

JANA SOLVEJG & UWE LERCH  
Amplify Your Life



JANA SOLVEJG & UWE LERCH

# AMPLIFY YOUR LIFE

ENTDECKE DIE KRAFTVOLLE VERBINDUNG  
VON ACHTSAMKEIT UND HEAVY METAL

DEIN POWERBUCH  
FÜR MENTALE GESUNDHEIT

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Im folgenden Text haben wir uns meist für die Verwendung des grammatischen, generischen Maskulinums entschieden. Nichtsdestotrotz sind, soweit nicht eindeutig anders angegeben, in allen Personengruppen und Bezeichnungen weibliche, männliche, non-binäre und fluide Personen mit eingeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2025

Copyright © 2025 by Ariston,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

[www.penguin.de/verlage/ariston](http://www.penguin.de/verlage/ariston)

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Desirée Šimeg

Coverdesign: Nele Schütz Design unter Verwendung  
einer Abbildung von Shutterstock/Arctera

Herstellung: Monika Weiher

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20311-0

# Inhalt

Vorwort von Holger Hübner, Co-Founder W:O:A .....	9
Intro: For Those About to Read .....	11

## TEIL I ROCK YOUR MIND

<b>Achtsamkeits-Basics für ein entschleunigtes Rockstar-Leben</b> .....	23
<i>I Won't Back Down</i> – Tom Petty: Durch Achtsamkeit zu mehr »Bewusst-Sein« .....	23
<i>Right Now</i> – Van Halen: Die kraftvolle Verbindung zwischen Achtsamkeit und Heavy Metal .....	29
<i>Peace Of Mind</i> – Boston: Die Relevanz von mentaler Gesundheit .....	38
<i>Stay Hungry</i> – Twisted Sister: Appetit auf ein gesünderes Leben .....	45
<b>Achtsamkeit in der Kommunikation – innen und außen</b> ..	55
<i>Communication Breakdown</i> – Led Zeppelin: Achtsam im Miteinander .....	55
<i>Inner Self</i> – Sepultura: Wohlwollende innere Monologe .....	64
<i>Angry Again</i> – Megadeth: Friedvolle Dialoge in Beziehungen ..	70
<b>Achtsamkeit für mehr Widerstandsfähigkeit</b> .....	85
<i>Unstoppable</i> – Eva Under: Fire Deine Glaubenssätze – deine Überzeugungen .....	85

<i>Here I Go Again</i> – Whitesnake: Die Macht der Werte erkennen, leben und lieben .....	95
<i>Master Of Puppets</i> – Metallica: Auswirkungen deiner Gedanken und Gefühle auf deine Ausstrahlung .....	100
<i>Breaking The Chains</i> – Dokken: Energieräuber und Energiebooster in deinem Leben .....	110
<i>Into The Sun</i> – Tarja Turunen: Achtsamer Umgang mit Selbstzweifeln .....	115
<i>You Make Me Feel</i> – Bonfire: Emotionale Ordnung in deiner Lebenswelt .....	120

### **Achtsamkeit für die größeren Zusammenhänge im Rockstar-Leben** .....

<i>Symmetry</i> – Savatage: Auf der Suche nach dem Sinn im Leben	126
<i>Time</i> – Pink Floyd: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft – Du .....	133
<i>The Crown</i> – Shiraz Lane: Die Power von Fokus und Energie ..	145
<i>It's My Life</i> – Bon Jovi: Dein Leben – Die Kraft des Widerstands .....	152

### **Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen** .....

<i>Hold On Tight</i> – Electric Light Orchestra: Ausdauer stärken mit der Kraft der Musik .....	159
<i>Imaginations From The Other Side</i> – Blind Guardian: Negativität durchbrechen – von der Dunkelheit ins Licht ..	166
<i>Music</i> – John Miles: Die Energie in deiner Playlist .....	173
<i>Not The End Of The Road</i> – Kissin' Dynamite: Über das Sichtbare hinaus .....	179
<i>Enlighten</i> – Black Country Communion: Die Magie der Gehirnwellen .....	188
<i>Für immer</i> – Doro: Tiefe Verbundenheit durch Musik .....	193

## TEIL 2 ROCK YOUR SELF

<i>It's A Long Way To The Top (If You Wanna Rock'n'Roll)</i> – AC/DC: Entdecke die Superkräfte von Rockstar-Routinen . . . . .	204
<b>Rockstar-Routinen für den Morgen</b> . . . . .	211
<i>T.N.T.</i> – AC/DC: Entzünde dein inneres Dynamit für einen explosiven Start . . . . .	211
<i>Let's Get Rocked</i> – Def Leppard: Finde deine Work-out-Routine als Opener . . . . .	217
<i>Take It Easy</i> – Eagles: Starte mit Leichtigkeit und Gelassenheit in den Tag . . . . .	228
<i>Running Down A Dream</i> – Tom Petty: Lass die Welt deinen Beat spüren . . . . .	234
<i>Don't Stop Me Now</i> – Queen: Sei endlos motiviert durch eiskalten Kick . . . . .	239
<i>Bulletproof</i> – Godsmack: Bulletproof-Coffee als Frühstück der Sieger . . . . .	247
<b>Rockstar-Routinen für den Arbeitstag</b> . . . . .	253
<i>Working Man</i> – Rush: Sei der Frontman auf deiner Working Stage . . . . .	253
<i>Eye Of The Tiger</i> – Survivor: Bleib laserscharf fokussiert . . . . .	262
<i>Sleeping My Day Away</i> – D-A-D: Nutze Powernaps als Verstärker zum Start in den Nachmittag . . . . .	270
<i>Walk The Earth</i> – Europe: Genieße deine Runde nach der Schicht . . . . .	277
<b>Rockstar-Routinen für den Abend</b> . . . . .	287
<i>Don't Stop Believin'</i> – Journey: Mach deine Träume sichtbar . . . . .	287
<i>Passion Rules The Game</i> – Scorpions: Wecke die Leidenschaft in dir . . . . .	295
<i>(Empty) Tankard</i> – Tankard: Lass den Krug auch mal leer . . . . .	311
<i>Enter Sandman</i> – Metallica: Schlafe wie ein Rockstar . . . . .	320

## **TEIL 3**

### **ROCK YOUR AGE**

<i>Midlife Crisis</i> – Faith No More: Deine Rock'n'Roll-Rebellion in der Lebensmitte .....	332
<i>Life Is A Highway</i> – Tom Cochrane: Der Reifeprozess – dein persönlicher Roadtrip .....	341
<i>Don't Give Up</i> – White Lion: Die Stärke deines Rockstar-Mindsets .....	347
<i>Forever Young</i> – Tyketto: Ewig jung mit Rockstar-Feeling .....	352
<i>It's Good To Be King</i> – Tom Petty: »Selbst-bewusst« ins Alter – dein Jungbrunnen .....	359
<i>Celebrate Youth</i> – Rick Springfield: Die Jugend feiern – auch im Alter .....	363
Outro: We Salute You .....	370
Dein digitaler Backstage-Bereich .....	371
Special Thanks .....	372
Quellen .....	377



# Vorwort von Holger Hübner, Co-Founder W:O:A

Das Wacken Open Air ist mehr als nur ein Festival – es ist eine Bewegung. Eine Bewegung, die von der Leidenschaft, Freiheit & dem Herzblut für Heavy Metal getrieben wird und Menschen aus aller Welt zusammenbringt. Als Co-Founder dieses Events habe ich gesehen, wie es von einer Kneipenidee, einer kleinen Dorfparty zu einem globalen Phänomen heranwuchs. Es ist ein Ort, an dem die Energie der Musik & Gemeinschaft die Menschen verbindet und inspiriert. Das Buch *Amplify Your Life* teilt diesen Geist. Es zeigt, wie du die Energie des Rock'n' Roll nutzen kannst, um dein Leben zu verbessern. Wie du das richtige Gleichgewicht zwischen »Laut« und »Leise« findest – mal voll aufdrehst, um die wilde Freiheit zu spüren, mal die leisen Töne anschlägst, um die Stille zu genießen. Die Balance ist entscheidend, um mentale Stabilität & Kontinuität und frische Kraft zu gewinnen.

Ich denke manchmal gerne an die Anfänge von Wacken vor 35 Jahren zurück. Wir hatten eine verrückte Idee, die wir mit viel Leidenschaft und klarer Vision (»EINFACH MACHEN!«) Wirklichkeit werden ließen. Genauso kannst du deine eigenen Träume auch leben – mit einer Mischung aus Mut, Entschlossenheit, Kreativität, Spaß und unermüdlichem Einsatz. Wie

auf einer Bühne, wo jeder Moment zählt, helfen dir mentale Klarheit, Ausdauer und Fokus, das Beste aus dem Tag zu holen. Die Routine ist dann der Verstärker, der den Sound deines Lebens auf die 11 bringt. Und so sind es am Ende die vielen kleinen täglichen Schritte, die dich stark und bereit machen, jede Bühne zu rocken – egal ob Hinterhof oder XXL-Arena. Das Schöne an der ganzen Sache: Es ist völlig egal, wie alt du bist! Unsere Heldinnen und Helden auf der Bühne zeigen uns ja jedes Mal, dass Leidenschaft, Spielfreude und Begeisterung kein Alter kennen. Und das gilt natürlich auch abseits der Bühne, um dein Leben mit der gleichen Kraft, Ausdauer und Freude zu gestalten wie ein Headliner.

Dieses Buch ist definitiv nicht nur für Fans von Heavy Metal und Rock gedacht, sondern für alle, die ihr Leben auf ein neues Level heben möchten. Es zeigt, dass jeder zu jeder Zeit die Möglichkeit hat, seine Lautstärke nachhaltig zu regulieren und dabei gleichzeitig die innere Power zu maximieren. Hol dir also seitenweise Inspiration, dreh endlich auf und lass dich von den Autoren mitnehmen und inspirieren auf eine Reise zu mehr Klarheit, Freude und Power. Oder wie wir in Wacken sagen: Faster, Harder, Louder – aber immer schön mit Herz! See you in Wacken – rain or shine!

Im Juli 2025  
Holger Hübner



# Intro: For Those About to Read

## Dein Powerbuch für mentale Gesundheit, die rockt!

Dieses Buch bringt zusammen, was auf den ersten Blick gegensätzlich erscheint: Achtsamkeit und Heavy Metal. Es trägt bewusst den Titel *Amplify Your Life*, auf Deutsch: *Verstärke dein Leben*. Wir meinen damit symbolisch einen Gitarrenverstärker, der standardmäßig bis Stufe 10 aufgedreht werden kann, wollen aber gemeinsam mit dir den Regler auf 11 drehen. Wir möchten dir das Leise im Laut aufzeigen und dein Leben verstärken. Wir laden dich ein, bewusst in die Welt von Musik und Klang, aber auch in die Welt der Energie einzutauchen. Denn du bist mit deiner puren Energie der Schöpfer deiner Realität, die im Hier und Jetzt erfüllend gelebt werden will. Mit einer kraftvollen Mischung aus mentaler Stärke, individuellen Rockstar-Routinen und der unbändigen Power des Rock'n'Roll wirst du zum Star, der die Bühne des Lebens rockt!

In der heutigen Zeit findet ständig Veränderung statt, sodass viele Menschen sich danach sehnen, etwas Vertrautes zu haben, zu dem sie stets zurückkehren können. Musik ist immer für uns da, sie fängt uns auf und empfängt uns, ganz gleich wie

wir drauf sind oder welches Genre wir bevorzugen. *Amplify Your Life* ist unsere Einladung an dich, Musik und Frequenzen zu nutzen, um dich bewusster, gesünder, stärker und erfüllter zu fühlen. Aus markanten Songs der besten Rock- und Metal-Bands haben wir eine Setlist erstellt, die nicht nur zum Lesen, sondern auch zum Fühlen, Erleben und Umsetzen einlädt. Wir, das sind **Jana Solvejg**, Mentaltrainerin und zertifizierter spiritueller Business-Coach mit Schwerpunkt Achtsamkeit, und **Uwe Lerch**, Marken-, Medien- und Rock-Experte. Unsere gemeinsame Geschichte begann im Herbst 2022. Nur wenige Wochen später entstand aus dieser Verbindung ein neues Magazinkonzept, das unsere Expertisen vereint: *SOLVEJG – Das Mindful Metal & Rock Magazin*.

Im ersten Teil, **Rock Your Mind**, zeigt dir Jana, wie du mit Achtsamkeit und Heavy Metal die Lautstärke in deinem Leben nachhaltig regulierst, und ermöglicht dir tiefe Einblicke in achtsame Kommunikation (auch mit dir selbst) sowie den Umgang mit mentalen Widerständen. Im zweiten Teil, **Rock Your Self**, stellt Uwe viele seiner täglichen Gewohnheiten vor und zeigt dir, wie du mit eigenen Rockstar-Routinen dein Leben mit mehr Energie und Achtsamkeit rockst. Im dritten Teil, **Rock Your Age**, beschäftigen wir uns gemeinsam mit Heavy Metal und dem Jungbleiben beim Älterwerden. On top erwarten dich in allen Kapiteln O-Töne von echten Rockstars – tiefe persönliche Einblicke, ihre Mentalmethoden und ihre Rockstar-Routinen.

Die **Rockstar-Roadmap** am Ende jedes Kapitels ist der Übergang zum digitalen Backstage-Bereich und einem Workbook mit themenbezogenen Reflexionsfragen und Handlungsaufforderungen. Vertiefe dich in deine Gedanken- und

Gefühlswelt, bevor du tatkräftig und energiegeladen in die Umsetzung gehst. Entwickle damit dein Rockstar-Mindset weiter und werde die beste Version deiner selbst. Es ist unsere Aufforderung, ja vielleicht der nötige liebevolle Arschtritt, damit du endlich in die Umsetzung für ein verrocktertes und zugleich entschleunigteres Leben kommst. Dieses Workbook findest du in unserem exklusiven Backstage-Bereich. Scanne dazu den QR-Code als deinen Backstage-Pass und entdecke dort außerdem eine Playlist mit allen Songs der Kapiteltitel sowie weitere Achtsamkeitsinstrumente.

**Hier ist dein digitaler Backstage-Pass:**



<https://qrco.de/bfr9lF>

Nimm dir nach jedem Kapitel mindestens 15 bis 30 Minuten Zeit für die Rockstar-Reflexion, um deinen Weg Richtung Rampenlicht fortzusetzen, gern auch länger oder mehrmals mit etwas Abstand dazwischen. Sei dabei geduldig mit dir, denn es ist wie im echten Rockstar-Leben: Es ist ein Prozess. Deine Transformation braucht neben deinem *Burning Heart* auch Zeit und Kontinuität. Also, bleib dran! Der lange, achtsame Atem wird dir helfen, durchzuhalten und deine Mainsstage zu entern.

## Jana über Jana

Liebevoll und mit ökologischem Bewusstsein bei meiner Mutter aufgewachsen, fand ich mit 16 Jahren über meinen ersten Freund mit Blind Guardian, Gamma Ray und Slayer zu meiner ewig währenden tiefen Musikliebe. Meine Reise zu Achtsamkeit und Selbstbewusstsein – genauer: mir meiner Gedanken und Emotionen bewusst zu sein – begann jedoch 2011. Denn nach der Geburt meines zweiten Sohnes konnte ich endlich mal wieder auf ein Festival gehen, das Keep-It-True-Festival im baden-württembergischen Lauda-Königshofen. Kurz vor dem Auftritt meiner heiß ersehnten Bands Enforcer und Metalucifer bekamen mein damaliger Mann und ich einen Anruf: »Die Kinder verlangen nach euch, kommt bitte sofort nach Hause.« In Sekundenbruchteilen wichen Verbundenheit, Freude, Leichtigkeit, Losgelöstheit und meine Dankbarkeit, endlich wieder »leben« zu dürfen, den negativen Gefühlen, nämlich Verzweiflung, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Wut. Wir vereinbarten, direkt nach beiden Bands, die zum Glück nur mit einer Band Abstand hintereinander spielten, abzufahren.

Als Enforcer loslegten, dachte ich zwar positiv »Ich lebe hier und jetzt!«, doch unbewusst gab ich mich den negativen Gefühlen hin und war emotional aufgelöst etwa anderthalb Stunden exzessiv am Headbängen. Seit meinem 16. Lebensjahr hatte ich dafür eine tolle Technik entwickelt, sodass ich normalerweise nur minimalen Nackenmuskelkater bekam. Doch an diesem Abend sollte mein letztes Mal Headbängen stattfinden. Mit den letzten Klängen von Metalucifer ging ich zu Boden, weil mir schwindelig wurde. Von Übelkeit geplagt, setzte ich mich ins Auto, und auf der rund dreistündigen Rückreise

wurden einzelne Finger beider Hände taub. Statt nach Hause zu fahren, steuerten wir direkt das Krankenhaus in Trier an. Dort wurde via MRT das Schlimmste ausgeschlossen, doch letztlich verbrachte ich knapp zwei Wochen im Krankenhaus, ausschließlich ruhig auf dem Rücken, mit anschließender Physiotherapie gegen den extremen Schwindel, der mich anderthalb Jahre lang begleiten sollte.

Das war die schlimmste Zeit meines Lebens, in der ich Todesangst hatte, meine beiden kleinen Kinder vernachlässigen musste, sowieso schon Zerrissenheit aufgrund zweier Kinder spürte und nun nicht für sie da sein konnte. Ein MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) ebnete mir den Weg zu meinem heutigen Leben. Ich begann, mich neben körperlicher Gesundheit (Healthset) auch mit ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung für Geist (Mindset), Seele (Soulset) und Herz (Heartset) sowie mit mentaler Gesundheit in Form von Emotionskontrolle, mit Hochsensibilität (die auf mich zutrifft, wie ich herausfand) und vielem mehr zu beschäftigen, Weiterbildungen zu machen, um zertifizierter spiritueller Business-Coach zu werden und schließlich auch als Mentaltrainer Menschen Achtsamkeits- und Kommunikationstechniken mit auf den Weg zu geben. Ich rief zudem einen Podcast mit wertvollen Tipps namens *Achtsamkeit Rocks* ins Leben, der mittlerweile jedoch nur sporadisch mit neuen, zeitlosen Folgen gefüllt wird.

## Uwe über Uwe

Seit über vier Jahrzehnten bestimmt die Magie der Gitarrenriffs mein Leben. Alles begann im Teenageralter, als mich Bands wie AC/DC, Deep Purple und Kiss begeisterten. Anfang der 1980er-Jahre überrollte mich die New Wave Of British Heavy Metal, und ich tauchte tief ein in eine fast schon elitäre Szene: den Austausch von Demokassetten per Post – das »Social Media« der damaligen Zeit. Gemeinsam mit meinem Grundschulfreund Holger Stratmann baute ich ein internationales Netzwerk auf, das uns im Sommer 1983 dazu führte, das Magazin *Rock Hard* zu gründen. Wir standen in der ersten Reihe der aufblühenden Metal-Szene, trafen aufstrebende Bands wie Metallica, Slayer, Anthrax oder Overkill bei ihren ersten Europa-Shows und erlebten hautnah die Explosion der deutschen Metal-Szene mit – bekannt als die Teutonic Revolution. Nach vier aufregenden Jahren in dieser Pionierzeit entschied ich mich, mein Studium abzuschließen, und startete 1990 meine Karriere bei CBS, später Sony Music, in der Musikindustrie. Aufgrund meiner Begeisterung für Rockballaden wurde ich schnell verantwortlich für die bereits existierende Compilation-Reihe *KuschelRock*. In den 1990er-Jahren durfte ich diese Serie zur erfolgreichsten Sampler-Reihe der Welt ausbauen – über 30 Millionen verkaufte Einheiten in etwas mehr als einem Jahrzehnt sprechen für sich. Später führte mich mein Weg in die Welt des digitalen Musikfernsehens. Viele Jahre lang stand ich vor und hinter der Kamera für den Sender iMusic1. Seit 2019 teile ich meine Leidenschaft für Rockmusik als Podcaster mit *The Blog Of Rock*, der auf allen Plattformen und in der App des Rock-Radiosenders Radio BOB! verfügbar ist.



Ich habe das große Glück, mein Hobby zu meinem Beruf gemacht zu haben, und bin unendlich dankbar für all die Erfahrungen und Begegnungen, die ich dadurch erleben durfte.

Mitte 2022 warf ein schwerer Schicksalsschlag mein Leben komplett aus der Bahn – ohne jede Vorwarnung. Wochenlang fühlte ich mich orientierungslos und kraftlos, meine gesamte Planung für die Festivalsaison fiel ins Wasser. Das Schlimmste dabei: Ich hatte keine Lust mehr, Musik zu hören – dabei war sie für mich immer eine Quelle der Energie und Freude gewesen. In dieser düsteren Phase lernte ich Jana kennen. Sie lud mich zu ihrem Onlineseminar *Rock Your Mind* ein. Die Themen Achtsamkeit, Fokus, Positive Energie waren mir zwar bekannt, aber Jana brachte sie in die Sprache des Rock'n'Roll. Das war etwas Besonderes! Sie forderte uns sogar auf, während des Seminars ein Band-Shirt zu tragen. Neugierig und in einer meiner schwersten Stunden ließ ich mich darauf ein – mit einem Lynyrd-Skynyrd-Shirt als Begleiter.

Dann geschah etwas, das ich bis heute als »magisch« bezeichne: Durch Janas Coaching, weiterführende Gespräche, vertiefende Begleitvideos und tägliche Achtsamkeitskommunikation über WhatsApp fand ich allmählich ins Hier und Jetzt zurück. Ich bekam mein Leben wieder in den Griff und schwenkte aus meinem inneren Blues wieder auf den Rock um. Mein Rock'n'Roll-Lebensgefühl, mein Rockstar-Feeling, kehrte zurück und mit ihm meine Leidenschaft für Musik. In dieser Phase begegneten mir im Radio *Be Good To Yourself* von Journey und *Here I Go Again* von Whitesnake – zwei tausendfach gehörte Songs, doch jetzt wurde ich von den bedeutsamen Texten so gecatcht, dass ich wieder anfang, mich gezielt und achtsam um mich zu kümmern, vor allem um meinen Körper.

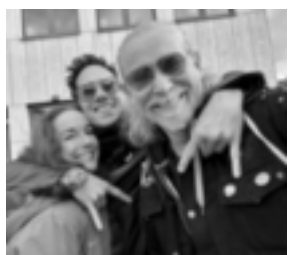
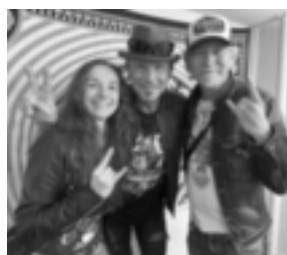
Mit jeder Laufeinheit, jedem Liegestütz und jedem Sit-up, aber auch jeder bewussten mentalen Verschnaufpause in Form von Meditation oder persönlicher Weiterentwicklung zum Hören wurde ich zu einem kleinen Biohacker, der das Optimum aus Körper und Geist herausholen wollte. Es war, als hätte bei mir der AC/DC-Blitz eingeschlagen, der mich energetisierte – und mir zudem die Inspiration zu diesem Buch gab. Ich wollte schon länger einen Ratgeber über meine täglichen Routinen machen, da mich immer öfter Leute angesprochen haben, warum ich mit meinen mittlerweile 60 Jahren immer noch so fit und jugendlich wirke.

## **Werde vom Opener zum Headliner deines Lebens!**

*Amplify Your Life* ist dein zuverlässiger Tourbegleiter für ein achtsameres, selbstwirksames Leben. Dieses Buch ist für dich die beste Wahl, wenn du Rockfan bist und dein Leben auf unkonventionelle Weise managen willst: mit Achtsamkeit. Nutze deinen Backstage-Pass und entdecke mit Selbstreflexion deinen inneren Rockstar. Lerne, dich zu fokussieren, um den richtigen Takt für dein Leben zu finden. Bring mehr Spaß, Leidenschaft und eine Prise Rebellion in deinen Alltag, um die Bühne deines Lebens selbstbewusst mit rockigen Klängen zu erobern. Nutze achtsame Kommunikation, um Beziehungen zu vertiefen, deine Ausstrahlung zu stärken und deine Performance zu optimieren. Verabschiede dich von deinen Selbstzweifeln, und entwickle Selbstvertrauen, um in Zukunft jeder Herausforderung mit der Gelassenheit eines Rockstars zu begegnen.

Dass es funktioniert, können wir mit doppelter Power bestätigen: Wir haben zahlreiche Methoden in schwierigen Lebensphasen getestet – sei es im schnelllebigen Musikgeschäft oder in persönlichen Krisen. Die Kombination aus strukturierten Rockstar-Routinen, mentalen Techniken und der Power des Rock'n'Roll hat uns geholfen, gestärkt daraus hervorzugehen, und hilft uns weiterhin täglich, gemeinsam noch intensiver und bewusster auch unsere Beziehung zu leben. Unsere Erfahrungen und Erkenntnisse teilen wir gerne mit dir, damit du auf deiner Mainstage noch heller strahlst und deinen größten Gig voller Energie rocken und genießen kannst. Denn: Das Leben ist zu kurz für leise Musik – entdecke jetzt die kraftvolle Verbindung von Achtsamkeit und Heavy Metal! Wir helfen dir als erfahrene Tourmanager hinter den Kulissen, deinen eigenen Sound zu finden und deine persönliche Setlist für ein achtsames, energiegeladenes Leben zu gestalten.

Jana & Uwe



**TEIL 1**

**ROCK YOUR  
MIND**

Exzessiv, rebellisch und hedonistisch, so war das Leben vieler Rockstars vor allem in den 1960er- und 1970er-Jahren, ganz nach dem Motto »Sex, Drugs and Rock'n'Roll«. Viele Musiklegenden ließen nichts aus, schafften es mit Alkohol- oder Drogenexzessen und durchfeierten Nächten auf die Titelseiten der Klatschpresse – und viel zu viele wurden deshalb leider auch Mitglied im »Club 27«. Musiker wie Jimi Hendrix starben an den Folgen ihres exzessiven Lebensstils, andere wie Kurt Cobain zerbrachen an psychischen Krisen.

Während Exzesse früher zum Image gehörten, stehen viele Rockstars heute für ein anderes Lebensmodell, um mit dem Druck in der Musikbranche und dem Tourstress besser umzugehen. Sie sprechen offen über frühere Alkohol- oder Drogenprobleme und leben abstinent, sie reden über mentale Herausforderungen wie Depressionen oder Burn-out, ernähren sich gesundheitsbewusst, halten sich körperlich und geistig fit und betonen, wie wichtig ihnen Ausgeglichenheit und seelische Gesundheit sind. Achtsamkeit ist für sie kein Fremdwort, sondern eine Lebenseinstellung.

Okay, nicht jeder von uns steht Nacht für Nacht auf der großen Bühne, aber das heißt nicht, dass unser Alltag weniger laut, intensiv oder anspruchsvoll ist. Und wir müssen in verschiedenen Lebensbereichen performen. Hand aufs Herz: Das Leben fühlt sich oft wie eine endlose Zugabe an, oder? Achtsamkeit hilft dir, klarer, fokussierter und entspannter zu leben – ganz ohne Esoterik-Kitsch, wenn das nicht dein Ding ist. Finde deinen eigenen Rhythmus und entwickle ein nachhaltiges Rockstar-Mindset!

# Achtsamkeits-Basics für ein entschleunigtes Rockstar-Leben

## *I Won't Back Down* – Tom Petty Durch Achtsamkeit zu mehr »Bewusst-Sein«

Manche Dinge, die uns widerfahren, können wir nicht beeinflussen, und oft genug haben wir das Gefühl, dass die Welt uns gnadenlos herumschubst. Doch es gibt zahlreiche Dinge, die wir in der Hand haben – und die einzig und allein wir ändern können. »Hey baby, there ain't no easy way out«, singt Tom Petty, doch wenn du geduldig und beharrlich bleibst, wird sich die Welt so für dich verändern, dass du dein Rockstar-Feeling spüren und dein Rockstar-Leben nach deinen Vorstellungen gestalten kannst!

### ★ ROCK FACT ★

Tom Petty hatte mit seiner Band The Heartbreakers bereits sieben vor allem in den USA erfolgreiche Alben veröffentlicht und galt als einer der besten Songwriter der Branche. Und als einer mit einem ganz starken Rückgrat. Bereits nach dem zweiten Album focht er einen unglei-

chen Kampf gegen die Windmühlen der Plattenfirma aus, die ihm vorher mit einem windigen Vertrag seine Rechte abgeluchst hatte. Petty gewann den Prozess und setzte damit ein starkes Zeichen für alle Künstler, die nach ihm kamen.

1989 veröffentlichte Tom Petty mit *Full Moon Fever* sein erstes Soloalbum – unter Mitwirkung prominenter Mitstreiter: Im Video zu *I Won't Back Down* sieht man die »halben« Beatles mit Ringo Starr am Schlagzeug und George Harrison an der Gitarre sowie den Co-Produzenten des Albums, Jeff Lynne – den Boss des Electric Light Orchestra. Der Hintergrund des Songs ist krass: Kurz vorher hatte ein Brandstifter das Haus der Pettys angezündet, als Tom am Geburtstag seiner Frau mit der Familie beim Frühstück saß. Es brannte komplett ab – bis auf den Keller, wo das Aufnahmestudio war. Als Antwort darauf schrieb Tom diesen Song und signalisierte damit dem Täter, der leider nie gefasst wurde: »Ich lasse mich nicht unterkriegen!« Dennoch zog er es vor, das Wort »fire« nicht mehr in seinen Texten zu verwenden.

Ich liebe diesen Song, denn er spricht mir aus der Seele: »Well I know what's right / I got just one life / In a world that keeps on pushin' me around / But I'll stand my ground and I won't back down«. Bei mir ist es beispielsweise so, dass ich oft intuitiv spüre, was richtig oder falsch für mich ist, und je nachdem, wie ich mich entscheide, breitet sich ein extrem ungutes oder aber ein absolut wohliges Gefühl in mir aus.



Mit 22 Jahren traf ich eine Entscheidung, die von meinem Umfeld sehr kritisch gesehen wurde, doch ich habe sie nie bereut: Ich kündigte mein Arbeitsverhältnis, weil mein Urlaubsantrag für das Wacken Open Air nicht genehmigt wurde. Okay, das war nicht der einzige, aber einer der ausschlaggebenden Gründe. Ich fühlte mich in dieser Firma schon länger nicht mehr wohl. Meine Konsequenz war, diesen Zustand nicht länger hinzunehmen, sondern meinem Herz, meinem Bauchgefühl zu folgen. Glückliche und beseelte, fuhr ich nach Wacken, hatte eine tolle Zeit – und bald darauf einen neuen Job. Besser geht's doch nicht! Wäre ich nicht gegangen, wäre ich im Unzufriedenheitsmodus geblieben. Damals hatte ich noch keine Ahnung von Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Selbstreflexion. Rückblickend wäre ich in so vielen Situationen unendlich dankbar für mein heutiges Wissen gewesen! Daher möchte ich dir so viel wie möglich mitgeben, sodass du ein neues Instrument nutzen kannst, um dein Leben zu verschönern: die Achtsamkeit.

Das Großartige an der Achtsamkeit ist, dass sie dich bei allem, was du tust, beschenkt, indem sie dich zurück in die Gegenwart bringt. Sie ermöglicht dir mentale Inseln der Ruhe und des Friedens im hektischen Alltag und lässt dich alle Sinneseindrücke noch intensiver erleben – allein, aber auch gemeinsam mit anderen, zum Beispiel auf Konzerten und Festivals. Michael Kiske von Helloween kleidet diesen Grundgedanken in schöne Worte: *»Präsent im Moment zu sein ist Voraussetzung dafür, überhaupt in der Wirklichkeit zu leben. Die letzte Sekunde ist vergangen, die nächste noch nicht da, also noch nicht real. Wenn wir dieses Jetzt verschlafen, leben wir gar nicht wirklich.«*

Musik ist weit mehr als Unterhaltung – sie begleitet uns in allen Lebenslagen, gibt uns Halt, verstärkt Gefühle oder hilft uns, Emotionen zu regulieren (mehr dazu im Kapitel *Music*). Ein extrem gutes Gefühl stellt sich auch bei vielen Musikern nach stundenlangem Üben ein, das einer Belohnung gleichkommt, weil sie zum Beispiel schwierige Stücke meistern konnten. Laut Studien konnte eine erhöhte Dopaminausschüttung nicht nur beim Spielen eines Instruments, sondern schon beim Hören bestimmter musikalischer Passagen beobachtet werden. Dopamin spielt als sogenanntes Glückshormon eine entscheidende Rolle für die Neuroplastizität im Gehirn und beeinflusst maßgeblich das Gedächtnis. Musizieren und gemeinsames Hören von Musik hat einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden und bringt Menschen zusammen.<sup>1</sup> Musik wird sogar bei medizinischen Behandlungen eingesetzt und ermöglicht, Sorgen und Gefühle der Angst zu reduzieren. Sie ist heute im klinischen Bereich keine Seltenheit mehr.<sup>2</sup>

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt: Ein bestimmter Song läuft, und plötzlich fühlst du dich energiegeladen, melancholisch oder total entspannt. Bei mir ist das definitiv so! Musik ist wie ein emotionaler Verstärker, der uns mit Erinnerungen, Sehnsüchten und inneren Bildern verbindet. Doch allzu oft läuft sie nur nebenbei, begleitet uns beiläufig durch den Tag. Was passiert, wenn du dir wirklich Zeit nimmst, in einen Song oder ein Album einzutauchen? Wenn du bewusst hinhörst, statt Musik nur im Hintergrund zu konsumieren? Musik kann zu einer tiefen Erfahrung werden – sogar eine Reise in dein Innerstes, wenn du es zulässt.

Deine Lieblingsmusik kann eine große Hilfe sein, um einen klaren Kopf zu bekommen und dich von negativen Gedanken

zu befreien, indem du genüsslich deinen Topalben lauschst, in andere Welten abdriftest und auf deren Wellenlänge mit-schwingst. So kannst du abschalten beziehungsweise umschal-ten. Klar, das löst dein aktuelles Problem nicht, denn sobald das Album oder die Playlist durchgehört ist, kommt der All-tag wieder – und mit ihm all die Herausforderungen, denen du dich derzeit stellen musst. Nur wenn du dich gut kennst, kannst du für dich einstehen und deinem *Burning Heart* lei-denschaftlich und beharrlich folgen. Achtsamkeit hilft dir, das störende Knistern und Rauschen von der Schallplatte deines Lebens zu entfernen und deine wahren Songs wieder glasklar zu hören und zu genießen.

Falls du regelmäßig Musik hörst (wovon ich einfach mal ausgehe), führe mal eine Woche lang ein Musik-Tagebuch. Schreib auf, welche Songs du gehört hast, in welcher Stimmung du warst und ob und inwiefern sich deine Laune dadurch ver-ändert hat – oder eben nicht. Dies hilft dir dabei, Muster zu erkennen und Musik gezielt zur Emotionsregulation einzu-setzen. Wie das genau geht, erfährst du im Kapitel *Music*. Erst mal geht es ums bewusste Wahrnehmen.

## ROCKSTAR ROADMAP

### Feel the Sound – Als einzelner Fan oder gemeinsam in der Crowd

Ich lade dich ein, Musik einmal anders zu erleben: achtsam und voller Neugier. Vielleicht wirst du überrascht sein, welche Emotio-nen in dir aufsteigen, welche Erinnerungen wach werden oder wel-che Botschaften du in den Texten entdeckst, wenn du tief in dich

hineinhörst. Also: Lehn dich zurück, drück auf »Play« und lass dich auf den Wellen der Musik treiben!

Schnapp dir deine Lieblingsplatte und hör aufmerksam die einzelnen Songs durch. Lass die Melodien, die Rhythmen, aber auch die Worte auf dich wirken.

- Was macht der Song auf emotionaler Ebene mit dir? Spürst du Freude, Gelassenheit, Sehnsucht, Melancholie oder innere Unruhe?
- Was macht der Song auf körperlicher Ebene mit dir? Klopfst du unbewusst mit dem Fuß mit? Wippt dein Kopf? Spürst du, wie dein Herzschlag sich verändert? Hast du Gänsehaut?
- Gibt es Momente, in denen du dich entspannter oder angespannter fühlst? Welche sind das, und woran könnte es liegen?
- Was bedeutet der Songtext für dich? Gibt es eine Zeile, die dich besonders berührt oder dir aus der Seele spricht? Schreib sie dir als Zitat auf!
- Tauchen Erinnerungen vor deinem geistigen Auge auf? Denkst du an eine bestimmte Lebensphase, an Menschen oder Orte? Notiere deine Assoziationen und überlege, warum gerade dieser Song diese Flashbacks hervorruft.

Falls du mit einem oder mehreren Menschen zusammenlebst, könnt ihr regelmäßig einen Schallplatten- oder Musikabend veranstalten wie ein kleines Ritual. Jeder bringt seine aktuelle Lieblingsplatte mit – egal welches Genre –, und ihr hört bewusst zu, tauscht euch darüber aus und entdeckt neue Klänge über euren Schallplattenrand hinaus.

Fang am besten gleich an, lerne die Achtsamkeit und dich besser kennen und: »Catch that magic moment. *Right Now!*«

## ***Right Now* – Van Halen**

### **Die kraftvolle Verbindung zwischen Achtsamkeit und Heavy Metal**

Uwe und ich sehen eine starke Verbindung zwischen Achtsamkeit und Metal – und damit sind wir nicht alleine. Mille Petrozza von Kreator sagt dazu: *»Achtsamkeit bedeutet für mich, achtsam mit mir selbst und meiner Umgebung umzugehen. Mich selbst und andere für das, was sie sind, zu respektieren. Mehr Metal geht für mich eigentlich nicht.«* Und Danny Vaughn von Tyketto meint: *»Viele von uns müssen lernen, besser auf ihren Körper aufzupassen, das ist bestimmt eine gute Idee. Ich weiß nicht, wo das alles hinführt, aber Achtsamkeit hält endlich Einzug in den Rock'n'Roll. Wir haben diese negativen Beispiele immer wieder gesehen – bei Elvis, Amy Winehouse und vielen anderen.«*

Van Halens Song *Right Now* thematisiert beispielsweise Achtsamkeit, denn Sammy Hagar besingt, dass wir im Hier und Jetzt leben sollen: *»Catch that magic moment / And do it right here and now / It means everything.«*

#### **★ ROCK FACT ★**

*Right Now* vom 1991er-Album *For Unlawful Carnal Knowledge* ist mehr als ein weiterer erfolgreicher Track einer der herausragendsten US-Rockbands aller Zeiten – der Song ist ein Manifest für das Leben! Der Augenblick ist alles, was zählt. Dieser Track markierte einen Wende-

punkt in der Bandgeschichte hin zu mehr Tiefgang. Das Video war vollgepackt mit Botschaften persönlicher und politischer Art und gewann mehrere Preise bei den MTV Music Awards. Sammy Hagar bezeichnete den Text später als einen der besten, den er je geschrieben habe. Er wollte keinen Song mehr über Sex schreiben, er wollte eine nachhaltige Message. Die Pianomelodie hatte Eddie Van Halen bereits in den 1980er-Jahren komponiert, aber dem ursprünglichen Van-Halen-Frontman David Lee Roth hatte diese »Klaviermusik« nicht gefallen.

*Right Now* war ein Weckruf für eine Generation, die gerade den partylastigen Hair und Melodic Metal der 1980er-Jahre hinter sich gelassen hatte (wobei Van Halen hier auch ordentlich Gas gegeben hatten) und zum Start in die 1990er-Jahre mit dem schwermütigeren und nachdenklicheren Grunge aufwartete. Das energiegeladene Piano und Sammy Hagars leidenschaftliche Stimme unterstrichen den Aufruf und den Drang nach Veränderung. Die Message: »Hör auf, auf morgen zu warten, dein Leben passiert jetzt!«

»Achtsamkeit ist eine Liebesbeziehung, die Einladung, das Leben so zu leben, als wäre es in jedem zeitlosen Moment wirklich wichtig – und das ist es auch, mehr, als man denkt ...«, formuliert es Jon Kabat-Zinn auf seiner Website.<sup>3</sup> Wer aktiv werden und Veränderungen einleiten möchte, dem empfehle ich einen MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn, mit dessen Hilfe auch ich meinen schönen Weg gefunden habe. Dabei lernst

du, deine Körperempfindungen und mentalen Zustände bewusst wahrzunehmen und nachhaltig Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu steigern. Um den Begriff Achtsamkeit zu erklären und sofort von dem uralten Klischee der Yogi-Teebeutelwerfer, Räucherstäbchenanzünder und Klangschalentrömler und all dem Esoterik-Kitsch wegzukommen: Achtsamkeit bedeutet, gänzlich wertfrei im gegenwärtigen Moment zu sein. Nicht mehr, nicht weniger. Das bedeutet, du bist in deiner neutralen Zone und frei von Emotionalität. All deine Sinne sind ausschließlich zum Wahrnehmen, nicht zum Bewerten da. Probier es gleich mal aus, wenn du magst!

### **Schallplattenhören im Achtsamkeitsmodus**

Stell dich vor dein Plattenregal. Zieh intuitiv eine Schallplatte heraus oder such dein aktuelles Lieblingsalbum aus.

Sieh dir das Plattencover mit seinen Schriftzügen und dem farbigen Cover-Aufdruck ganz genau an. Was siehst du?

Schnuppere an der vielleicht schon etwas in die Jahre gekommenen Plattenhülle und an deinem Vinyl und tauche tief in die Geschichte deiner Schallplatte ein.

Fühle die transparente Hülle, die deine LP schützt, streiche mit den Fingerspitzen darüber. Zieh dann behutsam das Album aus der Plastikhülle. Nimm den Material- und den Temperaturunterschied wahr. Als Plattenliebhaber ziehst du weiche Schutzhandschuhe an, um die Schallplatte aus der Innenhülle zu nehmen. Doch auch damit spürst du etwas, zum Beispiel den zarten Druck und das Gewicht der Platte – vielleicht ist es ja sogar eine 180-Gramm-Vinyl –, während du sie auf den Plattenspieler legst.

Höre all die verschiedenen Geräusche, die deine Aktionen erzeugen. Insbesondere, wenn die Platte auf dem Plattenteller liegt und du alle Regler hochdrehst und nach dem ersten Rauschen und Knacksen die ersten Klänge vernimmst.

Lausche bewusst und aufmerksam den Liedern, achte dabei auch eine Weile einzeln auf die Instrumente, fokussiere dich auf eines nach dem anderen.

Alternativ kannst du die Musik jetzt einfach nur genießen und dir während dieser Musikpause achtsam ein Getränk einschenken. Nimm die Temperatur deines Getränks an den Lippen und im Mund wahr, während du deine Augen schließt und dich nach der wertfreien Achtsamkeitszeit genüsslich auf deinen Lieblingsplatz setzt und dich mit all deinen erfüllenden Gefühlen der Musik hingibst. Lass dir den vollen Geschmack auf der Zunge zergehen und sei im Hier und Jetzt.

## **Achtsamkeit in der Stille**

Im Alltag gibt es jede Menge Möglichkeiten, Achtsamkeit zu üben und mit ihrer Hilfe die Wahrnehmung zu schärfen. Bleib beim nächsten Spaziergang im Grünen ganz bewusst stehen. Nun kommen deine Sinne einzeln zum Einsatz:

- Schließ die Augen, um äußere Reize erst mal auszuschalten und deinen Fokus ausschließlich auf deine übrigen Sinne zu richten.
- Atme die frische, klare Luft bewusst und tief ein – nimm dabei auch die Temperatur und den Fluss dieses Lebenselixiers in deinem Körper wahr. Was riechst du? Vielleicht blühen Bäume oder Blumen in deiner Nähe? Nimm ein paar Blätter oder ein bisschen Erde in die Hand und schnuppere daran.



- Lausche, welche Geräusche dich umgeben. Sind Vögel, Autos, das Rauschen eines Baches oder menschliche Stimmen zu vernehmen?
- Untersuche mit deinen Händen oder Füßen das, was dich unmittelbar umgibt: Steine, Blätter, Baumrinde, Sträucher, Erde etc. Fühlt es sich kalt, warm, rau, weich, schleimig oder pelzig an?
- Öffne nun die Augen und beobachte ganz bewusst deine Umgebung: Was siehst du? Achte auf Einzelheiten und heb deinen Blick auch Richtung Himmel. Wie sehen die Baumkronen aus? Bewegen sich die Blätter im Wind? Siehst du Wolken, Sonne, ein Flugzeug oder Vögel?

### **Alle Sinne für mehr Achtsamkeit**

Selbst in einer extrem lauten Umgebung wie auf einem Rockkonzert oder Festival kannst du im Hier und Jetzt mit allen Sinnen präsenter sein:

- Betrachte die Metal-Logos auf den T-Shirts oder die Patches auf den Kutten.
- Achte auf die einzelnen Instrumente der Band, die gerade spielt.
- Rieche die Dixi-Klos, den Wacken-Matsch, wenn die Sonne daraufscheint.
- Schmecke das kühle – oder schon warme – Bier.
- Fühle, wie du im Moshpit mit anderen Headbangern körperlich in spürbarem Kontakt bist, deine Kumpels umarmst oder deine blauen Flecken begutachtest.
- Spüre die Zusammengehörigkeit der Community in deinem Herzen.

Indem du diese »sinn-vollen« Übungen umsetzt, beschenkst du dich. Du findest in diesen gegenwärtigen Momenten nicht nur mit deinem Körper Ruhe, auch dein Geist hat Urlaub, konzentriert sich auf die Gegenwart und ermöglicht dir Frieden.

Ralf Scheepers von Primal Fear hat seinen Weg gefunden, um Achtsamkeit zu leben: *»Wenn es um das Thema Achtsamkeit mit mir selbst geht, nutze ich mein fast tägliches Training, um dies umzusetzen. Deswegen habe ich beim Sport auch einen Gehörschutz an und bin in meinem Tunnel. Ich höre keine Musik (da ich ja den ganzen Tag Musik mache, ob das nun laut oder in einer angenehmen Lautstärke ist), schalte alles um mich herum ab und fokussiere mich auf mein Training. Dies ist mein täglicher Ausgleich, und damit fahre ich ganz gut.«*

Achtsamkeitsübungen wie die Konzentration auf deine Sinne und die kontrollierte Atmung helfen dir nicht nur kurzfristig im hektischen Alltag, um dich zu entschleunigen und zu beruhigen, sondern auch bei lang anhaltenden Stressphasen. Um deinen Körper, der ständig unter Druck steht, zu schützen, kannst du mit bewährten Mentaltechniken entgegenwirken, langfristig Stress reduzieren und beanspruchenden Phasen gegenüber Resilienz aufbauen. Denn ständige Hochs beanspruchen deinen Körper ebenso wie ständige Tiefs. Wenn du beispielsweise deine Arbeit total gerne machst, dich positiv getrieben fühlst und deshalb keine Pausen machst und vergisst zu essen, kann das auf Dauer für deinen Körper belastend sein.

## **Mehr Ruhe in stressigen Situationen**

Dis-Stress (»schlechter« Stress) und Eu-Stress (»guter« Stress) sind sich in den körperlichen Reaktionen sehr ähnlich. Die Adrenalinausschüttung bewirkt in beiden Fällen, dass sich unter

anderem die Herzfrequenz erhöht und der Blutdruck steigt. Der feine Unterschied ist, dass bei gutem Stress auch Serotonin ausgeschüttet wird und somit Glücksgefühle ausgelöst werden.<sup>4</sup> Hält Stress nur kurz an, verkraftet dein Körper das ganz gut, vergleichbar damit, wie du bei einem energiegeladenen Konzert im Moshpit abgehst. Bleibst du aber länger im »Moshpit-Zustand« – über Tage, Wochen oder gar Monate oder Jahre –, kannst du dich irgendwann vom Moshpit-Boden abkratzen lassen.

Um diesen Zustand möglichst zu verhindern, kannst du in akuten Stresssituationen beispielsweise mit einer tiefen Bauchatmung mit langsamem, tiefem Atmen den körperlichen Entspannungsmodus einleiten. Auch die mehrmalige Wiederholung der 4-7-8-Atmung (vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden halten, acht Sekunden ausatmen) oder das Box-Breathing (vier Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, vier Sekunden ausatmen, vier Sekunden halten) sind gute Methoden, um deinen Körper und dein Nervensystem bewusst zu beruhigen und deinen Geist ins Hier und Jetzt zurückzubringen. Eine weitere Möglichkeit ist, dich nicht für einen Fehler zu verurteilen, sondern dich wie einen guten Freund zu behandeln und dich in Selbstmitgefühl statt in Selbstkritik zu üben. Helfen kann auch ein positives Zukunftsbild, das du dir mit den dazugehörigen Gefühlen vorstellst, also visualisierst, wie du eine stressige Situation erfolgreich meisterst (mehr dazu im Kapitel *Don't Stop Believin'*).

Du kannst natürlich immer einen Mix aus verschiedenen Mentaltechniken nutzen, je nachdem was du in dem Moment gerade brauchst, um dein Stresslevel zu reduzieren und die Stressursachen erfolgreich anzugehen.

## ROCKSTAR ROADMAP

### **Mentaler Moshpit – das Line-up deiner Gedanken und Gefühle**

Im echten Moshpit lässt dich – zumindest nach meiner Erfahrung – niemand liegen, es gibt zahlreiche helfende Hände, die dich unterstützen. Im Gegensatz dazu können deine Gedanken und Gefühle im unbewussten Zustand eine gefährliche Eigendynamik entwickeln – und sie treiben dich immer weiter, bis dein Körper und dein Geist irgendwann nicht mehr können. Du kannst deine eigene helfende Hand werden, indem du dir deiner gefühlten Tausenden negativen Gedanken bewusst wirst und sie nach und nach besänftigen lernst, um wieder unbeschwerter abrocken und dein Leben mit mehr Leichtigkeit leben zu können.

Stell dir eine Woche täglich die folgenden Fragen und notiere zunächst deine negativen und positiven Gedanken und Gefühle:

- Was in deinem Leben empfindest du als Last, Stress oder Druck – egal in welchem Kontext?
- Wie häufig am Tag fühlst du diesen Schmerz und Druck?
- Welches sind deine häufigsten belastenden Gedanken am Tag?
- Welche Gedanken würdest du gerne loslassen, um dich leichter zu fühlen?
- Was ist notwendig, um diese Gedanken loszulassen?
- Was lässt dich Leichtigkeit und Freude empfinden?
- Welche Gedanken würdest du am liebsten ständig denken?

Deine Antworten steigern dein »Selbst-bewusst-Sein«. Du hast deine schlimmsten Stressauslöser identifiziert und darüber nachgedacht, was dir Glücksgefühle beschert. Das ist der erste Schritt zur Veränderung!

Überlege nach dieser Woche, wie du deinen Zustand zum Besseren verändern kannst. Wenigstens ein bisschen. Welcher kleine Schritt ist heute möglich, um deinem Rockstar-Feeling näherzukommen?

*Right Now* beginnt deine Reise zum *Peace Of Mind*, um dir dauerhaft mehr Ruhe und Harmonie in dieser lauten Welt zu schenken.

## ***Peace Of Mind* – Boston**

### **Die Relevanz von mentaler Gesundheit**

Boston vermitteln in ihrem Song *Peace Of Mind*: »Lots of people have to make believe they're livin' / Can't decide who they should be.« Damit du sein kannst, wer du wirklich sein möchtest, ist es wichtig, dein Leben nach deinen Herzenswünschen und Sehnsüchten auszurichten. Doch um zu hören, wonach dein Herz sich sehnt, brauchst du Ruhe und inneren Frieden statt Hektik und Stress.

#### **★ ROCK FACT ★**

Die Band Boston aus Boston, Massachusetts, ist (oder war) in erster Linie Gitarren-Mastermind Tom Scholz mit einer langen Liste beteiligter Musiker. *Peace Of Mind* war eine Hommage an das Verlangen nach einer Balance zwischen beruflichem Erfolg und persönlicher Erfüllung, ja fast schon eine Art Rockmeditation über die Suche nach innerem Frieden.

Der Track gehört zu den Highlights von Bostons Debutalbum von 1976. Scholz schrieb ihn in seinem Kellerstudio, noch bevor er einen Plattenvertrag hatte. Zu dieser Zeit arbeitete er als Ingenieur bei der Film- und Kamerafirma Polaroid und entschied sich dann, seiner Leidenschaft für Musik und Perfektion an der Gitarre zu folgen. Er träumte von einer aufregenden Künstlerkarriere statt von einer langweiligen Business-Laufbahn. Sein Traum

wurde wahr – auch wenn wir uns noch viel mehr Musik von ihm gewünscht hätten.

Ob die Band aktuell noch existiert, ist unklar, denn die Homepage wurde seit 2017 nicht mehr aktualisiert. Allerdings gab es immer wieder Gerüchte um ein neues Album. Doch ihre Songs mit den kraftvollen Harmonien durch die doppelten Leadgitarren, die Scholz mittels eines eigens entwickelten Effektgeräts namens Rockman erzeugt, werden noch lange den Test of Time überstehen.

Stell dir vor, deine Lieblingsband soll bald in deiner Stadt spielen. Du sitzt total aufgeregt vor dem Rechner oder am Smartphone, denn bald geht der Ticketverkauf live. Auch deine Freunde kleben an den Bildschirmen und wollen Eintrittskarten ergattern. Wie cool wäre es, wenn ihr wieder mal gemeinsam auf ein Konzert gehen könntet! Euch ist natürlich klar, dass die Tickets heiß begehrt sind. Jetzt ist es so weit: Es ist 10 Uhr. Der Ticketverkauf ist eröffnet. Juhu! Aber dann passiert der Worst Case: Die Shop-Seite ist überlastet, und du fliegst aus dem System! Adrenalin schießt durch deinen Körper, und dein Puls geht hoch. Hektisch lädst du die Seite mehrmals neu – ohne Erfolg. »Shit!«, fluchst du laut. Was jetzt? Du kontaktierst sofort die anderen und fragst, ob es bei ihnen klappt und ob dir jemand eine Karte mitbestellen kann.

Puh, beim Schreiben dieser Zeilen bin ich doch leicht nervös geworden ... Da kamen einige Erinnerungen hoch, weil es mir schon mehrfach genauso ergangen ist.