Der Autor

### Wer bist du?

Warum hast du dieses Buch aufgeschlagen? Lass mich raten: Du möchtest dein Leben verändern. Dies ist offensichtlich, wenn du den Titel gelesen hast. Dies ist verständlich, weil Leben Veränderung bedeutet. Veränderung geschieht automatisch, ohne dein Einwirken. Bevor du das Buch wieder beiseitelegst, sei dir bewusst, dass Veränderung auf zwei Wegen passieren kann: Entweder lehnst du dich auf dem Beifahrersitz zurück und wartest, bis der Strom des Lebens dich irgendwo hinbringt, oder du schwingst dich auf den Fahrersitz und übernimmst die Kontrolle. Aktive Transformation, bewusstes Wachstum - genau darum geht es mir.

### Wer bin ich?

Meine Geschichte ist schnell erzählt. Ich wuchs behütet auf. In der Pubertät schlug ich jedoch über die Stränge, ich war ein Grossstadtjunge, der zu viel Zeit und Geld hatte, musste jedoch meiner verantwortungslosen Phase mit 21 Jahren ein abruptes Ende setzten. Warum? Persönliche Beziehungen zerbrachen, meine Studienresultate waren erbärmlich, zudem erkrankte ich schwer. Ich sprang dem Tod sozusagen von der Schippe und fasste einen Entschluss: Geh ans Steuerrad, ansonsten wirst du an den Steilklippen zerschellen. Die Konsequenz daraus war: gesundes Essen statt Fast Food, Sport statt Faulenzen, Lernen statt Feiern. Innerhalb weniger Wochen wandelte ich mich radikal. Genauso schnell stellten sich Erfolge ein: Meine körperlichen und geistigen Leistungen explodierten, ich wurde vom Saulus zum Paulus, vom Hedonisten zum Selbstoptimierer. Es war tatsächlich eine 180-Grad-Wendung. Ich schwenkte das Pendel jedoch zu schnell zu weit. Diese Entwicklung führte zu einer sozialen Isolation, zu Unzufriedenheit. Die Erkenntnis war hart, aber wichtig: Ja, ich kann alles erreichen, was ich möchte, jedoch ist es wertlos, wenn ich es weder selbst geniessen noch mit anderen teilen kann. Es fehlte also das Gegengewicht, das Innehalten, die Belohnungen. Ich nahm mir fortan bewusst Auszeiten und verbrachte mehr Zeit mit meinen Liebsten. Die individuelle Balance war hergestellt. Das volle Geschmacksspektrum des Lebens auf meiner Zunge wirkte noch nach, da begann ich bereits meine Erkenntnisse weiterzugeben. In den Folgejahren trainierte ich Hunderte und sprach vor Tausenden von Menschen. Aus dem Wunsch, möglichst vielen Personen zu helfen, entstand ExperienceZone: Die größte Plattform für Veränderung.

### Warum erzähle ich von mir?

Ich war ein einfacher Typ, dennoch auch einzigartig. Ich musste meinen eigenen Weg finden. Dasselbe darfst du tun. Bei Transformation geht es um die Struktur, die Inhalte sind unwichtig und damit auch die Unterschiede zwischen uns beiden, also deine Herkunft, dein Geschlecht, dein Alter. Was zählt, ist die Bereitschaft. Ich möchte, dass du aus meinen Erfahrungen lernst. Diese Fähigkeit unterscheidet uns von den Tieren. Nutze sie. Betrachte meine Geschichte zudem als Ansporn: Wenn ich mein Leben von einem Tag auf den anderen vollkommen umgekrempelt habe, dann kannst du das erst recht!

### Für wen ist dieses Buch?

Das Buch ist für alle, die sich ernsthaft verändern und subjektiv verbessern möchten, zumindest ohne dem Umfeld zu schaden, also der Familie, den Freunden, der Gesellschaft, der Menschheit und unserem Planeten. Das ist unsere Abmachung, ok? Wenn du bereits das Leben deiner Träume führst, beglückwünsche ich dich! Vielleicht kann ich dich zusätzlich motivieren. Falls du dich nur berieseln lassen möchtest - viel Spass dabei! (Ich kann mir allerdings durchaus unterhaltsamere Weisen vorstellen, meine Lebenszeit totzuschlagen.)

### Zeit ist unser höchstes Gut

Apropos: Wir haben beide keine Zeit zu verlieren. Es bleiben uns nur ein paar Jahrzehnte auf diesem Planeten. Zeit ist unsere kostbarste Ressource. Deswegen bemühe ich mich, respektvoll mit ihr umzugehen. Das bedeutet: Leichtigkeit, klare Sprache, Wiederholungen. Leichtigkeit macht das Buch verdaulich, Klarheit verbessert dein Verständnis, und Wiederholungen stellen sicher, dass du den Stoff behältst. Letztlich geht es um Anwendung. Daher wirst du viele anregende Beispiele und Übungen finden. Weiterhin gebe ich dir praktische Tipps, gewürzt mit einigen radikalen Ansätzen. Unkonventionelle Dinge, die für mich funktionieren. Du sollst mich weder mögen noch meinem Weg folgen. Du sollst dich selbst mögen und deinen eigenen Weg finden. Ich freue mich, wenn dir dieses Buch dabei hilft. Teile mir einfach deine Meinung via Email ([johann@experiencezone.com](mailto:johann@experiencezone.com)) oder über die sozialen Medien mit.

Johann Zillmann, Verändere dein Leben, 180 S., 14,50 €, ISBN 978-3-936172-46-1, Logophon Verlag