

Das Geheimnis des Conviction Effects

Die Macht der eigenen
Überzeugung

Roland Wiednig

Der Autor

Roland Wiednig, geboren 1963 in Österreich, Vater zweier Kinder, ist seit vielen Jahren als Experte für die Förderung von Lebenskompetenzen, für Gesundheitsförderung, Prävention und Konfliktklärung tätig. Er ist selbständiger Pädagoge und war als Polizeibeamter in Österreich Bundeskoordinator für die Bereiche Sucht- und Gewaltprävention. Er hat zahlreiche pädagogische Programme in den angeführten Bereichen für das Bundesministerium für Inneres, für Bildungseinrichtungen und für Gebietskörperschaften entwickelt und evaluiert.

© 2022 Roland Wiednig

Umschlaggestaltung: Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



978-3-99129-990-5 (Paperback)

978-3-99129-988-2 (Hardcover)

978-3-99129-989-9 (E-Book)

Printed in Austria

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

Dieses Buch ersetzt keine therapeutische Behandlung.

Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für jedwede Schäden, die aus den hier angegebenen Erläuterungen und Übungen resultieren.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwende ich in diesem Buch die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen. Diese Entscheidung ist mir nicht leicht gefallen und ich ersuche dies als keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts zu verstehen, sondern vielmehr im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutrale Ausdrucksweise, auch wenn mir bewusst ist, dass innerhalb der deutschen Sprache eine Geschlechterneutralität mit dieser Vorgangsweise nicht gewährleistet werden kann und ich auf das Verständnis der Betroffenen angewiesen bin.

INHALTSVERZEICHNIS

Prolog	9
Meine Geschichte	11
Die Entdeckung des „Conviction Effects“	16
Der Effekt.....	16
Die Entdeckung.....	20
Die Kraft des Bewusstseins.....	24
Das Leben	28
Selbstbestimmt das eigene Leben gestalten	30
Erklärungen und Thesen zum Conviction Effect	33
Der Sinn des Lebens.....	33
Phänomen Placebo	39
Die Kraft von selbsterfüllenden Prophezeiungen	44
Die Kraft der eigenen Vorstellung	50
Die Kraft der Konditionierung.....	60
Die Kraft der Selbstwirksamkeit	65
Die positive Programmierung unserer Erinnerungen....	69
Wie Gedanken zum Schicksal werden.....	72
Glaube und Religion.....	76
Hypnose, Meditation und Trance	79
Intuition	82
Geistige Fitness	87
Das Motivationssystem	90
Angst, Panik und Zusammenbruch.....	94
Bewältigen statt Vermeiden	102
Gesundheit.....	108
Wir sind das Ziel, der Prozess und der Fortschritt	114

Individualität und Kollektivität.....	117
Sie sind der Flügelschlag, der die Welt verändern kann	121
Jeder bekommt den Himmel seiner Überzeugung.....	125
Zusammenfassung zum Abschnitt „Erklärungen und Thesen zum Conviction Effect“.....	129
3 Phasen zur Auslösung des Conviction Effects.....	134
Phase 1 - Erkennen sie die eigene Situation	135
Phase 2 – Lösen sie den Conviction Effect aus	137
Phase 3 – Bestätigen sie den Conviction Effect.....	145
Veränderung und Rückschläge.....	158
Erreichbare Veränderungen.....	158
Mögliche Rückschläge	160
Weiterführende Übungen	163
Übungen, um die Vorstellungskraft zu verbessern	163
Übungen zur Stärkung.....	168
Übungen zur Entspannung und um Energie zu tanken.....	172
Übungen für das Wohlbefinden	181
Epilog.....	187
Literaturverzeichnis.....	192

"Ich werde dir jetzt was sagen, was du schon längst weißt.... Die Welt besteht nicht nur aus Sonnenschein und Regenbogen. Sie ist oft ein gemeiner und hässlicher Ort. Und es ist ihr egal wie stark du bist - sie wird dich in die Knie zwingen und dich zermalmen, wenn du es zulässt... du und ich - und auch sonst keiner - kann so hart zuschlagen wie das Leben! Aber der Punkt ist nicht der, wie hart einer zuschlagen kann... Es zählt bloß, wie viele Schläge man einstecken kann und ob man trotzdem weitermacht. Wie viel man einstecken kann und trotzdem weitermacht.... Nur so gewinnt man! Wenn du weißt was du wert bist, dann geh hin und hol es dir. Aber nur, wenn du bereit bist die Schläge dafür einzustecken! Aber zeig nicht mit dem Finger auf andere und sag du bist nicht da wo du hin wolltest, wegen ihm oder wegen ihr, oder sonst irgendjemandem. Schwächlinge tun das! Und das bist du nicht - Du bist besser!"

Sylvester Stallone

Prolog

Meine Motivation, ein Buch über den Conviction Effect und die unglaubliche Kraft der eigenen Überzeugung zu schreiben, war das Anliegen, meine Geschichte, meine Erfahrungen und daraus entwickelte Thesen und Methoden für ein besseres Leben auch an andere weiter zu geben.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich ein tiefes, dunkles Tal durchschritt, aus dem ich beinahe nicht mehr herausgefunden hätte. Aber durch eine mir damals noch unbekannte und mächtige Kraft konnte ich mich aufrichten und die geistige und körperliche Stärke aufbringen einen Weg aus diesem Tal heraus zu finden.

Ich habe eine Möglichkeit der physischen und psychischen Selbstheilung gefunden, deren Kraft unglaublich ist. Ich nenne diese Kraft den Conviction Effect, oder „Überzeugungseffekt“. Mit diesem Buch möchte ich ihnen, liebe Leser, diesen Effekt näherbringen, ihnen meine Thesen darstellen und eine Anleitung geben, wie auch sie diesen Effekt nutzen können.

Sollten sie selbst betroffen sein von widrigen Lebensumständen, möchte ich ihnen nahelegen nicht sofort zu den hinteren Teilen dieses Buches und somit zu den praktischen Anleitungen zu blättern, sondern alle Teile des Buches der Reihe nach zu lesen. Jedes Kapitel liefert wertvolle Hinweise, die sie alle benötigen werden auf ihrem Weg zur Selbstheilung. Sollten sie in ihrem Leben nicht betroffen sein von tiefen, dunklen Tälern, sondern dieses Buch aus anderem Interesse lesen, werden meine Thesen und Schlussfolgerungen durch die Möglichkeit einer objektiven Betrachtungsweise

umso interessanter sein.

Für mich wäre es eine große Freude, wenn sie sich viel aus diesem Buch mitnehmen können und wenn ich Unterstützung geben kann zu einem glücklichen, zufriedenen und erfolgreichen Leben. Ich weiß mittlerweile, es ist nie zu spät für den ersten Schritt - nichts ist unmöglich.

Meine Geschichte

Ich möchte dieses Buch mit meiner Geschichte beginnen, die ich mittlerweile ganz gut erzählen kann. Ich erwähne das, weil es Zeiten gab, in denen mir das nicht ansatzweise möglich war.

Ich habe versucht mich bei dieser Erzählung nicht zu sehr im Detail zu verlieren und sie so kurz wie möglich zu halten. Dennoch habe ich mich bemüht, die für dieses Buch wesentlichen Dinge ungeschönt zu erzählen. Diese kurze Erzählung soll für sie ein Anreiz sein einen Blick auf ihre Geschichte zu richten. Die eigene Geschichte zu erkennen und anzuerkennen ist eine Notwendigkeit, um Lehren daraus zu ziehen und eine Voraussetzung, um Veränderungen einzuleiten.

Die Zeit meines Heranwachsens war keine ungewöhnliche und auch keine spektakuläre, sondern eher eine positive und alltägliche, wie sie wahrscheinlich viele Leser auf die eine oder andere Art und Weise ähnlich erlebt haben. Ich hatte eine glückliche Kindheit, verantwortungsbewusste, strenge, gerechte und liebende Eltern, die nur das Beste für meine zwei Geschwister und mich wollten. Nach einer durchschnittlichen Pflichtschulbildung folgten ein guter Beruf, eine berufsbegleitende akademische Ausbildung und eine Ehe mit zwei wunderbaren und liebenswerten Kindern. Ich hatte viele Freunde und auch viele Interessen, war ein sehr guter Sportler, versuchte mich als Triathlet im leistungssportlichen Bereich und war mit dem was ich tat und wie ich lebte zufrieden und glücklich. Ich hatte somit alles was es braucht, um ein gutes Leben zu führen. Ich kann mich nicht ausreden auf Umstände wie eine schwierige Kindheit, Gewalterfahrungen, finanzielle oder soziale Probleme oder

schlechte Bildung und daraus resultierende schlechte Perspektiven. Ich bekam eine solide Basis mit auf meinen Lebensweg.

Allerdings bemerkte ich bereits während meiner Schulzeit eine eigenartige und schwer erklärbare Stimmung tief in mir. Eine Empfindung, die ich als sehr unangenehm wahrnahm, eine Mischung aus vielen unangenehmen Gefühlen, die immer dann ansprangen, wenn ich Ereignisse oder Entscheidungen meiner Lehrer als falsch und unangemessen empfand. Insbesondere Ungerechtigkeiten, unabhängig davon, ob ich oder andere davon betroffen waren und ganz besonders, wenn sie speziell benachteiligte Personen betrafen, brachten mich auf die sprichwörtliche Palme.

Ich erinnere mich noch gut daran, dass meine Lehrer dies als ausgeprägten, eigenartigen und vor allem überschießenden Gerechtigkeitssinn bezeichneten. Mir ist heute bewusst, dass dieses Ungerechtigkeitsempfinden auch tatsächlich übertrieben und unangemessen war, weshalb es auch immer auf Unverständnis traf. Dieses Unverständnis wirkte sich wiederum verstärkend auf genau diesen unangenehmen Gefühlszustand aus, der ein heftiger Cocktail aus Ärger, Kränkung, Zorn und Ohnmacht war – ein Teufelskreis also. Ich war sehr lange Zeit der Meinung diese Gefühle zu Recht zu empfinden. Ich glaubte als einziger die Wahrheit gepachtet zu haben. Rückblickend denke ich, dass dieses Empfinden natürlich real war, weshalb für mich die Angemessenheit solcher Empfindungen, mit deren Ursachen ich mich zu diesem Zeitpunkt kaum auseinandergesetzt hatte, schwer einschätzbar war. Jedenfalls waren diese Gefühle tatsächlich vorhanden und somit wahr und echt, wenn auch einem komplizierten psychologischen und zum Teil nicht ganz nachvollziehbaren

Geflecht geschuldet. Gefühle können nicht falsch empfunden werden, auch wenn sie objektiv betrachtet unangemessen sind. Angst ist und bleibt nun einmal Angst, und Freude bleibt Freude. Allerdings kann die Ursache solcher Gefühle im Nachhinein betrachtet objektiv zwar nachvollziehbar, aber die Fixierung darauf und die Gewichtung, die diesen Ursachen gegeben wird, unangemessen hoch sein. Ebenso wie die Intensität der darauffolgenden Gefühlsreaktion. So war es auch bei mir.

Zum Beispiel waren Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit, Flüchtlingskrisen und später auch Klimaschutz Themen, die mich ständig beschäftigten. Je mehr ich mich damit auseinandersetzte, umso mehr empfand ich Maßnahmen, die in diesen Bereichen gesetzt wurden, unzureichend, falsch, unangemessen und ungerecht. Bei den meisten Menschen wird bei der Betrachtung von Situationen ein Mechanismus aktiv, der relativiert, abwägt, der nach Ursachen und Erklärungen sucht, warum eine Situation so ist wie sie sich zeigt. Dadurch werden sich diese Menschen auf eine gesunde und schützende Art und Weise abgrenzen und die Problematiken nicht zu nah an sich heranlassen. Bei mir funktionierte das nicht. Mich trafen negativ wahrgenommene Zustände und Prognosen ungefiltert und mit voller Wucht.

Diese subjektiv wahrgenommenen Ungerechtigkeiten und die Gefühle, die sie bei mir auslösten, machten mir immer mehr und mehr zu schaffen und fraßen sich im Laufe der Jahre in meine Persönlichkeit.

Hinzu kamen vor einigen Jahren eine Scheidung, der Verkauf eines hart ersparten und selbst erbauten Einfamilienhauses, berufliche Schwierigkeiten und zu allem Überfluss eine Krebsdiagnose. Es war eine sehr schwere Zeit.

Die Folgen waren übermäßiger Alkoholkonsum, Aggressivität und teilweise erschreckende Anpassungsstörungen. Ich spürte mich selbst nicht mehr. Im Nachhinein weiß ich, dass ich meinem Umfeld am Höhepunkt dieser Entwicklung Unmögliches abverlangt habe.

Natürlich spürte ich damals deutlich, dass das so nicht weitergehen konnte. Ich spürte, dass ich mich mehr abgrenzen musste, die Dinge nicht so an mich heranlassen sollte und ich insgesamt meine Lebensumstände verändern musste. Ich probierte es mit verschiedenen Büchern, mit Psychologen, mit verständnisvollen Freunden – nichts half. Ich war allein. Meine Selbstmedikation waren Isolation und zuviel Alkohol, wohlwissend, dass das nicht die Lösung sein konnte.

Im Jahr 2017 entschied ich mich für eine lange und einsame Reise. Ich nahm mir eine berufliche Auszeit und durchwanderte von Dezember 2017 bis Mai 2018 das wunderbare Land Neuseeland am anderen Ende der Welt. Vom südlichsten Punkt des Landes, in Bluff, wanderte ich 3040 Km auf dem Te-Araroa-Trail bis an die nördlichste Spitze nach Cape Reinga. Ein wunderbares aber auch extremes Unternehmen. Zum Teil war ich tagelang unterwegs ohne eine Menschenseele zu treffen. Alles was ich brauchte hatte ich in meinem Rucksack auf den Rücken geschnallt. Diese Einsamkeit und Nähe zur Natur waren sehr heilsam - ein fantastisches Abenteuer - und ich erlebte dadurch eine momentane Metamorphose. Ich fühlte mich zum ersten Mal in meinem Leben befreit von Zwängen und unangenehmen Gefühlen. Es war wie in einem Traum. Ein Traum, aus dem es noch ein böses Erwachen geben würde.

Als ich von meiner Reise zurück kam umklammerte mich der Alltag sofort wieder. Auch meine unangenehme Gefühlswelt

begann relativ schnell wieder zu explodieren. Innerhalb kürzester Zeit war ich im selben Strudel, in dem ich mich vor meiner Reise befand, nur begann sich dieser Strudel schneller und schneller zu drehen. Depressionen machten sich breit, die ich mit Alkohol bekämpfte. „Alkohol, das Dressing für deinen Kopfsalat“, wie schon Herbert Grönemeyer sang, führte nur zu weiteren depressiven Verstimmungen und diese zu weiterem Alkoholkonsum.

Zum Glück hatte ich meine Kinder, die zu mir hielten, einen kleinen Freundeskreis, der mir erhalten blieb und eine Lebensgefährtin, die mir viel Kraft gab und mir eine große Stütze war.

Ich hatte in dieser Zeit viel Gelegenheit zum Nachdenken und es kam nach und nach eine Zeit der Besinnung und der Veränderung, Schritt für Schritt brachte ich mich in einen Zustand, aus dem heraus eine Überzeugung entstand, wieder gesund, glücklich und erfolgreich zu werden. Es war ein progressiver Prozess und mir gelang innerhalb kürzester Zeit etwas, das keine Schulmedizin erklären kann. Die Erschaffung einer kraftvollen, physisch und psychisch gesunden, zuversichtlichen und zufriedenen Persönlichkeit in einem Ausmaß, wie ich es bisher in meinem Leben noch nie erlebt und empfunden habe und wie ich es mir auch nie erträumt hätte. In dieser Zeit habe ich, neben all den anderen wunderbaren Verwandlungen in meinem Leben, auch meine Krebserkrankung besiegt! Ohne Bestrahlung, Operationen und Medikamente, nur durch meinen unerschütterlichen Glauben und die Kraft meiner positiven Gedanken.

Während ich dieses Buch schrieb, erhielt ich die Nachricht, dass das Krebs Karzinom in meiner Prostata nicht mehr nachweisbar war.

Die Entdeckung des „Conviction Effects“

Der Effekt

Seit meinem Zusammenbruch im Jahr 2018 beschäftige ich mich intensiv mit einem Phänomen, das so unglaublich ist, dass es beinahe schon wie ein Wunder erscheint. Aber nein, es ist kein Wunder, sondern vielmehr eine erklärbare und großartige Kraft, die in uns Menschen steckt, die in weiten Teilen noch unerkannt in uns schlummert und tatsächlich „Berge versetzen kann“. Warum darüber noch nicht mehr geschrieben, diskutiert, geforscht und auch nicht mehr informiert wurde ist mir unerklärlich. Ich nenne dieses Phänomen den Conviction Effect. Damit bezeichne ich einen sehr intensiven und starken Effekt oder auslösenden Mechanismus, der aus einer tiefen Überzeugung, einer Gewissheit (Conviction) heraus entsteht.

Der Conviction Effect ist eine Auswirkung, die einem konkreten Wunsch entspringt, welcher getragen ist von der tiefen Überzeugung des Wunschträgers, in der Lage zu sein diesen Wunsch wahr werden zu lassen, wobei die Wunschvorstellung den Bedürfnissen dieses Trägers entsprechen und für diesen Sinn und Bedeutung haben muss.

Voraussetzungen für die Entstehung des Conviction Effects sind somit:

1. Der Wunsch muss konkret sein. Allgemeine Wünsche wie
Ich möchte ein gutes Leben haben, ich würde gern

gut aussehen, ich wünsche mir reich zu sein, ich will zufrieden sein, ich wünsche mir gesund zu sein, können im Unbewussten nicht klar erfasst werden. Besser wäre es beispielsweise sich zu wünschen 10 Kg Körpergewicht abzunehmen und noch besser wäre der Wunsch 10 Kg Körperfett zu verlieren.

Je konkreter und genauer der Wunsch ist, desto besser.

2. Der Erreichung der Wunschvorstellung muss die tiefe Überzeugung, das Schicksal selbst in die Hand nehmen zu können, zugrunde liegen. Mit Überzeugung meine ich auch tatsächlich diese tiefe Einstellung, die dieses Wort zum Ausdruck bringen will. Eine Einstellung mit der etwas grundsätzlich Selbstverständliches erwartet wird, wie das Aufgehen der Sonne am Morgen oder die Tatsache, dass nach dem Leben der Tod steht, wie auch immer dieser Tod und alles was danach kommt aussieht. Einen Grundsatz, ein Gesetz, nicht bloß einen Glauben, sondern vielmehr die absolute Überzeugung, die Gewissheit über das Eintreten einer Tatsache, etwas das feststeht und woran sich nicht Rütteln lässt.
3. Der Wunsch muss aus einem verstehbaren Bedürfnis heraus entspringen. Damit meine ich, es muss einen nachvollziehbaren und einen als sinnvoll empfundenen Bedarf geben oder anders gesagt, der Wunsch muss für die Wunschträger Sinn und Bedeutung haben. Sich zu wünschen mehr von etwas zu haben, das ohnehin schon im ausreichenden Maß vorhanden ist, etwa einen Sportwagen, wenn die Garage bereits aus allen Nähten platzt, ein Collier, das in der überfüllten

Schmuckkiste keinen Platz mehr hat oder mehr Geld, wenn man ohnehin bereits zur wohlhabenden Gruppe der Menschen gehört, reicht hier nicht aus und hat wenig Kraft im Hinblick auf die Auslösung des Conviction Effects. Das bedeutet somit auch, dass materielle Wünsche wenig Wirkung auf den Conviction Effect und somit auch wenig Chance auf Verwirklichung haben. Insbesondere, wenn der erforderliche Bedarf nicht gegeben ist. Wir können dem Unbewussten in dieser Hinsicht kein Schnippchen schlagen. Durch die Verknüpfung des Wunsches mit einem nachvollziehbaren Bedürfnis bekommt dieser auch Sinn und Bedeutung für den Träger.

Mit Effekt meine ich die Auswirkungen, die dem Zusammenspiel aus konkretem Wunsch, tiefer Überzeugung sowie Sinn und Bedeutung entspringen. Diese Auswirkungen erzeugen einen Zustand, der wie ein Auslöser, wie die „Zündung“ einer Entwicklung, eines Mechanismus, einer Veränderung oder besser eines Fortschrittes wirkt, der zur Erreichung eines konkreten Ziels führt.

Faktoren, die zum Ziel führen sind demnach,

1. die durch Überzeugung getragene hohe Erfolgserwartung,
 - a. abhängig von der Einschätzung der eigenen Möglichkeiten, die erforderlich sind, um das Ziel zu erreichen und
 - b. abhängig von der Einschätzung bestehender Hindernisse (wobei hier eine realistische Einschätzung am erfolgversprechendsten ist).

2. der Grad der Bedeutung und des Sinns, der der Zielerreichung eingeräumt wird.

Dieser Conviction Effect ist in unserem Leben in verschiedenen Ausprägungen und Stärken präsent. Je tiefer die Überzeugung, je dringender und nachvollziehbarer das Bedürfnis, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass er ausgelöst wird. Die Herausforderung bei der Sache ist, dass sich eine tiefe Überzeugung nicht einfach auf Kommando abrufen lässt. Man kann schon denken oder sagen: „Ich bin absolut überzeugt davon, dass ich im nächsten Jahr einen Marathon laufe, Abteilungsleiterin werde, 1000 Euro mehr verdiene“. Aber so einfach ist es leider nicht, so leicht können wir nicht auf unseren Geist Einfluss nehmen. Dazu braucht es mehr – aber mehr wovon?

Um diesem Geheimnis auf den Grund zu gehen habe ich mich entschieden zu recherchieren, zu forschen und ein Buch darüber zu schreiben, das einerseits den Conviction Effect anhand unterschiedlicher Thesen erklärt und bestätigt und andererseits auch Ratgeber für jene ist, die nachhaltige und positive Veränderung anstreben und diesbezüglich Hilfe suchen.

Alle Inhalte dieses Buches wurden von mir sorgfältig recherchiert und basieren auf Quellen, die im Literaturverzeichnis angeführt sind. Aufgrund dieser Quellen ziehe ich meine Schlüsse, die sorgfältig überlegt und dennoch von mir gezogen und somit auch subjektiv sind. Dennoch oder gerade deshalb habe ich besonderen Wert darauf gelegt, dass die Schlussfolgerungen gut nachvollziehbar sind.

Die Entdeckung

Je mehr und je länger ich mich mit dem unglaublichen Phänomen des Conviction Effects beschäftigte, desto klarer wurde mir, dass ich bereits sehr früh, in einer Zeit als ich noch eine Laufbahn als Sportler einschlagen wollte, auf diesen Effekt gestoßen bin, den ich damals allerdings noch nicht erklären und zuordnen konnte.

Dieser damals von mir wahrgenommene Effekt bestand im Wesentlichen darin, dass die eigene Überzeugung über Erfolg oder Niederlage einer Aktion den Ausgang derselben entscheidend beeinflusste, ja sogar das ausschlaggebende Momentum darstellte.

Begonnen hat alles beim Mountainbiken. Dabei machte ich meine ersten Erfahrungen mit diesem Phänomen. Mir fiel immer wieder auf, dass ich Trail-Passagen, die technisch sehr schwierig zu befahren waren, ohne Probleme meistern konnte. Dann wiederum gab es einige Strecken auf denen ich immer wieder zu Sturz kam, obwohl sie nicht annähernd so schwierig waren als jene, die ich problemlos schaffte. An eine solche Strecke kann ich mich noch besonders gut erinnern. Es war eine mittelmäßig steile Downhill Passage mit vielen Wurzeln und Steinen. Als ich sie zum ersten Mal befuhr stand ich zwei Tage vor einem Wettkampf und überlegte mir beim Anblick des Hanges, ob ich nicht die Ausweichstrecke nehmen sollte, um dem Risiko eines eventuellen Sturzes aus dem Weg zu gehen und die Teilnahme an dem bevorstehenden Wettkampf nicht zu gefährden. Grundsätzlich eine nachvollziehbare und vernünftige Überlegung. Aber da die Strecke nicht viel anders war als viele, die ich im normalen Training auch befuhr, entschied ich mich es zu wagen. Allerdings