casting. Auf der Hinfahrt war ich ziemlich gelassen, was ich mir

bis heute nicht erklären kann. Als ich aufgerufen wurde, ging ich selbstbewusst durch die Tür und spielte die Castingszene mit einer weiteren Schauspielerin.

Einige Wochen später saß ich gerade mit meiner Mutter in einer Eisdiele, als ihr Handy klingelte. Der Anruf wäre für mich, und ich sollte zum Telefonieren hinausgehen. Draußen hielt ich das Handy ans Ohr: „Hallo, wer ist denn da?“ – „Hier ist deine Agentin. Ich wollte dir nur persönlich zu deiner ersten Rolle gratulieren.“ In diesem Moment war ich der glücklichste Mensch auf der Welt.

Ein paar Wochen später begann der Dreh. Es machte mir viel Spaß, obwohl ich den ganzen Tag nur hin- und hergeschickt wurde. Aber das war normal, wie ich in den nächsten Jahren herausfinden sollte.

Nach einem Jahr wurde die Folge, in der ich eine Rolle hatte, ausgestrahlt. Doch beim Anschauen bemerkte ich mit Entsetzen, wie undeutlich und lispelnd ich gesprochen hatte. Ein Horror! Ein Schauspieler, der lispelt, so etwas geht doch nicht. Daraufhin arbeitete ich von morgens bis abends an meiner Sprache und Stimme. Trotz Verbesserungen war ich mit den Resultaten noch nicht zufrieden, weshalb ich mir professionelle Hilfe suchte. Neben dem Besuch einer Logopädin meldete ich mich auch für Gesangs- und Schauspielunterricht an. Doch dann kam Corona.

Von heute auf morgen wurden alle Projekte eingestellt und ich fiel in ein tiefes Loch. Trotz wenig Schule und mehr Freizeit wurde ich immer unglücklicher, weil ich meiner Leidenschaft nicht nachgehen konnte.

Um den Kopf freizubekommen, fuhr ich nachts mit dem Fahrrad durch die Gegend. Ich genoss es, allein auf der Straße zu sein, ohne jede Gesellschaft. Dadurch hatte ich viel Zeit zum Nachdenken und meine Fahrradtouren wurden ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Mir wurde klar, dass ich mir eine neue Leidenschaft suchen musste, selbst wenn es nur von kurzer Dauer sein würde. Schließlich wusste niemand zu diesem Zeitpunkt, wie lange Corona anhalten und welche Auswirkungen es auf die Gesellschaft haben würde.

Da ich nur zuhause sein durfte, musste es etwas sein, was ich allein machen konnte. Mein Vater brachte mich auf die Idee, mit dem Krafttraining anzufangen. Zuerst trainierte ich ein halbes Jahr für mich allein, jedoch größtenteils mit meinem eigenen Körpergewicht. Irgendwann wagte ich mich an die alten Trainingsgeräte meines Vaters. Wir hatten einen Zugturm und eine Hantelbank, die allerdings ausbaufähig waren.

Nachdem die Coronamaßnahmen wieder etwas gelockert wurden, kam ein Freund zu mir nach Hause und fragte mich, ob er sich mir anschließen könnte. Seitdem waren wir Gymbuddys, oder eher Homebuddys, weil wir bei mir zuhause trainierten. Doch nach zwei Jahren sah ich keinen Vorteil mehr im Gewichtheben. Natürlich lebt man dadurch gesünder und wird stärker, allerdings lernt man keine neuen Fähigkeiten dazu. Deshalb kam ich auf eine zuvor verworfene und vergessene Idee zurück: Breakdance.

Ich räumte meine Fitnessgeräte zur Seite, sodass ich in der Mitte des Raumes eine freie Fläche zum Tanzen hatte. Mein Ehrgeiz wurde so groß, dass ich jeden Tag für mich allein Breakdance trainierte. Zu

dieser Zeit hatte ich noch keinen Trainer, der mich dabei unterstützte. Stattdessen brachte ich mir alle Tanzschritte durch Videos selbst bei. Nach knapp einem Jahr nahm ich an meinem ersten Battle/Wettkampf teil und natürlich verlor ich es. Weitere Battles folgten und wieder verlor ich. Verloren, verloren und nochmal verloren. Trotz meiner Niederlagen wurde ich immer besessener von dem Tanz und der ganzen Kultur des Hip-Hops, sodass ich einfach nicht aufgeben konnte. Mit jeder Woche lernte ich neue Menschen kennen, die die gleiche Leidenschaft teilten wie ich. Durch meine Begeisterung für den Tanz und mein vieles Training wurde ich mit der Zeit immer besser.

Nach ungefähr zwei Jahren fuhr ich mit zwei Freunden auf ein U18 Crewbattle/Gruppenwettkampf. Die Gegner hatten nur wenig Erfahrung, weswegen wir damit rechneten, in das Viertelfinale zu kommen, möglicherweise sogar ins Halbfinale und Finale. Aber alle Battles gegen die anderen Teams wurden spannender, als mir lieb war. In einigen hatte ich das Gefühl, verloren zu haben, jedoch war dem zum Glück nicht so. An diesem Tag sollte ich mein erstes Battle gewinnen! Mein unermüdliches Training hatte sich gelohnt.

Nachdem ich über zehn Battles verloren hatte und oftmals nicht einmal durch die Preselection/Vorauswahl gekommen war, tat dieser Erfolg richtig gut. Seitdem bereite ich mich viel intensiver auf Battles vor. Auch wenn ich bis jetzt kein weiteres Battle gewinnen konnte, habe ich mich durch das intensive Training zu einem besseren Tänzer weiterentwickelt.

Mein Ziel

Du hast jetzt zwar einen groben Überblick von mir und meinem Werdegang, aber ich habe dir noch nicht gezeigt, welche Charaktereigenschaften sich daraus entwickelt haben. Ich bin ehrgeizig, ob in der Schauspielerei oder im Tanz. An jedem Tag arbeite ich daran und trainiere, um mich stetig zu verbessern. Im Laufe der Zeit hat sich daraus eine „Gib dein Bestes und hol alles aus dir heraus“-Mentalität entwickelt. Wobei das nicht so ganz zutrifft. Eigentlich gebe ich nicht mein Bestes. Trotz meiner drei bis vier Stunden Training am Tag, sitze ich ab und zu am Computer, verschwende meine Zeit mit Videospielen und schaue mir sinnlose Filme an, obwohl ich in der gleichen Zeit an mir arbeiten könnte. Um diesen Zustand zu optimieren, benötige ich ein genaues Ziel vor Augen, auf das ich hinarbeiten kann. Es muss mich so sehr begeistern, dass ich alles auf der Welt geben würde, um es zu erreichen.

Ich wusste zwar, in welche Richtung mein Ziel gehen würde, aber ich habe es nie richtig formuliert. Generell tue ich mich schwer damit, ein klares Ziel auszusprechen, weil es dann so endgültig wirkt. Dadurch fühle ich mich eingeschränkt in meinem Leben und habe Angst, dieses Ziel nicht zu erreichen. Deshalb habe ich mir immer nur kleinere Zwischenziele gesetzt, wie zum Beispiel das nächste Battle, die nächste Klausur oder eben dieses Buch zu schreiben. Ich schwinge mich lediglich von Ziel zu Ziel und von Aufgabe zu Aufgabe, aber mit

keiner größeren Vision dahinter. Zwar lerne ich mich durch das Treibenlassen immer besser kennen und kann meine Stärken und Schwächen sowie Interessen besser einschätzen. Doch es fühlt sich gleichzeitig für mich so an, als würde ich völlig planlos durch mein Leben gehen, ohne zu wissen, wohin mich mein Weg führt. Mit jeder Idee für ein langfristiges Ziel bin ich unzufrieden. Ich begeistere mich für das Tanzen, bin aber unsicher, ob es wirklich meine Zukunft ist. Generell weiß ich immer nur, was ich nicht machen möchte, aber nie, was ich wirklich will.

Natürlich träume ich davon, mit Freunden auf Battles zu fahren und von morgens bis abends zu tanzen. Allerdings möchte ich auch die Welt sehen und viel Geld verdienen. Jedoch weiß ich nicht, wie ich alles miteinander verbinden kann. Es wird schlussendlich immer wieder auf einen Kompromiss hinauslaufen, der nicht alle meine Wünsche und Ziele zu 100 % erfüllt. Aber wenn alles so einfach funktionieren würde, wäre das ganze Leben auch langweilig. Durch genau solche Zwickmühlen bekommt alles erst seinen richtigen Nervenkitzel. Deshalb stelle ich mir ein sorgenloses Leben verdammt öde vor. Die größten Glücksgefühle entstehen schließlich an Hindernissen und deren Überwindung. Kannst du dich noch daran erinnern, wann du zum letzten Mal eine persönliche Grenze von dir überwunden hast? Ich vermute schon. Es geht darum, jeden Tag ein bisschen besser zu werden als gestern. Beim Tanzen und vor allem im Breakdance gibt es bestimmte Moves/Bewegungen, die monatelange, wenn nicht jahrelange harte Arbeit erfordern, um sie zu beherrschen. Aber dieses Training ist es am Ende wert, wenn man zum ersten Mal Fortschritte und Resultate

erkennen kann. Für mich gibt es keine größeren Glücksgefühle. Deshalb entstehen die glücklichsten Momente dann, wenn nach harter Arbeit, verbunden mit großer Verzweiflung, schließlich erfolgreiche Ergebnisse erzielt werden.

Stelle dir jetzt vor, dass das Ziel des Arbeitslebens ein sorgenloser Ruhestand sein soll. Dieser Gedanke wirkt auf mich bizarr und langweilig. Du wirst nie wieder diese Glücksgefühle erleben können, weil es keine persönlichen Ziele mehr gibt, an denen du wachsen kannst. Dann hast du praktisch dein ganzes Leben darauf hingearbeitet, gelangweilt vor dem Fernseher zu sitzen und dir selbst beim Dahinvegetieren zuzusehen. Nein danke, nicht mit mir! Ich versuche, das Beste aus meinen 80 Jahren zu machen, schließlich haben wir nur diese eine Chance. Deshalb solltest du dir bewusstwerden, wie du deine Lebenszeit verbringen möchtest. Aber sei dir im Klaren, dass du nicht genug Zeit hast, der beste Tänzer zu werden und gleichzeitig noch Raketen zu entwickeln und mit diesen dann auf dem Mars zu landen. In mancher Hinsicht musst du dich also entscheiden und versuchen, Kompromisse zu finden, um trotzdem möglichst viele deiner Wünsche und Ziele zu erreichen.

Was ich dir damit sagen möchte: „Du wirst nicht alles erleben können, was du dir erträumst.“ Ich würde am liebsten mit einem Freund ein Unternehmen aufbauen und nebenbei noch zu den erfolgreichsten Breakdancern der Welt gehören. Allerdings funktioniert das nicht einfach so, wie ich mir das wünsche. Um alle meine Träume zu erfüllen, würde ich mindestens zehn Leben benötigen. Doch wir haben nur eins.

Die letzten Jahre meines Lebens habe ich mit vielen sinnlosen Dingen verbracht. Nun wird es Zeit, meinen Traum zu visualisieren.

Ein Ziel, das jeder haben sollte, ist es, mit sich selbst im Reinen zu sein. Dafür ist die Findung eines persönlichen Ziels eine wichtige Grundlage.

Bewusstes Leben

Kritisch der Welt gegenübertreten

Warum ist es wichtig, der Welt kritisch gegenüberzutreten? Wenn du jede Aussage einfach akzeptierst und nichts kritisch hinterfragst, wirst du niemals in der Lage sein, deine eigene Meinung zu bilden. Folglich lebst du nicht nach deinen eigenen Werten und Vorstellungen, sondern adaptierst lediglich die Lebensweise deiner Mitmenschen. Dadurch versperrst du dir selbst den Weg zu einem selbstbestimmten Leben, in welchem du deine eigene Meinung vertrittst und nach deinen Vorstellungen lebst. Ohne ein kritisches Denken passt du dich nur der Gesellschaft an und findest weder deinen Weg noch dein Ziel im Leben. Dann bist du nur einer unter vielen. Folglich ist es unmöglich, deinen eigenen Willen zu verwirklichen, wenn du nur nach den allgemein akzeptierten Richtlinien lebst und nach ihnen denkst. Immerhin sind die größten Revolutionen und Erfindungen durch neue Ideen entstanden, die fern der gesellschaftlichen Norm erdacht wurden. Die bedeutendsten Veränderungen der Menschheit wurden viel eher von der damaligen Gesellschaft abgelehnt, damit ein konservatives System bestehen bleibt. Dazu zählen nicht nur technische Innovationen, wie zum Beispiel das Internet, sondern auch soziale Veränderungen, wie die Gleichberechtigung der Geschlechter.

Deshalb ist ein kritisches Denken essenziell für die Verwirklichung deines Selbst und dadurch auch dafür, dauerhaftes und ehrliches

Glück zu empfinden. Jeder Mensch muss irgendwann auf eigenen Beinen stehen und dazu gehört es, seine Entscheidungen selbst zu treffen. Erst dadurch bestimmst du, wie du dein Leben verbringen möchtest.

Die wichtigste Regel dafür lautet: alles zu hinterfragen und zu entscheiden, wie du selbst darüber empfindest. Denke über die Aussagen deiner Mitmenschen nach und entscheide für dich selbst, ob du der gleichen Meinung bist oder nicht. Ein gutes Beispiel sind Ratschläge von Familienangehörigen. Ich glaube nicht, dass sie etwas Schlechtes beabsichtigen. Nein, ganz im Gegenteil, sie wollen einen nur beschützen und vor unangenehmen Folgen bewahren. Dennoch ist es wichtig, selbst zu reflektieren, wie du über diese Sache empfindest. Natürlich sind meine Ratschläge und Konzepte, die ich in diesem Buch aufführe, nicht von deiner eigenen Meinung zu verschonen. Vielleicht passen sie nicht zu deinem Lebensstil oder du kannst dich nicht gut mit ihnen identifizieren. Allerdings musst du das für dich selbst herausfinden. „Stimmen diese Aussagen für mich oder bin ich einer anderen Meinung? Finde ich diese Argumentation schlüssig oder gibt es Lücken, wodurch es keinen Sinn für mich ergibt?“

Natürlich ist es anstrengend, seine eigene Meinung zu bilden, aber es gibt keine andere Möglichkeit, um ein selbstbestimmtes und bewusstes Leben zu führen. Dabei können wir alle Fehler machen. Allerdings ist es dann wichtig, seine Meinung zu revidieren und aus den Fehlern zu lernen. Ich finde mich häufig in der Situation wieder, eine Diskussion mit Menschen zu führen, die anderer Meinung sind als ich. Dabei möchte mein Kopf meistens nur blockieren und nicht länger am Gespräch teilnehmen. Dieses Verhalten ist jedoch ein fataler Fehler.