



BUCH 2 DER SERIE WERDE GROSS

# ICH BIN DER CHAMPION

*„Wie Champions gebaut werden,  
nicht geboren werden“*

*Der Mensch werden, der mit Beständigkeit gewinnt*

DISZIPLIN • MEISTERSCHAFT • BESTÄNDIGKEIT • RESILIENZ

---

TIMILEHIN IDOWU

*thekingdomlifestyle.org*

---

# ICH BIN DER CHAMPION

*„Wie Champions gebaut werden, nicht geboren werden“*

TIMILEHIN IDOWU

*„Champions werden nicht im Rampenlicht geboren. Sie  
werden im Verborgenen gebaut.“*

– Timilehin Idowu

# EBENFALLS VON TIMILEHIN IDOWU

---

Buch 1 — Ich Muss Durchstarten · Identität · Charakter ·  
Bestimmung · Prozess

Buch 3 — Ich Werde Reich und Berühmt · Reichtum · Einfluss ·  
Unternehmertum · Vermächtnis

Buch 4 — Scrolle Nicht Vorbei · Charakter · Generationen ·  
Mentoring · Vermächtnis

Buch 5 — LIFE: The Journey · Leben · Identität · Bestimmung ·  
Vermächtnis

Buch 6 — Die Wahrheit über die Lüge · Wahrheit · Frieden ·  
Integrität · Versöhnung

Buch 7 — Es Ist Nicht Deine Schuld. Aber Es Ist Dein Leben. ·  
Verantwortung · Umprogrammierung · Wachstum · Vermächtnis

# URHEBERRECHT

---

Ich Bin der Champion

© 2026 Timilehin Idowu. Alle Rechte vorbehalten. Erste deutsche Ausgabe.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, in einem Dokumentenabfragesystem gespeichert oder übertragen werden — elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise.

Dieses Buch ist ein Sachbuch. Jede Bezugnahme auf reale Personen, Ereignisse oder Organisationen erfolgt ausschließlich zur Veranschaulichung. Sofern nicht anders angegeben, folgen die Bibelzitate der Lutherbibel 1912 (gemeinfrei).

Veröffentlicht von Flourish Playhouse. Lagos, Nigeria • Erste Ausgabe, 2026

Kontakt und Bestellungen: [thekingdomlifestyle.org](https://thekingdomlifestyle.org)

# WIDMUNG

---

Für jeden jungen Menschen, der je im Stillen trainiert hat, Kämpfe ausgefochten hat, für die niemand applaudierte, und jeden Morgen entschlossen aufgestanden ist, besser zu sein als gestern — du bist der wahre Champion.

Dies ist dein Handbuch.

# BEVOR DU BEGINNST: DAS VERSPRECHEN DES CHAMPIONS

---

Bevor du noch eine Seite umblätterst, gib dir dieses Versprechen. Sag es laut. Mach es zu deinem.

(Niemand schaut zu. Na gut, Gott schon. Aber inzwischen weißt du bereits, dass Er auf deiner Seite steht.)

Ich werde die Größe nicht überstürzen. Ich werde für sie  
trainieren. Ich werde zu ihr hinwachsen. Ich werde den  
Champion in mir bauen.

Dieses Buch wird dir keine Abkürzungen anbieten. Champions benutzen ohnehin keine — Abkürzungen sind nur längere Wege in Verkleidung. Was dieses Buch dir geben wird, sind Werkzeuge, Prinzipien und die Denkweise von Menschen, die beständig gewinnen. Nicht einmal. Nicht ab und zu. Beständig.

Dein Versprechen: \_\_\_\_\_

Heutiges Datum: \_\_\_\_\_

Bewahre diese Seite auf. Kehre zu ihr zurück, wenn es hart wird.

## VORWORT

---

Bevor dieses Buch dir irgendetwas beibringt, will ich dir sagen, warum ich es geschrieben habe.

Nicht aus einer Position vollendeter Meisterschaft. Nicht von einem Ort, an dem jede Herausforderung besiegt, jede Schlacht gewonnen wäre, an dem ich ein Leben ohne Bruchlinien gebaut hätte. Ich habe es von einem zutiefst persönlichen Ort aus geschrieben – dem Ort eines Mannes, der sich jungen Menschen gegenübergesetzt und in ihren Augen eine Version seiner selbst gesehen hat, die er gern zurückholt und geführt hätte.

Ich bin durchs Leben gegangen, genau wie viele von euch gerade durchs Leben gehen. Ich hatte den Hunger, aber nicht immer die Richtung. Ich hatte den Wunsch, aber nicht immer die Disziplin. Ich bin gefallen, wo ich nicht hätte fallen müssen. Ich bin auf Weisen gescheitert, die im Rückblick vollkommen vermeidbar waren – wenn sich nur jemand zu mir gesetzt und mir gesagt hätte, was ich dir jetzt sage.

Die Lektionen kamen spät, und sie haben viel gekostet. Und als ich endlich verstand, wie Champions wirklich gebaut werden – nicht durch Talent allein, nicht durch Gelegenheit allein, sondern durch die tägliche, glanzlose Disziplin des Werdens – hatte ich bereits Jahre damit verbracht, es auf die harte Tour zu lernen.

Ich fühle deinen Schmerz aufrichtig. Den Druck der Leistung. Die Verwirrung darüber, wohin du deine Kraft richten sollst. Die Einsamkeit, hart zu arbeiten und wenig Belohnung zu sehen. Die Frustration, anderen beim Beschleunigen zuzusehen, während du dich festgefahren fühlst.

Ich kenne diesen Ort. Er war länger meiner, als ich zugeben möchte.

Und das ist es, was mich antreibt: Du musst nicht warten, bis du vierzig bist, um zu verstehen, was das Du von zwanzig wissen musste. Du musst nicht jede Lektion zum vollen Preis des persönlichen Scheiterns bezahlen.

Es gibt ein Sprichwort, demzufolge Erfahrung der beste Lehrer sei — aber die ganze Wahrheit ist schärfer: Erfahrung ist der beste Lehrer des Narren. Der Weise lernt aus der Erfahrung der anderen. Dieses Buch ist meine Erfahrung — und die Erfahrung zweier außergewöhnlicher Männer —, damit du weise daraus lernen kannst.

Lies das hier nicht als die Lektion von jemandem, der alles meistert. Lies es als einen Brief von jemandem, der es nicht gemeistert hat — und der gelernt hat, manchmal schmerzhaft, was wirklich nötig ist, um einen Champion von innen nach außen zu bauen.

Du musst nicht perfekt sein, um zu wachsen. Du musst nur bereit sein.  
— Timilehin Idowu

## GELEITWORT

---

Jede Generation bringt Champions hervor — junge Menschen, die sich über ihre Umgebung erheben, ihre Bestimmung entdecken und zur besten Version ihrer selbst heranwachsen. Aber Champions werden nicht fertig geformt geboren. Sie beginnen als Samen: klein, verborgen, voller Potenzial, wartend auf die richtigen Bedingungen zum Wachsen.

Dieses Buch ist eine Anleitung für dieses Wachstum.

Es ist für jeden jungen Menschen geschrieben, der sich je gefragt hat, ob er genug ist. Ob er zählt. Ob er sich über seine Herausforderungen erheben kann. Ob wirklich Größe in ihm liegt.

Die Antwort ist ja.

Die Größe ist bereits da. Sie muss nur kultiviert werden.

Durch einfache Lektionen, Geschichten, die dir nahe sind, und praktische Schritte zeigt dieses Buch, wie Disziplin, Fokus, Identität, Bestimmung und Widerstandskraft einen Champion formen. Es lehrt, dass Erfolg keine Frage der Perfektion ist — sondern des Wachstums. Keine Frage der Geschwindigkeit — sondern der Beständigkeit. Keine Frage des Talents — sondern des Charakters.

Wenn du dieses Buch hältst, hältst du einen Spiegel. Einen Spiegel, der den Champion reflektiert, der bereits in dir ist.

Mögen diese Seiten dich leiten, dich stärken und dich daran erinnern, dass dein Same der Größe echt ist — und dass deine Zukunft strahlend ist.

— Timilehin Idowu

# INHALT

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Bevor du beginnst: das Versprechen des Champions . . . . .       | 7  |
| Vorwort . . . . .                                                | 8  |
| Geleitwort . . . . .                                             | 10 |
| Einführung — der Samen der Größe . . . . .                       | 13 |
| Erster Teil — Der Samen . . . . .                                | 15 |
| Kapitel 1 — Die Fabrik eines Champions . . . . .                 | 16 |
| Kapitel 2 — Die Denkweise des Champions . . . . .                | 20 |
| Kapitel 3 — Disziplin statt Motivation . . . . .                 | 23 |
| Kapitel 4 — Die Kraft der Gewohnheiten . . . . .                 | 26 |
| Zweiter Teil — Das Wachstum . . . . .                            | 29 |
| Kapitel 5 — Meisterschaft: das Geheimnis des Champions . . . . . | 30 |
| Kapitel 6 — Schmerz, Druck und Wachstum . . . . .                | 33 |
| Kapitel 7 — Fokus in einer abgelenkten Welt . . . . .            | 36 |
| Kapitel 8 — Beständigkeit: die wahre Superkraft . . . . .        | 39 |
| Kapitel 9 — Die Kraft der Geduld . . . . .                       | 42 |
| Dritter Teil — Der Aufstieg . . . . .                            | 45 |
| Kapitel 10 — Der Kreis des Champions . . . . .                   | 46 |
| Kapitel 11 — Identität und Selbstwert . . . . .                  | 49 |
| Kapitel 12 — Bestimmung und Vision . . . . .                     | 52 |
| Kapitel 13 — Die Kraft der Verantwortung . . . . .               | 55 |
| Kapitel 14 — Scheitern, Fehler und Comebacks . . . . .           | 57 |
| Vierter Teil — Die Wirkung . . . . .                             | 60 |
| Kapitel 15 — Ein Champion für andere werden . . . . .            | 61 |
| Fazit — das letzte Wort . . . . .                                | 64 |
| Die 30-Tage-Challenge des Champions . . . . .                    | 66 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Danksagung . . . . .              | 68 |
| Über den Autor . . . . .          | 69 |
| DIE SERIE „WERDE GROSS“ . . . . . | 72 |

# EINFÜHRUNG — DER SAMEN DER GRÖSSE

---

In dir liegt ein Samen.

Keine Metapher. Kein Motivationsplakat-Slogan. Ein echter, lebendiger, kraftvoller Samen der Größe, der bei deiner Geburt in dich gepflanzt wurde. Jeder Mensch bekommt einen. Das reiche Kind aus Lekki hat einen. Der Junge aus den Gassen von Ajegunle hat einen. Du hast einen.

Der Unterschied zwischen den Menschen, die Champions werden, und denen, die es nicht werden, ist nicht der Samen. Es ist das, was mit dem Samen geschieht, nachdem er gepflanzt wurde.

Samen wachsen nicht, weil sie existieren. Samen wachsen, weil man sie kultiviert — man gibt ihnen Erde, Wasser, Licht, Beschnitt und Zeit. Größe funktioniert genauso. Sie wird kultiviert. Sie wird entwickelt. Sie wird trainiert. Sie wird gebaut.

Von diesem Prozess handelt dieses Buch.

In diesem Buch wirst du zwei junge Männer kennenlernen, deren Geschichten deine Reise leiten werden:

Cristiano Ronaldo — der Hunger und Disziplin in ein weltweites Vermächtnis verwandelte.

Tunde Onakoya — ein Junge aus den Slums von Lagos, der sich durch meisterhaftes Schachspiel bis zur weltweiten Anerkennung erhob.

Keinem dieser beiden Männer wurde die Größe geschenkt. Beide ließen sie wachsen. Bewusst. Geduldig. Unermüdlich.

Genau das wirst du nun lernen zu tun.

Wenn du bereit bist, aufzuhören, auf die Größe zu warten, und anzufangen, sie zu bauen – blättere um.

Deine Champion-Reise beginnt jetzt.

ERSTER TEIL

# DER SAMEN

---

*Jeder Champion beginnt irgendwo. Hier beginnst du.*

## KAPITEL 1



# DIE FABRIK EINES CHAMPIONS

*„Jede große Geschichte beginnt mit einem Samen.“*

---

Stellen wir von Anfang an etwas klar: Niemand wird als Champion geboren.

Ronaldo wurde nicht dribbelnd im Bauch seiner Mutter an Verteidigern vorbei geboren. Tunde Onakoya kam nicht mit der Ansage „Schachmatt“ zur Welt. Champions werden gemacht — langsam, still, beharrlich — durch einen Prozess, den die meisten Menschen nie sehen und den viele nie beginnen.

Aber hier ist der Teil, der am meisten zählt: Dieser Prozess steht jedem offen. Auch dir.

## Die Realität ungleicher Startplätze

Seien wir ehrlich über etwas Unbequemes. Nicht jeder startet am selben Ort, und das Gegenteil zu behaupten ist keine Ermutigung — es ist Unehrlichkeit.

Manche jungen Menschen wachsen in Zuhause auf, in denen Disziplin gelehrt wird, Exzellenz erwartet wird, Mentoren verfügbar sind und Ermutigung konstant ist. Andere wachsen dort auf, wo Überleben oberste Priorität hat. Wo Chaos die Norm ist. Wo niemand sie führt, korrigiert oder ihr Potenzial kultiviert.

Und doch: In beiden Umgebungen ist der Samen der Größe immer noch da.

Gott pflanzt Samen nicht nur in Gärten. Manchmal pflanzt Er sie in Wüsten — damit die Welt, wenn sie wachsen, weiß, dass es die Bestimmung war, nicht die Bequemlichkeit.

## Zwei Samen, zwei Böden

Cristiano Ronaldo wuchs auf einer kleinen Insel namens Madeira auf. Das Geld fehlte. Ein Vater im Kampf gegen die Sucht. Eine Mutter mit mehreren Jobs. Nichts in seiner Kindheit verkündete „dieser Junge wird der größte Fußballer aller Zeiten“.

Aber er kultivierte seinen Samen mit Disziplin. Jeden Tag. Unter allen Bedingungen. Ohne Applaus.

Tunde Onakoya wuchs in Ikorodu auf, in Lagos — einer Gemeinschaft, in der Träume eine kürzere Haltbarkeit haben als Lebensmittel. Keine Struktur. Keine Mentoren. Keine Roadmap. Die Art Ort, an dem Ehrgeiz je nach Tag als mutig oder als wahnsinnig gilt.

Aber er kultivierte seinen Samen mit Beständigkeit. Er übte Schach an Orten, die nichts mit einem zukünftigen Weltrekordhalter zu tun hatten.

### GUT ZU WISSEN

Tunde Onakoya stellte im April 2024 einen Weltrekord auf, als er am Times Square in New York 60 Stunden am Stück Schach spielte — und dabei über 250.000 Dollar für die Bildung von Kindern in Afrika einwarb. Er hatte mit zehn Jahren in den Slums von Lagos Schach spielen gelernt. Der Samen wurde in harten Boden gepflanzt. Er wuchs trotzdem zu einem Baum heran, den die ganze Welt sehen kann.

## Der Mythos des Naturtalents

Talent ist der Samen. Disziplin ist der Wachstumsprozess. Talent gibt dir das Potenzial. Disziplin gibt dir die Ergebnisse. Champions werden nicht dadurch definiert, was sie haben — sie werden dadurch definiert, was sie wachsen lassen.

### GUT ZU WISSEN

Im Jahr 1995 verfolgte eine Studie des Psychologen K. Anders Ericsson Spitzenmusiker der Berliner Musikakademie. Die Forscher fanden keinen einzigen Beleg dafür, dass irgendjemand ohne harte Arbeit die Spitze erreichte. Nicht einen einzigen. Talent zeigt dir die Tür. Disziplin lässt dich hindurchgehen.

## Die Champion-Formel

Jeder Champion folgt demselben Wachstumsmuster: ein Samen — das Potenzial, jedem gegeben. Ein Boden — deine Umgebung. Wasser — die täglichen Gewohnheiten und die Disziplin. Licht — die Beständigkeit und die Sichtbarkeit. Beschnitt — die Beseitigung von Ablenkungen. Zeit — die Geduld und die Widerstandskraft. Frucht — die Meisterschaft und die Ergebnisse.

Meine Umgebung mochte mich formen, aber sie wird mich nicht definieren. Der Samen der Größe ist in mir, und ich werde ihn kultivieren.

### REFLEXION

- » In welcher Art Boden bin ich aufgewachsen – reich oder hart?
- » Welche Stärken haben meine Kämpfe in mir hervorgebracht?
- » Welchen Samen der Größe trage ich in mir?
- » Wer – wenn überhaupt jemand – hat diesen Samen früh kultiviert?  
Und wenn niemand es tat, wie werde ich ihn selbst kultivieren?

## KAPITEL 2



# DIE DENKWEISE DES CHAMPIONS

*„Dein Geist ist der Boden. Alles andere ist nur Wetter.“*

---

Bevor aus einem Samen ein Baum wird, muss etwas unter der Erde geschehen. Bevor ein Mensch ein Champion wird, muss etwas in seinem Inneren geschehen.

Größe beginnt im Geist, lange bevor sie sich in Ergebnissen zeigt. Deine Denkweise ist der Boden, in den dein Samen der Größe gepflanzt ist. Reichhaltiger Boden bringt starke Bäume hervor. Armer Boden bringt schwache hervor – oder gar keine.

Die gute Nachricht? Anders als den Boden, in den du geboren wurdest, kannst du den Zustand deines Geistes ändern.

## Der Geist ist das erste Schlachtfeld

Jeder Champion, den du heute bewunderst, hat zuerst die Schlacht in seinem Geist gewonnen, bevor er irgendetwas anderes gewann.

Ronaldo wurde nicht der Größte, weil er den besten Körper hatte. Er wurde der Größte, weil er den diszipliniertesten Geist hatte – einen Geist, der sich weigerte, „gut genug“ zu akzeptieren, einen Geist, der die Trainingseinheit der Party vorzog, jedes Mal, ohne Verhandlung.

**GUT ZU WISSEN**

Neurowissenschaftler der Stanford University entdeckten, dass Menschen, die glauben, ihre Fähigkeiten seien entwickelbar – eine „Wachstumsmentalität“ –, beständig besser abschneiden als Menschen, die Talent für feststehend halten. Ihre Gehirne reagieren buchstäblich unterschiedlich auf Fehler: Gehirne mit Wachstumsmentalität zeigen nach Fehlern erhöhte Aktivität und analysieren, was schiefging. Dein Glaube über dein Gehirn verändert, wie dein Gehirn tatsächlich funktioniert.

## Die drei Denkweisen, die Größe töten

1. Die Opfer-Denkweise. „Ich kann nicht erfolgreich sein wegen des Ortes, aus dem ich komme.“ Diese Denkweise übergibt die Kontrolle über deine Zukunft an genau die Umstände, vor denen du zu fliehen versuchst. Man kann keinen Baum wachsen lassen, indem man den Boden anklagt.

2. Die Ausreden-Denkweise. „Ich fange morgen an. Ich bin nicht bereit. Es ist zu schwer.“ Ausreden sind Unkraut. Lässt man sie gewähren, ersticken sie alles. Der Mensch mit hundert Ausreden und der Mensch ohne eine einzige verfügen beide über dieselben 24 Stunden.

3. Die Vergleichs-Denkweise. „Die anderen sind mir schon voraus.“ Vergleichen ist ein langsam wirkendes Gift. Wenn du lange genug dein Kapitel drei an jemandes Kapitel zehn misst, fängst du an, die Lüge zu glauben, du seist zurück. Du bist nicht zurück. Du bist auf deinem eigenen Zeitplan.

## Die 5 Fundamente der Champion-Denkweise

1. Der Glaube – „Ich kann wachsen.“ Champions glauben nicht, perfekt sein zu müssen. Sie glauben, dass sie Fortschritt machen können.

2. Die Verantwortung – „Mein Wachstum ist meine Aufgabe.“ Champions warten weder auf Motivation noch auf perfekte Bedingungen.

3. Der Fokus — „Ich werde meine Energie nicht verschwenden.“  
Champions schützen ihren Fokus wie Geld in einem Tresor.

4. Die Widerstandskraft — „Der Druck wird mich nicht brechen.“  
Druck ist nicht dein Feind. Druck ist dein Fitnessstudio.

5. Die Bestimmung — „Ich wachse für etwas Größeres.“ Wenn dein  
„Warum“ groß genug ist, kümmert sich das „Wie“ um sich selbst.

Mein Geist ist der Boden meiner Größe. Ich werde ihn  
schützen, ihn trainieren und ihn wachsen lassen.

#### REFLEXION

- » Welche negative Denkweise — Opfer, Ausrede oder Vergleich — zeigt sich am stärksten in meinem Denken?
- » Welche Glaubenssätze haben mein Wachstum begrenzt?
- » Wie reagiere ich auf Druck — mit Angst oder mit Neugier?
- » Welche Bestimmung ist groß genug, um mich an meinen härtesten Tagen nach vorn zu ziehen?

## KAPITEL 3



# DISZIPLIN STATT MOTIVATION

*„Motivation ist eine Besucherin. Disziplin ist eine Bewohnerin.“*

---

Reden wir einen Moment über Motivation, denn die meisten von uns haben eine sehr verführerische Lüge über sie gekauft.

Motivation fühlt sich unglaublich an. Du hörst eine kraftvolle Rede, schaust eine Zusammenstellung großer Taten, liest etwas, das dich mitten in die Seele trifft – und plötzlich fühlst du dich fähig, mit Anlauf durch eine Wand zu rennen. Du bist entflammt. Du bist bereit.

Und dann kommt der Morgen.

Das Bett ist warm. Das Zimmer ist kalt. Die Wand, die du durchbrechen wolltest, steht noch. Und die Motivation, die du gestern Abend hattest, ist dorthin gegangen, wo Motivation um fünf Uhr morgens hingeht – nirgendwohin Nützliches.

Motivation ist wie Regen. Erfrischend, wenn er kommt. Aber ein Samen, der nur wächst, wenn es regnet, wird nicht überleben.

### GUT ZU WISSEN

Forscher des University College London fanden heraus, dass es im Durchschnitt 66 Tage braucht, um eine neue Gewohnheit zu bilden – und nicht die 21 Tage der populären Behauptung. Die tatsächliche Spanne reichte von 18 bis 254 Tagen. Disziplin ist kein Schalter, den man umlegt. Sie ist ein Muskel, den man baut. Und Muskeln wachsen nur unter konstanter Last, nicht unter gelegentlicher Inspiration.

## Disziplin: die tägliche Bewässerung

Disziplin heißt, das zu tun, was du tun musst – besonders dann, wenn du keine Lust hast. Sie ist der Unterschied zwischen Potenzial und Leistung, zwischen Träumen und Ergebnissen, zwischen Wunsch und Bestimmung.

Champions sind nicht motivierter als alle anderen. Sie sind diszipliniert. Und diese Disziplin wurde eine kleine Entscheidung nach der anderen gebaut.

## Die Disziplin-Formel des Champions

Fange klein an – kleine Handlungen, die jeden Tag getan werden, schlagen große Handlungen, die ab und zu getan werden.

Baue Systeme – verlass dich weder auf Erinnerung noch auf Stimmung. Baue Routinen.

Beseitige Reibung – mach das Richtige leicht. Mach das Falsche schwerer.

Verfolge deine Fortschritte – Champions messen ihr Wachstum.

Bleib rechenschaftspflichtig – sag es jemandem. Lass ihn nach dir sehen.

Wiederhole täglich – Disziplin ist kein Ereignis. Sie ist eine Lebensweise.

Ich werde es jeden Tag tun, für die nächsten 21 Tage — ob ich Lust habe oder nicht. So werden Champions gebaut.

#### REFLEXION

- » Welche Bereiche meines Lebens hängen zu sehr von Motivation ab?
- » Wo bin ich beständig unbeständig gewesen?
- » Welche tägliche Gewohnheit würde mein Leben am meisten verändern, wenn ich wirklich dabei bliebe?
- » Welche Ausrede schnappe ich mir als Erstes, wenn ich keine Lust habe zu erscheinen?

## KAPITEL 4



# DIE KRAFT DER GEWOHNHEITEN

*„Deine Gewohnheiten sind deine Wurzeln. Die Wurzeln  
entscheiden alles.“*

---

Du wirst niemals deine Gewohnheiten übertreffen. Nicht auf lange Sicht. Du kannst eine großartige Woche aus Willenskraft haben. Einen großartigen Monat aus Inspirationskraft. Aber in fünf Jahren, in zehn Jahren, wirst du genau der Mensch sein, den deine täglichen Gewohnheiten die ganze Zeit gebaut haben – still, unsichtbar. Gewohnheiten sind die Wurzeln deiner Größe.

### Warum Gewohnheiten mehr zählen als Ziele

Ziele geben dir die Richtung. Gewohnheiten erzeugen die Veränderung. Ziele sind das, was du willst. Gewohnheiten sind das, was du wirst. Ziele sind Ereignisse. Gewohnheiten sind Systeme.

**GUT ZU WISSEN**

In Atomic Habits beschreibt James Clear britische Radfahrer, die dank der „Aggregation marginaler Gewinne“ in vier Jahren von Mittelmaß zu drei Tour-de-France-Siegen gelangten – indem sie jede Kleinigkeit beständig um nur 1 % verbesserten. Ein Prozent besser jeden Tag ergibt über ein Jahr 37-mal besser. Gewohnheiten verändern dein Leben nicht sofort. Sie verändern es allmählich – und dann plötzlich.

## Drei Arten von Gewohnheiten, die jeder Champion baut

1. Identitäts-Gewohnheiten – Gewohnheiten, die den Menschen formen, der du wirst. Täglich lesen. Beten oder meditieren. Tagebuch führen. Sie stärken deinen Charakter und dein Selbstbewusstsein.

2. Fähigkeits-Gewohnheiten – Gewohnheiten, die dein Handwerk schärfen. Absichtsvoll üben. Dein Fachgebiet studieren. Deine Leistung überprüfen. Sie verwandeln rohes Potenzial in polierte Exzellenz.

3. Disziplin-Gewohnheiten – Gewohnheiten, die deinen Charakter stärken. Pünktlich aufwachen. Dich bewegen. Ablenkungen verwalten. Beenden, was du beginnst. Sie bauen die innere Struktur, die alles andere zusammenhält.

## Wie du eine Gewohnheit baust, die wirklich hält

Mach sie klein – beginne mit etwas, das du beständig tun kannst, nicht gelegentlich.

Mach sie klar – wisse genau, wann und wo du sie tun wirst.

Mach sie leicht – entferne alles, was zwischen dir und der Gewohnheit steht.

Mach sie lohnend – feiere das Tun, nicht nur das Ergebnis.

Mach sie beständig – wiederhole, bis sie automatisch wird.

Ich baue Gewohnheiten, die meine Größe tragen. Meine  
Wurzeln reichen jeden Tag tiefer.

#### REFLEXION

- » Welche Gewohnheiten bewässern gerade meinen Samen der Größe?
- » Welche Gewohnheiten ersticken ihn still?
- » Welche neue Gewohnheit muss ich diese Woche bauen?
- » Welche alte Gewohnheit muss ich ehrlich entwurzeln?

ZWEITER TEIL

# DAS WACHSTUM

---

*Du hast den Samen gepflanzt. Jetzt lernst du, ihn wachsen  
zu lassen.*

## KAPITEL 5



# MEISTERSCHAFT: DAS GEHEIMNIS DES CHAMPIONS

*„Meisterschaft ist keine Magie. Sie ist Wiederholung mit Absicht.“*

---

Hier ist eine Wahrheit, die dir Jahre der Frustration ersparen wird: Potenzial ist nicht Meisterschaft.

Potenzial ist das, was du sein könntest. Meisterschaft ist das, was du wirst — durch absichtsvolles, bewusstes, unermüdliches Wachstum. Potenzial bringt dir Komplimente ein. Meisterschaft bringt dir Ergebnisse.

*„Siehst du einen Mann, der behend ist in seinem Geschäft,  
so steht er nicht vor den gemeinen Männern, sondern vor  
den Königen.“*

(Sprüche 22:29)

Nicht talentiert. Nicht begabt. Nicht glücklich. Behend. Fleiß ist der Weg zur Meisterschaft. Meisterschaft ist der Weg zum Einfluss.

## Warum die meisten Menschen Meisterschaft nie erreichen

Die meisten Menschen bleiben bei der Begeisterung stehen. Sie lieben die Idee, exzellent zu sein. Sie genießen das erste Lob. Sie werden bequem auf einem Niveau, das ein wenig über dem Durchschnitt liegt, und sie lassen sich dort nieder.

Champions brechen hindurch. Durchschnittsmenschen geben auf, wenn es hart wird. Champions wachsen, wenn es hart wird.

### GUT ZU WISSEN

In einer Studie von 1993, die später Malcolm Gladwells „10.000-Stunden-Regel“ inspirierte, entdeckte der Psychologe Anders Ericsson, dass die besten Geiger der Berliner Akademie absichtsvoller geübt hatten als die bloß guten – nicht nur länger. Ronaldo schießt nicht einfach drei Stunden lang einen Ball. Er zerlegt jedes Element, identifiziert, was schwach ist, zielt darauf und verbessert es. Das ist absichtsvolles Üben. Das ist Meisterschaft.

## Die Pyramide der Meisterschaft

Stufe 1: die Neugier – „das gefällt mir.“

Stufe 2: das Interesse – „ich will das lernen.“

Stufe 3: die Übung – „ich tue es gerade.“

Stufe 4: die Disziplin – „ich tue es auch, wenn ich keine Lust habe.“

Stufe 5: die Beständigkeit – „ich tue es jeden Tag.“

Stufe 6: die Verbesserung – „ich tue es besser als vorher.“

Stufe 7: die Meisterschaft – „es ist jetzt ein Teil dessen, wer ich bin.“

Die meisten Menschen bleiben auf Stufe 3 stehen. Champions klettern bis Stufe 7.

Ich werde diese Fähigkeit jeden Tag üben. Ich werde sie absichtsvoll wachsen lassen. Ich werde sie mit Ausgewogenheit und Weisheit meistern.

#### REFLEXION

- » Welche Fähigkeit muss ich meistern, um meine Größe zu entriegeln?
- » Wie viel absichtsvolles, bewusstes Üben leiste ich gerade?
- » Auf welcher Stufe der Meisterschafts-Pyramide befinde ich mich gerade?
- » Baue ich Meisterschaft mit Ausgewogenheit – oder vernachlässige ich andere wichtige Bereiche?

## KAPITEL 6



# SCHMERZ, DRUCK UND WACHSTUM

*„Druck bricht Champions nicht. Er formt sie.“*

---

Hier ist etwas, das niemand auf Motivationsposter schreibt: Wachstum tut weh.

Nicht metaphorisch. Buchstäblich, körperlich, emotional – Wachstum ist unbequem. In dem Moment, in dem du beschließt, mehr zu werden, meldest du dich für eine Saison des Drucks an. Du wirst gedehnt. Du wirst geprüft. Du wirst an den Stellen abgebaut, die stärker wieder aufgebaut werden müssen.

Das ist keine schlechte Nachricht. Das ist der Mechanismus.

## Schmerz ist nicht der Feind

Wenn ein Samen gepflanzt wird, wird er vergraben, bedeckt, gepresst, versteckt – und gespalten. Dieser Riss ist keine Zerstörung. Er ist eine Verwandlung. Manches von dem Schmerz, den du erlebt hast, war nicht dazu bestimmt, dich zu töten. Es war dazu bestimmt, dich wachsen zu lassen.

**GUT ZU WISSEN**

In der Biologie dient die „Skarifizierung“ dazu, Samen mit harter Schale zum Keimen zu bringen. Die äußere Schale des Samens wird bewusst angeritzt, eingekerbt oder einer Säure ausgesetzt – denn ohne diese Verletzung kann das Wasser nicht eindringen und das Wachstum nicht beginnen. Manche Samen müssen buchstäblich gebrochen werden, bevor sie blühen können. Erinnerst dich das an etwas?

## Das Druck-Prinzip

Druck tut zweierlei: Er zermalmt, was schwach ist, und er stärkt, was stark ist. Champions sind nicht Menschen, die Druck vermeiden. Champions sind Menschen, die unter Druck wachsen.

Die Schrift sagt es klar:

*„...Trübsal bringt Geduld; die Geduld aber bringt  
Bewährung; die Bewährung aber bringt Hoffnung.“*

(Römer 5:3-4)

Das ist der Wachstumskreislauf der Champions. Schmerz erzeugt Kraft. Kraft erzeugt Charakter. Charakter erzeugt Hoffnung. Und Hoffnung erzeugt Bestimmung.

## Der Perspektivwechsel, der Schmerz verwandelt

Das geschieht nicht gegen mich. Das geschieht für  
mich.

Champions fliehen nicht vor dem Druck. Sie wachsen hindurch. Sie fragen nicht „warum geschieht mir das?“ Sie fragen „was baut das gerade?“

Mein Schmerz ist nicht mein Gefängnis. Mein Schmerz ist meine Vorbereitung. Der Druck lässt den Champion in mir wachsen.

#### REFLEXION

- » Welche schmerzhaften Erfahrungen haben mich am meisten geformt?
- » Welche Stärken hat der Druck in mir hervorgebracht, die Bequemlichkeit niemals hätte hervorbringen können?
- » Gibt es einen Schmerz, vor dem ich weglaufe, dem ich mich zuwenden muss?
- » Was baut diese Saison der Schwierigkeit gerade in mir?

## KAPITEL 7



# FOKUS IN EINER ABGELENKTEN WELT

*„Deine Aufmerksamkeit ist deine Macht. Bewahre sie.“*



Wir leben in der abgelenktesten Generation der Menschheitsgeschichte. Und das ist keine Meinung — das ist eine Statistik.

Der Durchschnittsmensch entsperrt sein Handy 96-mal am Tag. Das ist einmal alle zehn Minuten während der Wachstunden. Vor dem Frühstück, vor dem Training, bevor irgendetwas Bedeutsames getan wurde, hat der durchschnittliche junge Mensch bereits Stunden seiner besten Aufmerksamkeit verschenkt.

Währenddessen ruft die Größe. Aber sie sendet keine Benachrichtigung.

**GUT ZU WISSEN**

Eine Microsoft-Studie aus dem Jahr 2015 stellte fest, dass die durchschnittliche menschliche Aufmerksamkeitsspanne auf acht Sekunden gefallen war – kürzer als die neun Sekunden eines Goldfischs. Die Studie ergab, dass ständige digitale Vernetzung umgebaut hatte, wie Gehirne Informationen verarbeiten. Das Gegenmittel: bewusste, geplante Phasen ununterbrochener Konzentration. Champions nennen das Training.

## Die drei Ablenkungen, die Größe zerstören

1. Die digitale Ablenkung. Das endlose Scrollen. Die Benachrichtigungen. Die Trends. Dein Handy ist nicht dein Feind. Dein mangelnder Einfluss auf dein Handy ist es. Benutze es. Lass es dich nicht benutzen.

2. Die soziale Ablenkung. Freunde, die deine Zeit verschwenden. Menschen, die deine Energie rauben. Nicht jeder verdient Zugang zu deiner Aufmerksamkeit. Nähe ist eine Entscheidung.

3. Die innere Ablenkung. Das Grübeln. Der Selbstzweifel. Die Angst. Die mangelnde Klarheit. Manchmal sind die lautesten Ablenkungen nicht auf deinem Handy – sie sind in deinem Kopf.

## Wie du deinen Fokus schützt

Kontrolliere dein Handy – setze Zeitlimits. Schalte unwichtige Benachrichtigungen ab.

Erstelle einen Zeitplan – was geplant ist, wird getan.

Übe tiefes Arbeiten – Blöcke ununterbrochener Konzentration, ohne Ablenkung, an einer einzigen Aufgabe.

Ruhe dich absichtsvoll aus – ein müder Geist kann sich nicht konzentrieren. Ruhe ist Wartung.

Mein Fokus ist meine Macht. Ich werde ihn schützen. Ich werde meine Prioritäten mit Weisheit setzen. Ich werde ausgeglichen bleiben. Ich werde fokussiert bleiben.

#### REFLEXION

- » Was stiehlt meine Aufmerksamkeit am beständigsten?
- » Wie viel meiner täglichen Zeit fließt wirklich in das, was am wichtigsten ist?
- » Benutze ich mein Handy, oder benutzt mein Handy mich?
- » Welche Grenze muss ich diese Woche setzen, um meinen Fokus zu schützen?

## KAPITEL 8



# BESTÄNDIGKEIT: DIE WAHRE SUPERKRAFT

*„Beständigkeit verwandelt kleine Schritte in Riesensprünge.“*

---

Jeder will groß sein. Wollen ist einfach. Wollen kostet nichts. Man kann Größe wollen, während man mittags noch im Bett liegt.

Beständigkeit ist die wahre Superkraft der Champions. Nicht Talent, nicht Motivation, nicht Glück. Beständigkeit. Sie ist die stille Kraft, die kleine Gewohnheiten in große Ergebnisse verwandelt, kleine Samen in robuste Bäume und kleine tägliche Anstrengungen in massive Durchbrüche, die sich verzinsen.

### GUT ZU WISSEN

Der Mathematiker Albert-László Barabási untersuchte die Karrieren von Wissenschaftlern und entdeckte, dass Erfolg nicht mit früher Brillanz korrelierte. Er korrelierte mit anhaltender Produktion über die Zeit. Wissenschaftler, die beständig publizierten – selbst wenn die Arbeit gewöhnlich war –, produzierten statistisch gesehen mit weit größerer Wahrscheinlichkeit eines Tages einen Durchbruch. Beständigkeit schafft die Bedingungen für Größe.

## Warum Beständigkeit schwer ist

Beständigkeit ist schwer, weil sie nicht aufregend ist. Sie ist nicht glamourös. Sie dominiert keine Trends in den sozialen Medien. Niemand schneidet Highlight-Videos von den Trainingseinheiten am Dienstagmorgen.

Aber Champions verstehen etwas Mächtiges: Bei Beständigkeit geht es nicht um Gefühle. Es geht um Verpflichtung. Du musst dich nicht inspiriert fühlen, um beständig zu sein. Du musst anwesend sein.

## Die Formel der Beständigkeit

Fange klein an — kleine Handlungen, die jeden Tag getan werden, schlagen große Handlungen, die ab und zu getan werden.

Lege einen Zeitplan fest — Beständigkeit wächst in Struktur.

Verfolge deine Fortschritte — was gemessen wird, wird verbessert.

Beseitige Ausreden — Ausreden sind die natürlichen Feinde der Beständigkeit.

Feiere kleine Siege — belohne das Erscheinen, nicht nur die Ergebnisse.

Wiederhole täglich — ein Tag nach dem anderen. Das ist alles. Nur heute.

Ich muss nicht perfekt sein. Ich muss nur beständig sein.

Ich werde jeden Tag anwesend sein. Ich werde jeden Tag wachsen. Ich werde beständig bleiben. Ich werde unaufhaltsam werden.

### REFLEXION

- » Welcher Bereich meines Lebens braucht gerade am meisten mehr Beständigkeit?
- » Welche Ausreden haben meine Beständigkeit unterbrochen?
- » Welche kleine Handlung kann ich mir für die nächsten 30 Tage täglich vornehmen?
- » Bin ich in meinen Studien ebenso beständig wie in meiner Fähigkeit?

## KAPITEL 9



# DIE KRAFT DER GEDULD

*„Wachstum braucht Zeit. Vertraue deiner Saison.“*

---

Dies ist vielleicht das härteste Kapitel des Buches. Nicht weil sein Inhalt kompliziert ist. Sondern weil seine Lektion fast allem entgegentläuft, auf das diese Generation konditioniert wurde, es zu wollen.

Wir wollen Geschwindigkeit. Wir wollen Ergebnisse jetzt. Wir wollen den Baum sehen, bevor wir den Samen länger als eine Woche bewässert haben. Und wenn der Baum nicht im vorgesehenen Zeitplan erscheint, nehmen wir an, der Samen sei fehlerhaft gewesen.

### Die Wahrheit über Wachstum

Wachstum ist langsam. Wachstum ist still. Wachstum ist am Anfang unsichtbar. Wenn ein Samen gepflanzt wird, sieht der Boden am nächsten Tag exakt gleich aus. Und am Tag danach. Nichts scheint zu geschehen.

Aber unter der Erde geschieht alles. Wurzeln bilden sich. Fundamente werden gelegt. Kraft wird gebaut. Nur weil du keinen Fortschritt siehst, heißt das nicht, dass der Fortschritt nicht geschieht.

**GUT ZU WISSEN**

Die japanische Weißkiefer braucht zwischen 25 und 100 Jahren, um ihre volle Schönheit zu erreichen, wenn sie als Bonsai geformt wird. Sammler pflegen sie jahrzehntelang, bevor der Baum das wird, was er sein soll. Die kostbarsten Dinge der Welt sind die, die am längsten zum Wachsen brauchen. Deine Bestimmung ist da nicht anders.

## Die Pyramide der Geduld

Das Vertrauen — glaube, dass dein Samen wächst, auch wenn du ihn nicht siehst.

Die Zeit — lass den Prozess sich in seinem eigenen Rhythmus entfalten.

Die Beständigkeit — sei jeden Tag anwesend, ungeachtet des sichtbaren Fortschritts.

Die Ausgewogenheit — wachse in allen Bereichen, nicht nur im aufregendsten.

Die Dankbarkeit — feiere kleine Fortschritte. Es sind echte Fortschritte.

Geduld heißt nicht, wartend nichts zu tun. Geduld  
heißt, wartend zu wachsen.

Ich bin nicht zu spät. Ich bin dabei zu wachsen. Mein Samen  
hat seine Saison. Ich werde geduldig sein. Ich werde tief  
wachsen. Ich werde weise wachsen.

### REFLEXION

- » Welche Bereiche meines Lebens überstürze ich aus Ungeduld statt aus Weisheit?
- » Wo muss ich dem Prozess mehr vertrauen?
- » Welchen kleinen Fortschritt habe ich als „nicht genug“ abgetan?
- » Vergleiche ich meinen Zeitplan mit dem von jemand anderem und lasse mich davon entmutigen?

DRITTER TEIL

# DER AUFSTIEG

---

*Das Wachstum wird Größe. Jetzt lernst du, dich zu erheben  
— und oben zu bleiben.*

## KAPITEL 10



# DER KREIS DES CHAMPIONS

*„Dein Kreis ist das Klima deines Wachstums.“*

---

Ein Samen kann nicht allein wachsen. Selbst der robusteste Samen, gepflanzt in den besten Boden, braucht ein Umfeld. Wasser. Licht. Schutz vor Schädlingen. Die richtigen Bedingungen.

Du bist genauso. Deine Größe kann nicht in völliger Isolation wachsen. Du brauchst Menschen. Die richtigen Menschen.

### GUT ZU WISSEN

Die Soziologen Nicholas Christakis und James Fowler entdeckten, dass deine Gewohnheiten, deine Einstellungen und sogar dein Gewicht statistisch von Menschen bis zu drei Graden von dir entfernt beeinflusst werden. Nicht nur deine Freunde – die Freunde der Freunde deiner Freunde. Dein Kreis reicht weiter, als du denkst. Und sein Einfluss ist stärker, als dir bewusst ist.

## Die drei Arten von Menschen, die jeder Champion braucht

1. Die Mentoren – die Menschen, die dich führen. Ein Mentor ist jemand, der den Weg, den du einschlagen willst, bereits gegangen ist. Ein guter Mentor muss nicht berühmt sein. Er muss nur weise, ehrlich und aufrichtig in dein Wachstum investiert sein. Wenn du noch keinen findest, lies die Bücher der Menschen, die du bewunderst. Bücher sind gedruckte Mentoren.

2. Die Freunde, die dich vorantreiben. Freunde, die dich herausfordern. Freunde, die ebenfalls wachsen wollen. Eisen schärft Eisen – aber nur, wenn beide Stücke Eisen einwilligen, geschärft zu werden.

3. Die Menschen, die du inspirierst. Du wachst, wenn du anderen beim Wachsen hilfst. Lehren vertieft dein eigenes Verständnis. Dich in jemand anderen hineinzugeben stärkt alles, was du gelernt hast.

## Wie du deinen Champion-Kreis baust

Suche Charakter, nicht Popularität – wähle Menschen, die wachsen, nicht nur Menschen, die laut sind.

Wähle Freunde, die deine Ziele respektieren – wenn sie über deine Träume spotten, haben sie in deinem inneren Kreis nichts zu suchen.

Werde jemand, mit dem es sich lohnt, im Kreis zu sein – dein Charakter zieht deine Gemeinschaft an.

Ich werde einen Kreis bauen, der mein Wachstum trägt. Ich werde mit Menschen gehen, die mich schärfen. Ich werde jemand werden, dem es sich zu folgen lohnt.

### REFLEXION

- » Wer in meinem aktuellen Kreis hilft mir aufrichtig beim Wachsen?
- » Wer in meinem aktuellen Kreis leert still mein Potenzial?
- » Wem muss ich näherkommen?
- » In wen kann ich mich hineingeben, um ihm beim Wachsen zu helfen?

## KAPITEL 11



# IDENTITÄT UND SELBSTWERT

*„Identität ist die Wurzel des Vertrauens.“*

---

Bevor ein Samen ein Baum wird, muss er zuerst wissen, was er ist. Ein Mangosame versucht nicht, eine Palme zu werden. Er wächst zu dem heran, wofür er entworfen wurde. Der Samen trägt den Plan. Du trägst deinen auch.

Identität kommt vor Größe. Wer du bist, kommt vor dem, was du tust. Und wenn ein Mensch seinen Erfolg auf ein brüchiges Selbstbild baut, ist die ganze Konstruktion instabil.

### Die Wahrheit über Identität

Identität ist weder dein Talent noch deine Noten, weder deine Errungenschaften noch deine Fehler, weder deine Herkunft noch dein Profil in den sozialen Medien. Identität ist tiefer als all das. Sie ist das Fundament, auf dem alles andere gebaut ist.

Die Schrift verankert es einfach:

*„Ich danke dir dafür, daß ich so wunderbar gemacht bin.“*

*(Psalm 139:14)*

Du wurdest mit Absicht erschaffen. Mit einer Bestimmung entworfen. Mit der Größe im Inneren gebaut. Dein Wert wird nicht durch Leistung verdient. Er wurde gegeben.

### GUT ZU WISSEN

Die psychologische Forschung zum „bedingten Selbstwert“ zeigt beständig, dass er zu mehr Angst, weniger Widerstandskraft und instabilerer Motivation führt. Menschen, die ihren Wert auf Leistung gründen, brechen zusammen, wenn sie scheitern. Menschen mit einem stabilen, bedingungslosen Selbstwert bleiben anwesend – im Erfolg wie im Misserfolg. Identität ist nicht nur eine Frage geistlicher Gesundheit. Sie ist die Psychologie der Spitzenleistung.

## Die drei Lügen, die den Selbstwert zerstören

1. „Ich bin nicht gut genug.“ Diese Lüge wird aus dem Vergleichen geboren. Jeder Samen wächst anders. Anders heißt nicht mangelhaft.

2. „Meine Vergangenheit definiert mich.“ Deine Vergangenheit ist ein Kapitel. Sie ist weder der Titel noch das Ende. Jeder Champion hat eine schmerzhafteste Vergangenheit.

3. „Ich muss perfekt sein, um Wert zu haben.“ Unvollkommen und im Fortschritt schlägt perfekt und gelähmt – jedes Mal.

## Die Identitäts-Erklärungen des Champions

„Ich bin dabei zu wachsen.“ „Ich bin fähig.“ „Ich habe Wert.“ „Ich bin verantwortlich.“ „Ich werde besser.“

Ich weiß, wer ich bin. Ich bin dabei zu wachsen. Ich habe Wert. Ich werde ein Champion.

### REFLEXION

- » Welche Lügen über mich habe ich geglaubt und wie Fakten behandelt?
- » Welche Wahrheiten darüber, wer ich bin, muss ich annehmen und wiederholen?
- » Wie hat das Vergleichen meine Art beeinflusst, mich zu sehen?
- » Welche Stärken trage ich bereits — ob die Welt sie bemerkt hat oder nicht?

## KAPITEL 12



# BESTIMMUNG UND VISION

*„Die Bestimmung gibt die Richtung. Die Vision gibt die Bewegung.“*

---

Ein Samen wächst nicht zufällig. Er wächst zum Licht. Etwas in ihm zieht ihn nach oben, zur Sonne, zum Leben.

Deine Bestimmung funktioniert genauso. Sie ist nichts, was du erfindest. Sie ist etwas, das du entdeckst. Sie wurde in dich gelegt, bevor du Worte hattest, sie auszusprechen.

### Was ist Bestimmung?

Bestimmung ist weder eine Berufsbezeichnung noch ein Talent. Bestimmung ist der Grund, warum du existierst. Die spezifische, unersetzliche Wirkung, zu deren Erzeugung in der Welt du entworfen wurdest. Das Problem, zu dessen Lösung du gebaut wurdest.

**GUT ZU WISSEN**

Viktor Frankl, ein Psychiater, der die nationalsozialistischen Konzentrationslager überlebte, schrieb in *Man's Search for Meaning*, dass die Überlebenswahrscheinlichsten nicht die körperlich Stärksten waren – es waren diejenigen mit dem klarsten Sinn dafür, weshalb sie überleben mussten. Wenn Bestimmung stark genug ist, um Leben in einem Todeslager zu tragen, ist sie stark genug, um dein Wachstum durch jede Schwierigkeit zu tragen.

**Wie du deine Bestimmung entdeckst**

Was tust du gern? Deine Leidenschaft ist ein Hinweis. Wofür bist du von Natur aus begabt? Deine Gaben sind ein Hinweis. Welche Probleme liegen dir am Herzen? Dein Mitgefühl ist ein Hinweis. Die Bestimmung findet sich in der Regel dort, wo Leidenschaft, Begabung und Mitgefühl zusammentreffen.

**Wie du eine Vision baust**

Frage dich: Welche Art von Mensch will ich werden? Welche Art von Leben will ich leben? Welche Wirkung soll mein Leben erzeugen? Schreib es auf. Lies es regelmäßig. Wachse jeden Tag darauf zu.

Mein Leben hat eine Bestimmung. Meine Zukunft hat eine Richtung. Ich wachse auf meine Vision zu.

### REFLEXION

- » Was tue ich so gern, dass ich dabei die Zeit vergesse?
- » Wofür bin ich von Natur aus begabt — die Dinge, die mir leichter fallen als anderen?
- » Welches Problem auf der Welt macht mich zornig genug, es reparieren zu wollen?
- » Welche Art von Champion will ich sein — und für wen?

## KAPITEL 13



# DIE KRAFT DER VERANTWORTUNG

*„Verantwortung ist der Moment, in dem du deine Zukunft wählst.“*

---

Ein Samen kann nicht wählen, auf welchen Boden er fällt. Aber er kann wählen, wie er wächst.

Verantwortung ist der Moment, in dem du aufhörst, deine Umgebung anzuklagen, und anfängst, dein Wachstum in die Hand zu nehmen. Es ist die Entscheidung – bewusst, beabsichtigt, mutig – zu sagen: „Mein Leben liegt in meinen Händen. Meine Entscheidungen formen meine Zukunft. Ich werde nicht darauf warten, dass jemand kommt und mich aus meinen Umständen rettet.“

### Was Verantwortung wirklich bedeutet

Verantwortung ist schlicht dies: Eigentümer deiner Handlungen, deiner Entscheidungen und deines Wachstums zu sein. Wenn du zu kurz kommst, fragst du, was du lernen kannst, statt wen du anklagen kannst. Wenn sich eine Gelegenheit bietet, ergreifst du sie.

Die Schrift sagt es einfach:

*„Bei wem viel gegeben ist, bei dem wird man viel suchen.“*

(Lukas 12:48)

Wenn du einen Samen der Größe hast — und du hast einen —, trägst du die Verantwortung, ihn wachsen zu lassen.

## Drei Verantwortlichkeiten eines Champions

1. Die Verantwortung für dein Wachstum. Niemand kann an deiner Stelle wachsen. Man kann dich führen, coachen, ermutigen, sogar finanzieren. Aber das Wachstum selbst? Es gehört dir, und nur dir.

2. Die Verantwortung für deine Entscheidungen. Jede Entscheidung hat eine Folge. Champions wählen weise, weil sie verstehen, dass ihre täglichen Entscheidungen ihre Zukunft still bauen oder still abbauen.

3. Die Verantwortung für deine Zukunft. Deine Zukunft ist weder Glück noch blindes Schicksal. Deine Zukunft wird gebaut — Ziegel für Ziegel, Entscheidung für Entscheidung — von dem Menschen, der du jeden Tag zu sein wählst.

Ich übernehme die Verantwortung für mein Wachstum.  
Meine Entscheidungen formen meine Zukunft. Ich werde ein  
verantwortlicher Champion.

### REFLEXION

- » Welche Bereiche meines Lebens habe ich vermieden zu übernehmen?
- » Welche Ausreden schnappe ich mir am häufigsten?
- » Welche Entscheidung würde, wenn ich sie ab heute anders träfe, meine Zukunft am meisten verändern?
- » Welchen Schritt kann ich jetzt — heute — tun, um voranzukommen?

## KAPITEL 14



# SCHEITERN, FEHLER UND COMEBACKS

*„Scheitern ist nicht endgültig. Scheitern ist eine Information.“*

---

Jeder Champion ist gescheitert. Jeder einzelne.

Ronaldo hat entscheidende Elfmeter verschossen. Tunde hat Schachpartien verloren. Jordan wurde aus der Mannschaft seiner Highschool gestrichen. Jeder Mensch, den du als Champion bewunderst, hat eine Geschichte des Scheiterns, die seiner Erfolgsgeschichte vorausging. Und in fast allen Fällen zählt die Geschichte des Scheiterns mehr.

Denn Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg. Scheitern ist Teil des Erfolgs. Es ist eine der wesentlichen Zutaten.

### GUT ZU WISSEN

Thomas Edison ist, so heißt es, mehr als 1.000 Mal gescheitert, bevor ihm die Glühbirne gelang. Als ein Journalist ihn fragte, wie es sich anfühle, so oft gescheitert zu sein, soll Edison geantwortet haben: „Ich bin nicht gescheitert. Ich habe einfach 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“ Jedes „Scheitern“ war eine Information. Er scheiterte nicht. Er lernte.

## Die Comeback-Mentalität

1. „Ich habe einen Fehler gemacht, aber ich bin kein Fehler.“ Deine Identität wird nicht durch deine Fehltritte definiert.

2. „Ich bin gescheitert, aber ich kann Fortschritte machen.“ Scheitern ist ein Moment, kein Etikett. Momente vergehen. Etiketten kleben. Wähle weise.

3. „Ich bin gefallen, aber ich werde wieder aufstehen.“ Die Schrift sagt es klar:

*„Denn der Gerechte fällt siebenmal und steht wieder auf.“*

(Sprüche 24:16)

Fallen ist normal. Aufstehen ist der Sieg.

## Die Comeback-Formel

Akzeptiere es — schau der Wahrheit ins Gesicht. Champions verstecken ihr Scheitern nicht.

Lerne daraus — ziehe die Lektion heraus, bevor du weitergehst.

Passe dich an — ändere deinen Ansatz. Verbessere deine Strategie.

Versuche es erneut — Comebacks verlangen Taten.

Bleib beständig — kleine, regelmäßige Schritte bauen Vertrauen schneller wieder auf als eine spektakuläre Geste.

Meine Fehler definieren mich nicht. Mein Scheitern hält mich nicht auf. Ich stehe wieder auf. Ich lerne. Ich komme stärker zurück.

### REFLEXION

- » Welches Scheitern hat mich am meisten verletzt, und was hat es mich wirklich gelehrt?
- » Bei welchem Fehler muss ich aufhören, mich selbst zu bestrafen, und anfangen, daraus zu lernen?
- » Worauf habe ich verzichtet — aus Angst, wieder zu scheitern?
- » Welches Comeback will ich schaffen?

VIERTER TEIL

# DIE WIRKUNG

---

*Die höchste Form von Größe ist die, die andere erhebt.*

## KAPITEL 15



# EIN CHAMPION FÜR ANDERE WERDEN

*„Die Größe eines Champions ist vollendet, wenn sie andere  
erhebt.“*

---

Du hast diese Reise als Same begonnen. Ein Same mit Potenzial. Ein Same mit Größe in sich. Ein Same, gepflanzt in anderen Boden, anderen Herausforderungen gegenüber, umgeben von einem anderen Klima.

Doch durch jedes Kapitel bist du gewachsen.

Du hast Disziplin gelernt. Du hast Gewohnheiten aufgebaut. Du hast Meisterschaft entwickelt. Du hast Fokus statt Ablenkung gewählt, Beständigkeit statt Bequemlichkeit, Geduld statt Druck – und Bestimmung statt Leistung.

Jetzt kommt der letzte Schritt. Der Schritt, der einen Menschen, der Erfolg hat, von einem Menschen trennt, der wirklich groß ist.

Größe ist nicht vollendet, solange sie nicht größer wird als du selbst.

## Der Zweck deines Wachstums

Ein Baum dient nicht nur sich selbst. Er spendet Schatten für die, die sich unter ihm ausruhen. Er trägt Früchte für die Hungrigen. Er bietet Schutz für die, die Schutz brauchen. Er gibt Sauerstoff ab für alle um ihn herum.

Deine Größe ist dazu bestimmt, dasselbe zu tun.

### GUT ZU WISSEN

Mentoring-Forschung zeigt beständig: Junge Menschen mit mindestens einem stabilen, wohlwollenden erwachsenen Mentor schreiben sich mit 55 % höherer Wahrscheinlichkeit an einer Hochschule ein und engagieren sich mit 78 % höherer Wahrscheinlichkeit regelmäßig ehrenamtlich in ihrer Gemeinde. Ein einziger Mensch. Das ist alles, was es braucht. Ein Champion, der sich entschieden hat, andere zu erheben. Du könntest dieser Mensch für jemand anderen sein.

## Wie du ein Champion für andere wirst

Mache es vor — deine Taten lehren mehr, als deine Worte es könnten.

Teile, was du weißt — Wissen wächst, wenn man es weitergibt.

Ermutige beständig — ein aufrichtiges Wort der Ermutigung, zur richtigen Zeit gesprochen, kann jemandes ganze Reise neu ausrichten.

Bleib demütig — Demut hält dein Herz offen und deinen Einfluss ehrlich.

Wachse weiter — dein anhaltendes Wachstum gibt anderen die unablässige Erlaubnis, ebenfalls zu wachsen.

Ich bin ein Champion. Ich wachse mit einer Bestimmung. Ich steige mit Disziplin auf. Ich lebe im Gleichgewicht. Ich lerne aus dem Scheitern. Ich strahle mit Demut. Und ich erhebe andere, während ich wachse.

#### REFLEXION

- » Wer hat mir geholfen zu wachsen, als ich es am nötigsten brauchte?
- » Wer in meiner jetzigen Welt braucht jemanden, der an ihn glaubt?
- » Welche Stärken kann ich schon jetzt, auf meinem jetzigen Stand, mit anderen teilen?
- » Welche Art von Champion will ich für die Menschen um mich herum sein?

Das ist nicht nur eine Erklärung. Das ist deine Identität. Das ist deine Reise. Das ist deine Größe.

## FAZIT — DAS LETZTE WORT

---

Du hast das Ende dieses Buches erreicht. Aber du hast nicht das Ende deiner Reise erreicht. Eigentlich fängst du gerade erst an.

Du hast gelernt, wie man Disziplin aufbaut. Wie man fokussiert bleibt. Wie man im Gleichgewicht wächst. Wie man seine Fähigkeit meistert. Wie man geduldig bleibt. Wie man nach dem Scheitern wieder aufsteht. Wie man Verantwortung übernimmt. Wie man seine Bestimmung entdeckt. Wie man seine Identität stärkt. Und wie man ein Champion für andere wird.

Jetzt beginnt die eigentliche Arbeit. Nicht durchs Lesen darüber. Durchs Tun.

Champions entstehen nicht in einem Moment. Sie entstehen in den täglichen Entscheidungen.

Jeden Morgen, wenn du aufwachst, stehst du vor einer Wahl:

Wachsen oder bleiben, wie du bist. Aufsteigen oder schrumpfen. Fokussieren oder treiben. Es erneut versuchen oder aufgeben.

Wähle das Wachstum. Wähle die Disziplin. Wähle die Bestimmung. Wähle das Gleichgewicht. Wähle die Verantwortung. Entscheide dich, aufzusteigen.

Und während du wächst, erinnere dich an eines:

Die Welt braucht deine Größe. Die Welt braucht  
dein Licht. Die Welt braucht deine Stimme. Die Welt  
braucht deine Geschichte.

Geh, und werde der Champion, zu dem du geschaffen bist.

— Timilehin Idowu

## DIE 30-TAGE-CHALLENGE DES CHAMPIONS

---

Hier ist deine letzte Herausforderung — eine einfache, aber kraftvolle 30-Tage-Reise. Champions lesen nicht nur. Sie handeln.

Für die nächsten 30 Tage:

1. Wähle eine Fähigkeit, die du täglich übst. Nur 10 bis 20 Minuten. Beständigkeit schlägt Intensität — jedes Mal.
2. Lerne mindestens 30 Minuten täglich. Deine Ausbildung ist Teil deines Fundaments. Champions überspringen keine Fundamente.
3. Schreibe jeden Tag einen Satz Dankbarkeit auf. Dankbarkeit hält dich verwurzelt. Verwurzelte Menschen wachsen höher.
4. Tu jeden Tag etwas Freundliches für jemanden. Champions erheben andere. Fang heute an. Fang klein an. Fang irgendwo an.
5. Reflektiere jeden Abend. Frage dich: „Was habe ich heute gelernt? Was werde ich morgen anders machen?“
6. Verfolge deine Fortschritte. Schreibe sie auf. Kleine Schritte erzeugen große Veränderungen — aber nur, wenn du sehen kannst, wie sie sich summieren.
7. Keine Ausreden. Champions sind da, auch an schweren Tagen. Gerade an schweren Tagen.

Ich bin ein Champion. Ich wachse jeden Tag. Ich stehe nach dem Scheitern wieder auf. Ich bleibe im Gleichgewicht. Ich bleibe fokussiert. Ich lebe mit einer Bestimmung. Und ich erhebe andere, während ich wachse.

Schreibe das irgendwo sichtbar auf. Sprich es jeden Morgen. Lebe es jeden Tag.

## DANKSAGUNG

---

An alle, die an dieses Werk geglaubt haben, bevor es fertig war — danke. Euer Glaube hat es bis zur Ziellinie getragen.

An die jungen Menschen, deren Hunger, Unruhe und Weigerung, sich mit wenig zufriedenzugeben, jedes Kapitel inspiriert haben — dieses Buch wurde für euch geschrieben. Jedes Wort.

An Tunde Onakoya, dessen Geschichte beweist, dass Größe keine bevorzugte Adresse hat — danke, dass du dort gewachsen bist, wo du gepflanzt wurdest, und einer ganzen Generation gezeigt hast, was möglich ist.

An jeden Mentor, jeden Coach und jeden ehrlichen Freund, der Korrektur, Weisheit und Liebe in mein Leben gegossen hat — eure Worte leben in diesen Seiten weiter, mehr als ihr ahnt.

An meine Familie — eure Liebe, eure Geduld und eure Gebete sind der Boden, in dem alles gewachsen ist, was ich bin.

An Gott — den Autor jedes Samens und jeder Jahreszeit. Alles, was ich werde, verdanke ich dir.

Dieses Buch gehört uns allen.

## ÜBER DEN AUTOR

---

Timilehin Idowu — Timi für die, die ihn kennen — ist der Ehemann von Oluwakemi, Vater von drei bemerkenswerten Kindern (Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi und Oluwafoyinsolami) und Mitbegründer der Flourish Playhouse, einer der besten Grundschulen von Lagos, gelegen in Festac Town.

Er dient als Pastor der Worship Nation International Church, Festac Town, und investiert sich in das Leben junger Menschen als Mentor, Redner, Initiator von Teenspreneurship und Transformationsschriftsteller. Seine Mission ist einzig und unermüdlich: jungen Menschen zu helfen, ihre Bestimmung zu entdecken, ihren Charakter zu bauen und Größe zu verfolgen — mit Weisheit, Klarheit und der Art von Glauben, die nicht zurückweicht.

Seine Botschaft lebt am Schnittpunkt von Lebensklugheit, geistlicher Tiefe und praktischem Rat — und macht ihn zu einer vertrauenswürdigen, zugänglichen und authentisch anspruchsvollen Stimme für die nächste Generation.

Champions werden nicht geboren. Sie werden gebaut. Eine Gewohnheit. Eine Disziplin. Eine tägliche Entscheidung nach der anderen.

In einer Welt, die vom Erfolg über Nacht und sofortigen Ergebnissen besessen ist, ist „Ich Bin der Champion“ das Handbuch, das diese Generation braucht. Durch die wahren Geschichten von Cristiano Ronaldo und Tunde Onakoya — zwei Männer, die Größe aus dem Nichts aufgebaut haben — zeigt dir dieses Buch, wie du die Disziplin entwickelst, die die Motivation überlebt, die Gewohnheiten, die sich zur Meisterschaft summie-

ren, den Fokus, der sich durch Ablenkung schneidet, und die Identität, die alles zusammenhält, wenn der Druck kommt.

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com

WhatsApp: +234 703 055 5256

## ALS NÄCHSTES IN DER SERIE

---

### Buch 3 — Ich Werde Reich und Berühmt

„Wie man Wert schafft, Gelegenheiten anzieht und Kultur prägt“

Du hast gelernt, wie man wird. Du hast gelernt, wie man gewinnt. Jetzt ist es Zeit zu lernen, wie man dauerhaften Reichtum aufbaut, authentischen Einfluss — und ein Vermächtnis, das deinen Applaus überlebt.

In „Ich Werde Reich und Berühmt“ wirst du entdecken:

- Wie Wertschöpfung funktioniert — und warum sie der einzige legitime Weg zu dauerhaftem Reichtum ist
- Warum Relevanz den Ruhm überlebt — und wie man beides aufbaut
- Wie man finanzielle Weisheit vor finanziellem Reichtum aufbaut
- Wie man Kultur prägt, statt ihr hinterherzujagen
- Wie man ein Leben von Einfluss aufbaut — verwurzelt, bewusst und gemacht, um zu bleiben

*„Wenn ‚Ich Muss Durchstarten‘ dich vorbereitet hat  
und ‚Ich Bin der Champion‘ dich verwandelt — dann  
wird ‚Ich Werde Reich und Berühmt‘ dich  
positionieren.“*

Jetzt erhältlich. Frage danach. Teile es. Verschenke es.

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com • WhatsApp: +234  
703 055 5256

## DIE SERIE „WERDE GROSS“

---

Das ist nicht nur eine Serie. Das ist eine Bewegung. Das ist eine Generation, die sich erhebt. Das ist ein Vermächtnis, das gebaut wird.

### Buch 1 — Ich Muss Durchstarten

Was jeder junge Mensch wissen muss, bevor er dem Erfolg nachjagt

Identität • Charakter • Bestimmung • Prozess

### Buch 2 — Ich Bin der Champion

Wie Champions gebaut werden, nicht geboren werden

Disziplin • Meisterschaft • Beständigkeit • Resilienz

### Buch 3 — Ich Werde Reich und Berühmt

Wie man Wert schafft, Gelegenheiten anzieht und Kultur prägt

Reichtum • Einfluss • Unternehmertum • Vermächtnis

### Buch 4 — Scrolle Nicht Vorbei

Was die Jünger von einst die Generation lehren können, die schon alles gesehen hat

Charakter • Generationen • Mentoring • Vermächtnis

### Buch 5 — LIFE: The Journey

Niemand hat dir gesagt, dass es so sein würde — aber hier reden wir ehrlich darüber

Leben • Identität • Bestimmung • Vermächtnis

### Buch 6 — Die Wahrheit über die Lüge

Die Lüge holt dich immer ein. Die einzige Frage ist, ob du da sein wirst, wenn es geschieht.

Wahrheit • Frieden • Integrität • Versöhnung

Buch 7 — Es Ist Nicht Deine Schuld. Aber Es Ist Dein Leben.

Wo du beginnst, ist nicht deine Verantwortung. Wo du endest, schon.

Verantwortung • Umprogrammierung • Wachstum • Vermächtnis

Champions werden nicht im Rampenlicht geboren. Sie werden im Verborgenen gebaut.

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com • WhatsApp: +234  
703 055 5256