

Tobias Beck: Wie du Erfolgsgewohnheiten aufbaust und deine Gewohnheiten ändern kannst

Wie du Gewohnheiten aufbaust die dich erfolgreich machen. Mein Name ist Gunnar Schuster von gunnarschuster.com und heute in dem Interview mit Tobias Beck sprechen wir darüber was sind Gewohnheiten, wie kannst du Gewohnheiten aufbauen, wie kannst du Gewohnheiten ändern, wie kannst du für dich Erfolgsgewohnheiten aufbauen und wir sprechen darüber welche Gewohnheiten Tobias Beck hat sodass er konstant Momentum, sodass er konstant diese Energie in seinem Leben hat und du wirst erfahren warum so wenig Menschen da draußen wirklich erfolgreich sind und die eine Sache die erfolgreiche Menschen da draußen machen um ihren Erfolg zu haben, den sie dann haben und du wirst natürlich noch erfahren wie du dich auf die Zukunft vorbereiten kannst - also wie du deinen Blickwinkel so ausrichtest, dass du dir Erfolgsgewohnheiten schaffst die dir auch in Zukunft weiterhelfen und falls du dich gerade in einem Tal in deinem Leben befindest oder in einer Krise und du möchtest da raus, dann wird dir Tobias Beck eine Frage stellen, die dir dabei weiterhilft aus diesem Tal rauszukommen. Und wünsch dir einfach viel, viel Spaß dabei bei dem Interview mit Tobias Beck, nimm dir einen Zettel und einen Stift, mach dir Notizen, mach dir die Notizen die dir dabei weiterhelfen, in deinem Leben weiterhelfen und falls du meinen Kanal noch nicht abonniert hast, dann klicke jetzt auf abonnieren und dann auf das Glockensymbol, so stellst du sicher, dass du sofort informiert wirst, wenn neue Interviews erscheinen und wenn neue Videos auf meinem Kanal erscheinen, also ich wünsch dir viel Spaß wir sprechen jetzt über Gewohnheiten und lets go.

Tobias Beck:

Aus meiner Sicht können Gewohnheiten dein Freund oder dein Feind sein. Wenn du Gewohnheiten hast, die dich auf die Zukunft vorbereiten, wie zum Beispiel, dass du Bücher liest, dass du Seminare besuchst (oder Webinare), dass du dich coachen lässt in eine Richtung die deiner Würde ist eben zur besten Version deiner Selbst zu werden, dann

<http://gunnarschuster.com>

sind Gewohnheiten großartig. Wenn du Gewohnheiten hast die sich ganz langsam, wir nennen das in der Psychologie diese Tropfen, also das ganz langsam in dein Bewusstsein und in deine Handlung eingespielt haben, dann können solche Gewohnheiten sehr, sehr gefährlich sein. Ich geb dir ein Beispiel. Ich glaube, dass es bei vielen Menschen zur Gewohnheit geworden ist zum Beispiel die Klappe zu halten, wenn es draußen laut wird auf der Straße. Ich glaube, dass es bei manchen Menschen zur Gewohnheit geworden ist in einem Unternehmen, wo du in einem Meeting sitzt nicht zu sprechen, obwohl du eine gute Idee hattest und das ist eine Gewohnheit die ist natürlich schadhaft und zwar im Nachgang nicht nur für dich, sondern auch dafür, dass wenn in dem Unternehmen Stellen entlassen werden bist du dann vielleicht derjenige, der gegangen wird. Nur weil du die Klappe nicht aufgemacht hast und das sind dann Gewohnheiten, die sind gefährlich. Psychologisch wieder herum alles sehr einfach zu erklären. Wir nennen das den sogenannten Spotlight-Effekt. Ich nehme mal das Beispiel, wenn du im Büro sitzt, der Chef erzählt, du hast jetzt diese Eingebung und du möchtest jetzt sprechen und in dem Moment wo du sprechen möchtest passiert im Gehirn was ganz faszinierendes. Dein Gehirn wird unter Stress gesetzt und es wird ein Schmerzreiz gesetzt. Weil dein Gehirn ist darauf ausgerichtet, nicht Veränderung zu haben. Alles beim Alten zu belassen. Keine Gefahren zuzulassen. Und dieser ganze Schmerzreiz, diese eine Sekunde wo du denkst, oh, wenn ich jetzt was sage, was denken die anderen, dann kommt dieser Spotlight-Effekt und dein Gehirn dreht sich und mahlt sich alle Dinge aus die passieren können, wenn du jetzt sprichst. Und was meine ich damit. Diese Gewohnheit ist dann natürlich gefährlich, weil du mit deiner Stimme dann eben einfach untergehst und meine ehrliche Meinung dazu ist, dass die Zeit in unserer Gesellschaft gekommen ist wo es nicht mehr okay ist die Klappe zu halten.

Gunnar Schuster:

Ja, auf jeden Fall. In Bezug zu Gewohnheiten. Bei mir war es vor Jahren so, dass abends immer die Gewohnheit hatte einen Film zu schauen. Das ist so eine riesige Zeitverschwendung gewesen. Was du gesagt hattet, das hatte ich auch schon wahrgenommen früher - genau diese Sache. Eine Idee haben und auf einmal so...hmmm...was denken dann die anderen, das bringt doch alles nichts und meine Idee ist doch dann eh blöd und dann nix sagen. Das ist extrem schwierig sowas. Ich glaub jetzt gerade wo sich unsere Gesellschaft so stark verändert. Was viele nicht sehen, dass wir aktuell in einer großen Evolutions- und Revolutionsstufe sind und das geht wie immer in 2 Richtungen. Die eine Richtung ist: Menschen konzentrieren sich mehr darauf ihr eigenes <http://gunnarschuster.com>

Warum zu lernen, gehen auf Seminare und bilden sich weiter und die andere große Strömung denkt wirklich, dass es so bleibt wie es ist. Und ich habe es vorhin schon kurz angerissen - unser Gehirn ist darauf ausgelegt - von der Natur - von dem was uns hier auf die Erde gebracht hat, Schmerz zu vermeiden und Lust zu gewinnen. Und in Veränderung ist aller erster Linie erstmal schmerzhaft für dein Gehirn, für deinen Körper - weil es bringt dich aus der Höhle raus und auch vor der Höhle lauert Gefahr und wenn du dir dieses Prinzips bewusst wirst, weißt du auch, dass Gewohnheiten zu verändern das schwierigste ist, was es überhaupt gibt. Und das es auch der Grund warum so wenig Menschen wirklich erfolgreich sind. Die müssen ja aus allem raus. Die müssen aus ihrem Umfeld raus, die müssen aus ihrer Hülle raus, die müssen Dinge tun, die andere nicht getan haben und das ist der Grund warum die meisten Menschen sagen okay, pass mal auf, Status Quo ich bleib da wo ich bin und ich bin nicht in Gefahr.

Gunnar Schuster:

Ich glaube, dass wenn du anfängst deine Gewohnheiten zu ändern und zu weit rausgehst, letztlich es ja die Komfortzone verlassen, wenn du eine neue Gewohnheit implementierst. Danach hast du die magische Zone bzw. die Wachstumszone und wenn du dich da drinnen befindest, ist es cool und wenn du weit über das Ziel hinaus schießt, dann bist du in dieser Panikzone drin und das ist das Problem, dass hatte ich früher mal erlebt, dann bist du in dieser Panikzone und dann gehst du noch weiter zurück - also an den Ursprungspunkt und dann bleibt du erst mal länger und kommst gar nicht mehr voran.

Tobias Beck:

Ich möchte mal Matthew Mockridge zitieren, er hat mal eine Geschichte erzählt: Er steht auf einer Bühne und da stehen 1000 Leute davor zum Beispiel bei einem Konzert und da steht einer, der hält einen gelben Regenschirm. Der einzige an den sich der Sänger erinnert ist der mit dem gelben Regenschirm. Was ich damit meine ist, in dem Moment, klar wenn du in diese Panikzone gehst, etwas tust, was du sonst nicht tun würdest, bildest du aber in deinem Gehirn auch Neuro-Pathways, sowas wie eine Straße die wird jetzt gepflastert und ab dem Moment fällt es natürlich leichter darüber zu gehen. Und ich nehme mal ein ganz banales Beispiel. Meine kleine Tochter Maya, die ist jetzt 1,5 Jahre und wir machen Urlaub und wir haben ihr seitdem sie geboren ist, für alle die Kinder haben ist das jetzt interessant und für alle anderen will ich den psychologischen Impact erklären. Sie hat seit dem sie geboren wurde einen Schnuller bekommen oder ziemlich früh. Und den haben wir ihr jetzt abtrainiert - im Urlaub. Das heißt wir haben ihr den <http://gunnarschuster.com>

weggenommen. Dieses Kind, die ist, ich habe gedacht die rastet aus. Die hat geschrien, gestrampelt, geschlagen, gebissen - die ist ein Jahr alt. Weil sie die Gewohnheit hatte diesen Schnuller in den Mund zu nehmen. Du als Eltern bist auch an dem Punkt: Gib in Gottes Namen dem Kind den Schnuller und wenn du das dann natürlich machst, dann versetzt du sie in die alte Gewohnheit zurück. Das ist jetzt ein triviales, banales Beispiel wie hart es ist eine Gewohnheit zu ändern. Aber hier ist die gute Nachricht. Wenn du es dann getan hast - jetzt ist der Schnuller weg, wir haben es gemacht, damit die Zähne nicht schief wachsen. Wenn du es dann gemacht hast ist diese Straße einfacher als die vorher. Das ist wie bei dem Training eines Muskels und das passiert im Gehirn natürlich auch und wenn wir das jetzt gesellschaftspolitisch oben mal aufstülpen und anschauen was sich gerade ändert - da gibt es auch wieder zwei Möglichkeiten. Ich mach da mit, das heißt ich baue eine Windmühle oder ich bau ne Mauer auf. Kannst du den Wind ändern? Kannst du das Wetter ändern? Nein kannst du nicht.

Gunnar Schuster:

Ja, das stimmt. Wenn wir jetzt an dem Punkt sind: Du willst jetzt etwas verändern in deinem Leben. Wie würdest du vorgehen? Was wären jetzt deine ersten Schritte? Noch nicht die Gewohnheit implementieren, sondern der Gedanke erstmal: Ich will etwas ändern. Diese Hürde ist ja schon glaub ich das schwierigste überhaupt das zu machen und natürlich dann dabeibleiben. Aber diese Hürde am Anfang ist glaube ich extrem wichtig, dass du diese meisterst.

Tobias Beck:

Wir erleben das gerade ganz stark in unserer Firma - in der Bewohnerfrei-Firma oder der Tobias Beck University. Weil das ist im letzten Jahr unglaublich gewachsen. Wir haben gedacht auf die Events kommen hundert Leute, sind aber jedes Mal 500-600 gekommen. Wir haben ein Event in ein paar Wochen im April, wir finden gar keine Halle die so groß ist. Und das ist erst einmal ein Luxusproblem und auf der anderen Seite aber nicht, denn wir müssen uns andauernd neu erfinden, andauernd neu verändern. Und ich hab irgendwann für mich die Entscheidung getroffen, ich denke nie mehr in 2017, sondern im Jahr 2020. Was meine ich damit. Veränderung kann ab einem Punkt wirklich so etwas sein wie ein, für mich ist es wie Freude. Wir entwickeln gerade eine App, eine Speaker-Buzz, wo Teilnehmer von großen Veranstaltungen mit dem Trainer, dem Referenten kommunizieren können und das ist dann wiederum eine Veränderung. Aber eine logisch Konsequenz dessen was gerade passiert. Und für alle die denken: okay weshalb hab ich nicht mal so <http://gunnarschuster.com>

eine gute Idee, wieso kann ich nicht mal was erfinden. Alle Menschen die etwas erfunden haben sehen: Okay, da ist ein Problem, das gibt es noch nicht oder sind auf einen Trend aufgesprungen. Du brauchst nicht das Auto neu erfinden. Irgendjemand hat das Auto erfunden und daraus sind alle Automarken entstanden. Jetzt ändert sich die Gewohnheit des Marktes. Was meine ich damit. Von heute in 10 Jahren wird nicht mehr jeder totes Kapital vor der Tür zu stehen haben. Wie oft nutzt der Deutsche sein Auto? Morgens zur Arbeit zu fahren, abends zurück. Das braucht Platz, das braucht Ressourcen und das kostet eine Menge Geld. Ich kann dir jetzt schon sagen was in 10 Jahren passiert. Da hast du eine App und dann fährt ein kleines, wahrscheinlich nicht luxuriöses Auto vor, da setzt du dich rein, das bringt dich auf Arbeit und das ist auch immer innerhalb von wenigen Minuten verfügbar. Auf der Autobahn sind die dann selbstfahrend mit Minibussen. Dafür musst dich nicht besonders intelligent sein, nur clever und du musst sehen wie sich die Gesellschaft verändern und dann deine Gewohnheit wird sich dann automatisch entweder radikal auch ändern weil es plötzlich dann einfach da ist. Das heißt der Knopf im Kopf wird gedrückt oder du bist clever und das sind alle die deinen Podcast hören und sagen wie kann ich Teil dieser Veränderung sein. Und dann muss ich mir einfach überlegen: Okay, was ist jetzt der Trend, wie kann ich jetzt meine Firma oder mich dahin bringen. Und wenn ich mich dich anschauen zum Beispiel. Vor 6,7 Jahren hat niemand Vollbart getragen. Niemand. Ist auch ein Trend, ist eine Veränderung in der Gesellschaft. Richtig, das ist jetzt cool. Das ist hip. Von heute in 10 Jahren wahrscheinlich nicht und was ich damit sagen will ist, du musstest morgens wahrscheinlich deine Bartpflege verändern und Menschen tun das in deinem Fall: Oh cool, das sieht cool aus. Also positive Stimulation zu etwas zu und jetzt kommt mein Rat für alle die zuhören. Geh in das zu etwas. Programmiere deine Gehirn darauf dich durch Lust zu verändern und nicht durch Angst und Schmerz. Weil das kommt dann früh genug, wenn du merkst du hast nichts neues erfunden, du hast dich nicht weitergebildet, dann musst du es plötzlich auf Knopfdruck tun und das ist richtig schmerzhaft.

Gunnar Schuster:

Was du am Anfang schon gesagt hast. Es gibt ja die zwei Antriebe letztlich. Zum einen Schmerz, also weg von und hin zu, die Freude, das man irgendetwas macht. Und ich glaub halt 95% der Menschen ändern sich aus Schmerz. Es gibt relativ wenige, die sich aus Freude verändern.

Tobias Beck:

<http://gunnarschuster.com>

Und das ist aber der clevere Weg aus meiner Sicht. Weil dann hast du Endorphin, Domamin in deinem Blut als Glückshormon und ansonsten Cortisol und Adrenalin als Ansthormon und das sind übrigens nur Hormone. Wenn du von oben draufguckst ist Veränderung genau wie wir mit unserem Planeten umgehen. Mir treibts die Tränen in die Augen was wir machen, wie wir die Weltmeere vermüllen. Der Erde selber ist es vollkommen egal. Dem Universum ist es vollkommen egal. Jetzt fangen wir wieder an uns zu verändern und machen die Ozeane langsam sauber hoffentlich, deshalb unterstützen wir zum Beispiel die Clean the Ocean Foundation und diese Veränderung des Habitus, Mülltrennung. All diese Dinge machen wir erstmal nicht weil wir das geil finden - so ja, ich seh ja den Müll im Meer nicht aber irgendwann wird mir vorgelebt von der Generation und hier ist der nächste Konflikt lieber Gunnar. Wenn deine Eltern Dinge anders zuhause gemacht haben, wirst du geprägt davon und das ist deine Gewohnheit. Dort ausubrechen, du hast vorhin von dieser Panikphase gesprochen. Ich sag immer der Grund warum Menschen erfolgreich sind ist -- es gibt ja die gründe Linie der Normalität da bin ich in der Norm, da sagt auch keiner du bist bekloppt. Da bist du mit anderen Leuten im Reisebus und fährst irgendwohin. Und dann gibt es so die rote Linie und da gehen die Menschen drauf und stoßen sich auch andern die Schulter an wie in so einem Flipper - es sind aber die die irgendwann lernen: Oh wow, auf der roten Linie lerne ich, auf der roten Linie passiert viel neues und diese gesellschaftliche Formung der Eltern und der Großeltern das ist in dir. Ob du das möchtest oder nicht. Nur mussten die sich auch verändern. Die haben das nur anders wahrgenommen, weil sie rückblickend sagen: Ja das stimmt, das war damals auch eine Veränderung. Wir erleben das natürlich anders jetzt. Heute.

Gunnar Schuster:

Ich glaube auch mit dem Punkt das wir in einer Zeit aufwachsen wo Persönlichkeitsentwicklung so einen großen Stellenwert hat. Also mit sich selbst beschäftigen und sich bewusst werden. Als ich zum Beispiel mit meinem Vater gesprochen da war das nicht der Fall, der hat das nicht so reflektiert wie jetzt andere Menschen. Oder beispielsweise ein Angestellter von mir der reflektiert so viele Sachen und der ist Anfang 20 und das ist total Wahnsinn.

Tobias Beck:

Konnte dein Vater auch nicht, weil dein Vater - ich kenne deinen Vater nicht - ich rede jetzt nur von der Geschichte, wenn wir Zeitzeugen, weil dein Papa ist ein Zeitzeuge, mein Papa
<http://gunnarschuster.com>

ist ein Zeitzeuge, sehen, dann sind die in einer komplett anderen Welt großgeworden. Diese Welt war geprägt von Arbeit. Ich bin arbeiten gegangen - Aufbau von Wohlstand. Was wollen wir denn noch für Wohlstand aufbauen? Geh doch mal durch Berlin, die Leute die da sitzen mit nem Cappuccino in der Hand, mit nem MacBook und dann fragst du die was die machen beruflich. Dann sagen die Projekte. Was für Projekte? Wir arbeiten am Projekt. Leben in der vererbten Wohnung der Eltern, die können die sich gar nicht leisten von ihren Projekten oder viele von denen. Wir haben so viel Luxus in Deutschland. Du kannst dich mit nem Mausklick selbstständig machen. Es meckern immer noch zu viele. Haben wir in anderen Podcast darüber gesprochen. Nur das ich damit meine ist, meine Eltern, deine Eltern, die Generation davor, die hatte überhaupt das Luxusproblem gar nicht sich mit dem Warum auseinanderzusetzen. Nein, die Republik musste aufgebaut werden, dann wurde durch die Umstellung der Arbeit wurde gearbeitet und wenn du von 9 bis 19 Uhr im Kohlewerk warst, konntest du danach nicht mehr warum machen. Und es gibt eine Sache die sehe ich gerade in unserer Gesellschaft. Das kostbarste Gut, das zurück kommt ist Zeit. Zeit ist viel wertvoller als Geld und das merken die Millenials, das merkt die neue Generation, die wollen Zeit zurückhaben weil das ist das höchste Gut was wir haben.

Gunnar Schuster:

Das einzige was du nicht wieder bekommen kannst.

Tobias Beck:

Genau und sie haben an ihren Eltern gesehen was passiert, wenn sie es nicht haben. Die ganzen geschiedenen Ehen. Jeder zweite in unserem Alter läuft mit einem geschiedenen Elternpaar durch die Gegend. Mit nem Reihenmittelhaus was 40 Jahre abbezahlt wurde mit damals 12 Prozent Zinsen und darauf haben die Leute keinen Bock mehr.

Nur wenn du keinen Bock mehr darauf hast, musst du deine Gewohnheiten dahingehend ändern, dass du jetzt für die Zukunft planst. Das ist anstrengend.

Gunnar Schuster:

Okay, lass uns direkt auf die Gewohnheiten eingehen. Was sind deiner Meinung nach gute Gewohnheiten, die jeder - ich verallgemeinere das jetzt einfach mal - die jeder nutzen kann um einfach ein gutes Momentum aufzubauen und für sich positive Synergien zu schaffen?

Tobias Beck:

Also eine Gewohnheit habe ich von Tony Robbins gelernt und dieser Satz ist dermaßen banal. See things as they are not worse as they are. Sehe Dinge wie sie sind aber nicht schlimmer als sie sind. Du kannst auch Nachrichten gucken. Ich guck sie nicht, aber du kannst sie gucken und wenn dann irgendwas auf der Welt passiert, dann schau das an und nimm nicht direkt diesen Spotlight-Effekt von dem ich vorhin erzählt habe und setze die Lupe darauf, sondern sieh wie sie sind aber nicht schlimmer als sie sind. Das ist eine Gewohnheit mit der du heute anfangen kannst. Was du dann machen kannst ist wenn du durch die Stadt gehst und du merkst wieder so einen Anflug von - das was wir die ganze Zeit im Kopf haben von diesen Gedanken - ich bin nicht genug, ich bin nicht gut genug, diese ganze Selbstkritik, dass du irgendeine Art von Mantra und das ist gar nicht so spirituell gemeint wie es sich anhört - dass du irgendeine Art von Habitus für dich entwickelst. Ich schnipp zum Beispiel mit dem Finger wenn ich merke, ich gehe gedanklich in sowas rein. Ich habe mich vor 19 Jahren darauf programmiert wenn ich merke mein lower self, also mein Ich was ich selbst nicht mag, das kritisierende Ich, das Ich was andere runter macht, das Ich was in der Stadt jemanden anguckt und sagt "du bist mir fremd, du bist bestimmt komisch", sobald ich das merke schnipp ich mit dem Finger und geh aktiv in mein higher self also in meine beste Version der Zukunft und das kannst du wiederum wenn du das öfters gemacht hast, gewöhnst du dich daran und dann ist dieser Umschwung im Kopf ganz leicht und das sind so Dinge, die ich in meine Gewohnheiten implementiert habe was das Thema Einstellung angeht und dann natürlich Zuhause wenn wir aufstehen. Rita und ich hören morgens Musik und zwar wir tanzen jeden Tag einmal durch die Wohnung - klingt bekloppt, ist aber für uns eine Gewohnheit und jetzt auch wieder um positiv in den Tag zu starten.

Gunnar Schuster:

Weil du das gerade gesagt hast, ist mir das eingefallen. Ich mach das mit meiner Tochter nämlich auch. Ich mach Musik an, dann tanz ich, dann tanzt sie und dann schreien wir hier rum.

Tobias Beck:

Das machen wir auch mit unseren kleinen Kindern und zwar deshalb weil ich nicht möchte, dass jemand zum Emil oder zur Maya sagt schrei nicht rum. Wenn die schreien wollen, dann sollen die schreien. Im Restaurant machen sie es dann eben nicht mehr weil für sie ist es nicht verboten zuhause, die dürfen Kinder sein, die dürfen laut sein aber das <http://gunnarschuster.com>

ist ein ganz anderes Thema. Aber das ist eine Gewohnheit. Eine weitere Gewohnheit für mich ist, dass ich angefangen habe mein Jahr zu planen. Das heißt, ich habe einen großen Kalender und da lege ich mir Seminare rein, selber als Teilnehmer. Ich habe ein Budget dafür und dann suche ich zusammen mit meiner General Managerin: Was brauche ich, um 2020 immer noch gefragt zu sein. Nicht heute, nicht morgen, sondern 2020 und deshalb fange ich jetzt an mit weiterzubilden. Das sind Gewohnheiten im Leben die langfristig dazu führen, dass wie man Erfolg eben definiert, dass das so bleibt.

Gunnar Schuster:

Also die Sache die du jetzt genannt hast ist einmal. Wenn ich es mal zusammenfasse ist Objektivität haben von den Dingen also man nicht direkt den Fokus darauf legt, dann sagst du, Spaß haben und auf jeden Fall sich selbst entwickeln oder selbst als Person wachsen.

Tobias Beck:

Und das aktiv und auch Geld dafür zurücklegen. Das kostet ja alles ein heiden Geld. Ich hab bevor wir ein großes Haus gekauft haben und andere Dinge getan haben, habe ich immer alles Geld was ich hatte in persönliche Weiterentwicklung gesteckt weil das ist ja etwas, das mir niemand wegnehmen kann. Das Haus hier kann mir morgen jemand wegnehmen, meine Autos kann mir morgen jemand wegnehmen, meine Uhren kann mir morgen jemand wegnehmen aber doch nicht das was du an die Gesellschaft zurück gibst, das was du oben in deinen Kopf rein lässt. Das kann dir niemand nehmen. Heißt übersetzt, wenn du mir alles morgen wegnimmt und sagst okay, lets go. Wir fangen halt wieder an. Ich weiß jetzt, wo die Steine liegen.

Gunnar Schuster:

Das ist richtig genau. Das heißt die Sachen würdest du sagen sind auf jeden Fall essentiell - also insbesondere der erste Teil ist sehr, sehr wichtig. Insbesondere der erste Teil und nochmal kurz auf die Medien zurückzugehen. Ich glaube, dass wir viel zu sehr annehmen, was andere uns vorgeben. Beispielsweise die 100 besten Filme, glauben wir das einfach. Das sind die 100 besten Filme obwohl wir gar nicht darüber nachdenken was 100 gute Filme für uns beispielsweise sind oder auch in den Medien da wird irgendwas über irgendwen berichtet und wir nehmen das einfach unreflektiert auf.

Tobias Beck:

Ja und das ist eine große Gefahr und jetzt haben wir diese ganzen Sachen im Internet wo gesagt wird, dass sind Falschmeldungen. Weißt du ich beschäftige mich mit solchen Sachen überhaupt nicht. Auf welche Seiten du klickst, das bist ja auch du. Das ist ein aktives Steuern. Du kannst auf wir retten die Welt klicken oder auf Youporn. Das ist deine Entscheidung. Und sie dann so:Das kam dann so. Das kommt nicht so. Das bist alles du. Und wenn ich manchmal so wütend werde über Menschen oder auf meinen Seminaren auch echt mal Leute habe, die ich hart ins Coaching nehme. Weißt du, ich liebe sie. Mein Herz liebt deren Herz. Ich schreie deren Gehirn an, weil die machen teilweise Dinge wo sie sich selber zerstören und dann dieses Selbstmitleid, diese ganze Selbstzerfleischung, die Gewohnheiten die alle in eine negative Richtung gegangen sind. Abends auf die Couch setzen, sich von der Einkommensvernichtungsmaschine das Leben diktieren lassen, sich mit Menschen zu beschäftigen die dir sagen wie furchtbar alles ist und dann wundern sie sich, dass in ihrem Leben etwas nicht passiert. Aber hier kommt der Deal. Dann steckst du denen die Hand aus, sagst pass auf, du kannst sogar kostenlos auf mein Seminar kommen. Können die dann doch gar nicht mehr. Selbst wenn sie kommen wollen, sie finden dann eine Ausrede. Mein Auto geht nicht, ich kann nicht mit dem Zug nach Frankfurt kommen. Das ist doch klar, weil sie sind so stark von was weg anstatt zu was hin und das hier ist jetzt nur ein Beispiel. Dadurch kommen die in den Strudel rein - Job scheiße, Beziehung scheiße, plötzlich kein Geld mehr, Probleme in der Schule, Probleme bei den Kindern, weil sie nicht verstehen, dass universell alles mit allem zusammenhängt. Darauf ist dein Gehirn übrigens gepolt. Mittlerweile können wir Dinge auch messen, wir können sehen. Früher haben die Leute gesagt, oh der hat ne Aura, der hat ein Umfeld. Auf dem Mars geboren. Mittlerweile ist Dualität und Glaube total in geworden. Hättest du vor 6 Jahren gesagt du fährst zu Tobias Beck auf die Masterclass of Personality oder zum Taddeus Koroma zu Go For it oder zu Alexander Hartmann mit dem Elefant durch die Wand. Dann hätten die Leute gesagt:Bist du krank? Ist noch alles in Ordnung bei dir? Du, gegenüber gibts einen guten Allgemeinmediziner. Heute sagen die Leute, ah, was ist das genau? Weil sie merken, dass eine reisen Veränderung in der Gesellschaft stattfindet und das sie ihre Gewohnheiten ändern müssen.

Gunnar Schuster:

Nehmen wir mal ein Extrembeispiel. ich stimme dir bei allen Sachen und finde es super. Wir nehmen jetzt mal eine Person die mit in so einem Loch drinnen ist, der kein Geld hat, sich Geld für Seminare zurückzulegen, was du gesagt hast wo alles Scheiße ist. Kein Job, Familie zerrüttelt, alles schlimm. Ich glaube halt, wenn du diesen ersten Schritt gehst und <http://gunnarschuster.com>

anfängst diese Gewohnheiten zu entwickeln. Das kannst du auch, wenn du in diesem Loch drinnen bist. Was du würdest du so einer Person raten was die machen sollte.

Tobias Beck:

Erstmal muss ich die Frage stellen: Ist der Schmerz wirklich groß genug? Leidest du gerade genug, ist es schlimm genug, dass Veränderung jetzt in deinem Leben möglich ist oder was muss noch passieren? Was muss noch passieren, vom Universum, Gott etc. damit du aufwachst und dann sagen die Leute: Eigentlich schlimmer gehts nicht mehr und dann frage ich die: Was sind die 3 Dinge, die jetzt tun musst, um da rauszukommen wo du gerade bist. Und weißt du was der Hammer ist, die geben mir dann die Dinge. Ich muss gar nichts machen. Die wissen das. Weißt du was. Dieses Licht ist doch in allen Menschen drin. Manchmal ganz klein, manchmal erinnern sie sich daran das sie acht Jahr alt waren und es kurz gesehen haben. Ihr warum, den Lebenshunger und es auch nicht meine Aufgabe denen den Lebenshunger zurückzugeben. Was wir machen können ist: Ich kann sie fragen was sind die 3 Dinge die du tun musst und dann nämlich wiederum wieder diesem Effekt von dem ich am Anfang gesprochen habe, diesen Spotlight-Effekt und setze diesen auf das Licht was in ihnen ist. Die Lupe drauf und dann denken sie: WOW, da ist ja noch was drin. Und so hart wie es ist: Wachsen und zur Quelle gehen muss jeder selber. Du kannst Menschen nicht helfen. Es gibt übrigens einen großen Unterschied. Die Amerikaner sagen: Stop pitying other people. Heißt, es bringt überhaupt nichts wenn du dann bei jemanden sitzt und dann fangt ihr beide an ins Klagehorn zu blasen. Was etwas bringt ist jemanden in den Arm zu nehmen und gemeinsam zu weinen und zu sagen: Ich bin für dich da, ich fühle deinen Schmerz. Also Empathie. Du kannst den Schmerz nicht wegnehmen aber du kannst sagen: Ich fühle dich, wie geht es dir, ich bin für dich da. Was aber gar nichts geht bringt - jemand sitzt unten in einem Loch und du sagst: Willst nen Sandwich? Guck mal oben scheint die Sonne. Draußen ist Sommer, draußen ist der Fluss. Interessiert die Leute in diesem Moment nicht, die sind dunkel. Das ist die harte Realität.

Also helfen das Licht zu sehen, das Feuer anzumachen.

Gunnar Schuster: Vor einiger Zeit habe ich Seminare gegeben und da war es so, dass ich nach den Seminaren mit den Teilnehmern gesprochen hatte. Mir ein Gespräch in Erinnerung geblieben und da ging es um ein ähnliches Thema. Und da war einer, der meinte: Ja am Anfang ist das cool, aber wie soll ich das aufrecht erhalten. Jetzt fühl ich mich gut, ich mach das auch was du mir gesagt hast und ich setz das um usw. aber was
<http://gunnarschuster.com>

ist wenn ich jetzt in 2 Wochen, 3 Wochen, 4 Wochen, 5 Monaten zuhause bin und es ging in dem Seminar auch um das Umfeld und wenn ich wieder in meinem Umfeld bin und das mich dann sozusagen wieder zurückzieht wie kann ich das aufrecht erhalten.

Tobias Beck: Und da siehst du schon, dass er die falsche Frage stellt. Weil wenn er die richtige Frage stellen würde, würde er sagen, ich sehe mich in 6 Monaten mit anderen Menschen und sobald ich merke, dass du dunkle kommt wieder nehme ich meine Deklaration, nehme ich mein Gratitude-Buch und fang an darin zu lesen und spätestens nach 10 Zeilen fang ich an zu heulen und merke, ich bin wieder auf dem falschen Weg. Weißt du die Menschen stellen die falschen Fragen, sie stellen die Frage nach dem was, was muss ich tun. Das ist bei jedem anders. Die Frage ist warum, warum musst du das tun? Ja weil du es wert bist, weil du ein Mensch bist, weil du nicht hier einfach auf die Welt gesetzt wurdest um 40 Jahre arbeiten zu gehen und die Träume von anderen, ich hab auch so eine Institutionsallergie. Weißt du, die Leute die mir dann sagen: Ja aber bei uns bei der Krankenkasse, ich bin ja Beamter, ich muss, ich muss...du musst überhaupt gar nichts. Du musst gar nichts. Du musst, du musst dein Leben leben und zwar so, dass wenn du hier dein Leben verlässt du sagst, das war ne geile Zeit hier. Klappe zu, wenn ich Buddhist bin, komm ich wieder, wenn nicht alles gute ab ins Nirvana. Aber die Leute erkennen nicht, dass diese Zeit hier so endlich ist. Das härteste für mich ist, wenn ich durch die Stadt gehe und die Gewohnheiten der Menschen dann sehe. Masken von Menschen sehe. Sehe, wie sie sich alle zwei Minuten eine Zigaretten anstecken um dieses bisschen Nikotin als Droge, als Lust in ihrem Körper zu lassen. Vergilbte Finger, fahle Gesichter, dann noch ein Kaffee hinterher kippen und versteh mich nicht falsch: Ich trink morgens auch eine Tasse Kaffee, ich bin nicht der perfekte Mensch. Ich arbeite hart an mir, ich hab Gewohnheiten die sind überhaupt nicht gut, ich esse Currywurst. Ja bin ich deshalb ein schlechter Mensch? Weiß ich nicht aber ich mache es nicht jeden Tag aber ich habe diese Gewohnheit eben im Griff. Ich sehe Menschen die haben ihre Gesichter selber geschrieben weißt du? Da siehst du den Schmerz ab 40. Diese Verbissenheit, diese Welt ist schlecht Gesichter. Ich nenn das immer - Laura Seiler sagt das so schön. Wenn Menschen lachen gibts manche die haben so Sonnenstrahlen die gehen hier weg vom Auge, das sind auch keine Falten, sondern Sonnenstrahlen und andere neigen sich eben in Richtung Boden und jetzt kann man sagen du weißt doch gar nicht was in denen ihrer Vergangenheit passiert ist und all das. Ich glaub wir haben schon viel mehr selbst in der Hand und wenn du mich fragst, Tobias Beck, was ist mit den Menschen die schlimme Dinge erlebt haben, wir können jetzt drei Stunden darüber reden was dir und mir

schlimmes im Leben passiert ist und da werden wir uns gegenseitig beweihrauchern man Gunnar war dein Leben schlimm, mein Gott Tobias Beck, war dein Leben schlecht. Lass uns doch lieber darüber reden wie wir das Meer sauber machen, lass uns doch lieber darüber reden was wir tun können um hier draußen die Scheiße wegzuräumen, das ist die interessantere Frage.

Gunnar Schuster:

Von dem was du gesagt hast, das stimmt und die andere Sache ist wie du damit umgehst. Bei mir war das beispielsweise so, in war in Ecuador vor ein paar Jahren und ich wurde entführt. Mich haben sie in ein Auto reingeschubt. Also das Auto ist weggefahren und ich bin auf der Beifahrerseite rausgesprungen. Aus dem fahrenden Auto rausgerollt und dann weggerannt und ich hätte zu diesem Zeitpunkt jetzt sagen können, als in mich gehen und mich verschließen können und sagen, dass ist alles schlecht usw. Ich habe es aber anders wahrgenommen und das ist einfach ein geiles Erlebnis gewesen wo gerne darüber rede und ich habe viel Klarheit darüber bekommen und den Lebenssinn dadurch auch gefunden und für mich definiert und nur durch dieses Ereignis. Ich hätte genauso gut anders entscheiden können und wäre dann introvertiert geworden, hätte gesagt die Welt ist schlecht, die Leute sind schlecht aber ich habe zu diesem Zeitpunkt einfach die Entscheidung getroffen anders zu denken.

Tobias Beck:

Ja und es gibt andere die würden das auf jeder Gartenparty zu erzählen, um dadurch Aufmerksamkeit zu bekommen. Das ist wiederum für mich Bewohnerhaft. Rumzubewohnern. Zu erzählen was alles schlimmes passiert ist. Ich glaube wenn du hier fünf Menschen von der Straße holst und sagst erzähl uns dein schlimmstes Erlebnis, wir säßen bis übermorgen hier. Die Leute lieben das. Du kannst dich auch darüber definieren. Du kannst dich darüber definieren zu sagen: Okay, was verändere ich denn? Wenn du durch Städte gehst, durch jeden kleinsten Ort Deutschlands, ich sehe keine Statue, keine einzige in keiner Stadt, die diesen Nörglern, Zweiflern und selbstverbissenen, sich selber geißelnden Menschen gebaut wurde. Sondern immer die, die an die rote Linie gegangen sind. Die gesagt haben, wir machen was anders. Und zwar immer in der Geschichte.

Gunnar Schuster: Du hast vorhin noch angesprochen so ein Dankbarkeitsbuch und das witzige an der ganzen Sache, ich nenn das Miracle Journal, ich schreibe halt Sachen auf, also jeden Tag eine Sache, die ich als Wunder definiere. Beispielsweise, letztens war ich <http://gunnarschuster.com>

in einem Café, mit einer Freundin und wir haben haben Kaffee getrunken und auf einmal war ein Spatz im Café, in einem Gebäude, und ich fand das so faszinierend, da ein Tier zu sehen, mitten in der Großstadt und da war der Spatz da - keine Ahnung wie der da reingekommen ist und das fand ich so eine Art Wunder und da ändert sich als konsequent der Fokus auf positive Dinge, auf schöne Dinge und da kommt das halt auch was du gesagt hast mit dem auf die Dinge konzentrieren, die wichtig sind.

Tobias Beck:

Und du kannst den Spotlight-Effekt eben umdrehen, das ist ja das tolle. Du kannst sagen, okay da ist der Spatz. Ja, mein Cappuccino ist umgefallen, hier ist der Spatz. Worauf du diese Kamera richtest und die nicht statisch, das ist ja das geile an ner Kamera. Das heißt diesen Zoom, worauf du den stellst, das machen die Menschen selber. Ich bin ja viel im Flugzeug unterwegs. Das Gemecker, das Essen ist nicht gut, Sitz ist nicht gut. Ey Alter, vor hundert Jahren wärst du drei Monate mit dem Schiff unterwegs gewesen hierhin. Sei doch mal dankbar und diese Dankbarkeit für Dinge. Weißt du, wenn ich manchmal irgendwohin gehe und sehe was, ich bin da wie ein kleiner Junge, ich habe so viel Freude in mir wenn ich was sehe und ich bin albern und das möchte ich mir auch nicht nehmen lassen. Weil ich habe keinen Bock erwachsen zu werden und auch das ist eine Gewohnheit von mir. Ich habe mich entschlossen nicht arbeiten zu gehen, ich habe mich entschlossen nicht erwachsen zu werden und jetzt kann man sagen bist du jetzt naiv. Ja, ich bin gerne naiv und guck mir gerne Marienkäfer mit meiner Tochter an und mit meinem Sohn Treppenfische. Stundenlang wie die da einfach nur rumschwimmen. Bin ich naiv.

Gunnar Schuster:

Witzig, dass du das ansprichst mit deiner Tochter. Ich mach das mit meiner Tochter auch ganz oft so ne Sachen halt. Es ist auch faszinierend das ganze.

Tobias Beck:

Ja und das sind Lebensmomente für mich. Wir haben im Vorgespräch kurz darüber gesprochen, von der Konsumspirale die sich gerade dreht in Deutschland. Was wollen wir denn noch haben? Also wir haben ja alles. Selbst die sagen wir haben nix haben alles. Die haben auch 100.000 DSL, die haben auch einen Flachbildschirm. Was willst du noch? Wir müssen mittlerweile so wenige Arbeitszeit darauf verwenden um uns über Wasser zu halten und weiß, das ist auch wieder provokativ, weil hier werden jetzt wieder Leute sagen ich muss so hart für das was ich verdiene arbeiten. Vergleich dich doch mal mit deinen <http://gunnarschuster.com>

Urgroßeltern, vergleich dich doch mal zu der Zeit als Deutschland ein Bauernstaat war - da hattest du gar keine Zeit in eine Kerze zu gucken. Da bist du morgens aufs Feld und abends zurück. Lass mal dankbar sein für Dinge und wenn du etwas ändern möchtest, dann ändere es. Pass auf, ich habe gelernt, Flugbegleiter zu werden. Ich war nicht finanziell frei. Ich hab mir gesagt irgendwann - ich schau mir an was Leute machen die frei sind, spirituell frei, finanziell frei und arbeite eben hart daran und dann dauert das dann irgendwann 15, 20 Jahre, nicht plötzlich kommt das. Sondern 15, 20 Jahre später. Mein Gott Herr Schuster, wie haben sie das denn geschafft. Du hast es ja nicht jetzt geschafft, du machst es ja bereits seit 20 Jahren.

Gunnar Schuster:

Das stimmt auf jeden Fall. Und ich hatte mal ein interessantes Gespräch vor längerer Zeit. Sagen wir mal so, das ist immer. Das zieht mich so runter, wenn ich mit solchen Menschen sprechen, die dann sagen, ich falle in meine alten Gewohnheiten zurück. Die bauen sich dann die neuen Gewohnheiten auf, haben dieses Momentum und dann sehe ich die ein paar Monate später und ja, hier ich bin wieder in meine alten Gewohnheiten zurückgefallen.

Tobias Beck:

Schauen wir uns das mit einem Drogensüchtigen an. That's it. Unser Gehirn arbeitet durch Wiederholung. Alles was wir in unserem Leben machen ist Wiederholung. Und wenn jemand sich negative Dinge zur Gewohnheit gemacht hat. Was zum Beispiel Rauchen ist, was Drogen ist, was sich selbst geißeln ist, was sich selbst positive Suggestionen geben ist, das tun übrigens die meisten Menschen. Das macht gar nicht die Gesellschaft, das macht gar nicht der Fernseher, die machen den ganzen Tag selber ihren Mindfuck. Wenn du dann siehst - ich war früher als ich mal Psychologie studiert habe, habe ich ein Praktikum gemacht in der Klinik, wenn du dann siehst wie die Leute leiden, dass sie sich lieber umbringen würden anstatt clean zu sein. Da ist es doch so gar nicht befremdlich, wie hart es ist Gewohnheiten zu ändern, weil dein Gehirn, haben wir vorhin schon besprochen, will immer nur den Status Quo erhalten und sichern und wenn sie sich das Sicherheitsgefühl aufgebaut haben, indem sie eben ihre Gewohnheiten leben, dann ist das so und weißt du, ich war selber gerade auf einem Seminar in Taiwan über 4 Tage, da haben sie mir alle Gewohnheiten genommen, die ich mir in den letzten Jahren aufgebaut habe. Alles das was ich dachte, ich konnte gut und ich fand dieses Seminar in den ersten 3 Tagen so unglaublich furchtbar, ich bin zum Oberbewohner geworden. Ich habe nur <http://gunnarschuster.com>

gemeckert, nur geschimpft, ich habe andere dafür verantwortlich gemacht, ich war sowas von ätzend. Ich war die ätzendste Version meiner Selbst. In der Retrospektive - warum? Weil meine Gewohnheiten geändert wurden. Das war in einem Umfeld, in einem verschimmelten Hotel, absolut alles dreckig, alles verschimmelt, fünf Stunden Schlaf oder vier Stunden. Ich musste wie in der Schule Hausaufgaben machen, die ich abzeichnen musste und bin dann auf die Bühne gestellt worden und mir wurde alles weggenommen was ich gut kann, woran ich mich gewöhnt hatte. Superlearning, Witze machen, mit den Leuten in Interaktion gehen, der Trainer unterbricht mich nach 12 Sekunden und sagt. Stop. Just Look und dann lässt er mich 40 Minuten da stehen, Augenkontakt mit jemanden den ich nicht kenne. Verbinden mit Menschen nur durch sein, nur durch die Seele, nicht durch Fake, nicht durch Tricks. Ich habe 2 Mal mit gepackten Koffern in der Lobby gestanden. Ich hab dem Typen gesagt Fuck you und der hat gesagt: Okay good, I'm 70, fuck me. Es war so krass und an Tag 4 hatte ich einen der größten Durchbrüche meines bisherigen Lebens weil ich gemerkt habe, dass diese ganzen Emotionen die ich sonst unterdrücke wie, kennst du das bevor du dich übergibst, es steigt dir alles in den Mund, es läuft dir in die Unterlippe und es musste raus. Es war sowas von befreiend und was ich dort gesehen habe, die meisten Menschen schlucken alles runter, die schlucken die ganze Zeit alles runter. Was ich gelernt habe ist, lass das mal raus. Und durch diese Veränderung dieser Gewohnheit, was ich dort erlebt habe, was Schmerz war, keine Lust, habe ich für mich gelernt. Krass, wenn du etwas veränderst, hast du andere Resultate im Leben. Ganz einfacher Prozess, das musst du nur einmal schnallen.

Gunnar Schuster:

Das mit dem was du gesagt hast, die schlucken alles runter ist Wahnsinn weil, ich lese zur Zeit verschiedene Bücher, auch spirituelle Bücher, auch christliche Bücher und da ging es - in einem ging es und ich weiß nicht wo es steht in der Bible aber was Jesus gesagt hat. The truth is liberating you. Also die Wahrheit setzt dich frei und das ist letztlich das was du gesagt hast. Die schlucken alles runter aber wenn du einfach mal sagst das ist so, ich bin halt so wie ich bin, so bin ich und das einfach mal akzeptierst.

Tobias Beck:

Ja und halt einfach diesen Schutz und diese Schutzmaske auch runterzuziehen. Ich dachte, ich bin mittlerweile demaskiert und was ganz witzig war, ich hab bei diesem Seminar, ich habe Erwartungen gehabt, weil da gehts nur um Gewohnheiten. Das Ding heißt Masterclass of Selfexpression, hab ich auch einen Podcast zu gemacht. Larry
<http://gunnarschuster.com>

Gillman, können wir auch in die Shownote machen, geiler Typ. Zum Beispiel wenn wir über Gewohnheiten sprechen, Tobias Beck hat für alles einen Plan, bevor ich auf die Bühne gehe habe ich einen Plan, ich habe einen Plan was ich mache nach unserem Call, ich hatte immer für alles einen Plan, das hat mich natürlich gleichzeitig immer unter Stress gesetzt. Warum hatte ich diesen Plan? Um nicht angreifbar zu sein und dann hat er mich eben auf die Bühne gestellt vor zig Leuten und hat mich voll unterbrochen und mein Plan war weg. Und da habe ich gesehen - Nebel - ich habe nur noch Nebel gesehen, wie als ich angefangen habe als Speaker vor 15 Jahren, da hatte ich auch schon sowas, das ich nicht mehr wusste was ich sagen sollte. Und was ich dort eben gelernt habe ist dieses Fake was wir aufbauen, nur damit andere uns nicht anfassen können ist super ungesund. Und es ja trotzdem alles in dir. Es ist Liebe in dir, es ist Hass in dir und manche Leute - auch wieder eine Gewohnheit ich finde immer den falschen Partner - auch das hast du dir zu einer Gewohnheit. Du lebst ein Muster. Diese Musterunterbrechung, ich glaube das ist das nächste gute Thema zum Thema Gewohnheiten. Du musst nicht die Gewohnheit verändern - auch - aber du musst das Muster dahinter unterbrechen. Du musst den Rahmen in dem du dich umgibst ganz krass ändern. Das können Menschen sein, kann aber auch der physische Rahmen sein. Ja, das heißt wenn du sagst, ich möchte etwas anders machen, dann musst du dir externe Reize holen die kommen und anders sind. Wenn du jetzt sei 25 Jahren im Elbtal wohnst, in einer 14qm-Wohnung und einmal im Jahr nach Köln fährst wird es echt schwer mit der großen Veränderung. Pack mal deinen Rucksack, spar mal ein halbes Jahr und flieg mal nach Ecuador, lass dich mal entführen. Nein, meine ich wirklich ernst, weil dann sammelst du Lebenserfahrung, dann versetzt sich dein Weltbild und die Gewohnheit verändert sich, weil du deine Brille auf die Welt, Vera Birkenbihl, deine Filter die du davor hast, die verändern sich und das ist spannend.

Gunnar Schuster:

Filter verändern, das ist eine gute Sache auf jeden Fall. Was ich dir sagen wollte bei der ganzen Sache als du das erzählt hast mit Ecuador, da habe ich diese Brücke wieder zu was wir verändern können auf der Welt geschlagen. Positive Veränderung herbeiführen. Deswegen war ich auf einmal so ruhig, weil ich so geflasht war von den Gedanken die ich hatte. Was du erzählst. Du hast diese Maske auf, du lebst das Leben, bist jetzt vielleicht auch cool, es ist alles schön usw. und ich kann es von mir sagen. Dann bin ich viel gereist, war in vielen Ländern der dritten Welt und das schiebt die Perspektive einfach mal woanders hin, das ist das was du gesagt hast mit der Brille und das ist genau das, du

kommst dann einfach wieder und hast eine komplett andere Wahrnehmung und bist auch geerdeter.

Tobias Beck:

Und diese Brille kannst du hiermit hinnehmen. Und jetzt kommen wir mal zu dem was eher unangenehm ist. Durch die Veränderung die wir gerade in der Gesellschaft erleben, durch die Reformation des Arbeitsmarktes, haben wir hier in Deutschland großen Luxus, Zeit und Geld zu haben auch in die Veränderung zu investieren. Jeder einzelne. Die meisten Menschen tun es aber nicht und dann ist irgendwann das Geschrei groß ich persönlich glaube ganz, ganz fest daran, dass die Arbeitswelt so wie wir sie heute kennen in 20 Jahren, in 10 Jahren die ersten 40%, in 20 Jahren komplett und radikal verändert haben wird. Du glaubst doch nicht allen ernstes, dass wir 2037 noch Beamte brauchst, die Blätter von A nach B legen und die abstempeln und dass du dann in ein Kassenhäuschen läufst, zwei Etagen tiefer. Du glaubst doch nicht allen ernstes, dass die Pflegeberufe so bleiben wie sie sind. Ich habe ein Dreiviertel Jahr in Japan gelebt, bei einer japanischen Gastfamilie. Das ist fast 18 Jahre her. Die hatten damals schon einen Pflegeroboter für die Oma. Damals. Das ist in Japan komplett normal. Das wird durch finanziellen Druck hier auch kommen. Dann leert dieser Roboter dir deine Schüssel, bringt dir den Tee, überwacht deine Vitalfunktionen. Dadurch werden im Pflegeberuf, wir sagen wir brauchen so viele Pflegekräfte, ja für die nächsten paar Jahre und dann werden die ersetzt werden durch Roboter und einer überwacht die und wenn du ganz viel Geld hast, dann leitest du dir eine Pflegekraft. Da wird sich so viel ändern. Das Schulsystem wird sich komplett ändern. Das kasernenhafte rekrutieren im 6. Lebensjahr, was aus dem Militär kommt, Kinder werden mit 6 Jahren aus den Elternhäusern gerissen. Nehmen wir es mal wie es ist. Ich werde auch dafür wieder kritisiert, wenn sage wie ich es glaube, werden rekrutiert nach einem Lehrplan wo lernen in 10 Fächer gesplittet wird. Die lernen nicht wie ein Baum wächst, die lernen nicht warum ein Baum 100 Meter hoch wachsen kann, die müssen lernen, die müssen Formeln lernen, die sie nimmer in ihrem Leben brauchen, dann gehen sie in diese leblosen Räume, in der Mitte ein Gang Spinde, wie bei der Bundeswehr. Links, rechts die Räumen. 2017. Gehts noch? Das wird sich alles verändern.

Gunnar Schuster:

Also mein Sohn geht ja in die Schule und das ist genau was du gerade beschrieben hast. Wie gleichgeschaltet werden. Einfach nur noch Steuerzahler trainieren, Kreativität abtrainieren und das Denken abtrainieren. Das ist das was Schule für mich letztlich
<http://gunnarschuster.com>

darstellt. Ich glaube jeder bzw. die meisten die ich kenne, haben mit Schule eine negative Assoziation. Also nicht eine positive und das sollte eigentlich anders sein. Weil lernen macht ja Spaß.

Tobias Beck:

Ja aber du musst überlegen wie viel Politik da drinnen ist. Die Bildungsminister. Die ganzen Leute, die da wirklich Einfluss ausüben. Es gibt ja andere Modelle aber das spannende ist ab einem Moment und da hab ich gerade einen tollen Vortrag gehört von Prof. Skibicki, ist ein Zukunftsforscher von der Uni Köln zu Digitalisierung und alles und der sagt, irgendwann wird hier der Schalter umgelegt. Von heute auf morgen wie damals in Schweden von Links auf Rechtsverkehr. Innerhalb von einer Nacht. Alles voller Unfälle und all diejenigen die vorher super Linksfahrer waren können plötzlich nicht mehr Auto fahren. Genau das wird in Deutschland passieren. Wenn du in einem Job bist, in diesem Umbruchprozess bist und du bist nicht Teil dessen, das heißt du bringst - jetzt kommen wir zum Anfang unseres Gesprächs zurück. Du meldest dich nicht im Meeting und sagst wir können das so machen, ich habe eine geile Idee. Du hältst die Klappe, arbeitest alles ab, dann bist du einer von denjenigen der dort gehen muss und zwar tausende. Es wird Barmannroboter geben die den Kaffee machen. Wir sagen immer wir brauchen mehr Dienstleister. Ich glaube in den nächsten 20 Jahren sieht Dienstleistung komplett anders aus und da brauchst du Menschen die kreativ sind, die brauchst auch wieder diese Projektmanager - hochqualifizierte und die ganzen die Nicht qualifiziert sind fallen hinten runter und deshalb musst du es dir heute zur Aufgabe machen dich unabdingbar zu machen, dich fortzubilden. Frag doch mal rum in der Gesellschaft auf der Straße wie viel Bücher die Leute lesen und wie viel Volkshochschule, obwohl Volkshochschule ist auch Kacke, ist auch wie beim Militär aber wie viele Seminare die Leute besuchen. Ich war mal da italienisch mal drei Wochen gemacht vor 10 Jahren und irgendwann ist dann dieser Schmerzpunkt so groß, die schreien alle und stehen alle auf der Straße und sagen hätte ich mich doch mal verändert. Uber ist das nächste Thema. Du glaubst doch nicht, dass Deutschland als einziges Land in Europa Uber blockt. Das wird hier unabhängige Unternehmer geben, die dich von A nach B fahren. Der bewertet dich, du bewertest den. Finde ich das richtig? Nein. Finde ich es als Dienstleistung toll? Ja, ich krieg ne Flasche Wasser, meine Spotify-Playlist spielt automatisch. Geil. Und jetzt gibt es Leute die verteidigen die Taxifahrer als höchstes Kulturgut was Deutschland jemals besessen hat. Wir können diesen Wandel nicht aufhalten.

Gunnar Schuster:

Das ist ja genau das gleiche wie mit der Schallplattenindustrie. Damals als die Schallplattenindustrie da war - du hast es ja letztlich gesehen. Als die CD dann rauskam - auf einmal war es weg. Wir waren Zeitzeugen. Wir waren Zeitzeugen bei Videokassetten, wir waren Zeitzeugen bei Nintendo Gameboy, wir waren Zeitzeugen bei wie hieß dieses Ding was sich alle in die Wohnung gestellt haben...Furby. Wir waren Zeitzeugen von Pagern. Wir waren Zeitzeugen von Kantinenessen was gefroren in Mensen in die Schulen gebracht wurde. Das gibt es nicht mehr. Da wurde der Knopf schon gedrückt und wir sind so naiv zu glauben, dass das was wir heute machen richtig ist und das sich das nicht ändern wird. Das wird sich ändern. Und zwar radikal.

Gunnar Schuster:

Also jetzt den ersten Schritt tun.

Tobias Beck:

Jetzt und deshalb musst du dich heute vorbereiten auf das was 2020 da ist und diese Frage stelle ich mir in meiner Gewohnheit immer wieder. Bin ich heute ready für 2020? Planen wir mit unserem Team Dinge, die wir 2019 erst starten? Darauf fokussieren wir uns. Doch nicht auf das Seminar im April. Das müssen wir nur organisieren. Aber wir planen jetzt 2019, 2020, 2021.

Gunnar Schuster:

Dann wäre es jetzt eine gute Strategie sich hinzusetzen und sich zu überlegen: Okay, was du ja vorschlägst ist in die Zukunft zu schauen, wo möchte ich in der Zukunft stehen und dann anfangen mit planen. Und sich dann diesen Wind mitzunehmen. Also du siehst ja diesen Wind. Noch ein Beispiel wie sich die Gesellschaft verändert. Rita und ich wir lieben Hello Fresh. Da kriegste ein Paket geschickt, da sind Lebensmittel drin. Weder Rita noch ich können kochen. Luxusproblem. Früher sind wir in den Wald gegangen und haben Nüsse gesucht. Also nicht wir sondern unsere Urgroßeltern. Da kommt ein Paket von Hallo Fresh. Da ist ein Stück Koriander drin - ich wusste bis vor ein paar Wochen nicht einmal was Koriander ist, wird dir genau gesagt was du machst, das machst du dann in den Thermomix, das geilste Essen überhaupt. Früher musstest du in fünf verschiedene Geschäfte fahren um dir diese Sachen zu holen. Jetzt kannst du sagen, ja Tobias Beck, das ist doch viel besser und der Einzelhandel und die armen Leute. Was ich dir die ganze Zeit sage ist, du musst dir diesen Wind der Veränderung mitnehmen und daraus Flügel
<http://gunnarschuster.com>

basteln und dich nach vorne tragen lassen. Bitte nicht verwechseln mit gesellschaftlichem Druck da draußen, wie auf Flüchtlingen rumgehackt wird und alles schlimm und wir haben einen Terror bei mir vor der Haustür und diese ganze Kacke die ich jeden Tag höre. Das meine ich nicht. Da musst du den Mund aufbauen und sagen: Pass mal auf, lass mal realistisch bleiben. Wie lösen wir das Problem und nicht diese ganze Scheiße machen. Aber was gesellschaftliche Trends angeht und Innovation die sind wie sie sind. Dinge sind wie sie sind. Gedanken sind Gedanken und Taten sind Taten und die drei Dinge die versuche ich in meinem Leben ganz klar auseinander zu halten. Dinge sind Dinge. Gedanken sind Gedanken. Taten sind Taten. Ich habe Leute die kommen zu mir: Herr Beck mir gehts so schlecht, ich bring mich um. Ist das jetzt ein Gedanke oder ist das eine Tat frage ich die. Äh, ja ein Gedanke. Seh ich, sitzt ja hier und nun ist das differenziert im Kopf. Gedanken sind Gedanken, Dinge sind Dinge und Taten sind Taten. Es liegt alles an dir selber.

Gunnar Schuster:

Also einfach die Perspektive ändern dann. Ich sage jetzt einfach aber...

Tobias Beck:

Es ist total einfach. Menschen sind einfacher als gedacht aus meiner Sicht. Also es ist nicht so schwer.

Gunnar Schuster:

Du würdest jetzt sagen, grundsätzlich die Gewohnheiten ändern, in die Zukunft schauen und sich dann letztlich einen Plan machen und dann ein Momentum aufbauen um dahin zu gehen.

Tobias Beck:

Das kannst du natürlich nicht alleine machen. Menschen sind Herdentiere und was esse noch geben wird ist ein gesellschaftlicher Trend, gerade mit diesen Mastermind-Gruppe die gerade kriert werden, dass Menschen eben anfangen Ding zusammen zu tun. Ich seh das in meiner Branche, in der Speaker-Branche. Vor 8, 9 Jahren haben alle gegenseitig aufeinander eingehackt, heute ist Time of Collaboration. Wir machen Dinge zusammen und die gute Nachricht für die, die hier zuhören. Du musst nicht alles richtig gut können. Das was dir in der Schule beigebracht wurde. Gießkannenprinzip. Von allem ein bisschen. Absoluter Mumpitz. Du musst gut sein einer Sache. Einer einzigen Sache und für alles
<http://gunnarschuster.com>

andere holst du dir Menschen die darin gut sind in den Dingen die du gar nicht möchtest oder die du nicht gut kannst. Dann hast du ein Team um dich, Menschen die an deiner Vision mitarbeiten, die ihre eigene Vision leben und dann bum, wird dein Startup groß, dann wumm, wird deine Idee groß. Also Ego auch wegstellen. Es geht nicht um dich. Das mal drehen und auf andere. Mach mal was für andere. Die Frage ist: Was tust du für andere? Welche Probleme löst du für Menschen und wenn du das tust - so schnell kannst du gar nicht gucken, macht oben im Universum einer oder an wat du auch immer glaubst "oh guck mal, da der dreht sich, der macht was für andere" und zack, zack, zack wird dem die Straße vor sich gebaut. Und nicht zu verwechseln bitte mit denen, das ist auch wichtig, aber Herr Beck aber ich mache seit 25 Jahren nur was für andere. Das ist Aufopferung, das hat auch niemand gesagt. Es geht nicht darum Aufmerksamkeit dadurch zu bekommen, dass du anderen hilfst. Es geht darum Menschen ihre Probleme lösen. Das ist ein großer Unterschied.

Gunnar Schuster:

Ja, deswegen ist Steve Jobs auch so erfolgreich geworden. Er hat das Problem von Leuten gelöst.

Tobias Beck:

ja und nehmen wir das als Beispiel. Diese Transformation dahin. Das ist glaube ich ein guter Bogen. Hättest du meiner Oma dieses Ding hier gezeigt, die wäre umgefallen. Das ist für uns normal. Ich bin 1997 das erste Mal im Schüleraustausch gewesen und war da in Disneyland in Florida, Entschuldigung, es war 1995 und da gab es den sogenannten Future-Ride und da konnte man Dinge sehen die in der Zukunft sind und jetzt kommt die Sache dafür brauchst du nicht besonders clever oder intelligent sein, dort wurden Bildtelefone gezeigt. Dort wurden Elektroautos gezeigt. Übrigens Elektroautos waren eines der ersten Autos die erfunden wurden als Autos überhaupt gebaut wurden. Sind nur nicht da, weil wir müssen ja Schweröl und Öl verkaufen. Dort wurde gezeigt, dass der Raum zwischen Menschen als neue Kommunikationsfläche dient. Das war 1995. Da kam aus einer Schiene aus der Wand Essen wie aus so einem 3D-Drucker. Das ist jetzt alles da. Die Frage ist wie funktioniert dein Future-Ride im Kopf, kannst du es schaffen Dinge dort reinzuhauen, die die Gesellschaft positive verändern anstatt dazusitzen und Papier von A nach B zu sortieren.

Gunnar Schuster:

<http://gunnarschuster.com>

Super, das ist glaube ich das perfekte Schlusswort.

Tobias Beck:

I don't know, maybe.

Stop, wenn dir das Video mit Tobias Beck gefallen hat, wenn dir Tobias Beck weitergeholfen hat, dann gib dem Video einen Daumen hoch und teile das Video mit deinen Freunden, denn dadurch stellst du sicher, das mehr Menschen von den Botschaften von Tobias Beck erfahren und das wollen wir alle, nicht wahr? Und falls du meinen Kanal noch nicht abonniert hast, dann klicke jetzt auf abonnieren und klicke dann auf das Glockensymbol, dadurch stellst du sicher, dass du sofort informiert wirst wenn neue Videos auf meinem Kanal erscheinen und auch neue Interviews erscheinen und auch neue Interviews mit Tobias Beck. Also klicke auf Gefällt mir oder gib dem Video einen Daumen hoch, klicke auf abonnieren und schau dir die nächsten Videos an.

Willst du dir eine Karriere und Leben aufbauen das du liebst? Dann melde dich jetzt zu meinem kostenlosen Seminar an und klicke auf den Link:

<http://gunnarschuster/lebensstarter/>