ullstein

Das Buch

Aufgewachsen in Israel, kam Alon Gabbay früh auf die schiefe Bahn, bevor er im Alter von siebzehn Jahren zu seinen Großeltern nach Deutschland übersiedelte, um einen Neustart zu wagen. In dieser Zeit entdeckte er den Fitness-Sport für sich. Innerhalb der letzten zehn Jahre erarbeitete sich Alon einen eigenen sportbezogenen Lebensstil, der ihm dazu verhalf, eines der beliebtesten Szene-Models in Deutschland zu werden. In seinem Buch präsentiert Alon Gabbay seinen persönlichen Fitness-Lifestyle, der mehr als nur Bodybuilding beinhaltet; er ist auch geistiges Training und ein Leitfaden für gesunde Ernährung. Anhand von zahlreichen Trainingstechniken und -methoden, Meditationsübungen und Ernährungstipps liefert er einen umfassenden Plan für mehr Kraft, Ausdauer und Lebensfreude.

www.youtube.de/alongabbay

www.facebook.com/alongabbay

www.alongabbay.com

ALON GABBAY
mit Niki Uzelac

SHUT UP AND WORK OUT

NATURAL TRAINING UND MOTIVATION FÜR KÖRPER UND GEIST

Ullstein

7 Vorwort

9 From Zero To Hero

9 Eine »ganz normale« Kindheit
11 Der Wechsel aufs Internat
14 Rückkehr nach Deutschland
15 Meditation – das richtige Tool für mich
16 Bodybuilding – Arbeit am Körper
18 Mein Leben heute

19 Training à la Alon Gabbay

19 Fitness als Lifestyle
22 Trainieren im Gym
24 Mein persönlicher Trainingsaufbau
27 Freestyle-Training
30 Eine typische Trainingseinheit
32 Muscle Power – ein paar Basics zu den Muskeln
36 **Trainingstag Push-Day**
38 Push-Day – die Übungen
66 **Trainingstag Pull-Day**
68 Pull-Day – die Übungen
92 **Trainingstag Legs-Day**
94 Legs-Day – die Übungen
112 Cardio – Ausdauertrining

114 Meine Ernährungsphilosophie

114 Size, Definition & Shape
118 Ernährungs-Basics – die Bausteine unseres täglichen Essens
120 Die Size-Diät – Muskelaufbau
124 Size-Diät – die Gerichte
128 Die Definition-Diät – Fettverbrennung
135 Definition-Diät – die Gerichte
139 Die Shape-Diät – Topform halten
142 Shape-Diät – die Gerichte
144 Ein Wort zu Supplements und Anabolika

146 Meditation – mein Tool für den Geist

146 Was Meditation für mich bedeutet
152 Das innere Gym
162 Sieben Meditationsübungen

170 Danksagung
171 Literatur // Quellen

Für meine Großeltern Dieter und Erika Konschak,
die mich an entscheidender Stelle getragen und mir meinen Traum ermöglicht haben …

Vorwort

Mein Name ist Alon Gabbay. Ich war ein kleiner, dünner, depressiver und schüchterner Junge, der sich selbst hasste – bis ich eine 180-Grad-Wendung hinlegte, mich zum größten Fitnessmodel Deutschlands machte und Vorbild und Idol für Hunderttausende von Menschen wurde. Ich habe es geschafft, mich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen. Meine Erfolgsstory vom Zero zum Hero, von einer Null zum Helden, kann anderen helfen und sie motivieren, etwas aus sich zu machen; deshalb nutze ich meine Bekanntheit, um meine Erfahrungen in diesem Buch an euch weiterzugeben.

Mein Fitnesslifestyle, den ich mir über die Jahre hinweg angeeignet habe, ist mehr als nur Bodybuilding; er ist auch geistiges Training und meine persönliche Philosophie, aus einer harten und ehrlichen Auseinandersetzung mit dem Leben heraus geboren. Meine Kindheit und Jugend waren alles andere als leicht, doch ich wusste, dass da irgendwo Licht ist, dass da irgendwo in mir eine Kraft ist, eine Neugier, ein Vorwärtswollen, ein Traum, eine Vision. Damals war diese Vision noch sehr undeutlich, und der Weg dahin schien wie eine endlose Baustelle ohne passendes Werkzeug. Aber dann war der Traum plötzlich klar: Ich wollte ein Athlet werden, ein Athlet mit Ausstrahlung und Erfolg. Ab diesem Zeitpunkt gab es für mich nur noch harte Arbeit, immer wieder neue Herausforderungen und ständige Veränderungen – im Bodybuilding wie im Leben allgemein.

Für mich ist Veränderung immer eine Art Neugeburt. Aufhören zu lernen bedeutet für mich, anfangen zu sterben. Ich wache morgens auf und denke: Was ist als Nächstes zu tun, wie kann ich mich verbessern? Dieser innere Hunger ist der Motor hinter

meinem Erfolg; andere sitzen dafür vielleicht im Wohnzimmer vor dem Fernseher oder spielen mit dem Handy – Stunden, Tage, Monate, Jahre ihres Lebens ... Sie tun mir leid.
Deshalb mein Tipp an euch: Setzt euch Grundsätze, folgt nicht nur eurer Bequemlichkeit! Seid selbstkritisch und arbeitet jeden Tag an euch, körperlich und geistig, und ein neuer, motivierter und selbstbewusster Mensch wird in euch geboren werden. Glücklichsein und Erfolg sind nichts, was man von Haus aus hat oder nicht hat; man arbeitet dafür! Und jeder kann das, wenn er nur will.
In diesem Buch zeige ich euch nicht bloß, wie ihr ein guter Athlet werdet, sondern auch, wie ihr ein rundum glücklicher und erfolgreicher Mensch werden könnt. Neben meiner Lebensgeschichte stelle ich euch die drei Grundpfeiler meines Fitnesslifestyles vor: Training, Ernährung und Meditation. Das Zusammenspiel dieser drei Komponenten ist das Geheimnis meines Erfolgs. Ihr werdet sowohl meine persönlichen Erfahrungen finden, die euch inspirieren sollen, euer eigenes Leben zu meistern, als auch detaillierte Anleitungen und Übungen zum Natural Training von Körper und Geist.

Also: Haut rein, Leute – ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen!
Euer Alon

From Zero To Hero

Ich wurde 1987 in Kirchheimbolanden geboren, ganz in der Nähe von Frankfurt. Meine Mutter ist Deutsche und mein Vater Israeli. Sie hatten sich ein paar Jahre zuvor in Jerusalem kennengelernt, und ich war für die beiden ein absolutes Wunschkind. Während der Schwangerschaft beschlossen sie, für eine Weile ins Elternhaus meiner Mutter nach Deutschland zu ziehen, um etwas Geld zu verdienen. Nachdem auch mein jüngerer Bruder Mayan dort zur Welt gekommen war, sind wir (als ich drei Jahre alt war) nach Israel gezogen, wo ich bis zu meinem siebzehnten Lebensjahr blieb.
Ich war ein fröhliches Kind, sowohl in Deutschland als auch anfangs in Israel. Allerdings wurde es danach derart schwierig für mich, dass nicht klar war, ob es gut oder schlecht enden würde mit mir und wohin der Weg eigentlich führt. Ich wusste nicht, was ich vom Leben noch erwarten soll und ob es überhaupt einen Sinn für mich hat, weiter zu kämpfen. Doch am besten erzähle ich euch meine Story von Anfang an ...

Eine »ganz normale« Kindheit

Meine Mutter behauptet, ich sei schon im Bauch ein richtiger Kämpfer gewesen und deshalb auch als kleine Energiebombe zur Welt gekommen. Sobald ich dann krabbeln konnte, durfte man mich keinen Moment mehr aus den Augen lassen. Ich selbst weiß noch, dass ich sehr aufgeweckt und lebhaft war, einfach kaum zu bändigen. Als ich vier Jahre alt war, musste mich mein Vater sogar einmal vom Dach unseres Kindergartens holen, was natürlich ein Riesenspektakel war. Schon damals hatte ich

einen enormen Ehrgeiz und Wissensdrang in mir – Eigenschaften, die mir bis heute geblieben sind. Ich war auch ständig draußen in der Natur und bis zur Grundschule ein wirklich glückliches Kind.
Doch dann fing es an: ein schier endlos schwerer Kampf – ich gegen mich selbst und die Welt. Im engen Klassenzimmer mit 30 anderen Kindern still dasitzen zu müssen, stundenlang, war eine richtige Qual für mich. Ich fühlte mich fehl am Platz und verspürte deshalb eine ständige Unruhe in mir. Keine Unruhe aus Unlust oder gar aus Faulheit heraus, nein, mir fehlte schlicht der Fokus. Wenn ein Thema nämlich mein Interesse weckte, war ich voll da und entwickelte eben jenen ungeheuren Ehrgeiz. Ich war bestimmt kein toller Schüler, doch in zwei Unterrichtsfächern richtig gut: in Sport und in Kunst, denn dafür interessierte ich mich. Sie packte ich mit meinem ganzen Eifer an!

Kampf um Anerkennung

Für andere Dinge konnte ich diesen Eifer leider nicht aufbringen, und so wurden auch meine sozialen Probleme allmählich immer spürbarer. Mit meiner hyperaktiven Art eckte ich überall an. Meine Mitschüler bemerkten meine Schwierigkeiten und Schwächen und – so sind Kinder nun mal – mobbten mich bald böse. Niemand in der Klasse redete mehr als nötig mit mir, Freundschaften konnte ich kaum schließen, und wenn, dann hielten sie nicht lange. Ich wurde abgelehnt – und das war nicht nur »so ein Gefühl«, sondern bittere Realität. Doch aufgeben kam schon damals nicht für mich in Frage. Selbst wenn ich krank war und eigentlich hätte zu Hause bleiben dürfen oder manchmal so gar keinen Bock auf Schule hatte, stellte ich mich der Situation, wie unangenehm sie auch war. Ich kämpfte wie ein Löwe, um von meinen Klassenkameraden akzeptiert zu werden – ohne Erfolg.
Wegen meiner Hyperaktivität wurde ich fast meine gesamte Schulzeit hindurch medizinisch behandelt, mit dem Medikament Ritalin, das mich beruhigen und meine Konzentrationsfähigkeit verbessern sollte, teilweise aber auch heftige Nebenwirkungen hatte. Einerseits half mir das Medikament, mich einigermaßen anzupassen, andererseits taumelte ich wie ein Zombie durchs Leben. Und mit den zunehmenden Anforderungen in der Schule traten meine Konzentrationsprobleme trotz Ritalin noch deutlicher hervor.

In den folgenden Jahren wurde ich zum Einzelgänger. Zu dieser Zeit war ich recht dünn und schwach, aber trotzdem sportlich und auch ein schneller Läufer. Sport war einfach mein Leben; ich verbrachte die Nachmittage draußen, bis es dunkel wurde, an der frischen Luft, wo Bewegung und blaue Flecken an der Tagesordnung waren.

Ein Neuanfang bahnt sich an

Als ich vierzehn war, spitzte sich die Lage dramatisch zu. In meinem Kopf herrschte das reinste Chaos, ein richtiges Tohuwabohu! Mein Schädel war so voll von Gedanken und Ideen, dass er schon fast platzte, und ich schaffte es einfach nicht, mich zu konzentrieren. Meine innere Unruhe stand mir zu sehr im Weg. Dafür kam ich mir schlecht vor, dumm und »nicht normal«, schlicht anders als der Rest der Welt – wie ein seltsamer Sonderling. Hinzu kamen noch Probleme mit meiner Familie: Mein zwei Jahre jüngerer Bruder war in der Schule sehr erfolgreich und hatte jede Menge Freunde; ich wurde bald so neidisch, dass ich mich ihm gegenüber oft aggressiv verhielt.

Schließlich wurde mir all das zu viel. Ich wollte nur noch weg, wollte irgendwo ganz neu anfangen. Und so bat ich meine Eltern, auf ein Kunstinternat wechseln zu dürfen. Um dort aufgenommen zu werden, musste ich allerdings einen bestimmten Notendurchschnitt erreichen. Also legte ich mich in den letzten Monaten des Schuljahrs voll ins Zeug, um doch noch ein guter Schüler zu werden – was mir tatsächlich auch gelang. Auf einmal stimmten meine Noten, und ich hatte mir endlich bewiesen, dass ich konnte, wenn ich nur wollte.

Der Wechsel aufs Internat

Ich wollte die Sommerferien nutzen, um mich geistig so gut wie möglich auf den bevorstehenden Neuanfang einzustellen. Ich fing an, mich ernsthaft mit mir selbst auseinanderzusetzen und mich zum Positiven zu verändern. Ich versuchte, meine persönlichen Schwächen auszumachen, und erahnte ganz allmählich meinen wahren Charakter.

Wir lebten damals in einem kleinen Dorf, einer typischen Siedlung in der Wüste Isra-

els. Ich saß jeden Tag auf dem Balkon, zeichnete und musizierte und versuchte dabei nachzudenken. Ich stand vor einer großen Veränderung und wusste, dass mein Leben ab jetzt eine neue Richtung nehmen würde; dafür aber würde ich an mir arbeiten müssen, denn mein Selbstbewusstsein war einfach zu schwach. Die besondere Chance, auf dem Internat etwas zu leisten, endlich Freunde zu finden und ein normales Leben zu führen wie jeder andere auch, wollte ich unbedingt nutzen! Ich war immer noch auf der Suche nach Akzeptanz und Respekt und wollte auch einmal zu den »coolen Jungs« gehören. In diesen beiden Monaten der Sommerferien merkte ich allmählich, dass auch ich etwas konnte, ich musste es nur aus mir herausholen; ich begann plötzlich, mich zu mögen.

Höhen und Tiefen

Um eine solch starke Veränderung durchmachen zu können, musste ich vollständig ehrlich mit mir selbst sein, was ich leider viel zu lange aufgeschoben hatte. Nach diesem emotional aufwühlenden Sommer, diesen zwei Monaten, in denen sich meine Welt komplett verändert hatte, war mein Ehrgeiz riesengroß. Als ich dann aufs Internat kam, war ich auch tatsächlich in allen Fächern erfolgreich, die Noten stimmten von Anfang an. Doch nicht nur das: Ich veränderte mein Styling, ließ mir die Haare und einen kleinen Bart wachsen, was vor allem bei den Mädels in meiner Klasse gut ankam. Ich war selbstbewusst geworden, und mein Leben fing endlich an, besser zu werden.

Leider hielt dieses Hoch nicht allzu lange an – Stück für Stück brachen meine alten schlechten Gewohnheiten wieder durch. Schließlich kamen auch noch Drogen ins Spiel. Ich hörte aggressive Musik, rauchte Gras und hatte öfter mal ein Messer dabei; die kriminelle Welt fand ich irgendwie spannend. Dadurch schwand mit der Zeit auch meine Motivation für die Schule wieder, und durch mein provokantes Verhalten machte ich mich bei Lehrern und Mitschülern immer unbeliebter. Natürlich blieb das alles nicht ohne Folgen, und bald war es so weit, dass ich vom Internat flog; meine persönlichen Probleme steigerten sich derweil ins Unermessliche.

Glücklicherweise hatte zu dieser Zeit trotzdem schon eine grundlegende Veränderung in mir stattgefunden, und ich war bereits ein anderer Alon als zuvor. Ich war selbstbewusster geworden und auch offener, weil ich angefangen hatte, an mir zu

arbeiten. Und damit sollte ich auch nie wieder aufhören! Damals wusste ich noch nicht, dass ich erst am Anfang meines neuen Weges stand; ich spürte bloß einen starken inneren Drang, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Da diese Erfahrung aber zu neu für mich war, konnte ich noch so gar nicht damit umgehen, und weitere Rückschläge folgten.

Auf der verzweifelten Suche nach Hilfe

Nach dem Rausschmiss aus dem Internat hatte ich weiterhin guten Kontakt zu einem meiner Lehrer. Der besaß eine kleine Farm in der Wüste und hielt dort einige Tiere, darunter Pferde und Kamele. Ich zog für ein paar Monate zu ihm, arbeitete körperlich hart und gewann allmählich Abstand zu den Drogen und zu meinen Problemen – was auch eine Voraussetzung gewesen war, dass er mich überhaupt bei sich aufnahm. Dieser Mann kümmerte sich um mich, er wollte, dass ich nicht mehr auf die schiefe Bahn geriet, und dachte, dass dies am besten durch einen gesunden Lebensstil erreicht werden könnte. Ich stand jeden Tag um sechs Uhr morgens auf, ging laufen, trieb viel Sport und war ständig aktiv.

Leider ging auch das nur eine Zeitlang gut, denn es war ganz schön hart dort draußen, und meine Familie war weit weg. Eines Tages bin ich dann einfach abgehauen und verbrachte die Nacht irgendwo in der Wüste – bis man morgens mit Polizei und Hubschrauber nach mir suchte. Da wurde mir klar, dass ich wieder nach Hause wollte.

Meine Familie war stets um mich bemüht. Um es mir zu ermöglichen, eine Schule zu besuchen, die mein künstlerisches Talent fördern sollte, zogen wir schließlich vom Land in die Stadt nach Jerusalem. An dieser neuen Schule lernte ich, professionell zu fotografieren, was mir heute bei meiner Arbeit als Fitnessmodel sehr zugutekommt. Doch die Stadt hatte auch Nachteile: zu viel Ablenkung und alle möglichen Drogen in Griffweite. Ich wurde wieder schwach und experimentierte herum, was nicht nur meine Kräfte stark beanspruchte, sondern mir auch Ärger mit der Polizei einbrachte, glücklicherweise ohne schlimmere Folgen.

Meine Depressionen nahmen weiter zu, bis ich mich eines Tages entschloss, mich selbst in eine Nervenheilanstalt einweisen zu lassen. Ich sah das als letzten Ausweg und erinnere mich heute nur ungern daran. Denn nach kurzer Zeit hat man mich we-

gen Drogenmissbrauchs und groben Fehlverhaltens sogar dieser Anstalt verwiesen. Als ich wieder zu Hause war, richtete sich meine Aggression vor allem gegen meine Familie – etwas, worauf ich ganz und gar nicht stolz bin. Ich hatte meinen absoluten Tiefpunkt erreicht.

Eine Lösung musste her! In zahllosen Gesprächen versuchte ich, meine Eltern zu überreden, mich nach Deutschland ziehen zu lassen, wo ich schon oft meine Sommerferien verbracht hatte. Zunächst waren meine Eltern strikt dagegen; doch als ich mir sogar die Pulsadern aufschnitt, um sie zum Umdenken zu zwingen, beschlossen sie, mich unter den strengsten Auflagen zu meinen Großeltern nach Deutschland zu schicken, zumindest auf Probe.

Rückkehr nach Deutschland

Als ich siebzehn wurde, war es dann endlich so weit: Ich kehrte nach Deutschland zurück. Nach dem Eintritt ins Internat war das der zweite große Umbruch in meinem Leben. Ich wollte mich ändern, dieses Mal aber richtig! Mein Wille und meine Motivation waren unglaublich stark, und obwohl ich in deutscher Sprache kaum lesen oder schreiben konnte, biss ich mich in meiner neuen alten Heimat durch. Ich nahm deshalb auch gleich das Angebot an, im Schlossereibetrieb meines Opas eine Lehre zu beginnen.

Menschlich war ich schon viel reifer als noch zur Zeit auf dem Internat, auch Ruhe und Ausgeglichenheit waren keine Fremdwörter mehr für mich. Ich fand sogar auf Anhieb Freunde und lebte mich schneller ein als gedacht. Das Leben auf dem Land tat mir im Großen und Ganzen gut. Die Suche nach mir selbst führte mich in alle möglichen Richtungen – leider auch wieder in die falschen. Ich wollte wissen, was mir das Leben so alles zu bieten hat, und da ich mit dem Thema Drogen nie wirklich abgeschlossen hatte, begann ich nun, chemische Substanzen auszuprobieren. Mir gefiel das Hoch, und obwohl ich bereits wusste, wer ich war, versuchte ich, damit Leerstellen in mir zu füllen.

Ich habe viel mit Drogen experimentiert und dabei zahlreiche Erfahrungen gemacht, die mir insgesamt aber deutlich mehr geschadet als geholfen haben. Ich war schon

bald ständig drauf, was sich natürlich negativ auf meinen Alltag und auf mein Verhalten auswirkte.

Ein Schlüsselerlebnis

Mein letzter Drogenrausch führte schließlich zu einer sehr seltsamen Erfahrung, einer Art Perspektivwechsel, und wurde zu einem Schlüsselerlebnis in meinem Leben. Ich war wieder einmal völlig zugedröhnt, als ich plötzlich eine Stimme in mir hörte. Sie sprach aber nicht in Worten zu mir, sondern auf eine irgendwie andere, viel direktere Weise, und ich war fest davon überzeugt, Gott persönlich hätte zu mir Kontakt aufgenommen. Ich spürte ihn mit all meinen Sinnen, und mir war, als befände ich mich im Inneren einer großen weißen Kirche, in der Glocken läuteten und Engel mich umschwebten. Während ich noch darüber staunte, vernahm ich die eindringliche Botschaft: Du musst dich jetzt entscheiden! Lässt du die Finger von den Drogen und nimmst dein Leben endlich in die Hand, oder willst du dich ins Ungewisse treiben lassen, indem du so weitermachst wie bisher? Nun staunte ich noch mehr! Natürlich kannte ich die richtige Antwort, und mir war auch bewusst, dass ich meine Entscheidung auf der Stelle treffen musste. Dieser unglaublich starke Moment in meinem Leben hat mir ein für alle Mal die Augen geöffnet.

Ab diesem Zeitpunkt machte ich Schluss mit den Drogen, was mir damals keiner zugetraut hätte, selbst die engste Familie nicht. Ganz ohne Therapie und fremde Hilfe zog ich mich wieder aus dem Sumpf, in den ich mich selbst gestürzt hatte. Diese Zeit war weder leicht noch angenehm, aber ich habe es geschafft, mit eisernem Willen. Mein Ersatz sollten von nun an die Meditation und der Kraftsport werden, der Startschuss für meinen neuen Fitnesslifestyle war gefallen.

Meditation – das richtige Tool für mich

Mein kleines Zimmer wurde von nun an meine Basis, mein Tempel. Damals lebte ich noch gemeinsam mit meinen Großeltern unter einem Dach und hatte nur wenig Privatsphäre, da ständig jemand im Haus umherlief. Mein Zimmer aber gehörte mir ganz allein, das war meine Welt! Schon länger hatte ich mit dem Gedanken gespielt,

es einmal ernsthaft mit Meditation zu probieren, nicht zuletzt durch den Ansporn meiner Mutter. Sie hatte früher eine Meditationsschule in Jerusalem geleitet und mit uns Kindern immer wieder kleinere Meditationsübungen gemacht.
Irgendwann also beschloss ich, mich aufs Bett zu setzen, die Augen zu schließen und 20 Minuten lang einfach so dazusitzen, ganz bewusst und ganz ruhig. Ich war mir sicher, dass da etwas kommen musste, etwas Großes ... Und tatsächlich: PENG! Plötzlich war es da und hat mich richtig umgehauen. Ich war drin in mir! Ich hatte Zugang zu meinem Bewusstsein gefunden! Ich war ganz fasziniert von der tiefen Stille, die so vollkommen war. Ich sah meine Seele vor mir schweben; ich spürte sie unheimlich stark und wusste mit einem Mal, was in mir vorgeht. Ich hatte die absolute Kontrolle über mein Sein erlangt! Mir war klar, dass ich endlich das richtige Tool für mich gefunden hatte – den Schlüssel, den ich so lange gesucht hatte! Daran sollte ich mich nun halten und mich aufbauen, abseits der materiellen Welt.

Ein vollkommener Augenblick

Im Gegensatz zu vielen anderen, die davon berichten, bin ich nicht langsam in die Meditation hineingeglitten; ich war mit einem Mal mittendrin. Es war eine Bombenreaktion, faszinierend und schockierend zugleich! Meine erste Session war unfassbar stark und intensiv, wobei gleichzeitig eine solche Klarheit herrschte, als hätte ich bereits jahrelange Übung im Meditieren gehabt. Ich denke, dass hier wohl die Ehrlichkeit mir selbst gegenüber entscheidend war. Ich wollte mir beweisen, dass ich es schaffen konnte und dass ich prinzipiell keine halben Sachen mache. Nach der Meditation fühlte ich mich einfach wunderbar. Ich sagte mir: Alon, jetzt hast du's begriffen! Du hast was gefunden, also halt dich dran! Für mich war dies einer dieser vollkommenen Momente, die man nur ein paarmal im Leben erlebt.

Bodybuilding – Arbeit am Körper

Etwa zur gleichen Zeit fing ich ernsthaft mit dem Kraftsport an. Ich hatte schon in Israel damit begonnen und wollte nun richtige Erfolge sehen, nicht bloß sinnlos meine Zeit vertun. Ich bastelte mir eigenhändig eine Bank zum Stemmen, die ich

im Garten unseres Hauses aufstellte. Auch die nötigen Hanteln schweißte ich selbst zusammen, was ich mir zuvor in der Schlosserei beigebracht hatte. Ich wollte, dass das, was ich mache, ehrlich und authentisch ist und allein von mir ausgeht, das war mir enorm wichtig. Beim Trainieren wusste ich zwar noch nicht, was genau ich da tat, trotzdem machte es mir unheimlich viel Spaß. Diese ersten Schritte waren rückblickend essentiell für meine Entwicklung als Fitnessmodel.
Sprachlich und kulturell hatte ich noch so meine Anpassungsschwierigkeiten, und nach knapp zwei Jahren ließ ich schließlich die Schlosserlehre sein. Es war einfach nicht das Richtige für mich. Ich suchte mir stattdessen einen Job – bei einer bekannten Fast-Food-Kette in der Stadt – und begann, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Nach einer gewissen Zeit sah ich auch schon gute Erfolge beim Aufbau meines Körpers, was mich nur noch mehr pushte, und so trainierte ich schließlich jeden Tag, so hart es ging. Ich setzte mich ernsthaft mit dem Thema Natural Bodybuilding auseinander – ein gesundes, natürliches Krafttraining, bei dem sich die Einnahme illegaler Substanzen von selbst verbietet – und stellte im Zuge dessen auch meine Ernährung um.

Der Weg in die Selbständigkeit

Zu dieser Zeit brachte ich mir nebenbei selbst Web- und Grafikdesign bei, um mich möglichst bald selbständig zu machen. Diese Fähigkeiten nutzte ich dann auch gleich für meine Promotion im Internet als angehendes Fitnessmodel. Das war anfangs gar nicht leicht, und ich erhielt hinsichtlich Sponsoren und Aufträgen nur Absagen, wenn überhaupt eine Antwort kam. Doch ich blieb dran und produzierte fleißig Content, um mein Gesicht in die Öffentlichkeit zu tragen, und irgendwann kamen dann doch die Sponsoren auf mich zu. Ich kündigte meinen Job im Schnellrestaurant und widmete mich voll und ganz meinem Fitnesslifestyle.
Mit meiner direkten und authentischen Art lieferte ich meiner immer größer werdenden Fan-Base stetig neuen und interessanten Content, wodurch ich mir allmählich einen wirklich guten Online-Auftritt aufbauen konnte. Die wichtigsten Schritte waren nun getan: Mein Körper sah nahezu perfekt aus, und auch geistig war ich fit und hungrig auf mehr. Drogen waren da schon lange kein Thema mehr. Ich war nun in der Lage, mich durch meine Online-Tätigkeit finanziell unabhängig zu ma-

chen und meine Träume endlich zu verwirklichen. Von außen betrachtet mag das wie ein rasanter Aufstieg aussehen, doch hinter den Kulissen musste ich dafür schuften, schuften und nochmals schuften.

Mein Leben heute

Was in den letzten Jahren auch immer passierte – ich bin stets hungrig geblieben. Ich bin durch und durch ein Perfektionist, der jeden Tag auf die Suche nach körperlicher und geistiger Nahrung geht. Jeder soll der Mensch sein, der er ist, authentisch bleiben, ehrlich zu sich selbst sein und immer bemüht, die Dinge zu hinterfragen. Genießt das Kribbeln, das entsteht, wenn ihr Veränderungen zu- und euch auf etwas Neues einlasst! Dieser Drive ist jetzt meine Droge und letztlich der Grund, der mich zu einem der erfolgreichsten Models der internationalen Fitnessszene gemacht hat.