

Thomas Lurz  
Yasmin M. Fargel

# Auf der Erfolgswelle schwimmen



Was junge Menschen  
wissen müssen, um  
erfolgreich zu werden

GABAL



# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort der Autoren**

Plädoyer für Spitzenleistungen und gegen das Mittelmaß **8**

## **Hintergrundinformationen zum Freiwasserschwimmen**

Schwimmen unter Extrembedingungen **13**

## **1 Die Anatomie des Erfolgs**

Selbstreflexion zu den Grundlagen deiner Karriere **15**

Was bedeuten Erfolg und Karriere? **16**

Was sind die Entstehungsursachen von Erfolg und Karriere? **18**

## **2 Career Design**

Schreibe das Drehbuch deiner Karriere **24**

Welche Ziele führen an meine Zielvision heran? **27**

Was sind meine persönlichen Voraussetzungen? **41**

Wie erreiche ich meine Ziele? **53**

## **3 Der richtige Coach**

Nutze deinen wichtigsten Sparringspartner **60**

Wie fördert ein Coach Leistungsfähigkeit und -bereitschaft? **64**

Welche Rolle spielen Vertrauen und Wertschätzung  
und wie können diese aktiv gefördert werden? **71**

## 4

### Goodbye Komfortzone

Überwinde deinen inneren Schweinehund **75**

Wie arbeite ich jeden Tag diszipliniert an meinen Zielen? **76**

Wie überwinde ich auftretende Widerstände? **78**

## 5

### Training mit den Besten

Wenn du aufhörst, besser zu werden,hörst du auf,  
gut zu sein **85**

Wie kann ich ein leistungsstimulierendes

Umfeld nutzen? **87**

## 6

### Mentale Power

Kontrolliere deine Gedanken **94**

Wie programmiere ich mich selbst auf Erfolg

und übernehme die Kontrolle über meine Gedanken? **98**

Welche Rituale können mir helfen,

im entscheidenden Moment mental stark zu sein? **102**

## 7

### Gesunde Balance

Baue bewusst auf mehrere Säulen **106**

Wie schaffe ich einen Ausgleich zum beruflichen Stress  
und bewahre mir die Freude an dem, was ich tue? **107**

Wie kann ich bewusst auf mehrere Säulen bauen,  
um gefestigt im Leben zu stehen? **117**

## 8

### Power-Networking

Entwickle deine persönliche Networking-Strategie  
und pflege dein Karriere-Netzwerk **121**

Wie kann ich gezielt ein persönliches Netzwerk aufbauen,  
das zu meinen Zielen passt? **125**

Wie kann ich mein persönliches Netzwerk pflegen  
und am effektivsten davon profitieren? **130**

# 9

## Impression Management

Mache dich selbst zur Marke **135**

Wie kann ich gerade in wichtigen Situationen einen herausragenden persönlichen Eindruck machen, der meine Leistungsfähigkeit unterstreicht? **139**

Wie kann ich mir nachhaltig eine „persönliche Marke“ aufbauen, die mich auf dem Weg zu meiner Zielvision unterstützt? **147**

# 10

## Management von Niederlagen

Stehe immer einmal mehr auf, als du hinfällst **152**

Wie kann ich Rückschläge konstruktiv nutzen? **154**

# 11

## Sexiness of Success

Feiere deine Erfolge **162**

### Zusammenfassung

Bringe die einzelnen Puzzlesteine deines Erfolgs zusammen **168**

## Anhang

Literaturverzeichnis **173**

Abbildungsverzeichnis **175**

Register **176**

Über die Autoren **180**



# Hintergrundinformationen zum Freiwasserschwimmen

## Schwimmen unter Extrembedingungen

Von Freiwasserschwimmen oder Langstreckenschwimmen spricht man bei Wettkampfstrecken von fünf, zehn und fünfundzwanzig Kilometern. Seit 1990 werden internationale Wettkämpfe wie beispielsweise Welt- und Europameisterschaften sowie Weltcups in dieser Disziplin ausgetragen. Die Athleten schwimmen ausschließlich in offenen Gewässern, das heißt in Seen, Flüssen und Meeren. Daraus ergeben sich besondere Herausforderungen im Wettkampf – etwa in Form von Wellengang, Strömungen und extremen Wetterbedingungen. Thomas Lurz ist der erste deutsche Schwimmer, der jemals eine Weltmeisterschaft in dieser Disziplin gewonnen hat. Im November 2005 hat das Internationale Olympische Komitee die Zehn-Kilometer-Distanz im Freiwasserschwimmen in das olympische Programm aufgenommen. Die Olympischen Spiele 2008 in Peking waren damit der erste olympische Austragungsort für diese Disziplin. Thomas Lurz gewann dort die Bronzemedaille. Seit Peking erfährt die noch junge Sportart des Freiwasserschwimmens einen bemerkenswerten sportlichen und medialen Aufschwung.



Thomas Lurz beim Anschlag zum Titelgewinn bei den Weltmeisterschaften im Freiwasserschwimmen in Shanghai 2011



# KAPITEL 1

## Die Anatomie des Erfolgs

### Selbstreflexion zu den Grundlagen deiner Karriere

*„Erkenne deine Stärken. Dann such dir deine Nische. Und dann sei in dieser Nische erfolgreich. Verdammt erfolgreich. Im Idealfall erfolgreicher als alle anderen.“*

THOMAS LURZ

Schneller, höher, weiter, Erfolge feiern und Niederlagen einstecken – das ist keine Umschreibung für den Verlauf einer Karriere, auf die der Spitzensport einen Alleinstellungsanspruch hat. Dies gilt für die Wirtschaft gleichermaßen. Daher können lehrreiche Analogien und Erfolgsgeschichten aus dem Spitzensport auch für die Gestaltung erfolgreicher Karrieren in Unternehmen genutzt werden. Die Erkenntnisse, die Thomas Lurz in seinen vielen erfolgreichen Jahren an der Weltspitze im Schwimmsport gesammelt hat, sollen dir als Anregung für deinen eigenen Werdegang dienen – sei es im Sport oder bei der Gestaltung deiner beruflichen Karriere. Dir sollen greifbare und konkret anwendbare Hinweise zu den Entstehungsursachen von Erfolg und einer auf kontinuierlichen Spitzenleistungen basierenden Karriere gegeben werden. Du erhältst sowohl fundierte Anregungen als auch erprobte Tipps, wie du dich selber zu Spitzenleistungen führen, Grenzen überwinden, Erfolge feiern und deine Motivation für eine nachhaltig

erfolgreiche Karriere – auch nach großen Erfolgen oder Niederlagen – aufrechterhalten kannst. Dieses Buch soll dir als kurzes und prägnantes Erfolgskompendium dienen, das in leicht verständlicher Form für dich zusammenfasst, was du auf deinem Weg zum beruflichen Erfolg beachten solltest, um erfolgreich zu werden und nachhaltig erfolgreich zu bleiben.

## Was bedeuten Erfolg und Karriere?

Doch was bedeuten die Begriffe „Erfolg“ und „Karriere“ denn eigentlich konkret? Beide sind ebenso unpräzise wie schillernde Ausdrücke in der Alltagssprache, irgendwo angesiedelt zwischen Euphorie und Anstrengung. Wir sind davon überzeugt, dass es nur ein individuelles Verständnis von Erfolg und Karriere geben kann, das jeder für sich selbst auf Basis der eigenen Kompetenzen, Stärken, Interessen und Werte definieren muss. Erfolg hat viele Gesichter und kann unterschiedlichste Formen annehmen. Gleichwohl glauben wir, dass – unabhängig von individuellen Interpretationen des Begriffs – Karriere eng mit dem Ausschöpfen des eigenen Potenzials verbunden ist. Es geht darum, zu erkennen, was in dir steckt, dein Potenzial zu entfalten, im Idealfall das Maximum aus dir herauszuholen und entsprechend in herausragende Leistung in einem bestimmten Gebiet umzusetzen. Wird diese Leistung honoriert, weil sie im Vergleich zu der Leistung anderer hervorsticht und entsprechend anerkannt wird, spricht man von Erfolg. Karriere ist die Aneinanderreihung einzelner Erfolge und geht im Berufsleben mit persönlicher Weiterentwicklung, zunehmendem Einfluss und wachsender Verantwortung einher. Oftmals – aber nicht zwingend – ist damit ein hierarchischer Aufstieg im Unternehmen verbunden.

Erfolg und Karriere – das weiß jeder von uns – sind für die meisten Menschen erstrebenswert. Kaum einem anderen Ziel jagen wir so beharrlich hinterher wie Erfolg. Dies wird schon in der Alltagssprache deutlich: Zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen oder zu Neujahr wünscht man sich neben Gesundheit und Glück meistens auch Erfolg. Dahinter verbirgt sich die Auffassung, dass Erfolg zu einem glücklichen neuen Jahr dazugehört. Erfolg verlangt viel, Erfolg gibt aber auch viel. Erfolg macht nicht nur selbstsicher und stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, er macht auch sexy. Mit jedem errungenen Erfolg festigt sich das Selbstbewusstsein. Erfolg verleiht Glamour und Einfluss. Dies gilt im Sport wie auch in der Wirtschaft. Schließlich ist an Erfolg eine Vielzahl an Möglichkeiten und auch Priva-

legien gekoppelt, die weniger erfolgreichen Menschen nicht offenstehen. Erfolg kann Türen öffnen und einzigartige Einblicke und Kontakte ermöglichen. Wir sprechen hier nicht nur von materiellen Aspekten, sondern vor allem auch von Möglichkeiten wie etwa

- in spannende Städte zu reisen und viel von der Welt zu sehen,
  - zu interessanten Events eingeladen zu werden
  - und aufregende und inspirierende Menschen zu treffen, die ihrerseits in ihrem Metier erfolgreich sind und Großartiges geleistet haben.
- 

Erfolg kann ungeahnte Möglichkeiten eröffnen, die sehr oft zu weiteren Erfolgen und neuen Ideen inspirieren.

---

Erfolge, die sich nach harter Arbeit einstellen, fühlen sich großartig an. Schließlich erntest du in dem Moment des Erfolgs die Früchte deiner Arbeit. Du spürst, wie wirksam deine Anstrengungen sind. Du merkst, dass du Schöpfer deines eigenen Erfolgs sein kannst. Erfolg beschert oft Gänsehaut-Momente, die unzählbar sind und sich mit nichts aufwiegen lassen. Gänsehaut-Momente kommen immer dann, wenn du über dich selbst hinausgewachsen bist und das umgesetzt hast, wofür du hart gearbeitet hast. Gänsehaut-Momente erfährst du immer dann, wenn du etwas erreicht und realisiert hast, was bislang „nur“ als ehrgeizige Idee und Traum in deinem Kopf existiert hat. Und du merkst, wie viel du selbst in deiner Karriere aus eigener Kraft beeinflussen kannst. Du lernst, was du alles erreichen kannst, zu welchen Höhenflügen du imstande bist. Die Psychologie betont immer wieder, wie gesund das Gefühl der „Selbstwirksamkeit“ für die eigene Psyche ist. Damit ist das Gefühl gemeint, das eigene Schicksal durch das eigene Tun und Handeln wirksam beeinflussen und in die von dir gewünschte Richtung lenken zu können. Und jeder von uns kann wirksam an seinem Erfolg und seiner Karriere arbeiten und sich Schritt für Schritt seinen persönlichen Zielen nähern.

## Was sind die Entstehungsursachen von Erfolg und Karriere?

Wie entstehen Erfolg und Karriere? Wie ist aus dem talentierten jungen Freizeitschwimmer Thomas Lurz, der als Siebenjähriger wie viele andere mit dem regelmäßigen Schwimmtraining begonnen hat, der erfolgreichste Langstreckenschwimmer der Welt und mehrfacher Welt- und Europameister geworden? Wie ist es ihm gelungen, seit sieben Jahren in seiner Spezialdisziplin, der Fünf-Kilometer-Strecke, bei Weltmeisterschaften ungeschlagen zu bleiben und die gesamte internationale Konkurrenz hinter sich zu lassen? Ist es Talent? Fleiß? Disziplin? Kampfgeist? Selbstmotivation? Ein hervorragender Trainer? Vielleicht einfach nur Glück?

Wie gelingt es erfolgreichen Menschen, herausragende Leistungen und persönliche Erfolge zu erzielen, die andere für unerreichbar halten? Wie schaffen es erfolgreiche Menschen, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Motivation über einen langen Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten? Wie schaffen sie es immer wieder, Grenzen zu überwinden und sich nicht von Niederlagen und schwierigen Lebenssituationen aufzuhalten zu lassen? Wie motivieren sie sich jeden Tag aufs Neue, Spitzenleistungen zu erbringen, auch wenn damit enorme Anstrengungen und teilweise auch einschneidende Entbehrungen verbunden sind? Wie disziplinieren sie sich selbst und arbeiten weiterhin hart an ihren Zielen, auch wenn immer wieder Ablenkungen auftauchen? Mit anderen Worten ausgedrückt: Warum träumen manche Menschen lebenslang von einer erfolgreichen Karriere, während sie andere realisieren? Was genau ist die Anatomie des Erfolgs?

Wir Autoren gehen nicht davon aus, dass es die *eine* goldene Regel für Erfolg gibt, die wie eine Standardschablone auf alle Menschen und Situationen anwendbar ist. Allerdings glauben wir, dass es bei erfolgreichen Menschen wiederkehrende Grundregeln und Verhaltensmuster gibt, die den Weg zum Erfolg ebnen. Wir sind davon überzeugt, dass nachhaltiger Erfolg und Spitzenleistungen und eine darauf basierende Karriere – sowohl im Leistungssport als auch in der Wirtschaft – keine Zufallsprodukte sind. Sie sind das Ergebnis aus der richtigen persönlichen Einstellung zum Erfolg sowie der aktiven Auseinandersetzung mit zentralen Fragen, die wir dir nachfolgend vorstellen werden. Wer jene Fragen für sich beantworten und entsprechend umsetzen kann, hat die Anatomie des Erfolgs verstanden.

- Was will ich persönlich erreichen?
- Was sind hierfür meine persönlichen Voraussetzungen?
- Wie erreiche ich meine persönlichen Ziele?

Einen Überblick hierzu bietet die folgende Abbildung 1.

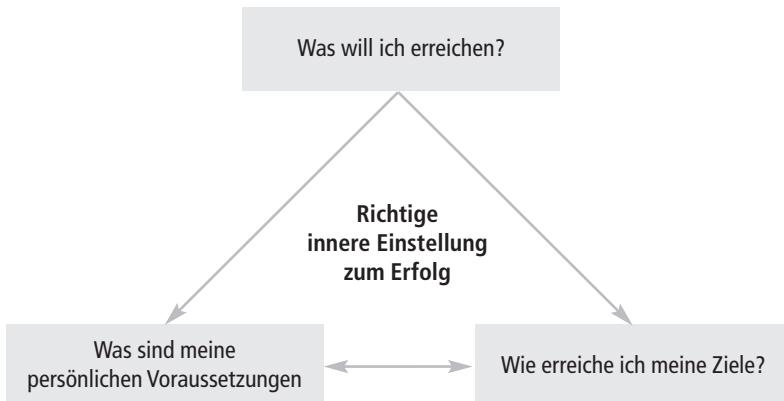


Abbildung 1: Die Anatomie des Erfolgs – stelle dir die richtigen karriererelevanten Fragen

Kein Weltklasse-Athlet, kein namhafter Unternehmenschef der Welt ist ohne eine bewusste oder unbewusste Auseinandersetzung mit diesen drei Fragen an die Spitze gelangt und hat sich dort nachhaltig behaupten können. Sie alle haben die Anatomie ihres persönlichen Erfolgs verstanden. Sie alle haben Lust auf Leistung und Lust auf Erfolg gehabt. Und jeder hat Anstrengung, Ehrgeiz und Selbstdisziplin an den Tag gelegt und Rückschläge und Gegenwind überwunden, um das persönliche Karriereziel zu erreichen. Sie alle wurden dabei von hilfreichen Menschen aus ihrem persönlichen Netzwerk unterstützt und konnten sich auf einen hervorragenden Trainer oder Mentor verlassen. Mit all diesen Punkten sind typische Grundregeln und Verhaltensmuster von erfolgreichen Menschen angesprochen.

Wer erfolgreich sein möchte, braucht darüber hinaus die richtige innere Einstellung zum Erfolg. Diese ist zentraler Bestandteil der Anatomie des Erfolgs.

---

Ohne die richtige Einstellung, innere Bereitschaft und Bekenntnis zum Erfolg geht nichts.

---

Denn der Fisch springt nun mal nicht von allein an die Angel und der Bock läuft nicht von allein vor die Flinte. Angler und Jäger müssen sich für ihren Erfolg anstrengen, ihn aktiv jagen. Es klingt nicht schön, aber in den meisten Fällen gilt eben: „No pain, no gain.“ Vor dem Erfolg kommt zunächst einmal der Schweiß. Erfolg kommt nie von allein. Erfolgreiche Menschen warten nicht passiv darauf, dass sich Erfolg einstellt. Sie arbeiten aktiv daran. Mit der richtigen Einstellung inszenieren und jagen sie ihren Erfolg selbst.

Zu einem möglichst frühen Zeitpunkt in deiner Karriere – sowohl im Spitzensport als auch in der Wirtschaft – musst du dich entscheiden, ob du Träumer oder Macher sein möchtest, der mehr als nur in bunten Bildern träumt. Als Macher musst du an deinem Erfolg arbeiten und geeignete Wege finden, diesen zu realisieren. Die Grundlagen für eindrucksvolle Karrieren werden nun mal nicht vom bequemen, heimischen Wohnzimmersofa aus geschaffen – es sei denn, du träumst von einer lebenslangen Karriere als Coach-Potato. Du musst rausgehen in die Welt und dich für die Realisierung deiner Ziele anstrengen.

Viele Menschen lassen sich von typischen „Erfolgskillern“ davon abhalten, erfolgreich zu sein und ihre Potenziale zu entfalten. Dabei können diese Hindernisse vermieden werden, wenn sie frühzeitig erkannt und überwunden werden. Daher möchten wir sie dir nachfolgend vorstellen:

---

### **Liste typischer Erfolgskiller**

- 
- **Bequemlichkeit:** Wer bequem und nicht bereit ist, gewisse Opfer zu erbringen, und sich ausschließlich in seiner gewohnten Komfortzone bewegt, wird sehr wahrscheinlich keine steile Lernkurve haben. Letztere jedoch ist gerade in jungen Jahren erforderlich, um in einem bestimmten Gebiet erst gut, dann immer besser und schließlich sehr erfolgreich zu werden.

- **Geringes Vertrauen in sich selbst:** Wer sich zu wenig zutraut, Erfolg nur anderen Menschen zuschreibt und anspruchsvolle Ziele für sich persönlich für unerreichbar hält, wird ebenso wenig Spitzenleistungen erzielen und erfolgreich sein.
  - **Weg des geringsten Widerstands:** Wer für sich den Weg des geringsten Widerstands, gepaart mit mittelmäßigen Ambitionen, wählt, begibt sich nicht auf die Überhol- und schon gar nicht auf die Erfolgsspur. Denn dort bewegen sich diejenigen mit herausragenden Ambitionen, die nicht davor zurückscheuen, auch Widerstände zu überwinden und Grenzen zu sprengen.
  - **Unkenntnis der eigenen Stärken:** Wer sich nicht ernsthaft mit seinen individuellen Stärken auseinandersetzt und keine Wege findet, diese weiter auszubauen, kennt die Grundlagen für seinen individuellen Erfolg und den größten Stellhebel für persönliche Leistungssteigerungen und Spitzenleistungen nicht.
  - **Unklarheit der persönlichen Karriereziele:** Wer die zentralen Fragen „Wo möchte ich mal hin?“ und „Was möchte ich erreichen?“ für sich nicht beantworten kann, hat keine richtungsweisende Entscheidungsgrundlage für seine Karriere. Dann wird es schwierig, systematisch einzelne Karriereschritte auszuwählen, die sukzessive an das persönliche Ziel heranführen. Längere Umwege oder gar ein „Sich-Verzetteln“ sind wahrscheinlich. In der Zwischenzeit haben dann vermutlich andere Karriere gemacht.
  - **Mangelnde Vorstellungskraft:** Wer sich persönlichen Erfolg im Kopf nicht ausmalen und mit konkreten Bildern und Emotionen verknüpfen kann, verschenkt ein enormes Motivationspotenzial, das in der Kraft von positiven Gedanken liegt.
  - **Mangelnde Einsicht zur Weiterentwicklung:** Wer trotz wiederholter Niederlagen eisern an der Fortführung seiner überholten Erfolgsstrategien festhält und keine Lehren aus den Niederlagen zieht, um sie für eine gezielte persönliche Weiterentwicklung zu nutzen, bereitet unbewusst bereits den nächsten Fehlschlag vor. Es kommt zur Perpetuierung eines suboptimalen Leistungsniveaus und damit zur Fortführung von Misserfolg.
- 

Diesen Erfolgskillern stehen Erfolgspusher gegenüber, deren Beachtung und Umsetzung dazu beitragen, nicht nur einmalig, sondern auch *nachhaltig* erfolgreich zu sein und sich an der Spitze behaupten zu können. Erfolgreiche Menschen wie Thomas Lurz arbeiten jeden Tag mit diesen Erfolgspushern und schaffen damit die Basis für nachhaltige Spitzenleistungen und eine lang andauernde Karriere. Daher möchten wir dein Augenmerk auf jene Erfolgspusher lenken, die wir in nachfolgender Karriere-Checkliste für dich zusammengefasst haben.



## Karriere-Checkliste

- **Harte Arbeit:** Potenzial für herausragende Leistungen wird dir nicht in die Wiege gelegt, denn Talent allein reicht bei Weitem nicht aus. Talent muss immer auf Training treffen, um seine Wirkung entfalten zu können. Erfolg bedeutet harte Arbeit und bisweilen auch Entbehrungen. Es gibt Dinge, auf die erfolgreiche Menschen verzichten müssen, wenn sie nachhaltig erfolgreich sein möchten. Erfolg musst du dir immer verdienen.
- **Kontinuierliches Training:** Erfolg ist ein Prozess, kein Zustand. Kontinuierliches Training und Arbeiten an dir selbst ist erforderlich. Ebenso wie Muskeln ohne Training nach einer gewissen Zeit erschlaffen, erschlafft auch dein Erfolgspotenzial, wenn du nicht ständig daran arbeitest und am Puls der Zeit bleibst. Wer sich auf Erreichtem ausruht, wird schon bald überholt werden, denn die Konkurrenz schläft nicht. Je attraktiver die Position ist, die du aufgrund deines Erfolgs innehast, desto größer ist die Anzahl derer, die ebenfalls gerne deine Position einnehmen würden und hart daran arbeiten, dich von deinem „Thron“ zu stoßen.
- **Anpassungsfähigkeit- und Bereitschaft:** Erfolg ist ein relativer Begriff. Erfolgreiche Menschen sind nur dann erfolgreich, wenn sie im Vergleich zu anderen etwas besser machen. Die Welt um uns herum ist dynamisch. Der Wettbewerb verändert sich ständig. Dies setzt die Fähigkeit und Bereitschaft voraus, sich mit veränderten Anforderungen, der Konkurrenz und ihrem Fortschritt fortlaufend auseinanderzusetzen. Hierzu zählen stete Anstrengungen, sich selbst weiterzuentwickeln, um mit der Dynamik Schritt zu halten und immer einen Schritt voraus zu sein.

Auch wenn du in deiner Karriere bereits weit gekommen bist, musst du weiterhin kontinuierlich an dir arbeiten und versuchen, noch besser zu werden. Denn wer aufhört, besser zu werden, hört auch auf, spitze zu sein. Thomas Lurz hat im Jahr 2011 seinen insgesamt zehnten Weltmeistertitel geholt. Sich jedoch angesichts dieser Erfolgsserie auf seinen Lorbeeren auszuruhen und sich darauf zu verlassen, auch bei den Olympischen Spielen 2012 in London die Nase ganz vorn zu haben, wäre ein fataler Fehler. Mit einer solchen Einstellung hält sich keiner an der Spitze – weder im Spitzensport noch auf Spitzenpositionen in der Wirtschaft. Erfolg bedarf nun einmal fortlaufender Anstrengung, um nachhaltig erfolgreich zu bleiben. Ebenso wie eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, ist ein einziger Erfolg noch lange kein Versprechen für den nächsten Erfolg oder gar eine langfristig erfolg-

reiche Karriere. Dies belegen die Werdegänge von Menschen, die einen einmaligen Erfolg erringen konnten, dann jedoch relativ rasch wieder von der Bildfläche verschwanden und allenfalls als „Eintagsfliegen“ in Erinnerung blieben.

Wie wir bereits eingangs erwähnt haben, muss jeder selbst definieren, was für ihn persönlich Karriere bedeutet. Es gibt nicht die erstrebenswerte Standardkarriere. Es gibt hierbei kein allgemeingültiges „Richtig oder Falsch“. Bei der Gestaltung deiner Karriere geht es einzig und allein darum, dein persönliches Potenzial zu entfalten und dabei einen Weg zu wählen, der dir selbst gerecht wird und dir Möglichkeiten bietet, erfolgreich zu sein. Du hast es selbst in der Hand, das Drehbuch deiner persönlichen Karriere zu schreiben und aktiv die Regie zu übernehmen. Wie dies gelingen kann, stellen wir dir im nachfolgenden Kapitel vor. Dabei nehmen wir Bezug auf die bereits erwähnte Anatomie des Erfolgs und gehen detailliert darauf ein, wie du diese für das Schreiben deines eigenen Karriere-Drehbuchs nutzen und umsetzen kannst.