



Liebe Leser/innen,

als ambitionierter Sportfan weiß man was es heißt, den „inneren Schweinehund“ zu besiegen, oder, wie es der deutsche Extremsportler Sebastian Kienle treffend formulierte: „Ein Leben beginnt dort, wo es aufhört bequem zu sein.“

Und der muss es wissen: Kienle hat 2014 den Iron-Man Titel auf Hawaii gewonnen und musste dafür fast vier Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen - und das in der glühenden Inselhitze. Bei aller Liebe, das wäre nichts für mich.

Wer es aber - wie er - bis ganz nach ganz oben schafft, der wird mit ungeahnten Glücksgefühlen und unbeschreiblichen Momenten belohnt. Oft ist im Fernsehen zu erleben, dass Sportler ihren Gefühlen nach einem großen Erfolg kaum Ausdruck verleihen können und noch eine ganze Weile danach auf einer Welle aus Euphorie und Adrenalin schweben. Und häufig hört man dann in Interviews den Satz: „Ich kann es noch gar nicht glauben.“

Jeder, der so etwas einmal erlebt und ein lange angestrebtes Ziel endlich erreicht hat, der kennt das: es ist einfach unglaublich und kaum fassbar. Der Trainingsalltag eines Spitzensportlers besteht aus dem permanenten Kampf gegen den „inneren Schweinehund“. Aber nur so sind sportliche Höchstleistungen möglich.

Im Grunde aber kennt doch fast Jeder von uns, diesen „inneren Schweinehund“, der einem ganz laut zuruft: „Heute hast du keine Lust!“

Die Kunst ist es, ihm tagtäglich Paroli zu bieten. Schafft wir es, dann erleben wir ein ähnliches Hochgefühl wie die Sportstars. Wir sind zufrieden und stolz, weil wir über uns selbst gesiegt zu haben.

Denken wir daran: es gibt immer drei Möglichkeiten im Leben: man kann aufgeben, nachgeben oder alles geben!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen erfolgreichen neue Woche und: geben wir alles!