

Martin Wittschie

Wie es nicht geht, weißt Du schon



Martin Wittschier

# WIE ES NICHT GEHT, WEISST DU SCHON

So gelingt dir,  
was du schon immer tun wolltest

ARISTON 



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*EOS* liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2015 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann und Kompanie, Zürich  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg  
Printed in Germany

ISBN 978-3-424-20132-1

*Für Isabell, die Liebe meines Lebens*



# Inhalt

Prolog – Die Silvesterfete .....	9
1. Der Brief .....	13
2. Das Telefonat .....	23
3. Der Eingangstest .....	31
4. Das erste Treffen .....	43
5. Die Opferwoche .....	61
6. Das zweite Treffen .....	69
7. Die Täterwoche .....	85
8. Das dritte Treffen .....	93
9. Die Erkenntnisphase .....	111
10. Das vierte Treffen .....	117
11. Die Vorbereitungsphase .....	141
12. Das fünfte Treffen .....	155
13. Die Aktionsphase .....	175
Epilog – Im Alltag angekommen .....	185
Die EVA-Methode auf einen Blick .....	203
Zu guter Letzt .....	206
Dank .....	207





## PROLOG

# Die Silvesterfete

»Na, Ben, was sagt dein Glückszettel?«

»Später!«, antwortete ich.

»Lasst uns doch alle zusammen schauen. Einer nach dem anderen liest vor, was bei ihm steht«, schlug Isabell vor.

Es war wieder so weit. Das Jahr lag in den letzten Zügen, und wir feierten gemeinsam Silvester. Zum sechsten Mal in Folge. Wir waren eine Clique von acht Leuten, drei Pärchen und zwei Singles. Wir kannten uns noch aus der Schulzeit und lebten alle in Köln und Umgebung.

Schon bei unserer ersten gemeinsamen Silvesterfete hatte Isabell diese Glückszettel besorgt. Ich kannte sie vom Chinesen – da kamen sie manchmal mit der Rechnung. Isabell liebte solche kleinen Aufmerksamkeiten. Sie glaubte an die Weisheiten, die auf den schmalen weißen Zetteln in schwarzer Schrift standen, und nahm die Botschaften ernst.

Ich hatte ihren Wunsch gehört und dachte mir, okay, dann machen wir das eben, wenn sie das unbedingt möchte. Ich wollte kein Spielverderber sein, schließlich war sie heute die

Gastgeberin und hatte sich so viel Mühe gegeben, damit wir uns wohlfühlten. Ich war an der Reihe, brach den Keks entzwei und zog den Zettel heraus.

»Ist der Schüler bereit, dann ist der Meister nicht fern«, las ich vor.

Isabell, die mir gegenüber saß, klatschte vor Begeisterung in die Hände und strahlte mich an. »Hast du's gut – du wirst bald deinen Meister finden! Bist du bereit?«

Wie meinte sie das? Was sollte das für ein Meister sein? Wozu sollte ich bereit sein? Ich verstand gar nichts.

In diesem Augenblick hatte ich keine Lust, über solche Dinge nachzudenken. Ich wollte mit meinen Freunden ausgelassen feiern. Und ich wollte mit ihnen ins neue Jahr springen. Das war unser Ritual. Wir stellten uns alle nebeneinander, nahmen uns an der Hand und sprangen auf Kommando gemeinsam einen Schritt nach vorn, wenn die Uhr zwölf schlug.

Bis vor drei Jahren hatte jeder von uns auch immer noch einen guten Vorsatz fürs neue Jahr gefasst. Aber dann hatten wir beschlossen, es sein zu lassen. Machte eh keinen Sinn. Denn nach acht Wochen war der gute Vorsatz auch schon wieder vom Tisch.

Als Letzte war Isabell mit ihrem Keks an der Reihe: »Dein Leben ist ein Spiegel deiner guten und schlechten Gewohnheiten!« Isabell lachte wieder. Spontan rief sie in die Runde: »Jeder nennt eine schlechte Gewohnheit, die er sich im nächsten Jahr abgewöhnen will!« Ich konnte in den Gesichtern der anderen ablesen, dass dazu keiner Lust hatte.

*Dein Leben ist ein Spiegel deiner guten und schlechten Gewohnheiten!* Diesen Satz ließ ich mir trotzdem kurz durch den

Kopf gehen. Doch bevor ich dem nachgehen konnte, forderte uns Elias auch schon alle auf, gemeinsam auf die letzte Stunde des Jahres anzustoßen. »Leute, so jung wie heute kommen wir nie mehr zusammen! Prooooost!« Mit einem Glas Sekt in der Hand stand er mitten im Raum, grinste uns alle spitzbübisch an und gab die neuesten Witze zum Besten. Der wäre besser mal Comedian geworden, dachte ich mir. Wir hielten uns den Bauch vor Lachen, während er wild gestikuliert, Grimassen zog und in einer Tour erzählte.

Plötzlich rief Isabell: »Kommt schnell, das müsst ihr euch ansehen!«

Sie hatte die DVD eingelegt, die wir vor drei Jahren aufgenommen hatten, , und auf dem Bildschirm tauchten auch schon unsere Gesichter auf. Nach und nach versammelten wir uns alle vor dem Fernseher. »Da warst du aber auch noch schlanker«, hörte ich Gabriel sagen. Er stand neben mir und versetzte mir dabei einen freundschaftlichen Stups. Isabell hatte uns an jenem Silvesterabend aufgefordert, unsere guten Vorsätze für das neue Jahr in die Kamera zu sprechen.

Die erste Sequenz zeigte Elias. Er prostete der Kamera zu. »Ich werde im nächsten Jahr aufhören zu rauchen.«

Wir lachten alle, weil er vor fünf Minuten zuvor noch auf der Terrasse gewesen war, um sich genüsslich eine Zigarette anzuzünden.

Dann erschien Chris vor der Kamera. »Ich werde jeden Tag meditieren, weil ich so gestresst bin.« Auch Chris lächelte verlegen, als er das sah.

Dann kam ich an die Reihe. »Da war ich aber noch deutlich schmaler im Gesicht«, war mein spontaner Kommentar. »Ich gehe zweimal die Woche laufen!«, hörte ich mich sagen.

Ich sah mich selbst, wie ich siegesbewusst die Faust ballte und mir dabei lachend auf den Bauch klopfte.

Indira, die neben mir stand, schaute mich an. »Na, und was ist daraus geworden?«

»Hab leider nur ein paar Wochen durchgehalten«, sagte ich ein wenig resigniert.

»Willkommen im Club«, antwortete sie.

Ich hab mich damals auch gleich im Januar im Fitness-Club angemeldet und bin nur bis Ostern im Training geblieben – und das auch noch ziemlich unregelmäßig. »Verdammt, ich zahle den Beitrag immer noch. Da muss ich mich endlich mal abmelden. Jeden Monat, wenn ich die Abbuchung sehe, denke ich, das wird schon.«

Wir beide prosteten uns zu und sahen die letzte Einspielung, in der Isabell zu sehen war.

»Ich will zweimal pro Woche schon um achtzehn Uhr das Büro mit einem guten Gewissen verlassen und sonntags mit dem gleichen guten Gefühl faul sein und nichts tun.«

Irgendwie wirkten wir alle etwas beschämt, als wir uns das Video ansahen.

»Jetzt lasst euch mal nicht die Laune verderben – ist doch eh bei allen das Gleiche. Raus jetzt, in fünf Minuten ist es so weit!«, rief Elias in die Runde.

Hektisch suchten wir leere Flaschen, die Raketen und Feuerzeuge, damit wir pünktlich loslegen konnten. Wir standen nebeneinander auf der Straße, zählten von zehn zurück bis null und sprangen gemeinsam ins neue Jahr.

*Es gibt keine Zufälle,  
es fällt einem zu, was fällig ist.*

# 1

## Der Brief

Den ersten Tag des neuen Jahres hatte ich im Bett und auf der Couch verbracht. Das süße Nichtstun war einfach wunderbar gewesen. Ich hatte noch bis zum 6. Januar frei und war dieses Jahr nicht zum Skilaufen gefahren.

Heute war Samstag, und ich holte mir wie jeden Samstagmorgen die Zeitung aus dem Briefkasten und zelebrierte mein Frühstück. Als Erstes fiel mein Blick auf den Spruch des Tages: *Der gute Vorsatz ist wie ein Aal, leicht zu fassen, aber schwer zu halten!*

Wenn ich schon daran dachte, wie entlarvend es gewesen war, Isabells Videofilm zu sehen, war ich froh, dass ich für dieses Jahr keinen guten Vorsatz gefasst hatte.

Ich überflog die Artikel, die mich interessierten, bis ich auf der dritten Seite an einer Überschrift hängen blieb: *Die guten Vorsätze der Bundesbürger zum neuen Jahr*. Es gab wohl einen Papst mit dem Namen Silvester, der am 31. Dezember

335 n. Chr. verstorben war. An jenem Tag wurden allen Gläubigen ihre Sünden vergeben, aber nur, wenn sie Besserung gelobten. Das bedeutete also, dass unsere guten Vorsätze ein Versprechen waren. Das Versprechen, uns zu bessern.

In dem Artikel waren die Top Ten der guten Vorsätze der Häufigkeit nach aufgelistet:

1. Stress vermeiden oder abbauen (59 Prozent)
2. Mehr Zeit für Familie / Freunde (52 Prozent)
3. Mehr bewegen / Sport treiben (51 Prozent)
4. Mehr Zeit für mich selbst (48 Prozent)
5. Gesünder ernähren (44 Prozent)
6. Abnehmen (34 Prozent)
7. Sparsamer sein (30 Prozent)
8. Weniger fernsehen (14 Prozent)
9. Rauchen aufgeben (12 Prozent)
10. Weniger Alkohol trinken (11 Prozent).

Ich staunte, denn einige dieser Vorsätze hatte ich mir ja auch schon vorgenommen. Und nicht eingehalten. Ging das denn jedem so?

Abnehmen und wieder zunehmen, Sport machen und wieder aufhören. Meine Laufschuhe – wo waren die eigentlich? Und dabei war ich einmal so richtig gut im Training gewesen. Ich spürte, wie Wut und Ärger in mir hochkrochen. Aber auch Verzweiflung, weil mir niemand beigebracht hatte, wie man seine guten Vorsätze wirklich in die Tat umsetzt. Und vor allem auch dauerhaft. Warum gab es in der Schule kein Fach, wo man lernte, was für einen wichtig ist? Ich hatte nach meiner Schulzeit nie wieder die Wurzel aus 15 ziehen müssen.

Aber das Fach »Lebenskunde« auf dem Stundenplan zu haben, das wäre doch mal eine sinnvolle Maßnahme gewesen. Damit könnte man auch später etwas anfangen! Im Job hatten wir immerhin die Möglichkeit, Seminare zu besuchen, die etwas mit der Realität zu tun hatten. Zuletzt hatte ich mich für einen Kurs zum Thema »Selbst- und Zeitmanagement« angemeldet. Am Schluss des Seminars hatte ich meine Ziele sogar laut vorgelesen: »Jeden Morgen eine Aufgabenliste schreiben, den Zeitbedarf schätzen und priorisieren. Das alles, bevor ich den Rechner anschalte und die Mails abrufe. Und alle zwei Stunden einen Blick auf die Liste werfen.« Aber dann kam die Realität, und ich fiel wieder zurück in meine alten Verhaltensmuster. Las morgens doch gleich die Mails und war dann wieder mittendrin. Während des Seminars war das alles so einleuchtend. Aber schon nach ein paar Tagen fiel man wieder in den alten Trott zurück.

Klar, gab es Leute, die die Umsetzung schafften. Aber wie? Kannten sie spezielle Regeln?

Immer wieder fing ich mit dem Laufen an, was mir sehr gut tat. Trotzdem hörte ich immer wieder damit auf. Von Paul beispielsweise wusste ich, dass er seit Jahren regelmäßig lief. Er nahm an Stadtläufen teil und war auch schon einmal einen Marathon gelaufen. Der hatte natürlich keine Gewichtsprobleme.

In den Erfolgsbüchern, die ich bisher gelesen hatte, war immer nur von Dingen die Rede, an die man sich halten sollte. Aber man konnte nie etwas darüber lesen, was man tun konnte, wenn man gestolpert oder hingefallen war. So einfach war es anscheinend nicht. Oder waren es doch nur die Menschen mit besonderen Fähigkeiten, denen das gelang?

Wie sähe mein Leben heute aus, wenn ich mir all das, was ich mir schon seit Jahren vornahm, zur Gewohnheit gemacht hätte? Ich wäre schlanker, ausgeglichener, hätte weniger Stress im Job, würde Aufgaben erledigen, statt sie vor mir herzuschieben, und ich hätte auch Geld gespart. Und offensichtlich ging das ja nicht nur mir so, wie ich auf dem Video am Silvesterabend feststellen konnte. So gesehen, waren wir alle bereits nach kurzer Zeit gescheitert.

Da fiel mir der Spruch von Isabell ein: *Dein Leben ist ein Spiegel deiner guten und schlechten Gewohnheiten*. Hatte ich überhaupt gute Gewohnheiten? Ja, ich putzte mir jeden Morgen und jeden Abend die Zähne, und ich trank meinen Kaffee immer schwarz. Schlechte Gewohnheiten hatte ich aber auch. Ich wartete oft bis zur letzten Minute, wenn es um Dinge ging, die mir keinen Spaß machten. Zum Glück wusste ich, dass ich dieses Schicksal mit vielen anderen teilte. Aber es gab ja auch die, die eine Aufgabe sofort erledigten. Solche Menschen fand ich vorbildlich. In diesem Augenblick fasste ich den Entschluss, der Sache auf den Grund zu gehen. Ich wollte wissen, wie man selbstbewusst und selbstbestimmt seine Ziele erreicht und dauerhaft dranbleibt. Ja, der Schüler war bereit. Jetzt musste ich nur noch meinen Meister finden.

Nachdem ich geduscht und mich angezogen hatte, widmete ich mich dem Stapel Briefe, der sich seit Weihnachten ungeöffnet auf dem Beistelltischchen im Flur angehäuft hatte. Ich hatte zwar keine Lust auf Rechnungen, holte mir dennoch aus der Küche ein Messer, um die Briefe zu öffnen. Neujahrsgrüße von Firmen, bei denen ich Kunde war. Werbung, die ich gleich zerriss, und ein Liebesbrief von der Versicherung –



die Jahresrechnung für mein Auto. Das fing ja gut an. Was war das denn? Ich hielt einen champagnerfarbenen Briefumschlag in Händen – edles Papier, dachte ich. Ohne danach zu schauen, von wem er war, schlitzte ich in den Umschlag auf und zog zwei gefaltete, ebenfalls champagnerfarbene Bogen heraus. Es war ein handgeschriebener Brief. Wer schrieb denn heute noch mit Füller?

Ich faltete die Blätter auseinander und begann zu lesen.

*Lieber Vincent,  
wie schön, dass wir uns im letzten Jahr zufällig kennengelernt haben und ich dich nach und nach in die Geheimnisse der erfolgreichen Gewohnheiten einweihen durfte. Viel zu viele Menschen nehmen sich etwas vor, halten es nicht lange durch und fallen in ihre alten Verhaltensmuster zurück. Damit soll nun Schluss sein. Es geht darum, dass wir am Ende unseres Lebens sagen können: Ich habe die Dinge getan, die ich tun wollte.*

*Die Geheimnisse wirst du in keinem Buch finden, sie werden immer nur von Meister zu Schüler weitergegeben. Aber es wird der Zeitpunkt kommen, da sie jemand niederschreiben wird.*

Ich musste tief durchatmen. Der Brief war nicht an mich gerichtet. Ich griff nach dem Umschlag. Er war in der Tat für meinen Vermieter bestimmt. War das ein Zufall? Fast schien es, als wollte mir das Schicksal einen Wink geben. Eine Botschaft, die nur mündlich weitergegeben wurde. So etwas kannte ich nur von tibetischen Mönchen. Gute Vorsätze dauerhaft in die Tat umsetzen – das war, was ich immer lernen

wollte. Hätte ich diesen Brief überhaupt lesen dürfen? Ich legte das erste Blatt zur Seite und begann mit der zweiten Seite.

*Ich wünsche dir eine wundervolle Zeit in Amerika und freue mich, von dir zu hören. Ruf doch mal an, und schick mir per Mail deine neuen Kontaktdaten. Anbei meine neue Mobilnummer: 0171-9988774.*

*Alles Gute,  
Robert*

*PS: Jetzt bist auch du ein Meister. Deshalb denk bitte daran, dass du die Geheimnisse nur an Menschen weitergibst, die sich als würdig erweisen – der Eingangstest ist die erste Hürde, die jeder nehmen muss, der die Welt der erfolgreichen Gewohnheiten betreten will. Ich freu mich, von deinen Erfahrungen zu hören.*

Ich nahm noch einmal den Umschlag zur Hand. Dort, wo normalerweise der Absender stand, war nur eine goldene Kugel zu sehen.

Ich holte mir Stift und Zettel und notierte die Nummer. Daneben schrieb ich das Wort »Meister«. In diesem Augenblick dachte ich an den Spruch auf dem Glückskekszettel: *Ist der Schüler bereit, dann ist der Meister nicht fern.* War das doch kein Quatsch? Ich spürte ein Kribbeln. Was sollte ich jetzt tun?

Einfach weitermachen wie bisher? Den Brief abgeben und alles vergessen? Hatte Isabell mit ihren Glückskeksen doch recht? Von dem Verfasser des Briefes hatte ich nur eine Tele-

fonnummer. Wie würde so jemand reagieren, wenn ich ihn einfach anrufen und sagen würde: »Hallo, ich möchte die Geheimnisse kennenlernen.« Er wäre sicherlich empört, dass ich fremde Briefe lese.

Aber warum notierte ich mir diese Telefonnummer? War das nicht ganz klar ein Zeichen dafür, dass ich mein Leben selbst in die Hand nehmen wollte? Endlich die Dinge umsetzen wollte, die für mich gut waren? Wie frustrierend muss es sein, am Ende seines Lebens festzustellen, dass man alles Mögliche immer nur tun wollte, aber leider nie getan hat!

Ja, ich war bereit. Ich wollte wissen, wie aus dem guten Vorsatz eine neue Gewohnheit wird. Bei diesen Gedanken überkam mich ein Gefühl von Kraft und Willensstärke. Wo hatte sich dieses Gefühl so lange versteckt? In meiner Schreibtischschublade hatte ich einen Briefumschlag gefunden und steckte die beiden Blätter hinein. Ich schrieb den Namen meines Vormieters darauf und legte den Brief auf das Tischchen im Flur, um ihn später bei meiner Vermieterin abzugeben, in der Hoffnung, dass sie die neue Adresse hatte.

Ich hatte noch ein paar Sachen fürs Wochenende eingekauft und saß gegen 15 Uhr wieder in meinem Sessel, als plötzlich mein Handy klingelte. Auf dem Display tauchte Isabells Name auf. Das konnte kein Zufall sein.

»Na, was hast du so getrieben am ersten Tag des neuen Jahres?«

»Ich war ziemlich faul«, gestand ich. »Und ich war im Nachhinein echt frustriert über deinen Videofilm.«

»Ja, das verstehe ich«, seufzte Isabell. »Ich sitze auch noch immer viel zu lange im Büro, und zu Hause meine ich dann, auch immer noch etwas tun zu müssen. Man kann

doch nicht einfach nur auf der Couch sitzen und faulenzen. »Das geht doch nicht!«, ermahne ich mich dann regelmäßig selbst.«

Plötzlich platzte es aus mir heraus. »Isabell, ich habe einen Meister gefunden!« Am anderen Ende war auf einmal nur noch Stille.

»Wie, du hast einen Meister gefunden? Ich dachte, du glaubst nicht an solche Sachen. Noch dazu war's eine Glückseks-Botschaft. Was ist passiert?«

»Also, pass auf, aber du darfst es keinem erzählen. Irgendwie ist mir das alles ja ein bisschen peinlich!«, gab ich zu.

»Das versteht sich doch von selbst!«, versprach Isabell.

»Ich habe heute Morgen aus Versehen einen Brief geöffnet, der nicht an mich, sondern an meinen Vermieter adressiert war, der nach Amerika gezogen ist. Obwohl ich bereits beim Lesen der ersten Sätze gemerkt habe, dass der Brief nicht an mich gerichtet war, habe ich trotzdem weitergelesen ... Es war wie ein Sog, dem ich mich nicht entziehen konnte.«

»Das klingt ja spannend!«

»Es ist ein Brief ...«, ich traute mich kaum, es zu sagen, »den ein Meister an seinen Schüler geschrieben hat.«

»Wow – das gibt es doch nicht!«, rief Isabell aus. »Und? Was stand in dem Brief?«

»Im Grunde genommen nichts Genaues. Ich habe nur herausgelesen, dass mein Vermieter einen Meister hat, der ihm ein Geheimnis anvertraut hat, das normalerweise nur mündlich von Meister zu Schüler weitergegeben wird.«

»Was für ein Geheimnis?«

»Das ist ja das Unglaubliche an der Sache! Es geht darum, wie man gute Vorsätze dauerhaft in die Tat umsetzt.«

»Hey, das wird unser Leben verändern! Nie mehr wird uns ein drei Jahre alter Film die Laune verderben. Das musst du herausfinden!«

»So einfach ist das nicht!«

»Warum?«

»Es stand kein Absender auf dem Brief, aber ich habe eine Mobilnummer.«

»Umso besser! Wo ist dann das Problem? Ruf ihn an!«, sagte Isabell in bestimmendem Ton.

»Aber das kann ich doch nicht einfach so machen – immerhin habe ich einen fremden Brief gelesen.«

»Klar kannst du das machen! Es gibt keine Zufälle, und wenn der Meister cool ist, dann wird er genau das verstehen. Was soll denn schon passieren? Mehr als Nein sagen kann er nicht!«

Ich zögerte. »Da hast du eigentlich recht!«

»Mensch, Ben, bist du denn auch bereit?«

»Klar, bin ich bereit! Ich habe die Nase voll von diesem Trott und dem Frust, immer wieder mit allem, was ich angefangen habe, aufgehört zu haben.«

»So kenne ich dich gar nicht. Du bist ja richtig wütend.«

»Ja, genau, ich bin wütend!«

»Ruf den Meister an, und lass dich in die Geheimnisse einweihen. Wenn du es nicht tust, dann tu ich es. Ich will das auf jeden Fall wissen!«

»Ich überleg's mir und sag dir Bescheid.«

»Hey, was gibt es da noch lange zu überlegen? Denk an das Video und deinen Frust.«

»Okay, lass mich in Ruhe nachdenken – ich melde mich.«  
Damit war das Gespräch beendet.



Martin Wittschier

## **Wie es nicht geht, weißt du schon**

So gelingt dir, was du schon immer tun wolltest

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-424-20132-1

Ariston

Erscheinungstermin: November 2015

Ich will! Ich kann! Ich glaube dran!

Wie oft haben Sie schon zum Jahresanfang einen guten Vorsatz gefasst? Und wie lange haben Sie durchgehalten? Sechs bis acht Wochen? Da sind Sie nicht allein, denn von 100 Personen fallen 90 wieder in ihre alten Verhaltensmuster zurück. So weit, so bekannt. Aber es bleiben noch zehn, die es schaffen. – Was machen die anders?

Ben öffnet aus Versehen einen Brief und erfährt so von einem Erfolgscoach, der Menschen in die Geheimnisse der Zielerreichung einweiht. Ben fasst sich ein Herz und nimmt Kontakt auf. Ohne Umschweife macht ihm der Coach klar, dass er sich zunächst einem Eingangstest unterziehen muss. Ben erklärt sich bereit dazu – und scheitert. Schon will er aufgeben, doch ein Schlüsselerlebnis bringt ihn auf den rechten Weg ...

Martin Wittschier, ehemaliger Kriminalkommissar und Erfolgscoach weiß: Das Leben ist das, was wir daraus machen. Also: Geben Sie Ihren Ausreden keine Chance mehr!

 [Der Titel im Katalog](#)