

ÜBER
7 BRÜCKEN
DARFST DU GEHEN...

*...das Leben ist
wie Autofahren*

© 2025 Christian Sager

Umschlaggestaltung und Buchsatz: Corinna Öhler (Buchschmiede)

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großébersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99152-740-4

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch ist gewidmet meinen zwei Söhnen
Gianluca und Gianluigi, mögen alle eure
Wünsche in Erfüllung gehen!

„Weil es immer unsere Gedanken sind,
die unsere Zukunft bestimmen.“

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Kapitel 1: 0-7 Jahre	
Unser Start in das Leben.....	12
Kapitel 2: 7-14 Jahre	
Erste Zusammenstöße und Bußgelder.....	32
Kapitel 3: 14-21 Jahre	
Den Führerschein für das Leben machen	46
Kapitel 4: 21-28 Jahre	
Mit Vollgas in das eigene Leben – auf der Autobahn.....	66
Kapitel 5: 28-35 Jahre	
»Die Rush Hour des Lebens« – zwischen Erfolg und Krise.....	80
Kapitel 6: 35-42 Jahre	
Überlandfahrt mit wechselnden Aussichten	96
Kapitel 7: 42-49 Jahre	
Entscheidungsjahre und Fahrstreifenwechsel	108
Schlusswort	126
Workbook	130

VORWORT

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich darin viele Brücken, die ich überquert habe. Jede dieser Brücken repräsentiert eine Phase, die mich herausgefordert, geprägt und gelehrt hat, was es bedeutet, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Diese sieben Brücken entsprechen den Abschnitten meines Lebens, in denen ich nicht nur als Profifußballer und Unternehmer meinen Weg fand, sondern auch als Vater mit neuen Verantwortungen konfrontiert wurde. Vor einigen Jahren wurde bei einem meiner Söhne Diabetes Typ 1 diagnostiziert – ein Moment, der mich tief berührte und mich gleichzeitig dazu anspornte, nach Antworten zu suchen. Es war dieser Punkt in meinem Leben, an dem ich begann, mich intensiv mit Neurobiologie und der Funktion unseres Gehirns zu beschäftigen. Ich fragte mich, warum wir unsere Potenziale oft ungenutzt lassen, obwohl wir sie gezielt einsetzen könnten, um ein erfülltes Leben zu führen. Die Fähigkeit, sich zu verändern und zu wachsen, liegt in uns allen – wir müssen nur das Lenkrad in die Hand nehmen.

DIE METAPHER DER SIEBEN BRÜCKEN

Die Idee dieses Buches basiert auf einer einfachen, aber kraftvollen Metapher: dem Überqueren von Brücken. Diese Brücken stehen für Übergangsphasen im Leben, für die Entwicklungsschritte, die wir alle durchlaufen. Jede dieser Phasen ist wie eine Brücke, die uns von einem Ufer zum anderen führt. Einige dieser Brücken sind kurz und einfach zu überqueren, während andere lang und herausfordernd sind. Manchmal erscheinen sie unsicher, und manchmal bieten sie atemberaubende Aussichten. Die Metapher des Autofahrens eignet sich perfekt, um diese Lebensphasen zu erklären. Auf jeder Brücke ist es,

als würde man eine neue Etappe auf einer langen Autofahrt beginnen – mit neuen Fahrbedingungen, unterschiedlichen Herausforderungen und der Notwendigkeit, den richtigen Gang einzulegen.

AUTOFahren ALS SINNBIld FÜR DIE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Wie das Leben selbst, ist Autofahren eine Reise, die Vorbereitung, Konzentration und Anpassungsfähigkeit verlangt. In der Kindheit legen wir die Grundlagen; wir lernen die Basics, wie ein Auto zu bedienen, die Richtungen zu erkennen und die Bedeutung von Sicherheit zu verstehen. In der Jugend experimentieren wir und machen Fehler, die uns lehren, Verantwortung zu übernehmen. Mit zunehmendem Alter nehmen unsere Fähigkeiten und unser Selbstvertrauen zu, genau wie ein Fahrer, der immer sicherer auf den Straßen unterwegs ist. Doch genauso, wie man auf der Autobahn manchmal die Geschwindigkeit drosseln oder auf Nebenstraßen neue Wege entdecken muss, müssen auch wir im Leben ab und an das Tempo anpassen, um die richtige Richtung zu finden.

SIEBEN LEBENSphasen – SIEBEN BRÜCKEN

In diesem Buch führe ich euch durch die sieben Lebensphasen, jede davon symbolisiert durch eine Brücke. Die erste Brücke repräsentiert die Kindheit, die ersten Schritte in das Leben, in denen wir von unseren Eltern und Bezugspersonen lernen, die Richtung des Lebens zu erkennen. In der zweiten Phase der Jugend beginnen wir, erste Erfahrungen und auch Rückschläge zu verarbeiten. Diese Fehler sind wie Strafzettel, die wir erhalten, wenn wir auf die Verkehrsregeln nicht achten. Der Jugendzeit folgt die Phase des Erwachsenwerdens, der Moment, in dem wir

die Freiheit und Verantwortung übernehmen, selbst am Steuer unseres Lebens zu sitzen. Es sind die Jahre, in denen wir auf die Überholspur wollen, in denen wir uns hohe Ziele setzen und große Träume verfolgen.

Mit dem Eintritt in das berufliche und familiäre Leben beginnt die »Rush Hour«, eine Phase, in der wir uns oft zwischen verschiedenen Verpflichtungen hin- und hergerissen fühlen. Beruflicher Erfolg, Partnerschaften und Familiengründung bestimmen das Tempo, und wir lernen, wie wichtig es ist, die Balance zu finden, um nicht in einem Burnout zu landen. Dann folgt die Phase der Stabilität und Neuorientierung, in der wir bewusstere Entscheidungen treffen und uns fragen, ob wir auf dem richtigen Weg sind oder vielleicht eine neue Route einschlagen sollten.

DIE CHANCE ZUR BEWUSSTEN GESTALTUNG

Die letzten beiden Brücken symbolisieren den Übergang zu einem neuen Lebensabschnitt. Es sind Jahre der Reflektion, in denen wir auf das bereits Erreichte zurückblicken und uns entscheiden, welche Richtung wir künftig einschlagen wollen. Diese Phasen zeigen uns, dass wir uns ständig neu erfinden können. In meinem Leben hat mich die Diagnose meines Sohnes motiviert, mich intensiv mit der Neurobiologie zu beschäftigen und zu lernen, wie das Gehirn funktioniert. Was ich dabei entdeckte, war faszinierend: Wir haben die Fähigkeit, uns kontinuierlich zu verändern und weiterzuentwickeln. Die Wissenschaft zeigt uns, dass wir unser Gehirn – und damit unser Leben – aktiv beeinflussen können. Es liegt in unserer Hand, ob wir auf der Überholspur fahren oder uns entspannt zurücklehnen. Es liegt an uns, ob wir uns von Rückschlägen aufhalten lassen oder sie als Lektionen annehmen.

Dieses Buch soll euch motivieren, eure eigene Reise bewusst zu gestalten und jede Lebensphase aktiv anzugehen. Die sieben Brücken sind ein Wegweiser, um das Beste aus jedem Lebensabschnitt herauszuholen. Ich lade euch ein, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen, die Richtung zu bestimmen und jede Brücke voller Zuversicht zu überqueren. Denn das Leben ist wie Autofahren: Manchmal müssen wir den Gang wechseln, manchmal den Weg, aber solange wir fahren, entdecken wir immer neue Horizonte.

Christian Sager, Obertauern im Herbst 2024

TIPP UND ANREGUNG:

Am Ende jeden Kapitels findest du eine Reflexions- bzw. Biographieübung. Denke über jeden Lebensbereich (Beruf, Privat, Gesundheitlich) nach und notiere dir alles was dir dazu einfällt!!!



KAPITEL 1

0-7 JAHRE

Unser Start in das Leben

DIE ERSTE FAHRT

Der Start ins Leben gleicht dem Beginn einer langen Autofahrt. Wir werden geboren und lernen Schritt für Schritt, was es bedeutet, uns in dieser Welt zu bewegen. Die ersten sieben Jahre sind vergleichbar mit den ersten Kilometern auf dieser Reise – aufregend, herausfordernd und voller neuer Eindrücke. Doch genauso wie ein Fahranfänger die grundlegenden Funktionen des Autos kennenzulernen beginnt, machen wir in den frühen Jahren des Lebens wichtige Erfahrungen, die den Grundstein für unser weiteres Wachstum und unsere Entwicklung legen. In dieser Zeit formen sich nicht nur unsere ersten Eindrücke, sondern auch die neuronalen Verbindungen in unserem Gehirn, die uns ein Leben lang begleiten werden.

Eine Autofahrt verläuft niemals gleichmäßig. Manchmal beginnt sie

ruhig, wir fahren über sanfte Straßen und genießen die Aussicht. Dann wieder geraten wir auf holprige Wege, erleben Kurven und Überraschungen, die uns dazu bringen, unsere Fahrweise anzupassen. Ähnlich verhält es sich mit dem Leben: Es gibt Phasen des Lernens, des Wachstums und des Ankommens – und gerade in den ersten sieben Jahren legen wir das Fundament für alles, was noch kommt. Wir lernen, die Grundlagen zu beherrschen, die uns den Weg in eine stabile Zukunft ebnen.

DAS LEBEN ALS AUTOFAHRT VERSTEHEN

Warum wähle ich die Metapher der Autofahrt, um das Leben zu beschreiben? Es ist einfach: Im Grunde genommen ist das Leben eine Reise, eine Strecke, die wir bereisen und die uns ständig dazu herausfordert, uns zu entwickeln, uns zu verbessern und uns an die

Gegebenheiten anzupassen. Jeder Abschnitt des Lebens lässt sich mit einer Etappe auf dieser Reise vergleichen. Manchmal geht es schnell voran, wir sind voller Energie und Ziele und spüren den Wind in den Haaren, während wir auf der Überholspur fahren. Ein anderes Mal sind wir gezwungen, langsamer zu machen, Hindernisse zu umfahren oder auf einer unebenen Straße zu fahren.

In den ersten sieben Jahren entspricht das Leben dem Beginn einer Autofahrt, bei dem wir die Grundlagen erlernen. In dieser Phase sind wir noch stark von unseren »Fahrlehrern« abhängig – in der Regel unseren Eltern, die uns den Weg weisen, uns leiten und uns zeigen, wie man die ersten Schritte ins Leben wagt. Wir sind auf deren Unterstützung angewiesen, wie ein junger Fahrer auf die Anleitung eines erfahrenen Beifahrers. Sie helfen uns, die Welt zu verstehen, sie zu interpretieren und uns sicher durch die ersten Hindernisse zu manövrieren.

Doch die Parallelen zwischen Autofahren und dem Leben reichen noch tiefer. Genau wie bei einer Autofahrt, bei der wir das Fahrzeug warten und pflegen müssen, um sicher unterwegs zu sein, müssen wir auch in dieser frühen Lebensphase auf die Grundbedürfnisse achten, die uns stärken und nähren. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und emotionale Sicherheit bilden den Treibstoff, den wir benötigen, um unsere ersten Lebenserfahrungen erfolgreich zu meistern. Ebenso wie ein Auto regelmäßig gewartet werden muss, damit es uns lange und zuverlässig begleitet, brauchen auch wir Pflege und Fürsorge, damit unser »System« reibungslos funktioniert und wir die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Energie annehmen können.

DIE GRUNDLAGEN DES LEBENS UND IHRE BEDEUTUNG

In den ersten Lebensjahren entwickeln wir unsere grundlegenden Fähigkeiten. Wir beginnen damit, einfache Bewegungen zu erlernen – wir greifen, rollen, krabbeln, stehen und schließlich gehen wir. Es ist, als würden wir unser »Fahrzeug« auf die ersten Fahrten vorbereiten und lernen, wie wir es bedienen. Diese Bewegungen mögen simpel erscheinen, doch sie sind von zentraler Bedeutung für unsere Entwicklung. Durch sie bauen wir unsere ersten Muskeln auf, trainieren unser Gleichgewicht und entwickeln ein Gefühl für unsere Umgebung. All diese Bewegungen fördern die Verbindung zwischen Körper und Gehirn und schaffen die Basis, auf der später komplexere Bewegungsabläufe und Verhaltensweisen aufbauen.

Ein weiteres Schlüsselement in dieser Phase ist das Gehirn. Unser Gehirn ist in diesen ersten Jahren wie ein Motor, der auf Hochtouren läuft. Es bildet ständig neue neuronale Verbindungen, die uns dabei helfen, die Welt zu verstehen. Das Gehirn eines Kindes ist unglaublich plastisch – es lernt schnell, passt sich an und reagiert auf die Reize,

die es umgeben. Diese Plastizität ermöglicht es dem Kind, sich an verschiedenste Situationen anzupassen und sich immer wieder neu zu orientieren. Man könnte sagen, das Gehirn lernt, die »Steuerung« zu übernehmen und die verschiedenen »Pedale« des Lebens zu bedienen. Diese Lernprozesse sind es, die uns auf zukünftige Herausforderungen vorbereiten und uns helfen, uns in der Welt zurechtzufinden.

In diesen Jahren prägen wir unser Selbstbild und unsere Beziehung zur Außenwelt. Die Welt ist neu, alles ist aufregend, und wir erkunden sie mit allen Sinnen. So, wie ein junger Fahrer sich die Straße und das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer genau einprägt, beginnen wir, die Menschen und Dinge um uns herum zu beobachten und zu verstehen. Wir lernen, wie man mit anderen Menschen interagiert, was es bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu sein, und wir bilden unser erstes Verständnis für das soziale Miteinander.

SICHERHEIT UND VERTRAUEN – DIE BEDEUTUNG DER UMGEBUNG

Ein wesentlicher Faktor in diesen ersten Jahren ist das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Ein Fahrer, der sich auf einer unbekannten Straße ohne Navigationssystem bewegt, wird sich schnell verloren und unsicher fühlen. Ähnlich verhält es sich mit uns Menschen in unseren ersten Lebensjahren: Wenn wir uns in einer sicheren Umgebung befinden, in der wir uns geborgen und geschützt fühlen, sind wir eher bereit, neue Dinge auszuprobieren und zu lernen. Dieses Vertrauen in die Umgebung und in die Menschen, die uns umgeben, bildet die Grundlage dafür, dass wir uns mutig und selbstbewusst entwickeln können.

Ein stabiler und sicherer Rahmen ist in dieser Phase unerlässlich. Eltern, Familie und Bezugspersonen sind wie die »Verkehrsregeln«, die uns helfen, uns sicher durch die ersten Herausforderungen des Lebens zu

navigieren. Sie zeigen uns, wie man auf Schwierigkeiten reagiert, wie man auf andere Menschen achtet und wie man sich selbst und anderen gegenüber respektvoll verhält. Sie sind unsere ersten »Co-Piloten« und lenken uns durch die Anfangsphase, in der alles noch neu und fremd erscheint.

DIE WELT ENTDECKEN – EIN LEBEN VOLLER MÖGLICHKEITEN

Jede neue Erfahrung, jede Interaktion, jedes Lachen und jede Träne sind in diesen Jahren Teil unserer ersten »Fahrt«. Wir lernen nicht nur, wie man geht oder spricht, sondern auch, wie man mit Enttäuschungen umgeht, wie man die Welt mit Neugier betrachtet und wie man die Schönheit in den kleinen Dingen findet. Diese ersten Jahre sind nicht nur eine Zeit des Lernens, sondern auch des Staunens. Die Welt ist ein großes, buntes Abenteuer, und wir erkunden sie voller Neugier und mit dem unstillbaren Drang, alles zu entdecken.

Genau wie die ersten Kilometer einer Autofahrt können diese ersten Jahre den Grundstein dafür legen, wie wir die folgenden Abschnitte unserer Lebensreise erleben. Sie prägen uns in einer Weise, die oft erst viel später im Leben wirklich greifbar wird. Doch in jedem von uns lebt dieses Kind, das die Welt zum ersten Mal erkundet hat, das die Grundlagen gelernt und die ersten Schritte gewagt hat. Dieses Kind ist es, das uns daran erinnert, wie wichtig es ist, immer wieder neue Dinge auszuprobieren, offen zu bleiben und die Wunder des Lebens zu genießen.

Die ersten sieben Jahre des Lebens – sie sind der Startschuss für alles, was kommt. Die Brücke, die wir überqueren, um uns auf die nächste Etappe unserer Reise vorzubereiten.

KINDHEITSERINNERUNGEN: DIE ERSTEN SCHRITTE IM LEBEN

Die ersten Jahre meines Lebens verbrachte ich in Obertauern, einem kleinen, malerischen Tourismusort, umgeben von schneebedeckten Bergen und unendlicher Natur. Mein Zuhause war alles andere als gewöhnlich: Meine Familie führte ein Hotel, das »Hotel Barbara«. Dieses Hotel und das Jugendgästehaus »Bergheim« – ein Ort, der inmitten von Tennisplatz, einem kleinen Fußballplatz und einem Teich lag – prägten meine frühesten Kindheitserinnerungen. Winter wie Sommer, wenn die Gäste ankamen, war das Hotel wie ein Bienenstock voller Menschen, Lachen und Stimmen, die in die Berge hinein hallten. Es herrschte eine ständige Betriebsamkeit, die mich als kleines Kind faszinierte.

Als ich meine ersten Schritte machte, war mein Leben bereits voller Kontakte und Eindrücke. Der Tourismusort war nicht nur ein Zuhause, sondern auch ein lebendiger Ort des Austauschs. Ich beobachtete die Gäste und hörte ihre Gespräche, die häufig in anderen Sprachen geführt wurden. Menschen kamen und gingen, brachten Geschichten mit und ließen Eindrücke zurück. Es war, als würde ich bereits in jungen Jahren den »Verkehr« des Lebens kennenlernen – Menschen, die wie Fahrzeuge auf den Straßen kamen und gingen, ein ständiges Kommen und Gehen, das mein Weltbild prägte. Diese frühen Jahre waren meine erste große »Fahrt«, meine ersten Erfahrungen auf den Straßen des Lebens.

DAS WISENEGGER: EIN ORT DER ERSTEN ABENTEUER

1975, nach der Hochzeit meiner Mutter, zogen wir in das Wisenegg, ein weiteres Hotel. Auch wenn mir damals die Tragweite dieser Veränderung nicht bewusst war, prägte das Wisenegg mein Leben. Ich fand mich in einer Umgebung voller Abwechslung und Möglichkeiten wieder. Das

Hotel lag direkt neben dem Bergheim, und die beiden Orte wurden zu einem riesigen Abenteuerspielplatz für mich. Hier gab es alles, was ein Kind sich nur wünschen konnte: ein Fußballplatz, ein Tennisplatz, ein Teich und viel Raum, um die Welt spielerisch zu entdecken.

Der Sommer war die Zeit des Fußballs und Tennis, meine ersten großen Leidenschaften. Wenn ich den Tennisball schlug oder dem Fußball nachjagte, fühlte ich mich frei und lebendig. Es war, als würde ich bereits als Kind die Freude daran entdecken, die Kontrolle zu übernehmen und meine eigenen Wege zu finden. Der Winter brachte mir dann das Skifahren näher. Die Kälte, der Schnee, das Gefühl, durch die weiße Landschaft zu gleiten – all das füllte mein Herz mit einer besonderen Art von Freude und Abenteuerlust. Die Berge von Obertauern wurden mein »Trainingsplatz«, ein Ort, an dem ich nicht nur den Umgang mit Skiern lernte, sondern auch ein Gespür für Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer entwickelte. Diese sportlichen Aktivitäten legten in mir die Grundlagen für Disziplin und Durchhaltevermögen, Fähigkeiten, die mir später im Leben immer wieder halfen, meine Ziele zu verfolgen.

DIE ERSTEN HERAUSFORDERUNGEN: KINDERGARTEN UND VERLUST DES BEKANNTEN

1977 kam ich in den Kindergarten in Obertauern. Es war ein bedeutender Schritt in meinem Leben, und doch fiel es mir schwer, mich darauf einzulassen. Ich erinnere mich, wie ich mich sträubte, morgens das Hotel zu verlassen und zu diesen neuen, fremden Gesichtern zu gehen. Heute weiß ich, dass es nicht die Menschen selbst waren, vor denen ich mich fürchtete, sondern die Unterbrechung der vertrauten Routine. Es war, als würden im »Motor« meines jungen Lebens die Zündkerzen fehlen, und das Fahrzeug lief nicht rund. Die Menschen, mit denen ich aufwuchs – meine Eltern, die Gäste, die Mitarbeiter – waren die ersten Konstanten in meinem Leben. Sie gaben mir Sicherheit und schenkten

mir das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Der Kindergarten hingegen bedeutete für mich das Verlassen dieser vertrauten Umgebung und das Eintauchen in etwas völlig Neues.

Diese Erfahrung brachte mir früh bei, dass Veränderungen nicht immer einfach sind. Ich lernte, dass das Leben oft fordert, dass wir uns anpassen, dass wir die gewohnte Strecke verlassen und neue Wege gehen müssen, auch wenn sie unbequem sind. Der Kindergarten wurde meine erste »Schotterpiste«, ein Ort, an dem ich lernte, dass das Leben manchmal holprig sein kann. Doch mit der Zeit gewöhnte ich mich daran und begann, auch hier neue Freundschaften zu schließen. Diese neuen Freundschaften erweiterten meinen »sozialen Beifahrerkreis« und halfen mir, die ersten Schritte hin zur Unabhängigkeit zu machen.

DER ERSTE BEIFahrER: DIE GEBURT MEINER SCHWESTER

1979 kam meine Schwester zur Welt. Ich erinnere mich noch gut daran, wie dieses kleine Wesen in unser Leben trat und alles veränderte. Es war, als hätte ich plötzlich einen Beifahrer auf der Rückbank, jemanden, für den ich Verantwortung trug und den ich beschützen wollte. Meine Schwester brachte nicht nur Freude, sondern auch neue Herausforderungen. Plötzlich musste ich lernen, meine Aufmerksamkeit zu teilen und meinen Platz in der Familie neu zu definieren.

Die Geburt meiner Schwester lehrte mich, dass das Leben nicht nur aus meinem eigenen »Fahrzeug« besteht, sondern dass es wichtig ist, Platz für andere zu schaffen. In diesen frühen Jahren begann ich zu verstehen, was es bedeutet, Teil einer Familie zu sein, in der wir einander unterstützen und füreinander da sind. Sie zeigte mir, dass das Leben eine Fahrt ist, die wir nicht alleine antreten, sondern mit den Menschen teilen, die uns am nächsten stehen. Meine Schwester und ich verbrachten viele Stunden damit, gemeinsam die Umgebung zu