

• • •
VIDEO
PODCAST



• • •

Das Buch zum Podcast



© 2025 Marc Eltreo (Eltreo Lyrics)

Rettungsanker Video Podcast: Marc Eltreo

Cover: Canva Creative Studio & Marc Eltreo

Marc Eltreo wird vertreten durch Marc Oertle.

Druck und Distribution im Auftrag:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede
Verwertung ist ohne Genehmigung unzulässig. Die Publikation und
Verbreitung erfolgen im Auftrag. Zu erreichen unter:



tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice",

An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

**» Wenn du erkennst, dass du
Einzigartig bist,
wird dir eine Tür geöffnet,
die dir ganz neue und aufregende
Möglichkeiten anbietet. «**



Hallo, du wundervolle Seele.

Erlaube mir kurz mich bei dir
vorzustellen:

Mein Name ist Marc. Ich bin Buchautor
und Podcaster. Falls wir uns noch nicht
kennen, so holen wir das nun nach. Denn
um dieses Buch wirklich fühlen zu
können, sollte ich dir vorab mitteilen,
warum es dieses Buch überhaupt gibt und
wie es entstanden ist.

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit und
lass mich dich einführen, in meine Welt.

Ich schreibe schon seit vielen Jahren Bücher über Motivation, neue Sichtweisen, Empathie und den allgemeinen Druck dieser Gesellschaft und dessen Auswirkungen auf unser frei bestimmtes Leben.

Anfang 2023 jedoch hatte ich das dringende Bedürfnis, etwas Neues zu gestalten. Etwas Neues für mich. Denn mir war schon immer klar, dass nicht jeder gerne Bücher und Ratgeber liest. Jedoch war mein persönlicher Anspruch, so viele Menschen wie nur möglich erreichen zu wollen. Deshalb kam mir folgende Idee:

Ich mache einen Podcast.

In dieser Zeit schaute ich mir regelmäßig verschiedene Podcasts anderer Menschen an, um mir diesbezüglich Ideen einzuholen. Ich besorgte mir ein bisschen Equipment und erstellte mir einen Plan. Sehr schnell wurde mir aber bewusst, dass ich viele typische Einzelheiten eines Podcasts nicht in meinem eigenen Podcast haben wollte.

Ich warf den kompletten Plan über Bord. Und damit war der Rettungsanker Podcast geboren.

Ohne Skript, ohne Text und ohne speziellen Effekte startete ich in meine erste Folge. Mein Konzept bestand darin, so authentisch und so transparent zu sein, um den Zuschauern das Gefühl zu vermitteln, sie würden mit mir am Tisch sitzen und wir trinken einen Kaffee zusammen. Ganz locker ein bisschen quatschen und eine angenehme Zeit haben. Dies war meine Vorstellung von einem Podcast.

Keinerlei erhobene Zeigefinger. Kein Sprechen von oben herab als Klugmeister. Kein Herabwürdigen oder Diskriminieren. Einfach zu einigen Themen erzählen, wie ich fühle und welche Meinung ich dazu habe.

Der Zuschauer sollte sich auf die nächste Folge freuen und nicht denken, er würde wieder belehrt werden durch meine Worte.

Dieses Konzept hatte ich mir auf die Fahne geschrieben.

Ein kleines Konzept, dass aber bis Heute nach wie vor anhält.

Aber warum?

Meine Erklärung ist diesbezüglich sehr simpel:

Ich suche mir jede Woche ein neues Thema heraus, dass mich beschäftigt und von dem ich glaube, es könnte den Zuschauern gefallen. Dann setze ich mich vor meinen PC und mache das Mikrofon und die Kamera an. Schon geht es los!

Viele schauen mich ganz erstaunt an, wenn ich erzähle, dass es keinerlei Vorgaben gibt. Doch das stimmt. Ich schreibe vorab keine Texte und lese diese ab. Alles was ich sage ist spontan. Und dies ist auch genau so gewollt!

Denn wenn ich mit dir an einem Tisch sitzen würde, würde ich ja auch nicht einen Text ablesen, sondern dir meine Worte präsentieren, die mir gerade einfallen würden.

Wie ein lockeres Kaffeekränzchen an einem Sonntag Nachmittag.

Und dies gab mir auch die Vorlage, wann ich den Podcast veröffentlichen würde: An einem Sonntag.

Du siehst, es bedarf nicht viel um sich mitteilen zu dürfen. Aber weshalb sende ich eigentlich heute immer noch jeden Sonntag eine neue Episode?

Geplant war das nicht. Ganz im Gegenteil. Ich wollte natürlich mehr Menschen erreichen als mit meinen Büchern und Ratgebern, jedoch nicht auf Dauer. Geplant waren ganze zehn Folgen. Auch weil ich der Meinung war, dass ich danach nichts mehr zu erzählen hätte. Doch ich täuschte mich gewaltig. Mir schossen die Themen gerade so durch den Kopf. Ich hatte zeitweise mehr Themen als Sonntage zur Verfügung.

Nach der fünften Folge war mir schon klar, dass dieser Podcast nicht nach zehn Wochen enden würde. Viel zu groß war das Potenzial und meine Ideen. Deshalb machte ich weiter. Woche für Woche. Sonntag für Sonntag.

Inzwischen ist dieser Podcast ein fester Bestandteil meines Lebens. Eine neue Folge aufzunehmen ist für mich so selbstverständlich wie Zähne putzen oder Essen. Es gehört zu meinem Leben dazu.

Aus diesem Grund hatte ich irgendwann auch die Idee für dieses Buch. Denn mir viel auf, dass viele Sätze, Zitate und wichtige Erinnerungen des Podcasts, nicht unbedingt dort bleiben müssen. Sie sind dazu bestimmt, auch dich zu erreichen, selbst wenn du meinen Podcast noch gar nicht kennst.

Und für die treuen Menschen, die wöchentlich den Podcast schauen, ist dieses Buch eine Erinnerung.

Viele Themen haben wir bislang bearbeitet. Hierbei sind, meiner Meinung nach, sehr viele wichtige und emotionale Sätze meinerseits gefallen, die mir persönlich so wichtig sind, so dass ich sie unbedingt aufschreiben musste.

Dies ist höchstwahrscheinlich auch so ein Tick unter Autoren. Alles was irgendwie wichtig ist, muss aufgeschrieben werden.

Über viele Monate habe ich all meine Podcast Folgen durchforstet, auf der Suche nach Zitaten und Sätzen, die es verdient haben, in diesem Buch ein zweites Leben zu bekommen. Nach meiner Recherche hatte ich weit über 280 Lyrics herausgesucht und aufgeschrieben. Nach einigen Wochen wurden ein paar nachträglich herausgefiltert, da sie sich sehr mit anderen ähnelten.

Am Ende hatte ich viele Zitate und Lyrics. Diese habe ich nun, auf den folgenden Seiten, niedergeschrieben.

Doch bevor du los legst, lass mich noch kurz ein paar Sätze zur Aufmachung des Buches sagen:

Dieses Buch ist quasi wild durcheinander gewürfelt.

Das Thema, um welches sich das Zitat und/oder die Lyrics drehen, steht immer oben über dem Zitat. Hierbei kommt es absichtlich zu einigen Wiederholungen im Laufe des Buches. Auch dies ist kein Zufall.

Mit diesem »System« wollte ich dir und mir die Freiheit erhalten, sich voll und ganz auf dieses Buch einzulassen, ohne nach bestimmten Themen zu suchen und die anderen zu »überlesen«. Das bedeutet auch, dass du die volle Bandbreite des Buches genießen darfst, ohne bei bestimmten Themen hängen zu bleiben. Ebenfalls ist das Rotieren der Themen einen Möglichkeit, für jeden Tag das passende zu finden.

Ich würde dich bitten, dich auf dieses Buch einzulassen und ohne jegliche Vorurteile in dieses Abenteuer zu stürzen.

Denn mir ist folgendes sehr wichtig:

Ich möchte mit diesem Buch genau dich erreichen!
Ganz egal, ob du schon jemals eins meiner Bücher gelesen hast, oder einen meiner Podcasts gesehen oder gehört hast.

Meine gesammelten Werke stehen dir zur Verfügung. Sie sollen dir eine Hilfestellung sein, eine Inspiration sein, dich motivieren und dich zum Nachdenken anregen.

Denn genau darauf baut sich alles auf, was ich mache. Ich möchte dir helfen, dich motivieren und inspirieren, dir andere Sichtweisen anbieten, für dich da sein.

Und wenn ich dies durch dieses Buch schaffen kann, dann hat meine Kunst seinen Sinn und Zweck erreicht.

Ich wünsche dir sehr viele tolle und wunderschöne Momente mit diesem Buch.

Nichts als Liebe.

A handwritten signature in black ink, reading "Marc Eltrea". The signature is fluid and cursive, with "Marc" on the left and "Eltrea" on the right, connected by a flourish.

VORWORT

Das Leben ist eine Reise voller Höhen und Tiefen. Jeder von uns erlebt Momente des Zweifels, Zeiten der Unsicherheit und Phasen, in denen die Herausforderungen des Lebens unüberwindbar scheinen. Doch genau in diesen Momenten liegt die größte Chance: Die Chance, über sich hinauszuwachsen, seine innere Stärke zu entdecken und mit neuem Mut weiterzugehen.

Dieses Buch ist eine Sammlung von kraftvollen Sprüchen, die dich daran erinnern sollen, wie stark, wertvoll und fähig du bist. Es soll dir in schweren Stunden Halt geben, in dunklen Momenten Licht spenden und dir neue Hoffnung schenken. Jeder Spruch ist ein kleiner Funke Motivation – ein Funke, der deine innere Flamme wieder zum Leuchten bringen kann.

Egal, ob du gerade vor einer Herausforderung stehst, nach neuer Inspiration suchst oder einfach einen

kleinen Mutmacher für den Tag
brauchst – blättere durch dieses Buch,
finde die Worte, die dich berühren,
und nimm sie mit auf deinen Weg.

Du bist stärker, als du glaubst, und
dein Potenzial ist grenzenlos.

Lass dich von diesen Worten begleiten
und erinnere dich stets daran:

»Alles, was du brauchst, steckt bereits
in dir.«

EMPATHIE

Wer sich in andere hineinfühlen kann,
versteht sich selbst besser.

Jeder Akt der Empathie macht dich zu
einem besseren Menschen.

DU BIST GENUG

Du bist mehr als deine Zweifel – du
bist deine Möglichkeiten.