
WARM-UP

»Die besten Bücher sind die, von denen jeder meint, er habe sie selbst schreiben können.«

BLAISE PASCAL, PHILOSOPH UND MATHEMATIKER

Nicht nur die Einleitung zu diesem Buch beginnt wie selbstverständlich mit einem Zitat – viele weitere werden folgen.

Es gab eine Zeit, da waren Zitate außergewöhnlicher Menschen für uns ungefähr so etwas wie ein buntes Eis im Schwimmbad: sehr befriedigend für einen Moment, aber ohne nachhaltige Wirkung. Das war seinerzeit nicht den Botschaften geschuldet, sondern unserer Unreife. Vor allem mangelte es uns an der Fähigkeit, den gelesenen Worten auch konkrete Taten folgen zu lassen.

Zitate mit wertvollen Inhalten gibt es viele. Sie sind nicht selten die Essenz gesammelter Erfahrungen eines Menschen zu einem Thema. Sie vermitteln die Weisheit der Alten, die Verwegenheit der Jungen oder die Warnung der Erfahrenen. Auf Zitate stößt man in Büchern, Zeitungen, Magazinen und auf Websites. Zu hören sind sie im Radio, in Podcasts und im Gespräch mit alten oder neuen Weggefährten. Hin und wieder stehen sie auch an *überraschenden* Orten wie auf Hauswänden, Einladungen, Speisekarten oder in Toiletten. Viele gehen im täglichen Lärm unter, andere führen zu kurzem innerlichem Nicken. Manche machen schwierige Zeiten erträglicher oder schöne Zeiten schöner.

Jahr für Jahr, Erfahrung für Erfahrung und Zitat für Zitat haben wir gemerkt wie hilfreich es ist, die Erfahrungen und Einschätzungen anderer Menschen nicht nur wahrzunehmen, sondern sie bewusst in unserem Leben anzuwenden. An Ideen mangelt es selten, unser aller Problem ist und bleibt die Umsetzung. Die besten Zitate sind daher die, die unser Leben tatsächlich verbessern oder einen konkreten Anstoß geben, etwas anzupacken, zu verändern und zu wagen.

366 Zitate, denen wir genau das zutrauen, haben wir in diesem Buch zusammengetragen.

Der tägliche Athlet ist ein Buch, welches wir – die Autoren – uns schon viel früher als Begleiter in unserem Leben gewünscht hätten. Wir sind Sportler aus Leidenschaft, aber weder Weltklasseathleten noch olympische Hochleistungssportler. Wir haben uns Ziele gesetzt. Wir waren motiviert im Training und nervös im Wettkampf. Wir haben einige Siege gefeiert und noch mehr Niederlagen verdaut. Wir haben gute Gewohnheiten aufgebaut und schlechte zu lange behalten. Wir haben über den Tellerrand geschaut, über uns selbst gelacht und manchmal auch geweint.

Für alle diese Situationen haben wir in der Vergangenheit den Rat von Experten, Mentoren und Vorbildern gesucht und manchmal in Form von passenden Zitaten gefunden. Aus dieser Suche ist über die letzten 20 Jahre eine große Sammlung entstanden, deren beste »Stücke« wir in diesem Buch mit unseren Lesern teilen möchten.

Die von uns ausgewählten Weisheiten und Denkanstöße kommen von Menschen, die ähnliche Situationen bereits erlebt und ihre hilfreichen oder tröstenden Gedanken dazu niedergeschrieben oder auf anderem Weg an uns weitergegeben haben. Wir sprechen von erfolgreichen Sportstars, charismatischen Anführern, genialen Nobelpreisträgern und großen Philosophen ebenso wie von unbequemen Denkern, schlaun Tüftlern und verwegenen Trainern. Wir sprechen aber auch von alltäglichen Helden, die trotz schwerer Schicksalsschläge oder ungünstiger Startvoraussetzungen Lösungen gefunden haben, statt in Selbstmitleid zu versinken. Wir sind davon überzeugt, dass du von vielen Zitaten, Geschichten und Persönlichkeiten in diesem Buch etwas für dein Leben als Athlet mitnehmen kannst, sei es ein neuer Blickwinkel auf alte Probleme, motivierende Gedanken oder einfach eine Anregung zum Nachdenken.

Eine Trennlinie zwischen Sport und Leben gibt es nicht. Das haben wir am eigenen Leib erfahren. Im Gegenteil, aus der Vogelperspektive betrachtet, wirkt der Sport wie eine einzige große Metapher für unsere menschliche Existenz. Du musst also kein guter Athlet sein, um dich von diesem Buch inspirieren zu lassen. Mit Sport musst du überhaupt nichts zu tun haben, um dich von diesem Buch motivieren und anregen zu lassen. Und schon Bill Bowerman, ein legendärer Leichtathletik-Coach und Unternehmer aus den USA, stellte ganz richtig fest: »*Wenn du einen Körper hast, bist du auch ein Athlet.*«

Wir laden dich ein, mit uns auf eine Lernreise durch ein ganzes Jahr, vielleicht sogar durch ein ganzes Leben zu gehen. Mögen dich die Zitate beschützen, motivieren, schmunzeln lassen oder auf neue Ideen bringen. Bei der Lektüre und deinen eigenen Reflexionen wünschen wir dir viel Vergnügen, beim Ausprobieren deiner neuen Ideen und bei der Beantwortung deiner Fragen den größtmöglichen Erfolg und Erkenntnisgewinn. Möge dir das Buch auf deinem weiteren Lebensweg als Athlet und als Mensch helfen.

Pura Vida,
Max & Leon

TAKTIKBESPRECHUNG

»That's why at the start of every season I always encouraged players to focus on the journey rather than the goal. What matters most is playing the game the right way and having the courage to grow, as human beings as well as [athletes]. When you do that, the [rest] takes care of itself.«*

PHIL JACKSON, AMERIKANISCHER BASKETBALLTRAINER

»Ich kann niemanden etwas lehren. Ich kann sie nur zum Nachdenken anregen.«

SOKRATES, GRIECHISCHER PHILOSOPH

Als Sportler wissen wir, wie wichtig und gesund gezieltes Training, gute Ernährung sowie ausreichend Schlaf und Regeneration für uns sind. Der entscheidende Einfluss unserer Psyche auf unseren Erfolg wird uns dagegen oft erst dann bewusst, wenn wir mit Motivationsproblemen zu kämpfen haben, im Training viel besser als im Wettkampf abschneiden oder andere mentale Baustellen entdecken, vor denen es sich nicht einfach weglaufen lässt. Genau wie wir unseren Körper mit Nährstoffen versorgen, müssen wir auch unseren Geist richtig ernähren. *Der tägliche Athlet* wird dir dabei helfen, mit inspirierenden Zitaten, motivierenden Geschichten und einem Blick hinter die Mindset-Kulissen erfolgreicher Menschen aus vielen verschiedenen Lebensbereichen. Dies ist ein Trainingsbuch für deinen Geist. Bevor wir gemeinsam auf den Platz laufen, gehen wir nochmals unseren Matchplan durch. Bereit?

* Wir haben das Originalzitat an zwei Stellen minimal abgewandelt, damit sich alle Sportler und nicht nur Basketballer angesprochen fühlen. [athletes] haben wir statt basketball players und [rest] statt ring eingesetzt.

AUFBAU DES BUCHS

Vom 1. Januar bis zum 31. Dezember findest du auf den folgenden Seiten pro Kalendertag jeweils ein Zitat, lernst seinen Verfasser besser kennen und erfährst, wie du das Zitat in deinem Leben anwenden kannst. An passenden Stellen haben wir weitere Erläuterungen zu den Tagen eingefügt.

Die 366* Zitate sind vier Kategorien zugeordnet, die jedem Athleten aus dem eigenen Leben vertraut sind.

- **Aufbruch**

Wenn man im Sport und im Leben etwas erreichen möchte, sind Motivation und realistische Zielsetzung ebenso wichtig wie gute Gewohnheiten und ein positives Umfeld, um den Prozess nicht auf halber Strecke abzubrechen. Um diese Themen geht es im ersten Teil.

- **Wettkampf**

Du hast die Wahl: Trainingsweltmeister zu bleiben oder dich irgendwann den Gefahren und Chancen des Wettkampfs und deinem Lampenfieber zu stellen. In diesem Themenblock erfährst du, wie du in der Arena im Moment präsent bleiben und deine Selbstzweifel überwinden kannst.

- **Entwicklung**

Als Sieger könntest du die Welt umarmen, als Verlierer googelst du gerade nach einer neuen Sportart? Unser dritter Themenkreis hilft dir, deine Triumphe und Stolpersteine sinnvoll einzuordnen, dir ehrliche Fragen zu stellen und über dich nachzudenken.

- **Über den Tellerrand**

Egal ob Sport die schönste Haupt- und dein sonstiger Alltag die notwendige Nebensache ist: Es schadet niemandem, in unserem vierten Themenblock über den Tellerrand hinauszuschau-

* Wir gehen von einem Schaltjahr aus, deswegen gibt es inklusive des 29. Februar 366 Tage.

en, sich über Tabuthemen Gedanken zu machen und dabei den Humor nicht in der Umkleidekabine zu lassen.

Damit du nicht von einem Thema dominiert wirst und ein Vierteljahr durchhalten musst, um zum nächsten vorzudringen, haben wir uns dazu entschlossen, alle vier Blöcke auf das ganze Jahr zu verteilen. Wir hoffen, dass dein Leseerlebnis auf diese Weise möglichst abwechslungsreich und spannend bleibt. Wenn du gerade Inspiration zu einem bestimmten Themenbereich brauchst, findest du nach kurzem Blättern oder durch einen Blick ins Inhaltsverzeichnis den gewünschten Input.

Jeweils Mitte Januar (Winter), Mitte April (Frühling), Mitte Juli (Sommer) und Mitte Oktober (Herbst) haben wir zudem eine Seite mit Challenges eingefügt, Herausforderungen, die dir helfen, vom Theoretiker zum Praktiker zu werden. Jede der vier Seiten besteht aus drei Aufgaben – eine für deinen Körper, eine für deinen Geist und eine für deine Interaktion mit deinen Mitmenschen. Daraus ergeben sich insgesamt zwölf Challenges – für jeden Monat des Jahres eine.

UNSERE EMPFEHLUNGEN

Es steht uns nicht zu, dir vorzuschreiben, wie du dieses Buch lesen solltest. Nichts liegt uns ferner. Betrachte die folgenden Punkte daher eher als Kabinengeflüster unter Athleten der gleichen Sportfamilie:

- **Höre auf Teamkameraden in den Gastbeiträgen!**

Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir einige Sportler und Trainer mit spannender Geschichte für Gastbeiträge gewinnen konnten. Ihre Artikel gewähren dir einen sehr direkten Einblick in ihr Mindset und ihre Psyche. Wir möchten dich ausdrücklich dazu ermutigen, dich nach Möglichkeit mit ihnen zu vernetzen, ihre Websites zu besuchen und ihnen weiter zu folgen.

- **Springe spontan von A nach B!**

Wir möchten dich hiermit herzlich dazu einladen, das Buch zu jedem beliebigen Zeitpunkt deines Lebens an irgendeiner

Stelle aufzuschlagen. Wenn dir weder das Zitat noch unsere Gedanken dazu gefallen, mach am besten gleich einen Ausfallschritt zur nächsten Seite. Im Idealfall gleicht das Lesen einer spielerischen Einheit statt einem harten Zirkeltraining. Der Spaß steht im Vordergrund.

– **Lies nicht zu schnell und nicht zu lange!**

Der tägliche Athlet ist kein packender Thriller. Du wirst das Buch nicht atemlos an einem regnerischen Wochenende verschlingen wollen. Das ist gut so und stört uns nicht im Geringsten. Vermeide, dass sich nach einigen Seiten am Stück alles zu einem großen Mindset-Brei vermischt. Nimm dir alle Zeit der Welt und noch ein bisschen mehr. Es ist ein Marathon, kein Sprint.

– **Reflektiere den Sinn der Zitate aus deiner Sicht!**

Du interpretierst eines der Zitate vollkommen anders als wir? Unsere Ableitungen machen für dich weniger Sinn, als Nebel in Tüten zu verkaufen? Wunderbar. Wir sind nicht so größenwahnsinnig zu glauben, dass wir die Deutungshoheit haben. Die Verfasser der Zitate sind die Stars, nicht wir. Steige selbst in den Ring, diskutiere mit Coaches, Teamkameraden oder deinen Bürokollegen über die Inhalte und Aussagen. So beschleunigst du deinen Lerneffekt und dein inneres Wachstum.

– **Challenges für dich!**

Kein Buch der Welt kann dir helfen, besser zu werden, wenn du die Inhalte und deine Vorsätze nicht umsetzen kannst. Es gibt unendlich viele Ideen, Tipps und Ratschläge zu allen möglichen Themen. Theoretisch weiß jeder, was zu tun ist, aber dieses Wissen in Taten umzusetzen ist das Problem. Ändere, tausche oder individualisiere die zwölf Herausforderungen nach Belieben. Wir geben dir nur Beispiele von Dingen, die wir selbst schon probiert haben. Hauptsache du schaffst es, zu handeln und hilfreiche Gedanken umzusetzen.

FRAGEN & ANTWORTEN

Vor dem Startschuss wollen wir noch ein paar Fragen beantworten, die dir vielleicht während der Lektüre kommen. Wenn du weitere Anmerkungen, Fragen, Zitatvorschläge für die nächste Auflage oder sonstiges Feedback hast, schreib uns bitte eine Mail an buch@wissenswelle.com und athlet@lbrudy.com oder triff uns an jedem 29. Februar auf einem Sportplatz deiner Wahl.

– **Wie ist das mit den Quellenangaben?**

Die Suche nach aktuellen, seriösen und verifizierten Quellenangaben zu allen Zitaten ist für die meisten Autoren – auch für uns – ungefähr so lustig wie ein Barfußlauf durch das Death Valley zur Mittagszeit. Wir haben uns nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, sind uns aber der enormen Fehleranfälligkeit bewusst. Wir bitten hier um Nachsicht und freuen uns über konstruktive Kritik, statt über erhobene Zeigefinger. Wir sind nicht perfekt, sondern auf der Suche nach spannenden Perspektiven und neuen Denkansätzen.

– **Warum sind manche Zitate auf Englisch und andere auf Deutsch?**

Wir haben uns dazu entschlossen, die Zitate englischsprachiger Verfasser im Original zu belassen, um den ursprünglichen Charme nicht zu gefährden. Falls du Verständnisprobleme haben solltest, findest du die deutschen Übersetzungen im Anhang. Alle anderen Zitate sind auf Deutsch.

– **Phrasen über Phrasen und weiter?**

Ein Buch über Mindset, Motivation und Inspiration kommt leider nicht ganz ohne Phrasen aus. Wir bitten aufrichtig, das zu entschuldigen. Andererseits glauben wir, dass nicht alles Gold ist, was glänzt, noch kein Meister vom Himmel gefallen ist und sind überzeugt, dass das Beste zum Schluss kommt.

- **Warum ist X nicht dabei, meine Sportart Y kommt nicht vor und überhaupt, wie kann man nur Z vergessen?**

Wir haben uns bemüht, eine ausgewogene Mischung aus Zitaten, Sportarten, Menschen und Geschichten zu finden, wissen aber um die Unmöglichkeit, es jedem Leser recht zu machen.

- **Warum kommen relativ viele Amerikaner vor?**

Das hängt zum einen mit unserer Begeisterung für den amerikanischen Sport zusammen, zum anderen gibt es einfach viele schöne und passende Zitate von Sportlern und Coaches aus den USA.

- **Warum liest man fast nur von Athleten und selten von Athletinnen?**

Für eine flüssigere Lesbarkeit haben wir uns in den meisten Fällen für den neutralen »Athleten« entschieden, womit wir alle Geschlechtsidentifikationen (weiblich, männlich, divers) ansprechen wollen. An der ein oder anderen Stelle ist die Suche nach dem Ursprung der Zitate etwas im Sand verlaufen. Dann liest du meist etwas von einer unbekanntem Sportlerin oder Autorin. Denn wir sind überzeugt, dass die meisten intelligenten Sprüche der Geschichte wahrscheinlich von Frauen stammen.

JANUAR

I. JANUAR

»Everybody wants to be a bodybuilder, but nobody wants to lift no heavy-ass weights.«

RONNIE COLEMAN

US-amerikanischer Bodybuilder der 1990er- und 2000er-Jahre und bis heute Sport-Ikone. Achtmaliger Mr. Olympia, die höchste Auszeichnung im professionellen Bodybuilding.

Jeder Sportler strebt nach dem bestmöglichen Resultat. Endlich mal den lange angestrebten Halbmarathon laufen. Vielleicht sogar einfach nur den Strandkörper für den Sommer fit bekommen. Wir alle wollen unser Ziel erreichen. Aber – um es in den gepflegteren Worten des American-Football-Coaches Paul Bryant (mit sechs Meisterschaften einer der Größten seiner Zunft) auszudrücken: *»Es kommt nicht auf den Willen zum Sieg an – den hat jeder. Es zählt der Wille, sich auf den Sieg vorzubereiten.«*

Nicht selten ziehen wir unsere Motivation aus der Bewunderung von Sportlern auf der Höhe ihrer Leistung. Dennoch dürfen wir nicht vergessen, wie viel schweißtreibende Hingabe, Leidenschaft und Arbeit hinter diesen kurzen Momenten im Rampenlicht stecken. Oft ist auch ein Verzicht auf so manche schönen Dinge des Lebens notwendig. Nur wenn wir bereit sind, konstant Mühe, Arbeit, Aufopferung und ja, manchmal auch schmerzlichen Verzicht zu investieren, werden wir es schaffen, den Gipfel des Erfolgs zu erklimmen. Lernen wir also von diesen Größen ihres Sports. Wer sonst könnte wissen, was man investieren muss, um an die Spitze zu kommen, als diejenigen, die sich jahrelang dort halten konnten? Hast du ihren Siegeswillen? Hast du ihren Willen, die notwendige Arbeit für dein Ziel zu investieren?

2. JANUAR

»Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit.«

ARISTOTELES (384–322 v. CHR.)

Der griechische Universalgelehrte gilt als einer der bedeutendsten Philosophen aller Zeiten. Er wurde von Platon unterrichtet und begründete und beeinflusste maßgeblich viele Forschungsdisziplinen.

Selbsterkenntnis ist nicht gleich Selbstoptimierung. Die Bereitschaft und Offenheit, sich selbst besser kennenlernen zu wollen, bedeutet nicht automatisch, dass man unzufrieden ist oder gar undankbar für die Karten, die einem vom Leben ausgeteilt wurden. Es geht vielmehr darum, sich seiner individuellen Stärken und Schwächen überhaupt erst bewusst zu werden. Optimieren ist nur dann möglich, wenn man den Ausgangszustand kennt.

Athleten sind es gewohnt, ihren Körper zu trainieren. Ausdauer, Kraft und Koordination sind Grundvoraussetzungen für die meisten Sportarten. Seit einigen Jahren bekommt auch das mentale Training mehr Aufmerksamkeit. Zumindest im Spitzensport wird es mittlerweile als eine elementare Ursache von Erfolg und Misserfolg betrachtet.

Doch mentales Training ist um ein Vielfaches leichter und effizienter, wenn Sportler auch dazu bereit sind, sich selbst zu erforschen und besser einschätzen zu lernen. Ein Ziel ist es, sich selbst auch gerade dann der beste Freund zu sein, wenn der Stresspegel hoch ist und viel auf dem Spiel steht. Nur mit einem starken Fundament kann man bis in den Himmel bauen.

3. JANUAR

An diesem Tag im Jahr 1969 wurde Michael Schumacher geboren.

»Die Blumen der Sieger gehören in viele Vasen.«

MICHAEL SCHUMACHER

Er ist einer der größten Rennfahrer aller Zeiten, gewann siebenmal die Formel-1-Weltmeisterschaften und holte 91 *Grand Prix*-Siege. 2013 zog er sich bei einem Unfall schwere Verletzungen am Kopf zu und befindet sich seither in intensiver medizinischer Behandlung.

Du hast im Training gelitten. Du warst diszipliniert mit deiner Ernährung, deinem Schlaf, deiner Vorbereitung. Du hast die Nerven behalten, als es darauf ankam. Du, du, du? Nein, denn du bist niemals allein für deine Leistungen verantwortlich, deine Triumphe.

Wer hat dir wochen- oder monatelang den Rücken freigehalten, damit du trainieren kannst? Wer hat penibel darauf geachtet, dass dein Körper die richtigen Nährstoffe bekommt? Von wem hast du stets Aufmunterung und Zuspruch bekommen, als es wichtig für dich war?

Jeder Sportler, egal ob Einzelkämpfer oder Teamsportler, ob Superstar oder blutiger Anfänger, ob 18 oder 81 Jahre alt, hat Menschen in seinem Umfeld, die alles erst möglich machen. Die im richtigen Moment da sind oder zurückstecken. Genauso wie du dich von diesen Menschen nach Niederlagen oder Verletzungen trösten oder pflegen lässt, solltest du alle kleinen und großen Erfolgserlebnisse und Siege mit ihnen zelebrieren und dich regelmäßig bei ihnen bedanken. Respektiere ihren Anteil an deinem Leben als Athlet. Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass sie dir helfen.

4. JANUAR

An diesem Tag gewann Nick Saban im Jahr 2004 seine erste nationale Meisterschaft mit den LSU Tigers als Cheftrainer.

»Becoming a champion is not an easy process. It is done by focusing on what it takes to get there and not on getting there.«

NICK SABAN

Der US-amerikanische College-Football-Coach gewann mit den Teams der Louisiana State University (LSU) Tigers und University of Alabama Crimson Tide bisher sieben nationale Meisterschaften als Cheftrainer.

Kaum ein Trainer im American Football hat die vergangenen beiden Jahrzehnte so sehr geprägt wie Nick Saban. Mit dem University of Alabama Football Team etablierte er eine bislang selten erlebte Dominanz. Er ist alleiniger Rekordhalter für die meisten nationalen Meisterschaften im American College Football.

Oft bewundern wir solche Persönlichkeiten ehrfürchtig, wenn sie am Abend des Erfolgs ihre Trophäe in den Himmel recken. Wir wären aber auch nicht die erfolgsorientierten Sportler, die wir offensichtlich sind (immerhin liest du gerade ein Buch zu diesem Thema), wenn wir uns dabei nicht auch fragten: Wie machen sie das? Glauben wir den erfolgreichsten Trainern überhaupt? Sind es nicht die Pokale, Medaillen oder Championship-Ringe, die Siegertypen antreiben? Wirklich erfolgreiche Sportler wissen, dass das am Ende nur Symbole für das zuvor Geleistete sind. Sie lassen sich nicht von glänzendem Edelmetall blenden. Statt sich auf das zu konzentrieren, was nach all den vielen Schritten kommen könnte, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Schritt, der notwendig ist. Das Erreichen des Gipfels ist dann nur die logische Konsequenz.

5. JANUAR

An diesem Tag kam 1980 der Ex-Fußballer Sebastian Deisler zur Welt.

»Ich war zu sensibel für das große Fußballgeschäft. Man muss härter sein als ich.«

SEBASTIAN DEISLER

Der ehemalige deutsche Fußballprofi und Nationalspieler beendete seine Fußballkarriere 2007 wegen Depressionen.

Der Meistertrainer und -spieler Jupp Heynckes hat mal über Sebastian Deisler gesagt, er sei das größte Talent des deutschen Fußballs. Keiner hat ihm seinerzeit widersprochen. Doch im Nachhinein sind nicht seine präzisen Pässe, seine großartige Technik oder seine geniale Spielübersicht seine größten Errungenschaften. Seine größte Leistung bestand darin, sich rechtzeitig vom Fußballgeschäft verabschiedet zu haben. Anzuerkennen, dass seine Depression nicht einfach wegzuschießen ist wie ein Ball aus der eigenen Abwehr. Der Verbleib im Fußballgeschäft war letztlich ein zu großes Risiko für die eigene seelische Gesundheit, das eigene Leben. Sebastian Deislers Zitat sollte Athleten nachdenklich machen. Falls du Leistungssportler oder (angehender) Profi bist, darfst du dir folgende Fragen stellen: Will ich wirklich für das große Geschäft bereit sein? Passe ich mit meinem Charakter in dieses System? Ist das Schmerzensgeld wirklich hoch genug für all das, was ich aufgeben muss?

Ähnliche Schlüsse zieht Sebastian Deisler, wenn er auf seine Zeit als Fußballer zurückschaut: *»Heute frage ich mich, ob das System, das ich verlassen habe, vielleicht kranker ist, als ich es war.«*

Lass dir deine Entscheidungshoheit von niemandem nehmen: Höre auf deinen Bauch und dein Herz. Mach eine Vollbremsung, solange du noch kannst. Du hast nur dieses eine Leben.