Natalie Zimmermann

Women's Health + Men's Health

MINDSET DER CHAMPIONS

Die Erfolgsgeheimnisse der Box-Weltmeisterin für mehr mentale und körperliche Stärke

Vorwort von UDO Lindenberg

Volles Potenzial für Beruf, Sport und Alltag

Resilienz aufbauen, Selbstbewusstsein stärken

Die besten täglichen Routinen für Körper und Geist

pietsch

Natalie Zimmermann

Women's Health + Men's Health

MINDSET DER CHAMPIONS

Die Erfolgsgeheimnisse
der Box-Weltmeisterin
für mehr mentale und
körperliche Stärke

pietsch

Volles Potenzial für Beruf, Sport und Alltag

Resilienz aufbauen, Selbstbewusstsein stärken

Die besten täglichen Routinen für Körper und Geist

pietsch

Einbandgestaltung: grafik+design Kornelia Erlewein

Bildnachweis:
Cover: Sabine Skiba

Innenteil:
2/3: Tine Acke; 6: Sabine Skiba; 8: NitschMahler& Friends; 10: Thorge Huter; 11 (3): privat; Seite 12 (2): privat; 14: Sabine Skiba; 16: Dirk Nitschke; 17: Michael Furthmann; 18 (l.): privat; 18 (r.): privat; 18/19: Women's Health; 23 (o. l.): privat; 23 (o. r.): privat; 23 (u.): Torsten Helmke; 26/27: Torsten Helmke; 28: Sabine Skiba; 31: Michael Furthmann; 32: Sabine Skiba; 34: Torsten Helmke; 35 (u.): privat; 38/39: Dirk Nitschke; 40: Dirk Nitschke; 42: Sabine Skiba; 44: Dirk Nitschke; 46/47: Sabine Skiba; 47: Sabine Skiba; 50: Dirk Nitschke; 54: Sabine Skiba; 55: Sabine Skiba; 62: Torsten Helmke; 65 (o.): Dirk Nitschke; 65 (u.): Sabine Skiba; 72 (o.): Sabine Skiba; 72 (u.): Sabine Skiba; 73: Sabine Skiba; 75: Sabine Skiba; 76 (o.): Sabine Skiba; 76 (u.): Sabine Skiba; 78: Sabine Skiba; 79: Sabine Skiba; 82: Sabine Skiba; 83 (u.): Sabine Skiba; 84: Sabine Skiba; 85: Sabine Skiba; 86: Sabine Skiba; 92: Dirk Nitschke; 96 (o.): Sabine Skiba; 96 (u.): privat; 98: Sabine Skiba; 99: Michael Furthmann; 101: Sabine Skiba; 103: Sabine Skiba; 107: Sabine Skiba; 111: Torsten Helmke; 117 (o.): Michael Furthmann; 117 (u.): Sabine Skiba; 118: Sabine Skiba; 119: Wiebke Volkmann; 122: Sabine Skiba; 127: Sabine Skiba; 129: Sabine Skiba; 132 (2): André Leisner; 133 (li.): Janine Oji; 136: Torge Huter; 137: Sabine Skiba; 140/141 (2): Sabine Skiba; 145: Sabine Skiba; 147: Sabine Skiba; 151: Sabine Skiba; 155 (o.): Sabine Skiba; 155 (u.): privat; 160: Sabine Skiba; 162: Sabine Skiba; 166: Sabine Skiba; 168: Sabine Skiba; 169: privat; 173: Michael Furthmann; 175: Michael Furthmann; 177: NitschMahler& Friends; 178–185: André Leisner

ISBN 978-3-613-50991-7

Copyright © by Verlag pietsch, Postfach 103743, 70032 Stuttgart

Ein Unternehmen der
Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG

1. Auflage 2025

Sie finden uns im Internet unter
www.pietsch-verlag.de

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Internet usw. ist ohne vorherige Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Dieses Buch wurde nach den geltenden Vorschriften der General Product Safety Regulation (GPSR) entwickelt.
Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an den Verlag unter folgender E-Mail-Adresse:
gprs@paul-pietsch-verlage.de

Lektorat: Niko Schmidt
Text: Stefanie Dischinger, Natalie Zimmermann
Innengestaltung: grafik+design Kornelia Erlewein
Druck und Bindung: Graspo ZC 76302 Zlín
Printed in Czech Republic

NATALIE
#fightforglory

INHALT

Vorwort 6

Hinweis zur Verwendung des Buches 8

Einleitung 10

1 Die Reise beginnt – Wer du bist, wenn du wirklich du bist 14

1.1 Gaben & Talente – Erfolg braucht Leidenschaft 15

1.2 Das richtige Umfeld – Entwicklung durch Reibung und Unterstützung 18

1.3 Mut zur Veränderung – Wachstum braucht Risiko 22

1.4 Overview & Übungen 26

2 Intuition vs. Ratio – Die Weisheit des Bauchgefühls 28

2.1 Impulse wahrnehmen – Deine innere Stimme hören 29

2.2 Selbstverantwortung – Du bist Schöpfer deiner Zukunft 32

2.3 Selbstliebe – Die Grundlage für richtige Entscheidungen 35

2.4 Overview & Übungen 38

3 Mindset – Meister deiner Gedanken und Gefühle, Meister deines Lebens 40

3.1 Mindset – Glaubenssätze erkennen und umprogrammieren 41

pietsch

3.2 Moment of excellence (MoE) – Selbstempowerment durch Ressourcenaktivierung 46

3.3 Affirmation & Visualisierung 50

3.4 SMART-Ziele 55

3.5 Overview & Übungen 60

Law of attraction – Du ziehst an, was du ausstrahlst 62

4.1 Energie und Frequenz – Verbinde dich mit deinem Leben 64

4.2 Niederlagenstabilität – Wie du dich jedes Mal neu entschließt 73

4.3 Körpersprache, Haltung und Ausstrahlung 83

4.4 Learnings 90

Disziplin – Dein unsichtbarer Trainingspartner 92

5.1 Ausdauer & Konstanz – Die 10.000-Stunden-Regel 93

5.2 Dankbarkeit & Struktur – Wie Fleiß zur Freudenquelle wird 101

5.3 Selbstverwirklichung – Deine Herzenswünsche haben es verdient 107

5.4 Overview & Übungen 120

Heilung & Regeneration – Vom Rennen zum Ruhen 122

6.1 Burnout-Schleife – Wie sich tiefe Erschöpfung äußert 124

6.2 Der Vagusnerv – Dein Regenerationssystem 130

6.3 Symphatikus vs. Parasymphatikus – Vom Kampfmodus zum Lagerfeuermodus 137

6.4 Tägliche Routinen – Schlaf, Wasser und Natur 141

6.5 Clean Eating – Wie Ernährung das Nervensystem unterstützt 150

6.6 Digital Detox & Reizregulation 157

6.7 Overview & Übungen 164

Faszien – Verbundenheit und Beweglichkeit im Fokus 166

7.1 Was sind Faszien? 167

7.2 Verklebte Faszien – Ursachen und Auswirkungen 170

7.3 Faszientraining – Methoden und Vorsichtsmaßnahmen 174

7.4 Faszientraining Übungsreihen ventrale und dorsale Faszienkette 178

7.5 Overview & Übungen 186

pietsch

VORWORT

Natalie hat immer nach den Sternen gegriffen – ob im Leben oder im Sport.

Von der kleinen Schäferin aus dem hohen Norden ist sie zur umjubelten Boxweltmeisterin geworden und hat – so ganz nebenbei – eine fantastische berufliche Karriere aufgebaut.

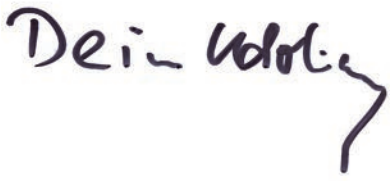
Als Physiotherapeutin hilft sie, Kranke zu heilen, bei Sportlern vorzubeugen und Leute wie mich auf anstrengende Wochen vorzubereiten. Seit zehn Jahren sind wir ein Monsterteam – und wenn ich zwölf, fünfzehn Konzerte in Stadien oder Arenen voll fit durchstehe, verdanke ich das zu einem großen Teil Natalie.

Ihr Wissen über Body & Mind ist der Schlüssel ihres Erfolgs – ob sie es bei ihren großen Kämpfen selbst anwendet, Klientinnen und Klienten zur Seite steht oder bei Seminaren und Vorträgen anschaulich die Geheimnisse des Erfolgs verrät.

Mit diesem Buch gibt sie all ihre Erfahrung weiter.

Natalie, du coole Socke – dein Buch habe ich mir in einer Nacht reingezogen.

UUUUUUDOOO



HINWEIS
ZUR VERWENDUNG DES BUCHES

Dieses Buch ist so gestaltet, dass es dir auf vielen Ebenen dient. Du wirst feststellen, dass sich einige Themen überschneiden und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Das ist kein Zufall – es zeigt, wie eng alle Lebensbereiche miteinander verknüpft sind. Ernährung, Atmung, Sport, Mindset und mehr greifen ineinander und beeinflussen sich gegenseitig.

Die bewusste Wiederholung bestimmter Inhalte hilft dir, die wichtigsten Konzepte besser zu verinnerlichen. Wenn du Informationen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtest, entwickelst du ein tieferes Verständnis für die Zusammenhänge – und kannst sie leichter im Alltag anwenden.

Ein weiterer Vorteil dieses Buches ist die Flexibilität, die es dir schenkt. Fühl dich frei, direkt zu dem Kapitel zu springen, das dich gerade am meisten interessiert. So kannst du gezielt nach den Informationen suchen, die du brauchst, ohne in anderen Kapiteln nachschlagen zu müssen. Jedes Kapitel enthält alle relevanten Themen, die du für dein Verständnis und deine persönliche Entwicklung benötigst.

Ein zentrales Merkmal dieses Buches sind auch die wiederkehrenden Elemente, die dir helfen, die Inhalte leichter zu erfassen und zu verinnerlichen:

Fast Facts:

Kurze Tabellen oder Listen, die die wichtigsten Informationen zu einem Thema knapp zusammenfassen. Sie helfen dir, das Wesentliche schnell zu erfassen und zu verstehen.

Overview und Übungen:

Die Kapitel enthalten Overviews & Übungen mit einem praktischen Shortcut zur Umsetzung – Übungen mit Beschreibung und Ziel – sowie ein Power-Upgrade. Das ist eine kurze Reflexion oder ein Learning, das dir zeigt, wie du den Nutzen für dich maximieren kannst.

Persönliche Erfahrungen:

Manche Kapitel enthalten Einblicke aus meiner eigenen Praxis und dem Alltag als Kampfsportlerin. Diese Beispiele machen die Theorie greifbarer und zeigen, wie sich das Wissen in der Praxis anwenden lässt.

Nutze dieses Buch als deinen persönlichen Leitfaden auf deiner Reise zu einem gesünderen und erfüllteren Leben. Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

EINLEITUNG

»Das Leben wird vorwärts gelebt
und rückwärts verstanden.«

Wenn ich heute auf meinen Weg zurückblicke, sehe ich nicht nur die Kämpfe im Ring, die ich als Kampfsportlerin bestritt, sondern vor allem die inneren Schlachten – jene, die uns alle begleiten: Zweifel, Ängste, Widerstände. Ich sehe ein Mädchen, das in einem kleinen Dorf in Ostholstein aufwuchs, auf einem Hof mit Pferden, Hühnern, Hunden und Schafen. Mein Vater war Schaf- und Pferdezüchter, und bei uns war immer etwas zu tun.

Sobald ich dazu in der Lage war, schleppte ich Futter und Wasser, stapelte Heuballen, half beim Scheren der Schafe oder rannte ihnen hinterher, wenn sie ausbüxten. Unser Hof lag in Neutestorf – einem winzigen Dorf mit ein paar Häusern und Kühen. Unsere Pferde waren am Hof, die Schafe jedoch weideten auf einem Truppenübungsplatz in der Nähe, und das bedeutete: Bevor ich mit ihnen loszog, musste ich zuerst den Schießplan checken, den wir täglich von den Verantwortlichen ausgehändigt bekamen. Ich musste wissen, wo geschossen wurde, um meine Herde in die andere Richtung zu führen.

Einmal, als ich mich mitten auf der Weide für einen kurzen Moment hingelegt hatte und eingeschlafen war, erwachte ich plötzlich allein. Alle Schafe waren verschwunden – einzig mein Hütehund Boy war noch da. Panik überkam mich. Ich rief: »Boy, lauf! Wir müssen die Schafe zurückholen!« Und Boy lief los. Gemeinsam rannten wir über das Gelände, suchten die Tiere und trieben sie wieder zusammen. An diesem Tag verstand ich etwas Grundlegendes: Manchmal verliert man alles aus den Augen – aber wenn man handelt, kann man es zurückholen.

Meine Kindheit war ein einziges Trainingslager – körperlich und mental. Ich lernte, durchzuhalten, stark zu sein, nicht aufzugeben. Doch das eigentliche Kämpfen im Sinne des Wettkampfs entdeckte ich erst viel später. Nach dem Abitur begann ich eine Ausbildung zur Physiotherapeutin und

Im Jahr 2001 habe ich den Kampfsport für mich entdeckt. In den ersten zehn Jahren habe ich Taekwondo trainiert, davon die ersten sechs Jahre im Telekom Sportverein Lübeck e.V.

Von Anfang an besessen, besser zu werden – ich habe jeden Lehrgang mitgemacht.

lebte zum ersten Mal in der Stadt, in einer kleinen Einzimmerwohnung. Ich hatte keine Ahnung, was ich mit mir anfangen sollte. Dann sah ich den Film Die Akte Jane, in dem Demi Moore sich die Haare abrasiert und als Soldatin in ein knallhartes Trainingsprogramm geht. Ich war fasziniert. Ich wollte auch stark sein. Also suchte ich mir ein Kampfsportstudio.

Ich wusste nicht einmal, was Taekwondo genau war. Der Trainer stellte mich einfach auf die Matte – und ab der ersten Stunde war ich süchtig danach. Ich wollte kämpfen, mich messen, mich beweisen. Ich begann, frühmorgens um fünf aufzustehen, meine Kicks zu üben, mich zu dehnen, dann zu meiner Ausbildung zu gehen und abends wieder ins Training. Jahrelang zog ich das durch, bis zum Ende meiner Ausbildung. Zwischendurch gewann ich die Landesmeisterschaft, und dann packte mich der Ehrgeiz. Ich erkannte etwas Entscheidendes: Wenn du nach links und rechts blickst und immer die Beste im Raum bist, dann musst du etwas ändern. Also kündigte ich meinen Job, meine Wohnung, beendete meine damalige Beziehung – und zog nach Hamburg, um noch härter zu trainieren.

Mein Weg war nicht geradlinig. Ich war zehn Jahre lang Taekwondo-Kämpferin, gewann Meisterschaften, wurde Hamburger Meisterin und erreichte den vierten Platz bei der Deutschen Meisterschaft. Doch ich merkte, dass meine Erfolge ihre Grenzen hatten. Mit 30 gab ich den Sport auf – und stieß durch eine Verkettung von Zufällen (oder war es doch Schicksal?) auf das Kickboxen. Diesmal war es ganz anders. Ich hatte plötzlich einen Trainer, der mich wirklich verstand, mich förderte und mir zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl gab, dass jemand an mich glaubte. Und ich begann zu verstehen, dass der wahre Kampf nicht auf der Matte stattfindet – sondern im Kopf.

Man sagt: Ein Match wird zwischen den Ohren entschieden. Ich begann, mich intensiv mit Mentaltraining zu beschäftigen. Ich wollte verstehen, warum manche Menschen an sich wachsen und andere stagnieren. Warum manche ihre Talente leben – und andere an ihren eigenen Glaubenssätzen scheitern.

Dieses Buch trägt autobiografische Züge und ist doch viel mehr als nur eine Autobiografie: Es ist ein Wegweiser für alle, die wachsen wollen, mental und körperlich. Ich teile meine Erfahrungen aus dem Leistungssport, der Physiotherapie und dem Mentaltraining, um dir Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deine eigene Stärke entfalten kannst. Es geht um Disziplin, Durchhaltevermögen, das richtige Umfeld und die Fähigkeit, alte Muster zu durchbrechen.

Viele Menschen haben Träume, aber innere Blockaden halten sie davon ab, sie zu verwirklichen. Sie glauben, sie seien »nicht sportlich«, »nicht talentiert«, »nicht gut genug«. Doch all das sind nur Geschichten, die wir uns selbst erzählen. Die Wahrheit ist: Du bist von Natur aus mit Fähigkeiten und Talenten geboren. Die Frage ist nur, ob du sie nutzt.

Egal, ob du dich in einem sportlichen, beruflichen oder persönlichen Kampf befindest – wenn du bereit bist, dich selbst herauszufordern, wirst du hier wertvolle Impulse finden. Denn eines habe ich gelernt: Der wichtigste Kampf ist immer der gegen den eigenen Stillstand. Und genau diesen Kampf kannst du gewinnen.

Bist du bereit, deine Reise zu beginnen?

1 DIE REISE BEGINNT – WER DU BIST, WENN DU WIRKLICH DU BIST

Jeder Weg zur Selbstentdeckung beginnt mit einer Entscheidung. Es ist die Entscheidung, sich auf die Reise zu begeben, um die eigene Wahrheit sowie die persönlichen Gaben und Talente zu entdecken. In diesem Kapitel nehme ich dich mit auf meine persönliche Reise – von der Unsicherheit und den ersten Schritten bis hin zu den Momenten, in denen ich gelernt habe, wer ich wirklich bin.

Fast Facts

Thema	Kernaussage	Gewinn
Gaben & Talente	Erkenne deine Gaben, folge deiner Leidenschaft und lebe aus vollem Herzen. Das macht dich einzigartig und erfüllt dich.	Mehr Selbstvertrauen, Klarheit über deine Stärken, authentisches Leben, das dich erfüllt.
Das richtige Umfeld	Umgebe dich mit Menschen, die dich fördern, inspirieren und unterstützen. Dein Umfeld beeinflusst maßgeblich deine Entwicklung.	Erfolg, Motivation, positive Energie, stärkere soziale Bindungen und echtes Wachstum.
Wachstum braucht Risiko	Mut bedeutet, jeden Tag kleine Schritte zu gehen, Ängste zu überwinden und aktiv das Leben zu gestalten. Mut ist die Entscheidung, aus der Komfortzone auszubrechen.	Selbstbestimmtes Leben, größere Freiheit, authentisches Sein, persönliche Entwicklung.

1.1 Gaben & Talente – Erfolg braucht Leidenschaft

Die Entdeckung deiner Leidenschaft

Was bringt deine Augen zum Leuchten, lässt dich die Zeit vergessen oder dein Herz schneller schlagen? Egal, ob du schon genau weißt, was das ist, oder noch auf der Suche bist – diese Leidenschaft ist ein wertvoller Kompass. Sie bereichert dein Leben ungemein und zeigt dir, wo dein wahres Potenzial liegt.

Die Herausforderung des Alltags

Vielleicht kennst du es: Deine besondere Leidenschaft ist dir schon seit langer Zeit bewusst, fast wie das Atmen. Früher hast du sie gebraucht, hast sie gelebt, hast dich daran erfreut. Doch mit dem Erwachsenwerden schob sich der Alltag dazwischen. Bildung, Geld verdienen, eine Familie gründen, Karriere machen – all das schob die Leidenschaft in den Hintergrund.

Schritt für Schritt zur Erkenntnis

Wenn du das Gefühl hast, deine Leidenschaft mehr in dein Leben integrieren zu wollen, aber deine aktuelle Beschäftigung dich daran hindert, bist du nicht allein. Viele Menschen stehen vor diesem Problem. Doch genau hier setzt die Reise an: Schritt für Schritt kannst du deine Gabe mehr in dein Leben holen, sie sichtbar machen und leben. Denn eins ist sicher: Menschen, die ihre Leidenschaft ausleben, bereichern damit nicht nur sich selbst, sondern auch ihre Umwelt. Ich bin mir sicher, wenn du deine Gaben und Talente lebst, kommt der Erfolg allein.

Und vielleicht gehörst du auch zu denjenigen, die noch nicht genau wissen, was ihre »Gabe« ist. Das ist völlig normal. »Gabe« ist ein großes Wort, mit dem man nicht leichtfertig um sich wirft. Es braucht manchmal Zeit, sie zu erkennen.

Erkenne deine Gaben und deine Talente

Der erste Schritt auf der Reise zu deinem wahren Selbst ist das Erkennen deiner Talente. Was liegt dir? Wofür brennst du? Oft sind es die Dinge, die dir Freude bereiten, die dir auch die größten Herausforderungen leichter machen. Leidenschaft ist der Treibstoff, der dich durch Rückschläge trägt und dich immer wieder vorantreibt.

Wenn dir deine eigenen Gaben und Talente nicht bewusst sind, gibt es einige Schritte, die du unternehmen kannst, um mehr Klarheit zu gewinnen. Zunächst könntest du dein Umfeld um Feedback bitten. Frage Freunde, Familie oder Kollegen, was sie an dir schätzen oder welche Stärken sie in dir sehen. Oft haben andere eine Perspektive, die dir selbst nicht bewusst ist. Zusätzlich kannst du dir Zeit nehmen, um über deine Interessen und Aktivitäten nachzudenken. Was macht dir Freude? In welchen Momenten fühlst du dich besonders lebendig? Du könntest auch neue Dinge ausprobieren, um herauszufinden, wo deine Leidenschaft liegt. Das könnten Hobbys, Kurse oder ehrenamtliche Tätigkeiten sein.

Das Wichtigste ist, offen zu sein und die Entdeckungsreise als eine Chance zu sehen, dich besser kennenzulernen. Sei geduldig mit dir selbst – manchmal braucht es Zeit, um die eigenen Talente zu erkennen.

Meine persönliche Erfahrung:

Schon früh spürte ich, dass in mir mehr schlummert als nur der Wunsch nach einem sicheren Leben. Nach dem Abitur begann ich meine Ausbildung zur Physiotherapeutin, doch gleichzeitig entdeckte ich den Kampfsport – inspiriert durch einen Film, der mich zutiefst berührte: Die Akte Jane mit Demi Moore. Dieser Film weckte in mir eine Leidenschaft für Kampfkunst und Selbstverteidigung, die mein Leben nachhaltig verändern sollte.

Ich tauchte tief ins Taekwondo ein und trainierte sechs Jahre in Lübeck. Während dieser Zeit schloss ich meine Ausbildung ab und arbeitete anschließend zwei Jahre lang in einem Krankenhaus in Neustadt – genau dort, wo ich geboren wurde. Es schien ein sicherer, vorhersehbarer Weg, den viele wählen würden: das stabile Leben, die vertraute Umgebung, die Sicherheit des Berufs. Doch für mich fühlte sich das an wie Stillstand.

In meinem Taekwondo-Training stagnierte ich ebenfalls. Ich hatte den Rotgurt erreicht und war eine der höchstgraduierten Kämpferinnen im Verein. Doch trotz meiner Erfolge fehlte mir die Herausforderung. Die Trainingspartner wechselten ständig, niemand schien meinen Ehrgeiz zu teilen. Ich spürte, dass ich mich hier nicht mehr weiterentwickeln würde.

Also begann ich, mich in anderen Vereinen in Lübeck, Neumünster und Bad Segeberg umzusehen. Doch nichts fühlte sich richtig an. Es war, als würde mir etwas fehlen, etwas, das mich wirklich voranbringen könnte. Dann kam ein entscheidender Tipp: »Wenn du im Taekwondo wirklich etwas erreichen willst, musst du zu Oktay Cakir nach Hamburg.« Ich habe auf meine innere Stimme gehört und meine Gefühle wahrgenommen

Das Timing hätte nicht besser sein können. Ich erinnere mich genau an einen Moment im Krankenhaus: Ich hielt das Knie eines Patienten in der Hand, während im Hintergrund die Olympischen Spiele im Fernsehen liefen – und dort kämpften Taekwondo-Athleten um Gold. Ich wusste sofort, dass ich genau dorthin wollte.

In Neustadt, nach zwei Jahren in der Klinik, hatte ich alles gesehen: Chirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Intensivmedizin. Es gab nichts mehr, das mich forderte. Und im Taekwondo war es ähnlich. Ich gewann Landesmeisterschaften in Sekunden, doch ich spürte, dass das nicht genug war.

Bis zu diesem Moment hatte ich nur trainiert, um meine Athletik zu verbessern, Prüfungen zu bestehen und erste Kämpfe zu absolvieren. Doch jetzt hatte ich ein klares Ziel vor Augen: eine Goldmedaille. Es war der Moment, in dem mir bewusst wurde, wie sehr ich nach etwas strebte, das größer war als alles, was ich bisher erreicht hatte.

Dieses Ziel verlieh meinem Training eine neue Bedeutung. Es war nicht mehr nur der Ehrgeiz, besser als die anderen zu sein, sondern die Sehnsucht nach einer echten Herausforderung, nach einem Beweis für meine Leidenschaft und meinen Einsatz. Erfolg im Kampfsport – und im Leben – braucht vor allem eines: Leidenschaft.

1.2 Das richtige Umfeld – Entwicklung durch Reibung und Unterstützung

Der Einfluss unseres Umfelds auf unser Leben und unsere Entwicklung ist immens – wahrscheinlich größer, als die meisten Menschen es wahrhaben wollen. Bereits in der Kindheit lernen wir durch Nachahmung und soziale Interaktion, wer wir sind und wie wir uns verhalten.

Unser soziales Umfeld wirkt dabei wie ein Spiegel. Durch sogenannte Spiegelneuronen nehmen wir unbewusst die Verhaltensweisen, Einstellungen und Werte der Menschen um uns herum auf. Das bedeutet, dass wir nicht nur durch direkte Einflüsse, sondern auch durch subtilen sozialen Austausch geprägt werden. Ein unterstützendes, positives Umfeld kann das eigene Wachstum fördern, Erfolgserlebnisse verstärken und die persönliche Entwicklung vorantreiben. Menschen, die sich mit erfolgreichen, motivierten und wertschätzenden Personen umgeben, haben eine deutlich höhere Chance, ihre eigenen Ziele zu erreichen.

Nach zehn Jahren Taekwondo bin ich zum Kickboxen gewechselt. Sieben Jahre war ich in der Nationalmannschaft des Bundesverbandes für Kickboxen der World Association of Kickboxing Organizations (WAKO).

Gefährliche Muster – Wie ein negatives Umfeld dein Wachstum blockiert

Auf der anderen Seite kann ein ungünstiges Umfeld – geprägt von Blockaden, Ängsten, Neid oder Selbstzweifeln – den Weg zum Erfolg er-

heblich erschweren. Oft laufen unbewusste Prozesse ab: Menschen passen sich aus Angst vor sozialer Ablehnung, Verlust oder Eifersucht an das Umfeld an und erfüllen Erwartungen, statt authentisch zu leben. Diese Anpassung erfolgt häufig im Verborgenen und ist mitunter der Grund für Selbstzweifel, Blockaden und mangelndes Selbstvertrauen.

Die Verantwortung für dein Umfeld – Warum du aktiv entscheiden musst

Wichtig ist jedoch, dass jeder die Verantwortung für sein Umfeld selbst trägt. Das bedeutet, dass man sich bewusst dafür entscheiden kann, mit welchen Menschen man seine Zeit verbringt. Das Umfeld sucht man sich nicht zufällig aus; man kann es jederzeit verändern und gezielt Menschen auswählen, die einen in der persönlichen Entwicklung unterstützen, inspirieren und stärken.

Die Kraft des positiven Umfelds – Inspiration und Unterstützung für deinen Weg

Im Idealfall sollte das soziale Umfeld Liebe, Freude, Vertrauen, Begeisterung und Wertschätzung ausstrahlen. Es sollte ein Raum sein, in dem man sich wohlfühlt, wachsen kann und positive Impulse erhält. Dazu gehört auch Kritik. Ist sie konstruktiv, kann das Annehmen ihrer ein echter Impuls für die Weiterentwicklung sein. Auch wenn dein Ego schreit, Kritik kann dich weiterbringen! Im echten Leben ist das jedoch nicht immer der Fall. Oft sind es unbewusste Ängste oder Eifersucht, die dazu führen, dass Menschen sich gegenseitig blockieren oder kleinhalten. Deshalb ist es so wichtig, das eigene Umfeld regelmäßig zu beobachten: Wie fühlen wir uns nach Treffen mit bestimmten Menschen? Unterstützen sie unsere Entwicklung oder ziehen sie uns eher runter? Reden sie über andere nur schlecht? Feiern sie die Erfolge anderer?

Selbstreflexion – Was bringst du in dein Umfeld ein?

Gleichzeitig ist die Selbstreflexion ebenso wichtig: Was bringe ich selbst in meine Beziehungen ein? Warum möchte jemand mit mir befreundet sein? Was kann ich anderen geben? Und lebe ich selbst authentisch und wertschätzend? Das Bewusstsein über diese Fragen ist die Grundlage dafür, ein Umfeld zu schaffen, das dich wirklich voranbringt.

Letztlich beginnt Veränderung bei jedem Einzelnen. Das Umfeld ist kein Zufall – es ist eine bewusste Entscheidung, mit wem man seine Zeit verbringt. Und wer sich aktiv dafür entscheidet, Menschen zu suchen, die einen inspirieren, fördern und unterstützen, schafft die besten Voraussetzungen für persönliches Wachstum und Erfolg. Denn nur ein unterstützendes Umfeld ermöglicht es uns, unsere Potenziale zu entfalten, Ängste zu überwinden und das eigene Leben bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

Der erste Schritt in meinem Training war geprägt von einer großen Portion Selbstvertrauen – vielleicht sogar ein bisschen Überheblichkeit. Mit dem Gefühl, in Lübeck alle Wettkämpfe dominiert zu haben, fuhr ich nach Hamburg zum ersten Training bei Oktay Chakir. Ich hielt mich für eine große Nummer und sagte selbstbewusst:

»Ich bin Natalie Zimmermann, habe den Rotgurt und will bald meinen ersten Dan (Anm.: Meistergrad) machen. Ich war bisher ungeschlagen und will direkt in die Wettkampfgruppe.«

Oktay lächelte nur und sagte freundlich:

»Mach du erstmal bei den Anfängern mit. Dann sehen wir, was du kannst.«

Ich war verwirrt – doch schnell verstand ich, warum. Bereits in der Anfängergruppe fühlte ich mich wie ein totaler Depp. Oktay gab schnelle Kommandos, und ich drehte mich ständig in die falsche Richtung. Beim anschließenden Fortgeschrittenen-Training war ich komplett überfordert.

Nach dem Training ging ich kleinlaut zu Oktay: »Ich habe verstanden. Ich muss mir meine Lorbeeren erst verdienen.«

Diese Erfahrung wurde zu einer meiner wichtigsten Lektionen: Wenn du immer nur der Beste in einem mittelmäßigen Umfeld bist, verlierst du den Bezug zur Realität und landest in einer fatalen Fehleinschätzung über dich selbst und deine Fähigkeiten. Du brauchst den Blick von außen, von den Besten in deinem Feld, die dir ehrlich sagen: »Du bist noch nicht so weit.«

Die Entscheidung, den eigenen Weg zu gehen – Mut zur Veränderung

Meine persönliche Erfahrung:

Wachstum durch Reibung und Herausforderung

Von diesem Moment an ordnete ich alles diesem Traum unter. Mein Alltag wurde zur Belastungsprobe, und ich stellte mein Leben auf den Kopf:

- 5 Uhr morgens aufstehen
- Eine Stunde Fahrt nach Neustadt
- Acht Stunden Arbeit im Krankenhaus
- Eine Stunde Rückfahrt nach Lübeck
- Weiterfahrt nach Hamburg zum Training
- Zwei Stunden intensives Training
- Um Mitternacht zurück nach Lübeck
- Nur ein paar Stunden Schlaf – und das Ganze wieder von vorn

Anfangs trainierte ich dreimal pro Woche in Hamburg, später sogar viermal. Drei Monate lang zog ich dieses Pensum durch. Ich war völlig erschöpft, doch gleichzeitig glücklicher als je zuvor. Das Training war brutal: Wir trainierten barfuß, oft ohne Schoner. Meine Füße schwollen so sehr an, dass ich größere Schuhe brauchte, um noch laufen zu können. Mein Kollege im Krankenhaus scherzte:

»Mit den Füßen kannst du ja direkt in die Toskana fahren und Trauben stampfen.«

Die Erkenntnis, dass du bereit sein musst, alles zu riskieren.

Doch nach drei Monaten wurde mir klar: Das hier ist meine Chance. Wenn ich in Lübeck bleibe, ist mein Leben vorbei.

Radikale Entscheidungen folgten: Ich kündigte meinen Job in der Klinik, beendete meine damalige Beziehung und gab meine Wohnung auf. Mein bester Freund, der in Hamburg studierte, hielt mich für verrückt:

»In Hamburg ist Wohnungsmangel! Studenten schlafen in Sporthallen!«

Doch ich war mir sicher: Ich finde eine WG, ich finde einen Job. Und genau so kam es. Ich besichtigte drei WGs – alle hätten

nicht sein

mich genommen. Ich suchte mir sechs Physiotherapie-Praxen aus, wollte nur halbtags arbeiten, um mehr Zeit für das Training zu haben. Ich bekam den besten Job – die perfekte Antwort auf meine Entschlossenheit.

Und so begann mein neues Leben in Hamburg.

Der Weg zu deinem wahren Potenzial

Das Training in Hamburg lief zunächst ohne System. Ich fuhr morgens in die Halle, trainierte allein, wusste aber noch nicht, worauf es ankam. Ich verstand noch nicht, dass Erholung, Ernährung und Regeneration genauso wichtig sind wie das eigentliche Training. Ich überforderte meinen Körper, machte Fehler und stagnierte. Ähnlich ging es den anderen Kämpfern. Gerade bei den großen Wettkämpfen wurden wir in den Boden gestampft, obwohl wir im Training wie Weltmeister wirkten.

Unser Trainer war verzweifelt:

»Im Training seid ihr Weltmeister, aber im Wettkampf versagt ihr. Ich weiß nicht, woran es liegt.«

Irgendwann stimmte auch die persönliche Chemie mit meinem Trainer nicht mehr, und ich brach das Ganze ab.

Mein erstes großes Ziel – die Olympischen Spiele – habe ich damals nicht erreicht. Doch ich bereute nichts. Ich hatte gelernt, was Hingabe bedeutet, was es heißt, Risiken einzugehen. Dieses Wissen sollte mir später immens helfen. Der Weg ist das Ziel.

Zuerst irrte ich ziellos durch die Gegend, probierte verschiedene Sportarten, suchte nach meinem Platz. Durch eine Reihe von Zufällen, schicksalhaften Ereignissen und vor allem durch meine Bereitschaft, immer wieder aufzustehen, kam ich schließlich zum Kickboxen – und genau dort sollte ich mein wahres Talent entdecken. Ein gewisses Grundvertrauen gehört dazu – und Fleiß wie auch Disziplin.

Der Weg ist das Ziel

Mein größtes Learning aus dieser Zeit: Es kommt nicht nur auf dein Talent an, sondern vor allem auf die Bereitschaft, sich immer wieder neu herauszufordern, den eigenen Komfort zu verlassen und Unterstützung von außen anzunehmen. Es ist die Erkenntnis, dass Wachstum nur außerhalb der Komfortzone möglich ist – egal, ob es um Sport, Karriere oder persönliche Entwicklung geht.

Und heute weiß ich: Das richtige Umfeld, Menschen, die dich fordern und fördern, ist essenziell. Sie helfen dir, deine Grenzen zu erkennen und zu überschreiten. Ohne diese Unterstützung wäre meine Reise niemals so erfolgreich verlaufen. Einer meiner größten Lehrmeister ist mein Boxtrainer Artur Grygorian, 19-facher Boxweltmeister. Seine Weisheiten motivieren mich und sorgen dafür, dass ich immer mein Bestes gebe.

Deine Aufgabe: Schaffe dir ein Umfeld, das dich fördert

Überlege, wer dich in deinem Umfeld wirklich weiterbringt. Welche Menschen inspirieren dich, fordern dich heraus und glauben an dein Potenzial? Suche gezielt nach solchen Mentoren, Freunden oder Gemeinschaften – denn sie sind das Fundament für deinen nächsten Schritt.

Denn eins ist sicher: Deine Entwicklung hängt maßgeblich von dem Umfeld ab, in dem du dich bewegst. Und wenn du dich mit den richtigen Menschen umgibst, kannst du vieles vom dem erreichen, was du dir vornimmst.