

Thema: **Buchtipp: Spiegel Bestseller „Der Perfekte Augenblick“ von Jochen Schweizer - Wie man nach dem Hinfallen wieder aufsteht**

Beitrag: 1:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Als Stuntman und Abenteurer hat sich Jochen Schweizer einen großen Namen gemacht. Er durchlebte viele Höhen, aber auch einige Tiefen. Inzwischen vermarktet er jährlich hunderttausende Erlebnisse und als Investor in „Die Höhle der Löwen“ hilft er innovativen Startups auf die Beine. Über sein bewegtes Leben berichtet Schweizer in seiner Autobiografie, die er vor rund fünf Jahren veröffentlichte. Mit dem Titel „Der perfekte Augenblick – Leben mit mehr Glück, Erfolg und Stärke“ ist nun sein zweites Buch im Handel und das ist in kurzer Zeit zum Verkaufshit geworden und stürmte auf der Spiegel Bestseller Liste von 0 auf Platz 12.

O-Ton 1 (Jochen Schweizer, 0:13 Min.): „Ich glaube, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, eine Flugfläche höher zu steigen. Dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sein Leben zu verändern. Dass jeder Mensch die Freiheit hat, seinem eigenen Willen den Raum zu geben.“

Sprecherin: Beschreibt Jochen Schweizer die Kernaussage seines neuen Buches. Gespickt mit eigenen Erfahrungen ist es nicht nur der zweite Teil seiner Autobiografie sondern auch ein Motivationsratgeber.

O-Ton 2 (Jochen Schweizer, 0:19 Min.): „Ich bin jetzt fast 60 Jahre alt und blicke ja auf ein sehr intensives und schnelles und reichhaltiges Leben zurück. Und wir blicken vielleicht auf die eine oder andere Erkenntnis, die das Leben mir geschenkt hat. Ich bin ja manchmal schwer von Begriff. Und dann müssen radikale Dinge passieren, damit ich begreife. Und darüber schreibe ich.“

Sprecherin: Wer sich nun fragt, was sein eigenes Leben mit dem eines Stuntmans und Abenteurers gemeinsam haben könnte, dem sei gesagt: Sehr viel sogar!

O-Ton 3 (Jochen Schweizer, 0:19 Min.): „Es geht nämlich darum, Niederlagen wegstecken zu können. Egal, was sie tun, sie können immer scheitern. Jeder von uns scheitert. Und ich glaube, es geht sogar im Leben viel stärker darum, wie ich Rückschläge verdauen kann, wie ich immer wieder in die Spur zurückspringen kann, als darum, auf den höchsten Höhen den Erfolg zu feiern.“

Sprecherin: Und genau das kann man lernen: Hinfallen, Aufstehen, Weitermachen und ihn dann vielleicht erleben: den perfekten Augenblick.

O-Ton 4 (Jochen Schweizer, 0:14 Min.): „Im perfekten Augenblick hört das Denken auf. Und es ist ganz gleich, was dazu führt: In den Momenten, in denen man ganz bei sich selbst ist und in der Situation, und nichts, aber auch gar nichts hinein schwingt, was nicht hinein gehört, ist der Augenblick perfekt.“

Abmoderationsvorschlag: (Ein Beitrag von Helke Michael.) Mehr Infos zu unserem Buchtipp der Woche finden Sie auch im Netz unter www.jochenschweizer.de. Das Buch „Der perfekte Augenblick“ gibt's ab sofort beim Buchhändler Ihres Vertrauens.

Thema: **Buchtipp: Spiegel Bestseller „Der Perfekte Augenblick“ von Jochen Schweizer - Wie man nach dem Hinfallen wieder aufsteht**

Interview: 3:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Als Stuntman und Abenteurer hat sich Jochen Schweizer einen großen Namen gemacht. Er durchlebte viele Höhen, aber auch einige Tiefen. Inzwischen vermarktet er jährlich hunderttausende Erlebnisse und als Investor in „Die Höhle der Löwen“ hilft er innovativen Startups auf die Beine. Über sein bewegtes Leben berichtet Schweizer in seiner Autobiografie, die er vor rund fünf Jahren veröffentlichte. Mit dem Titel „Der perfekte Augenblick – Leben mit mehr Glück, Erfolg und Stärke“ steht nun sein zweites Buch in Ladenregalen. Und das ist in kurzer Zeit zum Verkaufshit geworden. Der Motivationsratgeber stürmte auf der Spiegel Bestseller Liste von 0 auf Platz 12. Hallo Herr Schweizer!

Begrüßung: „Hallo. Grüß Gott!“

1. Herr Schweizer, Ihr neues Buch heißt „Der perfekte Augenblick – Leben mit mehr Glück, Erfolg und Stärke“: Was erwartet uns?

O-Ton 1 (Jochen Schweizer, 0:36 Min.): „Es erwartet den Hörer ein nachdenklicher Jochen Schweizer, ein – ich will nicht sagen – gealterter Jochen Schweizer, aber ein entwickelter Jochen Schweizer. Ich bin jetzt fast 60 Jahre alt und blicke ja auf ein sehr intensives und schnelles und reichhaltiges Leben zurück. Manche sagen, ich hätte mehrere Leben gelebt. Es ist aber eben immer nur das eine, was man leben kann. Und wir blicken vielleicht auf die eine oder andere Erkenntnis, die das Leben mir geschenkt hat. Ich bin ja manchmal schwer von Begriff. Und dann müssen radikale Dinge passieren, damit ich begreife. Und darüber schreibe ich.“

2. Und daraus ist nun ein Motivationsratgeber geworden?

O-Ton 2 (Jochen Schweizer, 0:37 Min.): „Das war gar nicht der Plan. Ich wollte eine Autobiografie in drei Teilen schreiben. Ein Buch mit 50, ein Buch im Alter von 60, ein Buch im Alter von 70. Und das 60er Buch, das mittlere, das habe ich vorgezogen und zwar deswegen, weil mir der Christof Siemes begegnet ist, der Kulturredakteur der „Zeit“. Wir waren mit Jan Ullrich unterwegs in den Rocky Mountains. Sind an einem Tag auf einen 3300-Meter-hohen Pass hoch geradelt und haben dann uns gegenseitig Geschichten erzählend die Nacht im Zelt verbracht. Und da, in dieser Nacht, haben wir entschieden: ‚Mensch, lass uns das doch aufschreiben. Lass uns das Thema vorziehen. Wir machen das zusammen.‘“

3. Was ist für Sie die Kernaussage des Buches?

O-Ton 3 (Jochen Schweizer, 0:13 Min.): „Dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, eine Flugfläche höher zu steigen. Dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sein Leben zu verändern. Dass jeder Mensch die Freiheit hat, seinem eigenen Willen den Raum zu geben.“

4. Nun haben Sie als Abenteurer und Stuntman sicher ganz andere Erfahrungen gemacht als unsereins – warum kann uns Ihr Buch trotzdem motivieren?

O-Ton 4 (Jochen Schweizer, 0:40 Min.): „Also die Erfahrungen, die ich als Stuntman oder als Sensationsdarsteller oder auch Extremsportler gemacht habe, die unterscheiden sich gar nicht so sehr von allen Erfahrungen, die alle Menschen machen. Es geht nämlich darum, Niederlagen wegstecken zu können. Egal, was sie tun, sie können immer scheitern. Und jeder von uns

scheitert. Und zwar scheitert er immer wieder, außer er tut nichts. Aber dann scheitert das Leben. Deswegen gehört Scheitern unbedingt dazu. Und ich glaube, es geht sogar im Leben viel stärker darum, wie ich Niederlagen überwinden kann, wie ich Rückschläge verdauen kann, wie ich immer wieder in die Spur zurückspringen kann, als darum, auf den höchsten Höhen den Erfolg zu feiern.“

5. In diesem Zusammenhang sprechen Sie von „Resilienz“. Damit wird nicht jeder etwas anzufangen wissen: Was bedeutet Resilienz?

O-Ton 5 (Jochen Schweizer, 0:34 Min.): „Resilienz ist ja nichts anderes als die Fähigkeit, in die Spur zurückzuspringen. Dem eigenen Willen die Chance zu geben, sich zu entfalten, das eigene Talent zu entwickeln. Im Sport, wenn ich den perfekten Tiefschnee genießen will, wenn ich dieses Gefühl des Gleitens in dieser wattigen Stille eines verschneiten Bergwaldes, durch den ich meine Spur ziehe, wenn ich das erleben will, dann muss ich vorher tausend Tage trainieren, um so Ski fahren zu können, dass ich diesen perfekten Augenblick erleben kann - ist die Voraussetzung für alles. Das heißt noch lange nicht, dass ich ihn erlebe. Aber es entsteht eine Voraussetzung dafür.“

6. Herr Schweizer, kommen wir noch mal zum Titel Ihres Buches zurück: Was macht eigentlich einen Moment zu einem „perfekten Augenblick“? Und wie erkennt man ihn?

O-Ton 6 (Jochen Schweizer, 0:33 Min.): „Im perfekten Augenblick hört das Denken auf. Im perfekten Augenblick bin ich ganz bei mir selbst in der Situation und im Jetzt. Jeder Mensch, wenn er zurückblickt, hat schon perfekte Augenblicke gehabt. Kinder haben sie übrigens besonders oft. Und es ist ganz gleich, was dazu führt: Die Meditation, eine schönes Konzert, eine extreme Sportsituation, die Liebe. In den Momenten, in denen man ganz bei sich selbst ist und in der Situation, und nichts, aber auch gar nichts hinein schwingt, was nicht hinein gehört, ist der Augenblick perfekt.“

Jochen Schweizer über sein neues Buch, den Motivationsratgeber „Der perfekte Augenblick“. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne. Hat Spaß gemacht!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr Infos zu unserem Buchtipps der Woche finden Sie auch im Netz unter www.jochenschweizer.de. Das Buch „Der perfekte Augenblick“ selbst gibt's ab sofort beim Buchhändler Ihres Vertrauens.