

Episode 16 mit Flavio Simonetti – Vom Veranstaltungstechniker zum Fitness-Unternehmer

Gunnar Schuster: Flavio, wie bist du eigentlich Fitness-YouTuber geworden?

Flavio Simonetti: Das wollte ich eigentlich gar nicht wirklich werden, ich habe mich da irgendwie reinboxen lassen. Ich habe damals mit Selbständigkeit im messebau-Bereich angefangen, wollte aber damals etwas machen was meinem Talent, dem was ich gut kann, entspricht. Ich habe viel rumprobiert, hatte einen Coach, der mir gezeigt hat wie man E-Books schreibt, dann habe ich über verschiedene Themen E-Books geschrieben, von denen keins wirklich gut lief und darüber habe ich mich gewundert warum denn kein Erfolg kommt. Dann habe ich mir Gedanken darüber gemacht was ich denn überhaupt kann und dachte mir, dass ich schon seit ich 13, also seit 11 Jahren, Kraftsport mache und dachte mir „Mensch darüber habe ich doch etwas zu erzählen.“, ein Freund sagte mir, dass es da etwas Neues gäbe: „YouTube“, und das sollte ich doch mal ausprobieren. Das war mir sehr unangenehm, also die ersten Videos und ich wollte das am Anfang gar nicht machen, habe mir aber gesagt, dass ich meine Angst überwinden sollte und das schon irgendwie hinbekomme und dann ist da irgendetwas großes entstanden. Ich war glücklicherweise genau in dieser Zeit drin, in der YouTube in Deutschland gestartet hat und im Nachhinein war es natürlich ein guter Glücksgriff.

Gunnar Schuster: Du hast etwas Cooles gesagt, dass du einen Coach hattest. Du hast dir scheinbar irgendwann die Sinnfrage gestellt, was du in deinem Leben machen möchtest, nehme ich mal an?

Flavio Simonetti: Naja die war damals noch nicht so zentral, die kam jetzt in den letzten Jahren viel mehr. Am Anfang war es einfach nur, dass du dich irgendwie ausleben willst, Freiheit und Geld verdienen waren damals wichtige Punkte und heute ist eher meine Vision und wie ich anderen Leuten helfen kann das Wichtigste. Das hat sich in den letzten Jahren einfach komplett gewandelt.

Gunnar Schuster: Freiheit und Geld verdienen. Selbständigkeit im Messebau, wie lange hast du das gemacht?

Flavio Simonetti: Ich weiß nicht genau, ich schätze so ungefähr ein Jahr. Ich war gelernter Biologie Laborant und habe gesagt „Irgendwie muss ich da raus, da habe ich keine Lust drauf.“, habe nach der Ausbildung direkt aufgehört und habe nicht wirklich etwas gefunden. Ich habe meine Freundin gefragt und die meinte „Mach doch mal Messebau, das ist eine Möglichkeit um Geld zu verdienen. Das war natürlich ein schweres Umfeld, weil da viele Alkoholiker waren, viel schwerer Waffenhandel, die waren alle fast im Knast außer ich und das war ein sehr schweres Umfeld. Ich

habe gesagt, dass ich da relativ schnell wieder raus will und dann war die Motivation groß etwas zu finden, das mich weiterbringt.

Gunnar Schuster: Ich hatte letztens ein cooles Video von dir gesehen. Du sprichst ja sehr oft über Vision und anderen helfen, also über Persönlichkeitsentwicklung. War das damals schon ein Thema für dich oder wie ist es dazu gekommen, dass du das vertieft hast?

Flavio Simonetti: Mit 18 habe ich angefangen, aber eher aus dem Motiv heraus viel Geld zu verdienen und erfolgreich zu werden, also es hat sich viel um mich und mein Leben gedreht. Ich habe dann im Laufe der Zeit gemerkt, dass mich das nicht glücklich macht mir auszumalen welches Auto man fährt, welches Haus man kauft, wie viel Geld man auf dem Konto hat, das sind Dinge die einen nicht glücklich machen. Das versteht man aber erst dann, wenn man mal Geld verdient hat und vielleicht ein größeres Auto hat aber trotzdem nicht ausgefüllt ist. Man merkt immer wieder, dass man da irgendwie steht und nicht weiter kommt im Leben. Dann kam irgendwann die Sinnfrage und die ist immer mehr gekommen, je näher ich an die 30 gerückt bin.

Gunnar Schuster: Guter Punkt mit der Sinnfrage. Du hast am Anfang gesagt, dass du seitdem du 13 bist Fitness machst. Wie kam es dazu, dass du Fitness gemacht hast. Ich bin auch mit 15 ins Fitnessstudio gegangen aber habe irgendwie nie richtige Erfolge gesehen oder wahrscheinlich nicht richtig trainiert.

Flavio Simonetti: Bei mir war damals die Motivation ein Mädchen. Ich war verliebt und dachte mir, weil ich mich nicht traute sie anzusprechen, gehe ich einfach mal ins Fitnessstudio und dann wird sie schon irgendwie mich ansprechen, das war damals die Motivation. Aus dieser Grundmotivation ist dann einfach auch etwas entstanden. Ich habe gemerkt, dass mich dieses Fitnessstudio auch im Leben weiterbringt. Ich habe Disziplin gelernt, an mir zu arbeiten, auch wenn man vielleicht mal nichts sieht und ich habe viele Grundeigenschaften gelernt, die mir im Leben weitergeholfen haben, also es war ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Gunnar Schuster: Das ist cool, dass du das jetzt sagst. Ich lese gerade die Biografie von Arnold Schwarzenegger und ein großer Punkt darin ist die Disziplin die er auf der einen Seite durch seinen Vater und auf der anderen Seite natürlich auch durch den Sport gelernt hat, das finde ich faszinierend.

Flavio Simonetti: Ja das ist eins sehr gutes Buch, das heißt Total Recall, da kann man viel herauslesen. Ich habe die vor allem auch genutzt um wichtige Dinge, die er geschrieben hat, zu markieren und dann auch für mich zu verstoffwechseln. Nicht nur um mir sein Leben anzuschauen, sondern auch um zu sehen was er wann

gemacht hat und was dazu geführt hat, dass er auf den nächsten Schritt kam. Man kann sehr viele Sachen aus dieser Biografie herauslesen, auch Fehler die er gemacht hat.

Gunnar Schuster: Das stimmt, sehr inspirierend. Ich würde gern nochmal auf den Coach eingehen. Vielleicht kannst du dazu nochmal kurz was sagen?

Flavio Simonetti: Ich kam irgendwie auf eine Seite, wo es darum ging wie man mit E-Books Geld verdient und das war damals ein Thema, da wusste noch niemand was ein E-Book ist. Ich fand diese Person, meinen Coach, damals inspirierend, weil man gemerkt hat, dass es ihm auch darum geht Menschen zu helfen. Es geht vielen Leuten im Internet-Marketing nur ums Geld verdienen, das heißt wie verdiene ich mehr, wie werde ich reicher und er hatte ein gutes Grundmotiv. Ihm ging es einfach darum ehrliches Marketing zu machen und den Leuten wirklich Mehrwert zu bieten. Das war noch bevor ich mit dem Messebau angefangen habe. Ich war fertig mit der Ausbildung, habe gesagt, dass ich aufhöre, wusste noch nicht genau wo es hingehet, habe ein bisschen Geld vom Staat für die Selbständig bekommen, 400€ als Hilfe für die Selbständigkeit und dann kam ich gerade so über die Runden, habe gesehen, dass er auch Coachings anbietet und habe mir eine Stunde für 100€ gebucht. Das Gespräch war so inspirierend, dass er aus einer Stunde zwei gemacht hat und er meinte dann „Komm wir machen mal eine Master-Mind, treffen uns noch mit ein paar anderen Leuten und diese Master-Mind haben wir seit 2008 immer noch bestehen, treffen uns immer wieder über Skype oder ab und zu auch live und das hat mir weitergeholfen, weil bei YouTube reinzukommen und die Sache mit dem E-Book nicht einfach waren, und da war das eine wichtige Person, die mich mit seinen Tipps inspiriert hat. Er hat letztendlich die Tipps gegeben und meine Sache war es dann diese umzusetzen, das ist eine ganz wichtige Sache. Ein Coach trägt dich nicht über die Leiter, sondern du musst da selber hochgehen aber er sagt dir wo dich die Leiter hinbringt und ob du bereit bist diesen Weg zu gehen.

Gunnar Schuster: Das heißt du hast dann direkt angefangen das alles umzusetzen, was er gesagt hat?

Flavio Simonetti: Genau. Ich habe mich erst erstmal in ein paar anderen Bereichen im Thema E-Book schreiben versucht, das war aber nicht erfolgreich. Erst als ich angefangen habe das Thema zu machen, wo ich wirklich für gebrannt habe, habe ich gemerkt, dass da wirklich etwas geht. Zufälligerweise war ich da zur richtigen Zeit auch am richtigen Ort.

Gunnar Schuster: Während du das angefangen hast, hattest du wahrscheinlich noch nicht den Erfolg den du jetzt hast. Gab es Ängste, die du hattest und wie bist du damit umgegangen, falls es welche gab?

Flavio Simonetti: Glücklicherweise war ich der erste in diesem YouTube Bereich und es lief am Anfang schon ziemlich gut. Ich hatte schon 20.00 Klicks auf dem ersten Video, lag aber auch an meiner E-Mail Liste, über die ich damals schon den Leuten geschrieben habe und ihnen regelmäßig Tipps gegeben habe und dann meinte ich „Hier, schau mal in mein YouTube Video rein.“ und das ging gut, weil die Liste schon ziemlich angewachsen war.

Ängste hatte ich und zwar war es das erste YouTube Video, bei dem ich sehr lange gebraucht habe. Das Video geht 8 Minuten, das kann man noch auf meinem Kanal sehen und ich habe dafür 6-7 Stunden gebraucht. Jedes Mal wieder neu aufgenommen bis es irgendwann gepasst hat und ich hatte eine riesen Angst vor den Reaktionen. Ich meine bei E-Mails ist es wie im TV, du kannst dir ein TV Format machen und bevor es das Internet gab, konnte keiner wirklich darauf reagieren. Du kannst einen Brief an das TV schreiben und das war es, es geht unter und kein Mensch kriegt etwas davon mit.

Mittlerweile ist es ja so, dass du bei Facebook oder YouTube einfach darunter schreiben kannst und deiner Meinung einfach freien Lauf geben kannst. Du brauchst dafür nicht viel tun, brauchst keinen Brief schreiben, einfach kurz in die Tasten hauen und das war's. A hatte ich einen riesen Respekt davor, dass die Leute danach sagen „Mensch du bist ja voll der Loser, hast gar nichts drauf und was erzählst du für eine scheiße.“. Das hat mich schon ein wenig beschäftigt, weil ich gemerkt habe, wenn es ins Negative geht weiß ich nicht ob ich dazu bereit bin. Es wurde positiv aufgenommen und das hat mich auch motiviert weiterzumachen aber ich habe gemerkt, und das stellt jeder fest, der mal in der Öffentlichkeit steht auf Facebook oder YouTube und der da Vollgas gibt, dass man da auch mal angegriffen wird und damit muss man lernen umzugehen. Einer der sagt „Das berührt mich nicht“, bei den ersten paar Malen, der lügt, denn irgendwo geht es um seine Persönlichkeit und das berührt einen einfach. Später kann man damit umgehen und weiß in welche Schublade man das schiebt aber, wenn man da frontal angegriffen wird, spürt man es dann schon.

Das sind ganz einfache Sachen. Es gibt Leute die sagen „Mir gefällt nicht was du redet, oder was du inhaltlich erzählst“, und dann geht es schon rund, da braucht es keine großen Dinge um zu merken, dass Leute anfangen gegen dich zu sein.

Gunnar Schuster: Kannst du da Tipps für jemanden geben, der YouTube Videos machen möchte. Natürlich ist es eine große Angst, dass man von jemandem abgelehnt wird, denn jeder möchte, dass ihn oder sie alle mögen. Was sind deine Tipps?

Flavio Simonetti: Grundsätzlich empfehle ich einfach ins kalte Wasser zu springen, wie beim Duschen. Da musst du natürlich irgendwann in die kalte Dusche gehen, wenn du kalt duschen willst. Man kann natürlich ganz langsam starten und ganz harmlos aber ich finde es manchmal gut einfach zu starten, das sind so mein Learnings. Ich habe auch lange gebraucht erfolgreich Muskeln aufzubauen. Ich habe gewartet was es noch gibt um diese Dinge dann endlich umzusetzen aber egal wo du bist, auch bei YouTube, es gibt immer einen der es so macht und der andere macht es so und am Ende ist jeder erfolgreich in seinem Bereich, da ist es einfach wichtig,

dass man seinen Weg findet. Das ist mein Learning. Reingehen, einfach machen und so sein wie du bist und damit versuchen durchzustarten.

Gunnar Schuster: Du hast als Tagline „Retter der Dünen“. Ab wann hattest du diese Tagline und wie bist du darauf gekommen?

Flavio Simonetti: Ich kann es dir nicht genau sagen, ich glaube vor 1,5 bis 2 Jahren erst. Früher hat man einfach Fitness Videos gemacht und konnte ganz locker reingehen und egal was man gesagt hat und wie langweilig das Video auch war, man hat einfach Klicks bekommen, weil man der Einzige war. Mit zunehmender Konkurrenz musste ich dann schauen was ich denn kann und was denn mein Alleinstellungsmerkmal ist. Dieser Name kam irgendwie während dem Auto fahren ganz spontan. Ich bin aus Leipzig zurückgefahren und dachte mir „Retter der Schlanken“, und dann war der Name nicht sofort gefunden aber die Richtung war irgendwie da. Dann haben wir ein bisschen gebraintstormt und „Retter der Dünen“ war irgendwie polarisierend und genau auf den Punkt, denn ich war früher selbst sehr dünn und „Retter der Dünen“, ich rette die dünnen, ich rette die, die nicht zunehmen können. Das war für jeden vorstellbar und dann haben wir gesagt, dass wir das einfach nehmen. Das müsste ungefähr 1,5 bis 2 Jahre her gewesen sein.

Gunnar Schuster: Vielleicht kannst du noch einmal etwas zu deinem Programm sagen? Das nennt sich sogar genau so, oder?

Flavio Simonetti: Ich habe viele Programme. Acht, neun Programme je nach Zielgruppe und nach Preis. Wir haben zum Beispiel „Muskelentwickler“, das E-Book das ich damals geschrieben habe, immer wieder verbessert und optimiert, also das besteht seit damals. Dann haben wir zum Beispiel die „Muskelakademie“, wir haben den „Definierer“, wir haben die Six-Pack-Formel“, „Armageddon-Arme“, also es gibt viele verschiedene Bereiche für verschiedene Ziele. Wenn du deinen Arm vergrößern willst, du deine anderen Muskeln wachsen spürst, sich aber mit dem Arm nichts tut, dann gibt es „Armageddon-Arme“ oder wenn du sagst, dass du den Trainingsplan vom „Muskelentwickler“ ausprobiert hast und dich fragst was es danach gibt, dann gibt es die „Muskel-Akademie“, was eine Trainingssoftware ist, die wir über 4 Jahre entwickelt haben, die dich möglichst individuell berät und dir hilft einen personalisierten trainings-und Ernährungsplan zu bekommen, für einen Preis wo kein Trainer überhaupt die Augen aufmachen würde weil er sagt „Das ist doch eine Unverschämtheit.“. Wir haben es aber so gemacht, dass wir diesen Preis anbieten können, weil wir ganz viel automatisiert haben und die Sachen, die man Automatisieren kann perfekt umgesetzt haben. Das heißt Trainingsplan, Ernährungsplan, ein Trainingsplan kostet viele hunderte Euro und wir sagen „hey für 20€ im Monat kannst du einen Trainingsplan bekommen mit Videos, mit Support und allem Drum und Dran, das wird dir keiner so anbieten.

Gunnar Schuster: Das ist echt cool. Was ich extrem faszinierend finde ist das Video auf deiner Website, wo ihr im Wald herumlauft und dieses urige Gefühl transportiert. As passt auch mit dem Punkt zusammen, dass du Männercoach bist oder Männern dabei hilfst ihre Männlichkeit zu finden. Vielleicht kannst du dazu noch etwas erzählen?

Flavio Simonetti: In das Thema bin ich hineingerutscht. Mit dem Training habe ich vor 17 Jahren angefangen, habe mich in diesem Thema weiterentwickelt, habe dann irgendwann gemerkt, dass Fitness nicht nur Körper ist, sondern auch viele Eigenschaften für das Leben mit gibt wie zum Beispiel Selbstdisziplin. In den letzten paar Jahren habe ich gemerkt, dass dieses Thema Männlichkeit einfach ein sehr wichtiges Thema ist, dass es den ganzen Erfolg mit reinnimmt. Wenn ich als ganzheitlicher Mann gewachsen bin, dann ziehe ich Erfolg automatisch an, dann kommt die Frau, nach der ich mich sehne, einfacher zu mir, weil ich männlicher wirke, weil ich Beschützer bin. Genauso ist es mit dem Rest: Wenn ich im Beruf als Mann gereift bin, dann werde ich Dinge machen, die mir Spaß machen, wenn das andere Leute sehen, werden sie es anziehend finden und dann muss ich mir langfristig über das Thema Geld keine Sorgen mehr machen. Das ist so ein rundes, komplettes Thema und das haben wir in „Naturgewalt“ eingefasst, das war das urige Video, das du gesehen hast. Wir haben einen 20-minütigen Kurzfilm gemacht, um dieses Thema noch zentraler zu zeigen, um diese Not, die in den meisten Männern drin ist, ein bisschen auf den Punkt zu bringen. Ich denke ab Anfang 20 geht es darum sich selbst zu verwirklichen, viel Materielles anzusammeln, vor Allem der Mann will zeigen wer er ist und Ende 20, Anfang 30 geht es los nach der Sinnfrage zu schauen: „Wer bin ich denn? Warum bin ich denn überhaupt hier? Wo soll ich denn hingehen?“ das sind die ragen, die wir in dem Programm „Naturgewalt“ lösen wollen und da haben wir jetzt auch unser erstes Seminar gemacht. Eine richtig runde Sache, in der es um Stärke 2.0 geht, eine Mischung zwischen Körper und Geist und da wollen wir den Männern eine Vision geben, ihre Werte zeigen und eine Identität zurückgeben, die häufig durch viele verschiedene Faktoren verloren gegangen ist.

Die Frauen haben es in den letzten 20, 30 Jahren sehr gut hinbekommen sich zu emanzipieren. Männer sind dadurch umso mehr verloren gegangen, finden nicht so richtig ihren Punkt, wissen nicht was sie im Leben ausmacht und da will ich einfach reingehen in dieses Thema.

Gunnar Schuster: Ein richtig interessantes Thema, finde ich sehr gut. Wenn du jemandem, der sich dafür interessiert, ein paar Tipps geben könntest, jemandem der sagt, dass er an diesem Punkt arbeiten möchte, welche wären das?

Flavio Simonetti: Es gibt einen „Berg der Männlichkeit“ und da gibt es verschiedene Parts. Es gibt eine Männliche und eine weibliche Seite. Häufig, wenn man ein Mann sein will, geht man so stark in die männliche Seite, dass man alle Gefühle, die man in sich hat, komplett ignoriert und nicht beachtet und das ist ein großer Fehler, denn Gefühle finden immer ihren Weg. Wenn ich versuche Gefühle zu ignorieren,

immer stark zu sein und eine gewisse Show nach außen zu spielen, das sieht man auch häufig bei Rockern, die sehr hart wirken, irgendwann bricht diese Fassade zusammen.

Ich habe zum Beispiel mit Rockern mal mehrere Monate zusammengearbeitet, die in richtig harten Rockerbands waren. Die hatten Schießereien in Diskos, waren wegen Waffenhandel im Gefängnis und man hat gemerkt, dass bei ihnen die Fassade angebrochen ist, als sie ziemlich angetrunken waren. Sie waren sehr gefühlvoll, wussten gar nicht was sie mit diesen Gefühlen jetzt machen sollen. Pornografie ist auch so ein Thema, wo diese Gefühle rauskommen, eine richtige Sucht entwickelt wird und viele gar nicht mehr da herauskommen. Das ist ein Thema, das ich sehr wichtig finde. Einfach seine Gefühle herauskommen lassen, dass man diese nicht untergräbt, sondern damit arbeitet.

Auch dieses Vater-Sohn-Thema ist ein sehr schweres Thema, wo die meisten ein schwieriges Verhältnis zu ihrem Vater haben. Da muss man auch von sich aus auf seinen Vater zugehen und einfach vergeben. Das ist eine Sache, die im ersten Schritt vielleicht nicht viel mit Männlichkeit zu tun hat, Gefühle zeigen und Vergeben, aber letztendlich gibt sie dir aber auch den zweiten Part, den viele Männer einfach komplett ignorieren und sich dann wundern warum sie mit ihrer Männlichkeit nicht weiterkommen. Und damit habe ich mich auch Anfang 20 beschäftigt. Da wollte ich immer der Superman sein und möglichst wenig Gefühle zeigen, hart sein, dieser kernige Typ sein, der auch im Fernsehen häufiger in Actionfilmen auftaucht, aber habe dann gemerkt, dass ich nicht mehr ich selbst bin und mich zu sehr verstelle. Ich glaube das Problem bei vielen ist, dass sie sich verstellen um männlich zu wirken, aber sie wirken nicht männlich, sondern künstlich. Das merken Frauen, das merkt die Umgebung und das merkt natürlich auch dein Herz.

Gunnar Schuster: Vater-Sohn-Beziehung ist echt so ein Ding. Ich habe ja selber einen Sohn und ich habe festgestellt, dass ich ihm viele Sachen lehre und er mir viele Sachen lehrt wo ich mich weiterentwickeln kann, das hätte ich am Anfang nie gedacht, dass das so der Fall ist. Kinder halten einem den Spiegel vor, das ist ein guter Punkt mit der Vater-Sohn-Beziehung, dass man auch dem Vater vergeben soll. Behandelst du das in deinen Seminaren, oder ist das ein Punkt in deinen Seminaren?

Flavio Simonetti: Teilweise, also in Seminaren geh ich da grob drauf ein, weil es einfach nur ein Tag ist. Da gehen wir auf ganz viele Sachen ein. Erst einmal den Mann zu werten, zu sagen, dass du wertvoll bist, da wird einem ja eigentlich jeden Tag bei der Arbeit das Gegenteil gezeigt. Wir gehen ganz tief in dem Online Programm „Naturgewalt“ auf die Vater-Sohn-Thematik ein. Das ist ein Online Kurs, in dem du auch gecoached wirst, wir tauschen uns in der Facebook Gruppe aus. Das geht in 8 Semestern, das erste ist Initiation und da gehen wir ganz tief auf das Thema Vater-Sohn-Beziehungen ein, weil das ein Prozess ist. Wenn man nie eine Beziehung zu seinem Vater hatte und sagt, dass es schon irgendwie geht, dann ist das nie eine richtige Beziehung. Da anzuknüpfen dann eine Beziehung herzustellen, die nie so wirklich vorhanden war, das kann man nicht innerhalb eines Videos. Das ist ein Prozess wo man die Leute langsam hinführen muss und den Vater, der in den Augen des Sohnes vielleicht viel falsch gemacht hat, einfach

mal ins richtige Licht rücken und auch mal ein paar positive Sachen zuzusprechen, die der Vater gemacht hat, die wir als Kinder aber nicht sehen. Und in diesem Prozess steht am Ende die Versöhnung an und viele Männer die diesen Prozess durchgemacht haben, waren danach echt erleichtert, das war für die wie ein Sechser im Lotto, da fällt ein Stein vom Herzen, weil die etwas gemacht haben was eigentlich keiner kommuniziert. Männlich sein ist für viele immer hart sein, kein Herz zeigen, dabei ist männlich sein meiner Meinung nach genau das Gegenteil. Zu seinen Gefühlen sollte man stehen, wenn ich heulen will, dann heule ich, wenn man glücklich ist, dann freut man sich und nicht immer diese stahlharte Maske, die viele nach außen hin geben und vielleicht für den ein oder anderen männlich wirken aber tief im Herzen eigentlich komplett zerbrochen sind.

Gunnar Schuster: Das ist ja eine Sache, die durch die Eltern mitgegeben wird. Es gibt ein Buch von Massey, der verschiedene Phasen im Leben eines Menschen beschrieben hat. Diese Prägungsphase, wo man alles unkritisch aufnimmt, und da entstehen die ganzen Sachen. Wir kopieren die Eltern, was die machen und nehmen die Werte von denen an.

Flavio Simonetti: Genau. Das Ding ist letztendlich, dass wir einige Dinge, die unser Vater beispielweise richtig oder falsch gemacht hat, die wir heute so sehen wie wir sie damals aus der kindlichen Sicht heraus gesehen haben oder auch aus der erwachsenen Sicht und letztendlich geht es darum die Brille des Vaters einfach mal aufzuziehen und zu sehen warum er so gehandelt hat und dann merkt man vielleicht hier und da, dass er etwas gemacht hat, weil er mich nicht mag oder weil er mit mir nichts anfangen kann, sondern eigentlich hat er es nur gut mit mir gemeint. Daraufhin entsteht dann eine Heilung im Herzen, die wieder viel Potential freimacht.

Gunnar Schuster: Das ist ein super Punkt, der auch im NLP angesprochen wird. Da gibt es die Grundannahme die sagt, dass jede Person mit den Ressourcen handelt, die dieser Person zu dieser Zeit zur Verfügung stehe, sodass der Vater in diesem Moment nicht anders hätte handeln können und das muss man sich erst mal klarmachen bevor man den Vater verurteilt.

Flavio Simonetti: In der Regel haben ja schon einen Vater ungefiltert verurteilt und jetzt geht es darum das ganze wieder aufzubrechen und zu schauen wie es aus einer anderen Perspektive aussieht. Dann ist der Weg zum Vater sehr schwer, ich habe auch lange gebraucht und gesagt das wird schon passen, habe aber den Hunger gespürt, das Gespräch gesucht und mich dann auch dafür entschuldigt für das, was ich gedacht und getan habe und das hat dann die Beziehung geöffnet. Der größte Fehler, den man da machen kann ist zum Vater zu gehen und ihm zu sagen „Du hast so viel falsch gemacht, warum und wieso?“. Wenn man von sich aus kommt und sich entschuldigt, dann wird sehr viel im Herzen geheilt werden.

Gunnar Schuster: Hast du da irgendwelche Tipps, die jemand machen kann, wenn er diesen Konflikt identifiziert hat? Vielleicht 3 oder 5 Tipps bei denen du sagt, dass man diese At Hock machen kann um schon mal eine Heilung hervorzurufen.

Flavio Simonetti: Punkt 1 ist, dass es der Vater in den aller meisten Fällen nicht böse meint, auch wenn er dich geschlagen hat. Vielleicht hat er das von seinem Vater mitbekommen und gemerkt so schlecht war das gar nicht und hat es dann einfach weitergegeben ohne groß aus einer anderen Sicht zu reflektieren. Egal was passiert ist, irgendwie soll das gute und vielleicht auch das Verletzliche im Vater gesehen werden. Wenn er einen geschlagen oder beleidigt hat, ich habe da mal von einem Kollegen gehört, der seinen Vater zum 7. Oder 8. Geburtstag gefragt hat was er denn zum Geburtstag bekommt und der Vater hat ihm nur ins Gesicht gespuckt und gefragt „Reicht das?“, aber letztendlich war dahinter eine ganz große Verletzung vom Vater, die er in sein Leben mit hereingetragen hat und der Sohn musste letztendlich darunter leiden.

Der Sohn ist dann zum Vater hin und hat gesagt „Vater, vergib mir für das, was ich getan habe“, und daraufhin war der Vater ganz perplex, weil er wirklich gemerkt hat wie viel er wirklich falsch gemacht hat und dann ist die Beziehung geheilt.

Nicht weil der Sohn mit dem Finger auf ihn gezeigt hat, sondern weil der Vater selbst gemerkt hat, dass da etwas nicht stimmt aber er war von einer Vergangenheit so stark eingeschränkt und so stark verletzt, dass er von sich aus keinen Schritt gehen konnte. Er hat gesagt „ich bin sowieso der Letzte, wie kann ich jetzt nach 10-20 Jahren zu meinem Sohn gehen und da noch etwas machen?“, er hatte nicht die Reife dafür. Dann kam der Sohn und hat diese Reife gehabt und dann hat sich da eine Beziehung plötzlich ergeben auf einem ganz anderen Niveau. Das habe ich auch gemerkt, offen sein, die Verletzlichkeit des Vaters sehen, sehen, dass er eigentlich nur das Beste gemeint hat und da ist echt ganz viel Potential drin, da merkst du auch als Mann, dass du reifst auch wenn man es im ersten Moment vielleicht widersprüchlich sieht, was sowas denn mit Männlichkeit zu tun haben soll.

Ich kenne da eine gute Geschichte aus meinem weiteren Familienkreis. Da hatten die Kinder Probleme mit dem Vater und wollten sich nicht mit dem Vater versöhnen. Der Vater ist irgendwann gestorben und die Kinder haben trotz dieser Barriere Rotz und Wasser geheult und hatten diese Nähe trotzdem noch. Im Nachhinein ist das Problem, wenn man diese Reife nicht hat ist es irgendwann zu spät und dann hattest du nie die Chance dazu deinem Vater zu verzeihen oder er dir zu verzeihen. Deshalb sage ich auch so früh wie möglich eine Lösung finden, denn den schlechtesten Zeitpunkt gibt es eigentlich nicht und wenn es wirklich so weit ist und man seinen Vater nie kennengelernt hat und er im Grab ist oder man nicht weiß wo er ist, dann würde ich wenigstens ans Grab gehen und da nochmal diesen Part machen einfach hinzugehen und sagen „Vater, es tut mir leid was ich getan habe, kannst du mir vergeben?“ um einfach nochmal das Gefühl zu haben, dass der Vater mir vergeben hat. Dann davon zu gehen und zu sagen „Diesen Part gemacht habe ich gemacht und ich habe meinem Vater vergeben und er hat mir vergeben“, weil ein Vater von sich aus vergeben wird, wenn der Sohn kommt und sein Herz ausschüttet.

Auch in dieser Geschichte, wo der Vater dem Sohn ins Gesicht gespuckt hat, entstand eine Beziehung die er vorher nie hatte, weil der Vater Alkoholiker war. Die Beziehung war auf einer Ebene geheilt wo er sagte das hätte er noch nie erlebt. Sein Vater war total offen und glücklich, weil der Sohn ihm sozusagen vergeben hat und von sich aus kam. Da findet Männlichkeit statt, das sind die ersten Schritte, die man in diese Richtung geht und dann ist ganz viel offen, dann steht die Welt offen, das merkt man wenn man es getan hat.

Gunnar Schuster: Wenn man diesen Schritt gemacht hat, was ist dann das Wichtigste was man tun sollte?

Flavio Simonetti: Ich sage immer dieser Weg in die Weiblichkeit am Anfang ist nicht schön aber wichtig. Dann habe ich als nächstes angefangen meinen Feinden zu vergeben in einem ähnlichen Stil und habe gemerkt, dass noch mehr Potential freigeschaltet wurde, weil ein Feind, den man in seinem Kopf hat, wo diese Beziehung nicht geheilt ist, unendlich viel Energie frisst und fressen wird. Man will ja nicht, dass wenn man den Namen dieser Person hört oder diese Person sieht, dass da diese ganze negative Energie hochkommt und ich kenne Leute, die Wochen oder Monate wegen einem Kontakt zu kämpfen hatten und da ist es wichtig dem Feind mit dem gleichen Ziel zu vergeben, wie man seinem Vater vergibt. Das ist diese Weibliche Seite, wo ich sage, dass man diese Grundbasis machen muss und dadurch wirst du von deiner Persönlichkeit gereift sein, wie du es in 100 Seminaren oder mit 100 Büchern nicht hinbekommen wirst.

Gunnar Schuster: Wie hat sich dein Leben geändert, nachdem du es gemacht hast? Du lehrst ja letztendlich was du selbst durchgelehrt hast.

Flavio Simonetti: Genau. Es ist letztendlich eine Freiheit, wenn man dieses negative Gefühl, das man hat, plötzlich ein positives ist. Ich hatte immer Schwierigkeiten lange Gespräche mit meinem Vater zu führen, weil diese Gespräche monoton und langweilig waren und jetzt bin ich sozusagen bereit und höre ihm zu und frage auch und merke, dass diese Beziehung wächst und ich plötzlich mehr Energie zur Verfügung habe. Man hat so ein Energielevel und plötzlich hast du etwas aufgebrochen, wo du merkst „Krass ich habe extrem viel Energie und das hält einfach an.“. Das ist ein großer Vorteil, den man mit keinem Geld der Welt bezahlen kann. Versöhnung ist einfach ein riesengroßer Schritt in die richtige Richtung. Letztendlich ist es der proaktive Schritt, du musst aktiv werden und diese Schritte gehen und dann wird sich die Welt verändern. Die Welt wird sich nicht ändern, wenn du dich nicht veränderst. Du bist letztendlich der Einflussfaktor, der dein Umfeld positiv beeinflussen kann und dann wirst du merken, dass dann dieser erste einzige Schritt in deinem Umfeld ein riesen Unterschied macht und das ist einfach nur geil.

Gunnar Schuster: Kannst du ein Buch oder mehrere Bücher zu diesem Thema empfehlen? Weiterentwicklung und Wachstum?

Flavio Simonetti: Ja so klassische Bücher: „Wie man Freunde gewinnt“ (Dale Carnegie), „Sorge dich nicht“ (Dale Carnegie), das sind zwei ganz einfache Bücher, einfache Lösungen für große Probleme. Bei ihm geht es auch um Lösung und um Heilung der Beziehungen und wie man mit Leuten, wo denen Konfliktpotential besteht, ganz einfach klarkommt mit den einfachsten Regeln wo du dir denkst, dass das gar nicht so einfach sein kann aber, wenn man es dann Umsetzt ist ganz viel Freude, Power und Energie da und du denkst dir, dass du etwas verändern willst. Dann geht es nicht mehr um einen selber, sondern eher darum, dass ich selbst etwas tun will.

Gunnar Schuster: Wirst du dazu auch Videos machen um Menschen damit zu helfen?

Flavio Simonetti: Wir haben einen Kurzfilm auf YouTube gemacht den kann man sich auf jeden Fall mal anschauen, der heiß „Naturgewalt“ und den kann man sich abends einfach statt einer Serie oder einem Film mal anschauen. Das lohnt sich für jeden, der sich gerade für dieses Thema interessiert.

Gunnar Schuster: Sehr gut. Wo geht es bei dir jetzt noch hin? Was sind deine Ziele in den nächsten Jahren?

Flavio Simonetti: Ziel ist letztendlich das Thema „Naturgewalt“ weiter auszubauen. Ich habe eine Vision, dass ich am Ende meines Lebens einige Leute im Positiven mit Werten beeinflusst habe, die einen hohen Einflussbereich haben. Jede Person die sagt, dass das mein Leben verändert hat, die sagt „Ich handle jetzt mit Werten und nicht mehr mit Gier und Anerkennung.“, das ist geil, da freue ich mich drauf. Zusätzlich will ich Leute, die eine n hohen Einflussbereich haben. Die in 20, 30 Jahren in hohen politischen oder wirtschaftlichen Ebenen sind, da möchte ich einfach Werte hineingeben. Da will ich hinarbeiten mit Seminaren, mit „Naturgewalt“ dem Online Programm, dem Film und so weiter, weil ich einfach sehe, dass es heutzutage in der Politik und der Wirtschaft sehr viel um Geld, Macht und Anerkennung geht. Das sieht man auch am jüngsten Beispiel: VW. Da ging es letztendlich auch darum macht auszubauen anstatt mit Werten zu handeln. Hätten die Leute mit Werten gehandelt, hätten die Leute keine Software eingebaut, die die Abgaswerte manipuliert. Das gleiche war mit Porsche, die VW fressen wollten. Da ging es letztendlich um Gier und Gier macht alles kaputt. Wenn Leute in der Politik und Wirtschaft oben stehen, die bereit sind mit Werten Entscheidungen zu treffen, dann werden die Mitarbeiter profitiere, da wird das Land profitieren und da will ich hin. Da freue ich mich drauf, das sind die Schritte die ich gehen werde und da bin ich im Moment dabei.

Gunnar Schuster: Wie sieht denn dein Tagesablauf aus? Schreibst du dir Ziele auf, meditierst du? Die Frage ist einfach: Du beschäftigst dich viel mit Persönlichkeitsentwicklung und viele Menschen die sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen und die auch anderen Menschen helfen wollen, wollen ihr Leben selbst entwickeln. Wie ist es bei dir?

Flavio Simonetti: Ich muss sagen, dass ich letztendlich auch noch auf dem Weg bin. Mir fällt es schwer mich selbst manchmal zu ordnen, weil viel anfällt, viele Anfragen, das Tagesgeschäft frisst dir ja immer den Kopf. Letztendlich versuche ich mir aber morgens viel Zeit zu nehmen, circa eine halbe, dreiviertel Stunden bis Stunde, Zeit zu nehmen, in der ich Zeit für mich selbst investiere. Das ist die wichtigste Zeit des Tages, hier entwickle ich mich weiter, arbeite meine Vision aus und gehe dahin, was am Ende meines Lebens stehen soll. Viele Leute sehen die Perspektive nur darauf, was sie in einem Monat können, aber ich finde, wenn man das Ende jetzt schon sieht und daraus letztendlich Entscheidungen trifft, dann wird sich ganz viel ändern.

Gunnar Schuster: Also hast du erst das Ende definiert, wo du hinwillst und das dann in machbare Schritte heruntergebrochen?

Flavio Simonetti: Nicht ganz. Letztendlich ist da noch viel Spielraum, weil ich merke, dass ich mich weiterentwickle. Hätte ich das vor 10 Jahren gemacht, hätte meine Zielliste anders ausgeschaut. Das ist ein Prozess. Ich sage „Das ist mein Schlussbild“ und ich versuche die nächsten paar Jahre darauf hinzuarbeiten und dann schaue ich ob mein Bild immer noch passt oder ob ich noch weiter daran pfeilen muss. Wenn ich jetzt einen Master Plan mache und sage in 2,4,6,8,10,20,35 Jahren und auf dem Weg dahin merke, dass ich das zwar grob habe aber eigentlich noch eine Anpassung ist, dann muss ich da wieder anpassen. Also ich arbeite den erst einmal für die nächsten 2,3 Jahre aus und dann schaue ich weiter.

Gunnar Schuster: Super interessantes Thema. Persönlichkeitsentwicklung generell und Männlichkeit finde ich auch sehr cool. Mir ist auch aufgefallen, dass es im Kindergarten sehr wenige Erzieher gibt.

Flavio Simonetti: Ja leider. Letztens auf dem „Naturgewalt“ Seminar war eine Person da, die mich sehr beeindruckt hat. Er kam nachts um 3 oder 4 in Würzburg an, hatte kein Geld und hat irgendwo ein paar Stunden geschlafen, war viel zu früh vor Ort. Hatte abends auch kein Geld um zurückzugehen, hat versucht auf der Straße zu übernachten und hat das letzte Geld zusammengekratzt um sich das Seminar anschauen zu können. Er sagte mir, dass er Kindergärtner ist und da gibt es sehr wenig und er will letztendlich, dass sich die Männer mehr um ihre Kinder kümmern und dass sich die Männer im Kindergarten mehr für ihr Kind zu

interessieren. Das finde ich eine super tolle Vision. Es geht nicht immer nur darum die Welt zu verändern, sondern in deinem Umfeld einen sichtbaren Unterschied zu machen und das ist einfach nur genial, wenn Leute kommen, das Problem erkennen und proaktiv etwas in ihrer Umgebung verändern wollen.