

# „THE BIG FIVE FOR LIFE“ – WAS WIRKLICH ZÄHLT IM LEBEN

WER EINE SAFARI IN AFRIKA MACHT, MÖCHTE DIE ‚BIG FIVE‘ (NASHORN, LÖWE, GIRAFFE ...) SEHEN, SONST IST ER NICHT ZUFRIEDEN. WIE IST ES MIT DEINEM LEBEN? WORAUF MÖCHTEST DU AM ENDE DEINES LEBENS ZURÜCKBLICKEN, UM SAGEN ZU KÖNNEN, DASS DU EIN ERFÜLLTES LEBEN HATTEST?

John Strelecky, Bestseller-Autor der Bücher ‚Das Café am Rande der Welt‘ und ‚The Big Five for Life‘ im Interview.



## IST HEUTE EIN GUTER „MUSEUMSTAG“ FÜR DICH?

Der Tag hat gerade erst angefangen, aber sicherlich, ich kann mit dir über dieses wichtige Thema sprechen und den LeserInnen etwas mitgeben. Das macht es schon zu einem guten Museumstag.

*„Ist nach John Strelecky ein Tag aus deinem Leben, der bildlich in deinem ganz persönlichen Museum deines Lebens dargestellt wird, mit allen Gefühlen, Menschen und Dingen, mit denen du diesen Tag verbracht hast.“*

## WAS MACHT EINEN GUTEN MUSEUMSTAG FÜR DICH AUS?

Wenn ich Zeit mit meiner Familie verbringen kann und Abenteuer mit meiner Tochter erlebe, sie ist 9 Jahre. Es ist erstaunlich, wie schnell die Kinder groß werden und die Zeit vorüber ist. Es ist so schön, die Zeit mit ihnen zu genießen, solange sie in unserer Nähe sind, bevor sie ihren eigenen Interessen folgen, zur Uni gehen und all das. Dann ist es zu spät. Wichtig ist für mich, dass ich am Ende des Tages sagen kann, dass ich in einer hohen Energie war.

## WIE KRIEGST DU ES HIN, GENUG ZEIT FÜR DEINE FAMILIE ZU HABEN?

Das ist eine spannende Frage. Man lässt sich so leicht einnehmen von all dem, was um einen herum passiert. Man muss die wichtigsten Dinge zuerst angehen. Z. B. ist dienstags immer Abenteuerstag mit meiner Tochter. Wenn also jemand anfragt, ob er ein Interview mit mir an einem Dienstag machen kann, dann sage ich, Entschuldigung,

ich kann dienstags nicht. Ich gebe diesen Dingen die höchste Priorität und Sorge dafür, dass nichts anderes an diesem Tag in meinem Kalender steht.

## DAS IST OFT SEHR SCHWIERIG DURCHZUHALTEN ..

Ja, ganz besonders in den USA. In dieser Kultur herrscht viel Angst, nicht genug finanzielle Sicherheit zu haben. Aber wenn wir es schaffen, uns darüber hinwegzusetzen, beginnen wir, uns wohler damit zu fühlen, die ‚big five‘ an erste Stelle zu setzen. Je mehr praktische Erfahrung wir damit machen, desto besser fühlen wir uns damit: Ich stelle fest, dass mein Business nicht zusammenbricht, auch wenn dienstags immer Abenteuerstage sind. Das ist möglich!

## WIE HAT DER ERFOLG DEIN LEBEN VERÄNDERT?

Es hat so verrückt angefangen: Ich habe alles hinter mir gelassen und bin zusammen mit meiner Frau mit dem Rucksack durch die Welt gereist. Alles, was ich besaß, war in meinem Rucksack. Ich war so glücklich, nur mit einem Minimum an Dingen zu leben. Ich habe zurückgeschaut auf die letzten 10 Jahre, als ich jede Menge Zeug hatte. Das hat mir gezeigt, was mir wirklich wichtig ist im Hinblick darauf, womit ich meine Zeit verbringe. Diese Erfahrung gemacht zu haben, bevor ich ‚Das Café am Rande der Welt‘ schrieb, hat es mir leichter gemacht, mit dem Erfolg umzugehen.

## WIE SCHAFFST DU ES, DEINE ‚BIG FIVE‘ ZU LEBEN?

Ich beginne und beende den Tag mit ganz einfachen Fragen: Morgens frage ich mich, wie viel von dem, was an diesem Tag auf meiner To do-Liste steht, mit meinen ‚big five‘ zu tun hat. Wenn nichts davon passt, ist es eine gute Gelegenheit, manche Dinge von dieser Liste zu streichen und etwas anderes hinzuzufügen. Am Ende des Tages reflektiere ich: Wie war mein Tag? Habe ich meine Zeit damit verbracht, etwas zu tun, was in Verbindung mit den ‚big five‘ steht? Wenn die Antwort nein ist, dann werfe ich einen Blick auf den nächsten Tag und verändere den Plan. Wir haben davon gesprochen, wie schnell Kinder groß werden. So schnell sind wir am Ende unseres Lebens und fragen uns, was war mit den ‚big five‘? Es ist gut, sich jeden Tag damit zu beschäftigen. Wenn du dir das jeden Tag bewusst machst, ist es einfach.

## WAS SIND DEINE ‚BIG FIVE‘?

- 1.) ... liebevolle Beziehungen zu Menschen haben, die mir nahe stehen.
- 2.) ... um die Welt reisen.
- 3.) ... dass die Gedankenkraft die Wirklichkeit erschafft
- 4.) ... so viele Menschen wie möglich mit meinen Büchern und Projekten inspirieren.
- 5.) ... ein Lied schreiben, das in die Top Ten kommt.

Seit meine Tochter geboren ist, ist meine Priorität auf den ersten vier. Aber den 5. Punkt gibt es noch. Das ist etwas, worüber ich kontinuierlich nachdenke. Meine Tochter liebt Musik. Vielleicht können wir etwas zusammen machen.

## GLAUBST DU, DASS SICH DIE ‚BIG FIVE‘ IM LAUFE DES LEBENS VERÄNDERN?

Ja, das ist möglich. Wenn du z. B. eine Safari in Afrika erleben möchtest, dann kannst du diesen Punkt abhaken, wenn du dort warst, und kannst deiner Liste etwas Neues hinzufügen.

Manchmal stellst du fest, dass du etwas auf die Liste gesetzt hast, was ganz anders ist, als du es erwartet hast. Zum Beispiel habe ich jemanden getroffen, dessen Traum es war, das Land mit einem Wohnmobil zu bereisen. Er hat 30 Jahre lang dafür gespart, um sich ein Wohnmobil zu kaufen. Als er mit 65 in Rente gegangen ist, hat er sich ein Wohnmobil gekauft. Nach einer Woche auf der Straße hat er festgestellt, dass es ihm gar nicht im Wohnmobil gefällt. Es wäre besser gewesen, wenn er die Erfahrung bereits mit 30 gemacht hätte. Dann hätte er seinem Leben eine andere Richtung gegeben.

## WAS SIND DIE BELIEBTESTEN ‚BIG FIVE FOR LIFE‘?

Ein Herzenswunsch für viele ist es zu reisen. Sie kommen auf diesem atemberaubenden Planeten an und wollen ihn entdecken, bevor sie weiter gehen. Auch Beziehungen sind ziemlich weit oben auf der Liste: ein gutes Verhältnis zu den Eltern und Kindern, zu Menschen in deinem Umfeld zu haben oder überhaupt eine Beziehung zu haben, wenn man nicht in einer Partnerschaft ist. Ebenso ist finanzielle Sicherheit oben auf der Liste. Aber ich habe herausgefunden, dass es im Kern oft gar nicht um die finanzielle Sicherheit geht. Ich ermutige die Leute zu schauen, was nach der finanziellen Sicherheit kommt: Was würdest du tun, wenn du 5 Millionen Euro hättest? Dabei kommt oft etwas heraus, was sie auch ohne Geld tun könnten. Trotzdem laufen viele immer wieder in die Falle, dass sie erst warten müssen, bis das Geld da ist.

Ich mache ein Beispiel:

„Wenn ich 5 Millionen Euro hätte, würde ich ein Tierheim bauen.“

„Warum möchtest du ein Tierheim bauen?“

„Ich liebe Tiere, ich möchte ihnen gerne helfen.“

„Wenn du gar kein Geld hättest, was würdest du morgen tun, um Tieren zu helfen?“

„Ich könnte ehrenamtlich in einem Tierheim arbeiten. Oder ich könnte jemandem anbieten, mit seinem Hund raus zu gehen.“

Ganz oft kann man heute oder morgen schon anfangen, seine ‚big five‘ zu leben, ohne irgendwelches Geld dafür zu benötigen.



## WARUM IST ES FÜR VIELE MENSCHEN SCHWIERIG, IHRE ‚BIG FIVE‘ ZU FINDEN?

Ich habe sehr einfache Übungen speziell dafür kreiert, die unser Gehirn erfassen kann. Die wichtigste Aufgabe unseres Gehirns ist es, dafür zu sorgen, dass wir überleben. Deswegen möchten wir heute dieselben Dinge machen wie gestern. Alles, was wir gestern gemacht haben, muss richtig gewesen sein, denn wir sind heute noch da. Also machen wir am besten heute wieder dasselbe. Deswegen ist es eine große Herausforderung für uns Menschen, uns mit Veränderungen wohl zu fühlen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, müssen wir heute nicht mehr dasselbe machen wie gestern. Ein großes Hindernis ist also, dass wir alles am liebsten wieder so machen würden wie immer. Eine andere große Hürde ist, zumindest in der Kultur, in der ich lebe, dass wir sehr stark auf die Zukunft ausgerichtet sind. Alle heben sich ihre Wünsche für ihre Zeit als Rentner auf. Aber das ist ein Mythos. Für Männer ist es statistisch so, dass einer von fünf nicht das Alter von 65 erreichen wird. D. h. für 20% der Männer ist das reiner Mythos. Es ist verrückt, dass die Menschen glauben, mit 65 seien sie noch genau so fit wie in jungen Jahren. Ich bin jetzt mit 46 Jahren körperlich nicht so stark wie mit 26 Jahren. Deswegen erwarte ich nicht, dass ich mit 66 genauso fit bin wie mit 46. Wir wissen alle, dass unser Körper im Alter etwas nachlässt. Wir können einiges dafür tun, dass wir in einem guten Zustand bleiben, aber er wird etwas schwächer werden. Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir aufhören zu warten und uns sofort fragen, was macht mich heute glücklich? Und uns ein bisschen Freiheit einräumen, diese Dinge auch zu tun, statt sie auf die lange Bank zu schieben.

## WIRD DEINE TOCHTER ES LEICHTER HABEN, IHRE ‚BIG FIVE‘ ZU FINDEN UND ZU LEBEN?

Wir reden ganz oft darüber und fragen, was macht diesen Tag für dich zu einem schönen Tag, zu einem guten Museumstag. Und dann geben wir ihr auch Zeit, ihren Tag mit diesen Dingen zu füllen. Wir reden auch darüber, wie wichtig es ist, Dinge im Beruf von Herzen gern zu tun. Wir schauen uns gemeinsam um und finden Menschen, die wirklich lieben, was sie tun. Deswegen weiß meine Tochter, dass es Jobs gibt, in denen du dafür bezahlt wirst, dass du deine ‚big five‘ lebst.

Es ist also auch eine Frage der Erziehung, ob man schon in jungen Jahren seine ‚big five‘ findet oder erst mit 65

Ja, ich vergleiche es mit olympischen Athleten. Sie vollführen Dinge, zu denen der durchschnittliche Mensch nicht in der Lage wäre. Schau dir z. B. den Skislalom an. Wenn du es versuchst, wirst du dir alle Knochen brechen. Aber warum schaffen diese Sportler das, obwohl sie Menschen sind wie du und ich? Sie begannen in jungen Jahren. Aber sie haben nicht bei 950 m angefangen. Sie haben vielleicht mit 10 m begonnen. Darin steckt eine große Erkenntnis, die sich auf alles übertragen lässt:

## JE FRÜHER WIR DAMIT ANFANGEN, UNS ZU ER-LAUBEN, UNSERE TRÄUME ZU ERFÜLLEN, DESTO EINFACHER IST ES UND DESTO WOHLER FÜHLEN WIR UNS DAMIT.

Frauen und Männer sind in der Lage, diese großartigen, sportlichen Leistungen zu erbringen, weil sie langsam im Laufe der Zeit ihre Fähigkeiten aufgebaut haben, Vertrauen in sich gewonnen haben und eine Technik erlernt haben, dass es jetzt leicht für sie ist. Jeder von uns kann es genauso machen mit den ‚big five for life‘. Wenn jemand reisen möchte und noch nie seine Heimatstadt verlassen hat, dann kann er damit anfangen, 10 min aus seiner Stadt rauszufahren oder 5 min am Tag etwas über Reiseziele zu lesen. Kinder sind oft viel näher an ihren ‚big five for life‘. Sie haben noch nicht so stark verinnerlicht „Du musst das tun“, „Das kannst du nicht.“ Aber sie brauchen auch die Erwachsenen in ihrer Welt als Vorbilder. Wir können ihnen zeigen, dass es möglich ist, und können Unglaubliches vorleben.

## SELBST WENN MENSCHEN IHRE ‚BIG FIVE‘ KENNEN, SCHAFFEN SIE ES OFT NICHT, SIE IN IHR LEBEN EINZUBAUEN. WORAN LIEGT DAS?

Oftmals liegt es daran, dass sie nicht anfangen. Der Kopf möchte das Gleiche tun wie gestern. Und wir kommen nicht aus diesem Gewohnheitskreislauf raus. Es gibt eine sehr effektive Übung dafür. Warum verteilt man in den Lebensmittelgeschäften Proben? Sie hoffen, dass, wenn du es probierst und es dir schmeckt, du die große Packung kaufen wirst. Dieses Wissen können wir auf die ‚big five‘ übertragen. Wenn jemand z. B. seit 5 Jahren Segeln auf seiner Liste hat und es noch nicht geschafft hat, in der Zeit einen Segelkurs zu besuchen, dann gebe ich ihm eine Aktivitätenliste: In den ersten 3 Wochen soll er jeden Tag 5 min in seinem Haus mit etwas verbringen, das mit Segeln zu tun hat. Er kann

sich ein youtube Video anschauen oder ein Segelmagazin lesen. Was passiert in seinem Kopf? In seinem Gehirn wird eine neue Verbindung geschlossen: „Es sind Leute auf dem Segelboot, Menschen wie du und ich. Das könnte ich also auch tun.“ Das klingt ein bisschen dumm und man kann darüber lachen. Aber genau das passiert in seinem Kopf. Nach den 3 Wochen steigern wir auf 10 min und so weiter bis auf eine Stunde am Tag. Nach einigen Wochen erlaube ich, dass er runter in den Hafen geht, wo die Segelboote liegen. Aber unter keinen Umständen darf er auf das Segelboot gehen. Er geht also an der Mole entlang und spricht mit Leuten, die da rumlaufen und begeisterte Segler sind. Bestimmt sagt jemand: „Komm doch mal mit mir auf das Boot!“ Und dann denkt er: John hat mir verboten auf ein Segelboot zu gehen. Aber sein Verstand sagt: Ich möchte so gerne auf ein Segelboot gehen! Auf die Art und Weise hilfst du deinem Verstand von anfangs „Ich kann nicht auf ein Segelboot gehen“ hin zu „Ich möchte unbedingt auf ein Segelboot.“ Es ist wie mit den Proben im Geschäft. Wir können unserem Geist helfen, den Übergang zu schaffen von dem Punkt, wo wir uns bremsen, hin zu dem, wo wir uns angezogen fühlen. Viele Menschen geben zu früh auf und sie starten mit zu großen Dingen.

## HAST DU VORBILDER?

Ich sehe überall Vorbilder. Wenn ich mit dem Rucksack unterwegs bin und andere Rucksackreisende treffe, höre ich mir gern ihre Geschichte an: Wo warst du schon, was sind deine Lieblingsländer, deine Lieblingsplätze? Alle Menschen, auf die ich treffe, die ihr eigenes Business mit ihren ‚big five for life‘ aufgebaut haben, sind für mich Vorbilder. Neulich habe ich eine Nachbarin getroffen, die auf ihren Wagen einen Aufsatz mit einer Hundepflegestation montiert hat. Was für ein Abenteuer! Ein Auto zu kaufen, einen speziellen Aufsatz anfertigen zu lassen, um damit von Haus zu Haus zu fahren! Ich war so beeindruckt! Jeder Mensch, der ein Abenteuer unternimmt, ist für mich ein Vorbild.

## REIST DU IMMER NOCH MIT DEM RUCKSACK HERUM?

Ja, so bin ich am liebsten unterwegs. Ich gehe jedes Jahr mit einem Gefährten auf Tour. Wir suchen Länder aus, die noch nicht so bereist sind. Letztes Jahr sind wir in Albanien, Mazedonien und im Kosovo gewesen. Wir nehmen uns vor, nicht mehr als 25 \$ für eine Übernachtung auszugeben. Manchmal begleiten mich meine Frau und meine Tochter. Als meine Tochter 5

Jahre alt war, sind wir ein Jahr mit dem Rucksack durch die Welt gereist, um Tiere zu sehen. Meine Tochter liebt Tiere. Und ich wollte, dass sie diese Art zu reisen früh kennenlernt. Ich liebe es in einem Zelt zu schlafen in Namibia mitten in der Wüste. Absolut wunderbar! Ich bin ca. 4-5 Monate im Jahr auf Reisen. Es wäre sehr leicht für mich, mit Vorträgen und all den anderen Aktivitäten zu meinen Büchern das ganze Jahr beschäftigt zu sein, aber dann gäbe es ein großes Loch in meinen ‚big five‘, weil ich nicht so reisen würde, wie ich es gerne tue. Es ist eine große Herausforderung seinen ‚big five‘ treu zu bleiben, auch wenn du anders erfolgreicher sein könntest.

## WARUM SIND DEINE BÜCHER SO ERFOLGREICH?

Die Bücher sind in so vielen verschiedenen Ländern erfolgreich. Deswegen glaube ich, dass es etwas gibt, das bei allen Menschen gleich ist unabhängig von ihrer Kultur: Sie alle stellen sich dieselben Fragen, wie sie im ‚Café am Rande der Welt‘ gestellt werden: Warum bin ich hier? Habe ich Angst vor dem Tod? Führe ich ein erfülltes Leben? Das gibt mir das Vertrauen, dass wir mehr miteinander verbunden sind als voneinander getrennt. Leider sehen wir in den Medien oft, wie die Menschen nicht miteinander verbunden sind. Es geht oft darum, warum manche Leute andere hassen. Was wir brauchen, um Hoffnung zu bekommen, ist, dass wir im Kern alle sehr ähnlich sind und dass wir die gleichen Träume haben. Wenn wir ihnen folgen, finden wir einen schönen Platz in unserem Leben. In allen Büchern sind Elemente, die ich wirklich auf meinen Reisen erlebt habe. Die kraftvolle Stelle in dem Buch ‚Das Café am Rande der Welt‘ z. B., wo John mit seiner Tochter in Australien ist, ist 100% authentisch. Diese Authentizität zieht die Leser in die Bücher hinein. Als ich das Buch ‚Das Café am Rande der Welt‘ schrieb, ging es wie durch mich durch. Ich schrieb das Buch in 21 Tagen. Ich kann dir nicht sagen, was es ist, aber da ist sicherlich etwas Größeres mit im Spiel als John Strelecky. Ich fühle mich geehrt, Teil dessen zu sein. Ich glaube, die Leser spüren ebenso etwas davon.

## MIT DEM BUCH ‚BIG FIVE FOR LIFE‘ RICHTEST DU DICH AN FÜHRUNGSKRÄFTE IN UNTERNEHMEN. IST DAS DER NÄCHSTE SCHRITT?

Die meisten Menschen verbringen 70% ihrer Zeit mit Arbeit. Also bringt es sehr viel, genau hier anzusetzen und die ‚big five for life‘ auf der Arbeit umzusetzen. Wenn Führungskräfte davon begeistert sind, dann strahlt das wiederum auf eine große Gruppe Menschen



aus. Wenn ich mich alleine auf eine Bühne stelle, ist mein Einfluss sehr begrenzt. Alle, die auf ihrer Arbeit davon erfahren, nehmen es vielleicht mit nach Hause und erzählen davon in ihrer Familie. Stell dir einmal vor, wie großartig es wäre, wenn wir uns auf einer Party einander vorstellen, ich erzähle von meinen ‚big five‘ und frage dann: „Was sind deine ‚big five for life‘?“ Einer muss mutig anfangen. Und dann können wir uns gegenseitig wunderbar darin unterstützen, die ‚big five for life‘ zu leben. Weil wir voneinander wissen, was unsere Lebensträume sind. Was für eine großartige Welt wäre das!

#### HAST DU ANGST VOR DEM TOD?

Ich hatte ein tiefes Erlebnis, als ich bereits einige Monate durch die Welt gereist war, wundervolle Menschen getroffen hatte, tolle Plätze, viele Tiere gesehen hatte, vor allem in Afrika - davon hatte ich schon als Kind geträumt. Ich war Anfang 30, als ich eines Morgens in meinem Zelt lag und beim Aufwachen dachte: „Wenn ich heute sterben würde, dann wäre es vollkommen in Ordnung!“ Das war ein sehr berührender Moment für mich.

Ich wünsche mir, dass alle Menschen an den Punkt kommen, dass sie so viel erlebt haben, dass sie jeden Moment sterben könnten und ein erfülltes Leben

hätten. Die meisten Menschen haben keine Angst zu sterben. Sie haben Angst davor, am Ende ihres Lebens angekommen zu sein und dann festzustellen, dass sie noch gar nicht gelebt haben.

#### WENN DU EINEN WUNSCH FREI HÄTTEST, WAS WÜRDEST DU DIR WÜNSCHEN?

Ich wünsche mir, dass die Menschen sich erlauben, sich klar über ihre ‚big five‘ zu werden. Wenn dieser Wunsch wahr wird, sehen wir eine glücklichere Welt, in der Menschen freundlich miteinander umgehen. Viel Angst würde dann verschwinden und damit viele Konflikte.

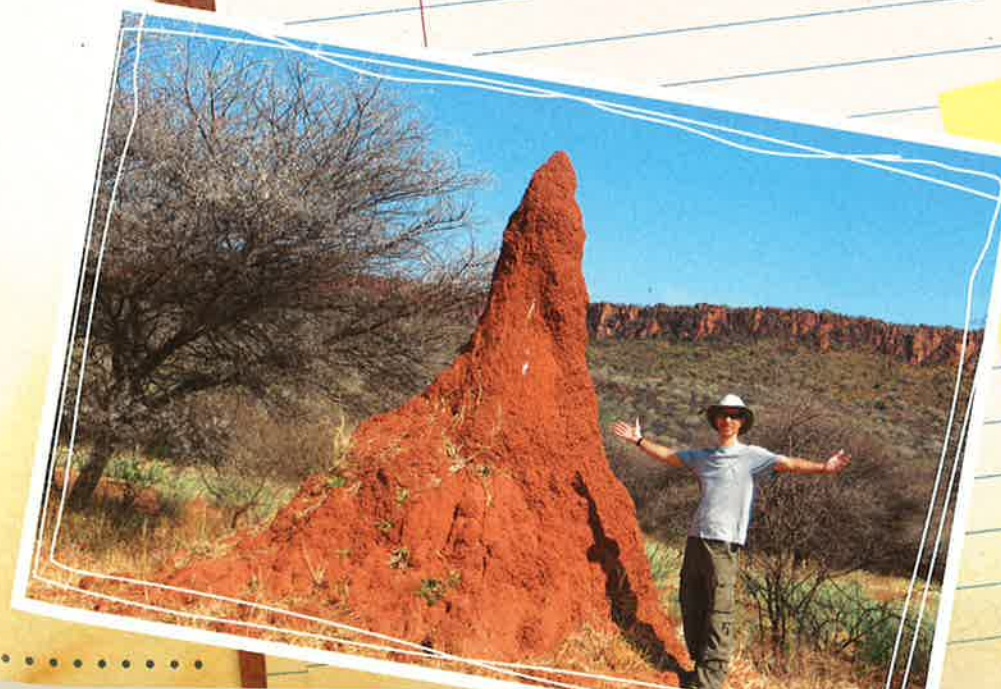
#### WAS SIND DEINE PLÄNE FÜR DIE ZUKUNFT?

Ich bin gerade in Verhandlungen, dass ein Film zum ‚Café am Rande der Welt‘ gedreht wird, zu dem ich das Drehbuch schreibe. Mit einem Film kann man auch Menschen erreichen, die nicht so gerne lesen. Ich denke auch darüber nach, den Titelsong für diesen Film zu schreiben und mir damit den 5. Punkt auf der Liste zu erfüllen.

*Das Interview führte Anita Maas.*

*Seminare in Deutschland zu den Big five for life bei John Strelecky and Friends GmbH*

[www.jsandfriends.com](http://www.jsandfriends.com)



WARUM BIN  
ICH HIER?

MEINE BIG FIVE FOR LIFE

1.

2.

3.

4.

5.