



JONAS DEICHMANN
MIT ALEXANDER DOUJAK



DER
SCHOKO
RIEGEL
EFFEKT

**Mit einfachen Mitteln
große Ziele erreichen**

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

6 VORWORT

Kapitel 1

DIE SEHNSUCHT NACH ERLEBNISSEN - LERNEN, DEN EIGENEN WEG ZU GEHEN

- 11 *Der Abenteurer als Vorbild für ein erfülltes Leben*
- 18 *Mindset des Sportlers - Disziplin wird Gewohnheit*
- 24 *Learning by Doing - Einfach lernen*
- 30 *Die Stranduniversität - sonnig zu besten Noten*

Kapitel 2

DIE ENTWICKLUNG - VON GUTEN GEWOHNHEITEN UND ZENTRALEN FÄHIGKEITEN

- 39 *Arbeit im Vertrieb - Träume planen und leben*
- 47 *Die Panamericana - Start als hauptberuflicher Abenteurer*
- 54 *Die Gegenwind-Strategie - Extra harte Regeln für harte
Zeiten*
- 61 *Ultrarennen in Laos - Die Kunst des Durchhaltens*
- 67 *Cape to Cape - Durch die Wüste oder »Do shit first«*
- 74 *Die 168-Stunden-Woche - Ein Abenteurer-Arbeitstag*
- 81 *Pausen - nicht von, sondern für etwas*

Kapitel 3

DIE UMSETZUNG - POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG ALS PRINZIP

- 87 *Triathlon um die Welt - Optimismus ist die halbe Miete*
- 95 *Pragmatisch geplant - Ein Floß und ein Kinderwagen*
- 102 *An die Startlinie gehen - Der Weg ist das Ziel*
- 108 *Mein Selbstbild - »Ich bin ein Meister, der übt«*
- 113 *Haifisch oder Karawankenbär - Die eigene Angst gut nutzen*
- 116 *Sicherheit geht vor - Oder die Lust am kalkulierbaren Risiko*

Kapitel 4

HINDERNISSE ÜBERWINDEN - VON NEUEN PLÄNEN UND RESILIENZ

- 125 *»No! No! No!« - Hartnäckigkeit und neue Pläne*
- 134 *»Good luck, crazy boy!« - Mit Leichtigkeit weiter*
- 141 *Träume leben - Träume loslassen*
- 148 *Der Schokoriegeeffekt - Große Ziele, kleine Schritte*

Kapitel 5

BEGEISTERUNG FINDEN - WENN DINGE INS ROLLEN KOMMEN

- 157 *Der Jonas-Effekt - Einfach mitreißend*
- 163 *»El Forrest Gump Alemán« - Ein Hund als Zünglein an der Waage*

- 170 *Das Ende ist der Anfang - Impuls 24*

VORWORT

von Dr. Alexander Doujak



Es ist Samstagnachmittag, ich blättere entspannt in einem Sportmagazin, bin fasziniert von neuen Radmodellen, innovative Trainingsmethoden werfen wieder einmal alte Theorien durcheinander, und die letzten Rennanalysen zeigen unglaubliche Fortschritte bei Athletinnen und Athleten. Mir fällt ein kleiner Kasten am Rande auf – Triathlon in Deutschland: Da schwimmt einer durch den Bodensee, radelt um Deutschland herum und liegt dann nach einem Marathon durch den Bayerischen Wald hungrig und ziemlich erschöpft unter einer Fichte. Ich bin beeindruckt, weil das so anders ist, als die glatt geschliffenen Storys der Wettkämpfe mit den immer gleichen Strecken und hundertprozentig durchgeplanten Taktiken. Ich sehe sofort in den sozialen Medien nach und schreibe eine Message an Jonas Deichmann. Am Sonntagmorgen habe ich eine Antwort aus dem Bayerischen Wald.

Das war der Beginn einer Freundschaft und der Anfang der Faszination, die das Wirken von Jonas auch für meine Rolle als Coach und Berater von Eigentümern und Führungskräften in internationalen Wirtschaftsunternehmen hat. Ich begann, seine Geschichte unter Freunden und mit beruflichen Partnern zu teilen und bemerkte ähnliche Effekte. Jonas macht intuitiv vieles richtig, er definiert und erreicht seine Ziele mit Techniken, die den unterschiedlichsten Menschen bei ihren Projekten helfen können, sei es beim Schreiben einer Doktorarbeit, sei es im sportlichen Wettkampf, sei es beim Aufbau eines Unternehmens, sei es beim simplen, aber lästigen Anfertigen der Steuererklärung.

Als ich damals die kleine Meldung über Jonas las, war er nur einem engen Kreis von Sportlern bekannt. Mittlerweile ist das anders. Zuerst war er in Mexiko als »Forrest Gump« zum Star geworden. Und nachdem er seinen 120-fachen Ironman um die Welt nach 14 Monaten in München beendet hatte, schwappte die Welle der Begeisterung aus Mexiko auch nach Deutschland und Europa über. Kaum zurück in Deutschland, war er drei Wochen lang nahezu täglich in einer Talkshow zu sehen, fast jede überregionale Zeitung und viele wichtige, auch internationale Magazine berichteten – NDR DAS!, 3nach9, SWR Landesschau, die Sportschau und das ZDF Sportstudio, um nur einige zu nennen. Außerdem FAZ, Süddeutsche Zeitung, Handelsblatt, Spiegel, Stern, Focus, Playboy und viele mehr. Insgesamt erlangte er eine Medienreichweite im dreistelligen Millionenbereich und wurde damit zu einem der Individualsportler mit der höchsten Reichweite überhaupt.

Als sein Buch »Das Limit bin nur ich« erschien, wurde es sofort zum Spiegel-Bestseller, die Erstauflage war innerhalb von ein paar Tagen vergriffen. Das Buch blieb mehrere Monate auf der Bestsellerliste und war fast durchgehend die Nummer Eins auf Amazon in den Kategorien Triathlon und Radsport. Dann kam der gleichnamige Kinofilm heraus, hatte auf dem prestigeträchtigen internationalen Dokumentarfilmfestival München im Deutschen Theater seine Premiere und lief auf der European Outdoor Film Tour als Kurzversion. Stundenlang signierte Jonas anschließend Bücher und bot unzähligen Menschen die Gelegenheit, ihn mit Fragen zu löchern.

Mittlerweile ist Jonas als Speaker sehr erfolgreich und hat in einem Jahr über 200 Vorträge in mehr als zehn Ländern gehalten, vor Start-ups, Mittelständlern, Unternehmensberatungen bis zu DAX-Konzernen auf Vorstandsebene. »Ich habe also keine kleine

Firma mehr, sondern die Situation, in der ein Start-up plötzlich explodiert. Mit all den guten Dingen und Herausforderungen«, sagte Jonas kürzlich zu mir. Was für eine Geschichte, denke ich oft voll Bewunderung. Jonas hat es geschafft, sich seinen Traum zu erfüllen. Er ist selbstständiger Profi-Abenteurer und kann davon gut leben. Wer hätte darauf gewettet?

Ich sehe Jonas als Impuls – nicht als direktes Vorbild oder Kunstfigur, der es nachzueifern gilt. Als Impuls, mich selbst zu reflektieren, Energie zu tanken und gezielt einzusetzen, meine Motivation zu stärken, mein Leben sinnvoller und eigenständiger zu gestalten. Dieses Buch ist somit kein klassischer Ratgeber, sondern eine Sammlung von Impulsen, die man für sich selbst gut nutzen kann. Wir haben seine Lebensgeschichte – oder besser: seine vielen »Geschichten des Lebens« – professionell aufgearbeitet und strukturiert. Die Geschichten von Jonas entfalten wie von selbst beim Lesen eine Sogkraft, und man sollte sie zuerst auch einfach so auf sich wirken lassen. Danach besteht die Möglichkeit, einzelne Elemente strukturiert zu betrachten und auf sich selbst zu beziehen. Deshalb habe ich jeder Geschichte aus Jonas' Leben, jeder seiner Challenges, eine Zusammenfassung der darin enthaltenen Impulse sowie hilfreiche, weiterführende Fragen angehängt. Mein pragmatischer, kurz formulierter Coach-Kommentar unterstützt beim Transfer in die eigene, individuelle Lebenswelt, die Fragen sollen als Einladung verstanden werden, die Eigenreflexion zu stimulieren.

Dieses Buch ist keine Einladung, sich in Grenzbereiche zu bewegen, sondern geht den Prinzipien nach, wie wir solche Situationen gut meistern, sollten wir an unsere Grenzen kommen, ob gewollt oder ungewollt. Man kann sich Jonas nicht einfach eins zu eins zum Vorbild nehmen, wer will und kann schon Profi-Abenteurer werden? Die meisten von uns wahrscheinlich nicht. Die Learnings, die

durch Jonas entstehen, sind indirekt, da sie sich vor allem auf unsere Haltung, auf unser Mindset beziehen – die Art, wie wir selbst unser Leben gestalten und welche Potenziale in uns allen schlummern.

Und genau das macht sich dieses Buch zunutze: Wir haben Stationen, Challenges und Schlüsselmomente aus Jonas' Leben ausgewählt. An jeder dieser Geschichten lässt sich ein Aspekt veranschaulichen, der von Relevanz für uns alle ist, wenn wir mit einfachen Mitteln große Ziele erreichen wollen. So folgt auf jede Geschichte ein »Impuls«, der den Blick auf den Kern der jeweiligen Geschichte lenkt und Fragen stellt, die wir für uns individuell beantworten können.

Wichtig: Zuerst die Storys von Jonas intuitiv auf sich wirken lassen - und eventuell erst später zu den Impulsen zurückkehren, wenn man die Voraussetzungen erfüllt sieht, die Fragen für sich selbst zu beantworten. Ein weiterer Tipp: Nicht alle Impulse auf einmal bearbeiten, sondern bei der Frage starten, die einen persönlich am meisten inspiriert.



Die Gegenwind- Strategie - Extra harte Regeln für harte Zeiten



Es war der 73. Tag meiner Fahrt. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang machten mir starker Gegenwind und die schlimmsten Straßenverhältnisse seit Alaska zu schaffen. Ich fuhr obendrein durch eine mental fordernde, monotone Mondlandschaft. Und als ich mittags die Küste erreichte, blies mir der Wind den Sand ins Gesicht, während ich darum kämpfte, eine Geschwindigkeit von über 15 km/h zu halten. Nur 175 Kilometer hatte ich am Ende dieses Tages geschafft. Ich sehnte mich danach, aus dieser endlosen Wüste herauszukommen. Am nächsten Tag dann wieder starker Wind von vorne. Ich folgte jetzt einer rauen und verlassenen Küstenlinie. Die Straße ist in die Dünen und Klippen gebaut und bot einen spektakulären Blick über den Pazifik. Wenn es nicht den Wind gegeben hätte, wäre es wunderbar gewesen. So war es eine Tortur.

Diese Fahrt durch Peru war der ultimative Härtetest meiner Panamericana-Tour. Das hatte ich schon vorher gewusst. Nach den USA war ich durch Zentralamerika gefahren, über die Anden hatte ich eine Königsetappe der Tour de France – jeden Tag. Mit meiner 10-Stunden-Regel konnte ich das durchhalten, und ich fahre ja

gerne Berge. Dann lagen die gefürchteten 2400 Kilometer in Peru vor mir. Ich war von Ecuador aus eingereist, es ging über Giglio, Trujillo, Lima und am Schluss bis nach Nazca, eine Tagestour von der chilenischen Grenze entfernt. Ich kämpfte also 2400 Kilometer mit einem starken Gegenwind von bis zu 20 Knoten. In der eintönigen Landschaft der Atacamawüste, wo mich nichts von Anstrengung und Schmerzen ablenkte, war das nicht leicht. Körperlich waren die Anden sicherlich härter, aber nach 18 000 gefahrenen Kilometern ist alles Kopfsache, und da gibt es nichts Schlimmeres als Gegenwind und das damit verbundene Gefühl, nicht voran zu kommen. Und ich wusste, es wird sich nichts ändern, ich musste mir keine Hoffnungen machen, zwölf Tage lang. Das musste ich durchhalten.

Ich setzte mir extra harte Regeln und kaufte mir nur so viel Essen, dass es bis zur nächsten Tankstelle reichte. Ich hatte also keinen Schokoriegel als Reserve in meiner Tasche, sondern musste für diese kleine Belohnung, für den nächsten Energieschub, bis zur nächsten Einkaufsmöglichkeit durchhalten. Wenn es mir dann auf der Mitte der geplanten Strecke richtig schlecht ging, musste ich also trotzdem weiterfahren. Ich verbrauche 7000 bis 8000 Kalorien pro Tag, der Hunger kommt schnell und ist ein starkes Argument, keine vorzeitige Pause zu machen.

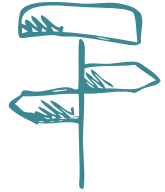
Das führte zu unvorhergesehenen Härten, aber auch zu Erfolgen. Etwa an meinem vorletzten Tag in Peru auf der Küstenstraße durch die einsame Wüste. Ich hatte einige heftige Klettereien gemeistert, bei denen mir starker Wind ins Gesicht blies. Doch ich musste die Entfernung falsch berechnet haben, oder das Dorf auf meiner Karte existierte nicht mehr. Jedenfalls gingen mir Essen und Wasser aus, sodass ich bis spät in die Dunkelheit weiterfahren musste. Auf einer Straße, die sich 200 Meter über dem Ozean an den Klippen entlang

schlängelt, war das beängstigend. Das Gute: Ich schaffte an diesem Tag 252 Kilometer, übertraf sogar mein Tagesziel von 230 Kilometern trotz Gegenwind und Höhenmetern. »Morgen werde ich in Chile sein«, dachte ich positiv beim Einschlafen.

Am 24. November 2018 kam ich nach 97 Tagen, 21 Stunden und 10 Minuten in Ushuaia, ganz im Süden von Feuerland, an. Ich hatte 23 112 Kilometer zurückgelegt und 195 800 Höhenmeter bewältigt, 14 Länder, fünf Zeitzonen und alle Klimazonen durchfahren. Und hatte dabei schließlich noch einen zweiten Weltrekord gebrochen. Für die Durchquerung von Südamerika von Nord nach Süd mit der schweren Strecke in Peru brauchte ich 44 Tage. Der bisherige Weltrekord dafür lag bei 58 Tagen.

IMPULS 7

Die Panamericana ist hart. Der ständige Gegenwind bringt Jonas an seine Grenzen. In dieser Phase legt sich Jonas noch strengere Regeln auf: keine Vorräte, Essen nur für eine Etappe. Er kämpft sich buchstäblich von Schokoriegel zu Schokoriegel. Und am Ende eines jeden Tages: nur positive Gedanken für den nächsten.



Hier bewegt Jonas sich in einem Grenzbereich, in einer der Situationen, die besonders hart sind, schlussendlich aber womöglich den Erfolg ausmachen. Der erfolgreiche Weg, den Jonas vorzeigt, ist: je härter die Situation, desto härter die eigenen Regeln. Es sind die Regeln, die ich mir selbst aufstelle, um ans Ziel zu kommen.

Wir alle kennen das: je anstrengender ein Weg, desto größer die Versuchung, auszuweichen. Die Regel, keine Vorräte, keinen Puffer mitzunehmen, lässt es nicht zu, Ausreden für sich selbst zu suchen. Selbst wenn der innere Schweinehund flüstert: »Du hast dir eine Pause verdient«, kann Jonas dem nicht nachgeben. Der Hunger treibt ihn weiter, denn sein Kalorienverbrauch ist enorm. Sich bewusst den Rahmen sehr eng zu setzen, um sich selbst zu zwingen, durchzuhalten, ist sicher keine »alltägliche« Strategie, mit sich selbst umzugehen. Aber manchmal und für eine gewisse Zeit eine überlegenswerte Taktik.

Neben den Regeln zeigt Jonas, wie wichtig es ist, die positive Grundhaltung zu behalten, eine Routine der Verstärkung zu entwickeln. Er denkt abends nicht: »Morgen werde ich wieder hungrig gegen den

Wind ankämpfen.« Sondern er visualisiert die guten Dinge, die kommen werden. Jonas weiß, es ist alles Kopsache, am Ende eines jeden Tages sind die positiven Gedanken entscheidend für den nächsten Tag.

Hilfreiche Fragen

Was sind die härtesten Etappen in meinem Leben? Womit kämpfe ich am härtesten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie halte ich mich motiviert, dran zu bleiben, um nicht stehen zu bleiben? Welche Belohnungen sehne ich für mich herbei?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Traue ich mich, keine Vorräte, keine Puffer aufzubauen – um mich so selbst zu zwingen, bis ans Etappenziel zu gehen? Welche »Vorräte« kann ich bei meinen Vorhaben rationalisieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind meine positiven Gedanken für den nächsten Tag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



»Tue, was du liebst!«

JONAS DEICHMANN

Wie kaum ein Sportler steht Jonas Deichmann für extreme Leistungen gepaart mit höchster Motivation und Disziplin. Und für die sympathische Erkenntnis seiner legendären Weltumrundung in 120 Ironmans: »Es geht um den Schokoriegel an der nächsten Tankstelle, nicht um das zigtausend Kilometer entfernte Ziel.« In »Der Schokoriegel-Effekt« verrät er erstmals die verblüffend simplen Prinzipien seiner Erfolge, von denen jeder profitieren kann: **Tue, was du liebst! Glaub' an große Ziele! Und finde deinen persönlichen Schokoriegel!**

Gemeinsam mit dem renommierten Wiener Coach und Consultant Dr. Alexander Doujak liefert Jonas Rat und Inspirationen für ein erfülltes, erfolgreiches Leben - beim Sport, im Alltag oder im Business.



PEFC™
PEFC/12-31-006

PEFC-Zertifiziert

Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-8816-8



€ 16,99 [D]