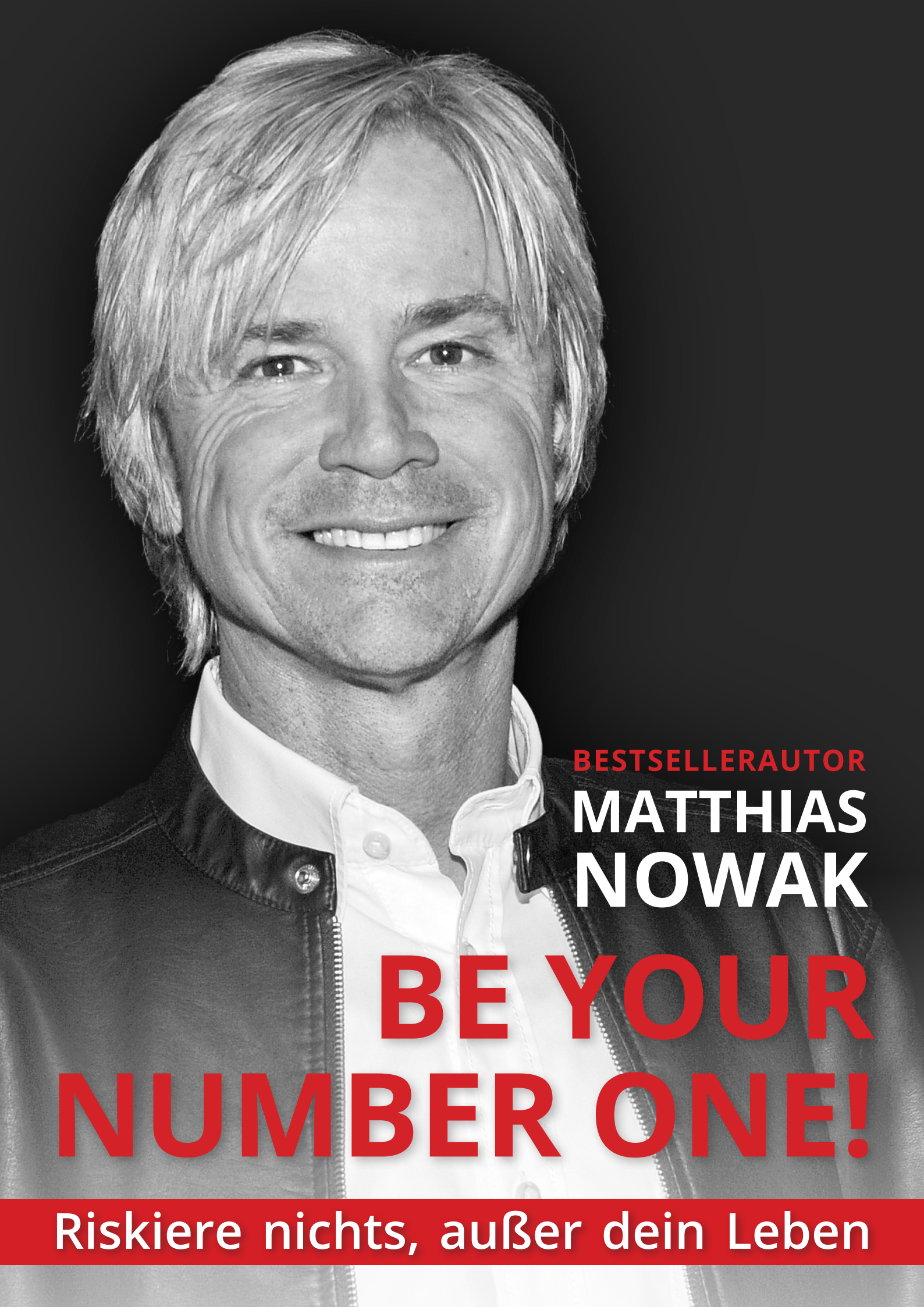
BESTSELLERAUTOR
MATTHIAS
NOWAK
BE YOUR
NUMBER ONE!
Riskiere nichts, außer dein Leben

„Man kann einem Menschen nichts beibringen;
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden."
Galileo Galilei

In meinem Buch geht es nicht um Antworten. Es geht darum, Visionen, Träume und Erfolg aus dem Nowakschen Blickwinkel zu betrachten. Nicht, dass meine Perspektive die bessere wäre, es ist einfach cleverer für Dich, selbst über mehrere Perspektiven zu verfügen.

Mein Wunsch ist es, dass mein Buch Dir dabei hilft, aus meinen Erfahrungen als Trainer zu profitieren, aber auch als Mensch. Denn machen wir uns nichts vor, wir leben in einer ungewöhnlichen Zeit. Wir müssen alle, auf Teufel komm raus, funktionieren. Da geht schon einmal die Autonomie, das Eigentliche verloren, sowohl als Trainer als auch als Mensch. Freu dich bitte daher, jenseits aller Motivationstechniken auf viele frische, unverbrauchte und überraschende Gedanken. Auf die eine oder andere schöne FC Bayern Anekdote. Es gibt von mir Klartext, ohne jemanden dabei zu verletzen. Meine Zeit bei den Bayern waren die erfolgreichsten Jahre als Trainer. Trotzdem hat mich jede meiner Stationen weitergebracht, nach dem Motto: Change ahead!

Als Mensch hatte ich mich allerdings komplett verlaufen und geriet dabei in eine große Lebenskrise. Erst durch einen sehr schmerzhaften Prozess des inneren Wandels und mit der gütigen Unterstützung von Oben, konnte ich mir Freiräume für mein Leben zurückgewinnen. Nicht nur im Fußball, sondern auch im Leben. Ich bin mir sicher, am Ende des Buches wirst Du überrascht sein, was ich mir für Dich habe einfallen lassen. Wer weiß, vielleicht heißt es dann tatsächlich für Dich, so wie bei mir: aussteigen, umsteigen, die eigene Freiheit als Trainer und als Mensch genießen!
Jetzt heißt es aber erst einmal anschnallen und sich überraschen lassen: **BeYourNumberOne!**

Vorwort

Atemlos. Ich kann mir nicht vorstellen, dass irgendjemand das Lesen einstellt bevor er nicht die letzte Seite von „Be Your Number One“ gelesen hat. Wann hat zuletzt jemand so ohne Visier einen Parforceritt durch sein Leben und die schönste Nebenbeschäftigung der Welt inklusive seiner Zeit beim Rekordmeister FC Bayern München öffentlich gemacht wie Matthias Nowak hier? Bei jedem anderen wäre es bei einer Aneinanderreihung mehr oder weniger spannender Anekdoten geblieben. Nicht so bei Nowak, der selbstbewusst seine „Nowaks Eleven“ aufruft und ganz nebenbei nachdenkenswerte Lebensweisheiten einstreut. Durch dieses Buch zieht sich ein roter Faden. Die Selbstfindung und damit die Entdeckung von Gott, Demut und ganz nebenbei dem Sinn des Lebens hat rein gar nichts mit esoterischer Behutsamkeit zu tun. Matthias Nowak, äußerlich der westfälische Sonnyboy, gesegnet mit einem wachen Verstand und einem attraktiven Äußeren geht jederzeit in die Vollen, ist sich für keine Peinlichkeit zu schade, nur um am Ende dem großen Ganzen zum Sieg zu verhelfen. So wie unzählige Mannschaften, die Deutschlands Hirn-Trainer Nummer 1 mit akribischer Finesse zum Sieg pushte. Und wenn ich hier als ehemaliger Angestellter der Münchner Löwen das Loblied auf einen überzeugten Roten singe, der seitenweise über die Magie der Säbener Straße schwärmt und ganz nebenbei von seinen Aufeinandertreffen

mit Uli Hoeneß und den Müller-Stürmern berichtet, ist das Ausdruck meiner Hochachtung vor diesem einzigartigen, fast möchte ich sagen: Trainer-Genie. Diese Hochachtung entwickelte sich als Matthias mir während der gemeinsamen Kasernierung in Seefeld in Tirol die Übungen für unseren späteren Bestseller „Beweg Dein Hirn“ vorturnte und erklärte - und ließ nicht nach als der Trainer vom Chiemsee durch ein Stahlbad aus enttäuschten Erwartungen und gesundheitlichen Problemen gehen musste, um sich am Ende sicher zu sein, was wirklich zählt in diesem Leben. Und genau das erzählt er, der Trickser und Ballmagier, hier. Dieses Buch wird niemanden kalt lassen und den meisten – diese Wette halte ich – einen lebenslangen Mehrwert an Erkenntnis und Lebensklugheit bescheren. Legen Sie los. Alles andere ist keine Option.

Jörg Seewald
Journalist (FAZ), Autor, Mediator (zertifiziert) und Musikentdecker (egoFM)

Einleitung

Riskiere nichts, außer Dein Leben!

Hier gleich am Anfang des Buches versuchen wir ehrlich zu uns selbst zu sein. Probieren wir es einfach mal aus, ob das zum jetzigen Zeitpunkt überhaupt möglich ist.

Werden wir zum intensiven Fragesteller für unser Leben und fragen uns:
„WAS WILL ICH?“ oder
„WAS SIND MEINE ZIELE?“

Aber warte mal, sind das wirklich die richtigen Fragen?
Anderer Vorschlag:
Was würde mich so richtig begeistern?
Was berührt mich wirklich?

Ich bin mir sicher, diese Frage hast Du dir auch schon einmal gestellt oder gestellt bekommen.
Wie lautet Deine Antwort darauf?
Hand aufs Herz, oder hast Du diese Frage erst einmal beiseitegeschoben, weil es Dich vielleicht ins Zweifeln gebracht hätte? Dein Handeln müsstest Du verändern? Risiko eingehen? Ohne dabei zu wissen, wohin die Reise für Dich geht?

Stellen wir diese Fragen zurück und beginnen mit zwei anderen Fragen, die Dich vielleicht im ersten Moment verwirren werden:

1. Neuer oder Ter Stegen?

2. Was wäre, wenn du die Nummer 1 für Dich in deinem Leben wärst?

Für Dein Leben ist natürlich Frage 2 die weitaus wichtigere Frage. Darüber hinaus könntest Du einwenden, dass Frage 1 gar nichts für Dein Leben an Bedeutung hätte. Ja, vielleicht nicht für Dich.