



STEVE  
KROEGER

DIE

# 7 SUMMITS STRATEGIE

MIT LEICHTIGKEIT  
PERSÖNLICHE  
GIPFEL ERREICHEN

Empfohlen von  
**Dr. Stephen  
R. Covey,**  
internationaler  
Bestsellerautor



GABAL

# STEVE KROEGER

## DIE 7 SUMMITS STRATEGIE







STEVE KROEGER

# DIE 7 SUMMITS STRATEGIE

MIT LEICHTIGKEIT  
PERSÖNLICHE  
GIPFEL ERREICHEN

GABAL

*Du bist frei, wenn du  
der sein kannst, der du bist.*



# Inhalt

Basislager

## **Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie – mein 7 SUMMITS Projekt**

**8**

- Wie der Kilimandscharo mein Leben verändert hat **10**
- Faszination Mount Everest **11**
- Die Entscheidung für die 7 SUMMITS **12**
- Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie **14**
- Vier von sieben Besteigungen liegen hinter mir **15**

Etappe 1

**26**

## **Was wollen wir wirklich? – Der persönliche Gipfel**

- Raus aus dem Alltag **28**
- Den persönlichen Gipfel entdecken **29**
- Das Leben ist ein Berg **38**
- Was hindert mich daran, meinen Traum zu verwirklichen? **39**
- Rein ins Abenteuer **43**
- Afrika hautnah erleben **43**

Etappe 2

**46**

## **Die innere Haltung macht den Unterschied – Leichtigkeit**

- Durch den Regenwald zur Mandara Hut **48**
- Das Streben nach Leichtigkeit **53**
- Geld und Besitz = Freiheit? **59**
- Mein Leben aus dem Rucksack **61**
- Druck rausnehmen **64**
- Rückschläge leicht nehmen **66**
- Der erste Abend am Berg **69**

Etappe 3

**70**

## **Die richtigen Weggefährten finden – SupportTEAM**

- Durch das Moorland zur Horombo Hut **72**
- Welche Unterstützung brauchen wir? **75**
- Gemeinsam zum Gipfel **78**
- Das SupportTEAM pflegen **83**
- Bergsteigergeschichten auf der Horombo Hut **85**

Etappe 4

86

**Kräfte mobilisieren, wenn die Luft dünn wird – Achtsamkeit**

- Durchatmen über den Wolken 88
- Durch die alpine Wüste zur Kibo Hut 91
- Eigene Ressourcen im Blick behalten 92
- Energieabfluss stoppen 93
- Den Akku wieder aufladen 94
- Vorbereitung auf den Gipfelanstieg 97

Etappe 5

98

**Unter Druck die richtigen Entscheidungen treffen – Bauchgefühl**

- Der Sonne entgegen 100
- Wie wir in großen Höhen Fehler vermeiden 108
- Das Tauziehen zwischen Kopf und Bauchgefühl 110
- Der persönliche Entscheidungsprozess 111
- Sonnenaufgang in knapp 6.000 m Höhe 115
- Durch die Gletscherregion zum höchsten Punkt von Afrika 119

Etappe 6

124

**Erfolge genießen – Feiern**

- Der Abstieg zur Horombo Hut 126
- Rückkehr in die Zivilisation 128
- Erfolg darf Spaß machen! 131
- Abschließen und Raum für Neues schaffen 131

Etappe 7

134

**Langfristig auf Gipfelkurs bleiben – Nachhaltigkeit**

- Was wir vom Berg mitnehmen 137
- Regelmäßige Impulse setzen 151

**Bergführer – Die 7 Etappen im Überblick 154**

- Die 7 SUMMITS Strategie im Alltag 166**
- Die 7 SUMMITS Strategie in Fitness & Gesundheit 188**
- Die 7 SUMMITS Strategie und Teams 202**

**Fragen, die mir häufig gestellt werden 216**

**From behind 236**



# Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie – mein 7 SUMMITS Projekt





2011 auf dem Kosciuszko (2.228 m) –  
der 4. Gipfel meiner 7 SUMMITS Tour.  
Die Herausforderung bestand  
mehr in der 3-tägigen Anreise als in  
der 7-stündigen Wanderung.

»Was möchtest du später einmal werden?«, fragte mich mein Vater, als ich als Fünfjähriger auf der Rückbank in seinem Auto saß. Ich konnte es damals nicht formulieren, aber ich hatte zwei Bilder im Kopf: eine Bühne, auf der ich einen Vortrag halte, und schneebedeckte Berggipfel.

Jahre verstrichen, ich begann Psychologie und Fitnessökonomie zu studieren. Schon bald merkte ich: Die universitäre Art der Wissensvermittlung ist nicht meine Art zu lernen. Ich brach beide Studiengänge ab. Fortan untermauerte ich mein Wissen durch zahlreiche Zertifizierungen im Fitness-, Ernährungs- und Mentalbereich an verschiedenen Berufsakademien. Meinen Lebensunterhalt verdiente ich als selbstständiger Personal Trainer, indem ich in erster Linie Unternehmer abseits der gängigen Trainings in Fitnessstudios in ein gesünderes und körperlich aktiveres Leben begleitete. Die Traumbilder von damals flackerten dabei immer wieder auf und wurden wieder leise. Bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr konnte ich schneebedeckte Berggipfel nur aus dem Fernsehen. Ich war noch nie in den Alpen gewesen, bin nie länger als drei Stunden am Stück gewandert und besaß noch nicht einmal Wanderschuhe.

## Wie der Kilimandscharo mein Leben verändert hat

2007 entschied ich mich, meine Traumbilder in die Realität zu tragen und meinen ersten Berg zu besteigen. Zwar besaß ich zu dieser Zeit nicht die finanziellen Mittel für große Reisen und eine teure Ausrüstung, aber ich hatte eine Idee: Warum nehme ich meine Klienten aus dem Personal Training nicht einfach mit und biete ihnen mit der Bergbesteigung ein Ziel, für das es sich zu trainieren lohnt? Ein Ziel, das klickt? Nach einer intensiven körperlichen und mentalen Vorbereitung stieg ich mit drei meiner Klienten auf das Dach von Afrika. Der Kilimandscharo war nicht nur der erste Berg, den ich jemals bestiegen habe, sondern auch der Startschuss einer siebenjährigen persönlichen und beruflichen Reise. Als ich nach einem langen und harten Aufstieg auf



dem Gipfel stand, hatte ich das Gefühl, schon einmal dort gewesen zu sein. Es war ein so tiefes, starkes Gefühl, das mich in dieser kargen Landschaft, an diesem einsamen Punkt überkam. Noch nie war ich mir selbst so nah gewesen. Ich hatte mir meinen Traum erfüllt. Ich hatte es tatsächlich geschafft. Ich realisierte, dass es Orte und Momente gibt, die die Kraft haben, unser Leben zu verändern – und dass der Kilimandscharo ein solcher Ort ist. Ich wusste, davon will ich mehr!

## Faszination Mount Everest

Direkt im Anschluss an die Kilimandscharo-Reise flog ich nach Mallorca, um mich zu regenerieren und den Ereignissen der Besteigung bewusst Raum zu geben. Ich wollte innehalten, die Erkenntnisse sacken lassen und mir darüber bewusst werden, was die Besteigung mit mir gemacht hatte – denn ich spürte, dass sich etwas in Gang gesetzt hatte, auch wenn ich damals noch nicht wusste, was es war. Ich spürte, mir diesen Traum erfüllt zu haben, gab mir Kraft.

Auf Mallorca sah ich im Fernsehen zufällig einen Trailer für die sechsteilige Filmdokumentation »Everest – Höllentrip in eisigen Höhen«. Ich glaube nicht an Zufälle und dachte: »Es ist wichtig, dass ich diese Dokumentation sehe!« Für die nächsten sechs Tage bestimmte das Fernsehen mein Abendprogramm. Ich plante alle anderen Aktivitäten um die Sendetermine herum. An sechs Abenden sog ich die Bilder und Stimmung der Bergsteiger in mich auf. Die Sherpas trugen Helmkeramas, um auch in großer Höhe noch Bilder davon zu übermitteln, wie eine Gruppe von Bergsteigern versucht, das Dach der Welt zu besteigen. Alle hatten viel Zeit und Geld investiert, um für ihren Traum ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Laut Statistik bleibt einer von zehn Bergsteigern für immer am Berg. Auch in der Dokumentation hatten einige Erfolg, andere Pech, wieder andere legten eine für den Beobachter schier unglaublich scheinende Unvernunft an den Tag. Einer der Bergsteiger ließ sich nur hundert Meter unterhalb des Gipfels völlig entkräftet in den Schnee fallen. Er war unterkühlt, hatte kaum noch Sauerstoff in der Flasche – und widersetzte sich dennoch der vom Expeditionsleiter per Funk gegebenen Anweisung zum Umdrehen.

Obwohl er völlig am Ende war, wollte er weiter hoch, nicht zurück. Er war wie im Rausch. Wie so viele Bergsteiger hatte ihn das Gipfelfieber gepackt: Er war hundertprozentig auf den Gipfel fokussiert, aufgrund der höhenbedingten psychischen und physischen Beeinträchtigungen war er nicht mehr in der Lage, eine gesunde Entscheidung zu treffen. Ich fragte mich: »Hätte ich den Mut, mich den körperlichen und mentalen Herausforderungen einer Everestbesteigung zu stellen? Wäre ich in der Lage, den richtigen Zeitpunkt zum Umdrehen zu finden?« Ich wusste es nicht. Aber ich wollte herausfinden, wie groß die innere Ruhe und Zufriedenheit, wie groß sich der Stolz anfühlt, den ich nach solch einem Aufstieg in mir tragen würde.

Die Besteigung des Kilimandscharo hatte mir Mut gemacht, noch größer zu denken. Nun dachte ich über den höchsten Berg der Welt nach. Ich war beeindruckt, dass es Menschen gab, die für das Erreichen ihrer Träume ihr Leben aufs Spiel setzten. Die Faszination, die der Mount Everest seit Generationen ausübt, hatte auch mich gepackt. Während ich am Fernseher mitfieberte, wie die Expeditionsteilnehmer mit der Natur und vor allem mit sich selbst kämpften, entschied ich: Das will ich auch!

## Die Entscheidung für die 7 SUMMITS

Schon auf dem Kilimandscharo mit seinen knapp 6.000 Metern Höhe fühlte ich mich am Limit meiner körperlichen und mentalen Möglichkeiten. Der Mount Everest als höchster Berg der Welt ist noch einmal knapp 3.000 Meter höher. Mir war bewusst: Das wird 'ne harte Nummer! Als Bergneuling fragte ich mich natürlich, wie ich mich auf diese Herausforderung vorbereiten könnte. Bei der Recherche stieß ich auf die 7 SUMMITS, die jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente. Durch steigende Höhen und immer ungemütlichere Wetterverhältnisse stellt jeder SUMMIT höhere physische und mentale Anforderungen als sein Vorgänger.

Der erste Mensch, der erfolgreich alle Gipfel, alle 7 SUMMITS, bestiegen hatte, war 1985 der amerikanische Fotograf Dick Bass. Bis heute



haben entsprechend einer Dokumentation des Niederländers Harry Kikstra ([www.7summits.com](http://www.7summits.com)) nur zweihundert Menschen die Tour von Dick Bass wiederholt. Lediglich fünf davon kamen aus Deutschland, hatten ein Durchschnittsalter von etwa 50 Jahren und haben gemittelt jeweils 14 Jahre für alle Aufstiege gebraucht. Reinhold Messner war der erste Bergsteiger, der ausnahmslos alle Gipfel ohne Sauerstoff bestiegen hat. Die bekannteste Persönlichkeit, die sich an den 7 SUMMITS versucht hat, dürfte Frank Wells gewesen sein. Der Disney-Präsident hatte bereits sechs Gipfel erreicht, als er wegen schlechten Wetters am Mount Everest umdrehen musste.

Nur vier Wochen nach meiner Kilimandscharo-Besteigung entschied ich über die nächsten sieben Jahre meines Lebens. Völlig aus dem Bauch heraus, ohne lange Recherche oder langes Abwägen beschloss ich, mich auf den Weg zu den jeweils höchsten Gipfeln unserer Kontinente zu machen. Es fühlte sich absolut richtig an, ich wollte die Traumbilder meiner Kindheit weiter realisieren. Ich wollte das Gefühl, das ich auf dem Gipfel des Kilimandscharo so intensiv erlebt hatte, wieder erleben. Ich hatte einen neuen, noch größeren Traum, auf den ich mich freute – auch wenn ich noch nicht genau wusste, wie der Weg dorthin aussehen würde.

Der Erste, mit dem ich meine lebensverändernde Entscheidung teilte, war noch auf Mallorca mein Freund Markus, der mich aus Köln besuchen kam. Indem ich ihm und später anderen von meinem Vorhaben erzählte, schaffte ich für mich selbst Verbindlichkeit. Ich wusste: »Jetzt geht es wirklich los.« Das Vorhaben, alle 7 SUMMITS zu besteigen, würde zu meinem Lebensmittelpunkt werden.

# Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie

Bei der 7 SUMMITS Tour geht es mir nicht darum, mich mit anderen Bergsteigern zu messen, indem ich schneller bin oder kompliziertere Routen gehe. Es geht mir auch nicht darum, nach dem in der Bergsteiger-Szene oft anzutreffenden Höher-schneller-weiter-Prinzip die höchsten Gipfel der Welt zu erreichen. Für mich ist die 7 SUMMITS Tour ein siebenjähriges Lernprojekt: ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie. Ich glaube, nur wenn wir etwas Neues machen, können wir auch etwas Neues lernen. Ich bin überzeugt, dass Schritte ins Ungewisse notwendig sind, um sich als Mensch weiterzu entwickeln. Und das ist das, was ich möchte.

Vielleicht hätte ich auch andere Dinge ausprobieren können, um Lern erfahrungen zu provozieren: ein Jahr lang als Selbstversorger alleine im Wald leben, die Welt umsegeln oder in ein Kloster gehen. Letztlich aber

**7 SUMMITS Tattoo**  
Idee:  
Steve Kroeger  
Tattoo-Künstler:  
Gene Testa,  
Philippinen, 2011



war es das Gefühl auf dem Gipfel des Kilimandscharo, das mich weiter auf die Berge zog. Schließlich ist auch das Leben mit all seinen glücklichen, positiven undfordernden Momenten wie ein Berg: Mal geht es bergauf, mal geht es bergab. Tag für Tag stellt uns das Leben vor neue Herausforderungen, an denen wir persönlich wachsen können – unabhängig davon, wie die Erfahrung ausgeht.

## 4 von 7 Besteigungen liegen hinter mir

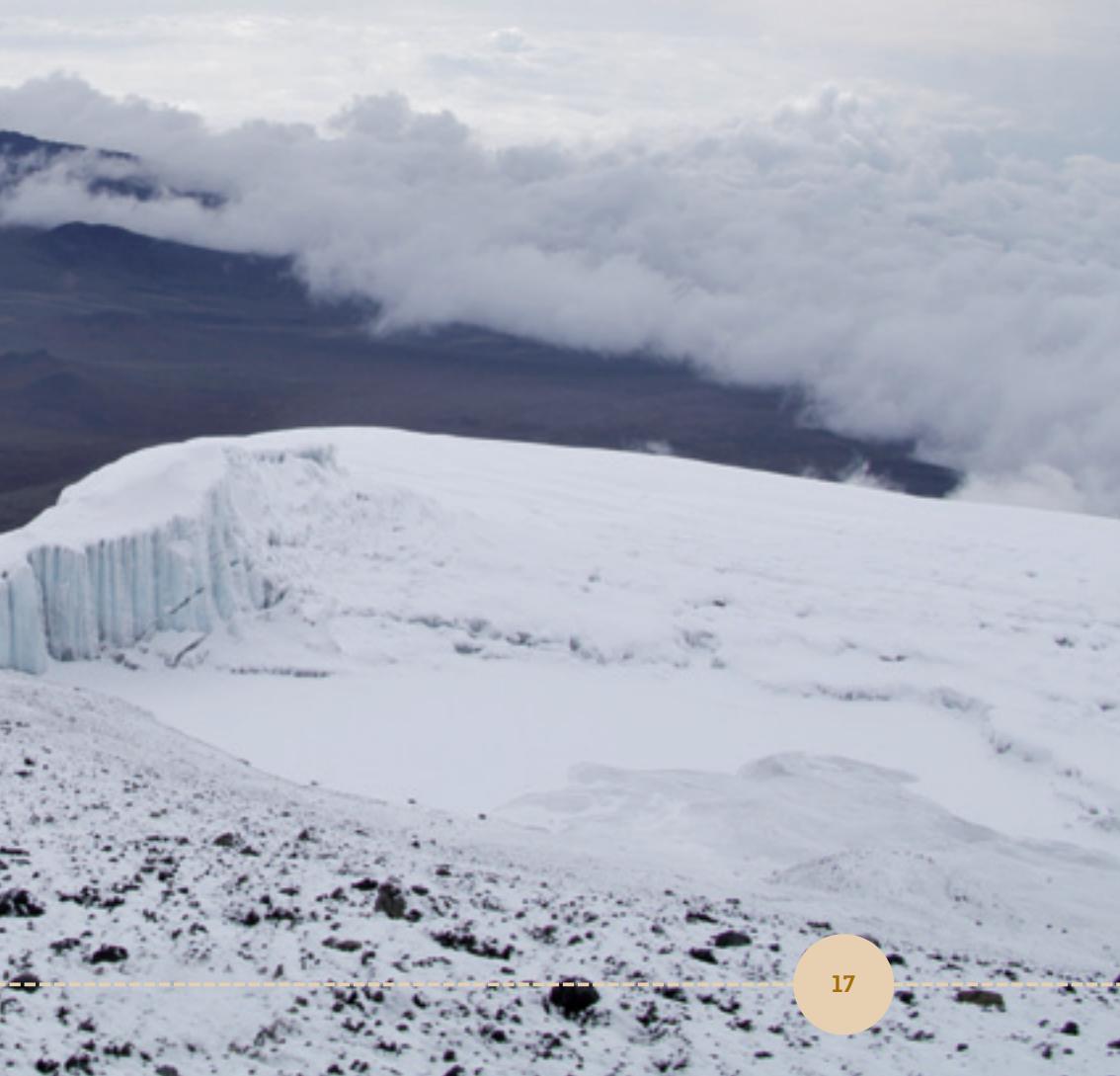
Die bisherigen Gipfelbesteigungen meiner 7 SUMMITS Tour haben mich körperlich und emotional intensiv gefordert. Von jedem Berg habe ich wichtige Gedanken und kraftvolle Ideen mitgenommen, die mich verändert haben.





# Kilimandscharo – das Dach von Afrika

Während meiner ersten Kilimandscharo-Besteigung habe ich erlebt, dass Erfahrungen an der körperlichen und mentalen Leistungsgrenze die Kraft haben, unser Leben positiv zu verändern. Durch die Herausforderung der Besteigung können wir viel über uns selbst lernen. Wir kommen uns selbst näher und sind danach auch für schwierige Situationen im Alltag besser gewappnet. Dieses Erlebnis war für mich der Startschuss in ein neues Leben, die Entscheidung, meinen persönlichen Gipfel zu erreichen und meinen persönlichen Traum zu leben.



# Elbrus – höchster Berg Europas

Nach der Besteigung des Kilimandscharo folgte 2008 die sechstage Tour auf den Elbrus (5.642 m), den höchsten Berg Europas. Dort habe ich zum ersten Mal erfahren, welche Wirkung Naturgewalten entfalten können. In der Nacht vor dem zehnstündigen Gipfelan- und -abstieg habe ich nur zweieinhalb Stunden geschlafen. Beim Aufstieg spürte ich die Kraft der Natur mit jeder Faser meines Körpers und fühlte mich auf einmal ganz klein. Die Luft war dünn, für jeden Schritt musste ich zweimal ein- und wieder ausatmen. Atmen, atmen, gehen. Atmen, atmen, gehen. In diesem Moment existierte nichts anderes, ich war in einem Zustand, wie ich ihn in dieser Qualität im Alltag noch nie erlebt habe: ein Zustand positiver Gedankenleere, der vollkommenen Fokussierung auf das Tun, ein absolutes Aufgehen im Hier und Jetzt. Als wir den Gipfel erreicht hatten, konnten wir aufgrund eines Schneesturms nicht mehr als ein paar Meter weit sehen und bedingt durch das extreme Wetter nur etwa drei Minuten bleiben. Ich hatte wochenlang trainiert, bin stundenlang durch die Kälte und den eisigen Wind aufgestiegen – und das alles für die paar Minuten auf dem Gipfel bei null Sicht. Die Wettersituation machte den Abstieg extrem unsicher. Ich konnte nur wenige Meter sehen, hatte meinen Vordermann aus den Augen verloren und wusste nicht, ob ich auf dem richtigen Weg war. Ich ging einfach nur. Schritt für Schritt. Ich spürte eine Angst wie noch nie zuvor in meinem Leben. Und ich begriff zum ersten Mal die Wahrheit hinter dem Satz »Der Weg ist das Ziel«. Das Erreichen des Gipfels ist nicht das, was letztlich zählt. Das Wichtigste ist, was wir auf dem Weg hinauf und hinab lernen.





# Aconcagua – höchster Berg Südamerikas

2010 verbrachte ich drei Wochen in den argentinischen Anden auf dem Weg zum Gipfel des Aconcagua, mit 6.962 m der höchste Berg Südamerikas. Der Aconcagua ist nicht nur gut 1.000 m höher als der Kilimandscharo oder der Elbrus, sondern auch eine ganz andere Kategorie von Berg. Die Besteigung dauerte mit 16 Tagen erheblich länger als meine früheren Bergtouren. Es gab keinen Handyempfang, ich fühlte mich sehr weit weg von Zuhause. Neben der mentalen ist auch die physische Belastung beträchtlich: In dieser Höhe sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit auf fünfzig Prozent. Nur jeder Dritte, der zum Gipfel aufbricht, meistert die Besteigung tatsächlich. Schon im Basislager entschieden sich fünf der zwölf Teilnehmer unseres Expeditionsteams wegen der psychischen Belastung und Höhensymptomen zum Abstieg.

Der Weg zum Gipfel auf 6.962 m verlangte uns Übrigen trotz nahezu optimaler Bedingungen alles ab – und mir noch ein Stück mehr. 300 m unterhalb des Gipfels war ich zum ersten Mal in meinem Leben an einem Ort, von dem ich wusste: Wenn ich jetzt umkippe, dann kann mich niemand hier runterholen. Ein Jahr zuvor musste eine Gruppe von Bergsteigern auf diesem Teilstück ein erschöpftes Teammitglied zurücklassen. Ich war in dieser Phase unserer Gipfeletappe am Ende meiner Kräfte und hätte eigentlich umdrehen müssen. Aber ich wollte sicher sein, wirklich alles gegeben zu haben. Doch konnte ich das noch beurteilen? Meine Kräfte reichten – knapp. Gemeinsam mit drei anderen Expeditionsteilnehmern erreichte ich den Gipfel, auf dem vor lauter Nebel schon wieder nichts zu sehen war. Vor lauter Erschöpfung war ich nicht in der Lage, mich darüber zu freuen. Ich wusste schon in diesem Moment, dass der Gipfel des Aconcagua für mich persönlich einen entscheidenden Wendepunkt bedeutete.

Die ersten drei Monate nach meiner Rückkehr nach Deutschland lebte ich wie in einem Vakuum. Ich konnte nicht wirklich in Worte fassen, was ich erlebt hatte. Ich war einfach zutiefst erschrocken. Dann wurde mir langsam klar, dass ich dort oben auf dem Aconcagua weit über meine persönlichen Grenzen hinausgegangen war, alle Warnsignale ignoriert hatte. Mir wurde bewusst, wie wichtig mir mein emotionales Basislager ist, wie



wichtig mir die sind, die mich lieb haben, meine Familie, meine Freunde. Welche Verantwortung ich nicht nur für mich trage, sondern auch für die Menschen, die zu Hause auf mich warten.

Und ich hatte plötzlich einen Satz im Kopf, der immer wieder auftauchte: »Ich muss den Energieabfluss stoppen. Sofort!« Von diesem Punkt an habe ich mein Leben komplett verändert. Mir wurde klar, wie missachtend ich dort oben, aber auch schon in den Jahren vor meinem Projektstart, mit meinen Ressourcen umgegangen bin. Wie viele Dinge ich parallel gemacht hatte, wie viel unnötige Energie mich das gekostet hatte. An dieser Stelle verstand ich, dass es mein persönliches Ziel ist, mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Meine Haltung veränderte sich.

Ich glaube nicht daran, dass Höchstleistungen und Erfolg zwangsläufig Opfer erfordern und schmerhaft sein müssen. Es ist die innere Haltung, die den Unterschied zwischen einem beschwerlichen oder einem Weg in Leichtigkeit macht.



# Kosciusko – höchster Berg Australiens

Im Februar 2011 reiste ich einmal rund um die Welt, um den vierten und niedrigsten Berg meiner 7 SUMMITS Tour zu besteigen. Insgesamt war ich 14 Tage unterwegs. Die Hälfte der Zeit nahmen die An- und Abreise in Anspruch. Die lange Reise war dabei anstrengender als die Besteigung des Kosciusko selbst. Das war eine 7-stündige Tageswanderung. Der Kosciusko ist nur 2.228 m hoch.

Nahezu allein im Hostel des 250-Seelen-Dorfs Thredbo nahm ich mir sieben Tage Zeit, um Kräfte zu tanken für die nächsten Gipfel auf meiner Tour. Zeit, um all die Erlebnisse der letzten drei Jahre sacken zu lassen. Zeit um auch einfach mal stolz sein zu dürfen. Stolz auf das, was aus dem 7 SUMMITS Projekt geworden ist. Es war wie eine 14-tägige Kur. Die Hälfte meines 7 SUMMITS Projektes hatte ich realisiert, ich brauchte einfach mal Ruhe. Sydney, Melbourne, das Great Barrier Reef, Koalas und Kängurus – von all dem wollte ich nichts sehen. Ich gab mir bewusst den Raum, die bisherigen Erfolge zu genießen und Kraft zu sammeln für die letzten drei Besteigungen.

Nach jeder Bergbesteigung komme ich verändert zurück. Jeder Berg bringt mir eine neue Lernerfahrung, die ich nie im Vorfeld planen kann, sondern erst während oder nach der Besteigung erkenne. Ich möchte am Berg und während meiner Besteigungen in jedem Moment das geben, was ich zu leisten imstande bin. Wie weit es mich bringt, werde ich sehen. Wer ich 2013 sein werde, weiß ich heute noch nicht. Auch was ich nach 2013 machen werde, weiß ich noch nicht. Nur dass ich mit großer Wahrscheinlichkeit nie wieder auf einen anderen Berg als den Kilimandscharo steigen werde, der Teil meines Seminarprogramms ist.

Die Essenz dessen, was ich bisher bei meinem 7 SUMMITS Projekt über Persönlichkeitsentwicklung, Motivation und Leichtigkeit gesehen und gelernt habe, ist die 7 SUMMITS Strategie. Im Rahmen von Coachings, Vorträgen und meinen jährlich stattfindenden Kilimandscharo-Seminarreisen gebe ich diese Lernerfahrungen an alle weiter, die neue Herausforderungen suchen und den beruflichen wie privaten Alltag mit Leichtigkeit meistern wollen.

In diesem Buch habe ich meine Lernerfahrungen der ersten vier Besteigungen meiner 7 SUMMITS Tour dokumentiert und lade Sie ein, mich auf eine meiner Seminarreisen zum Gipfel des Kilimandscharo zu begleiten, die meine Teilnehmer und ich vom 29. Oktober bis zum 4. November 2010 durchgeführt haben. In den folgenden 7 Etappen möchte ich Sie inspirieren, ohne den Weg vorzugeben. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihre Träume zu leben, und Sie zu einer Entdeckungsreise zu Ihrem persönlichen Gipfel einladen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie motiviert, positiv aufgeladen, mit mehr Klarheit, innerer Kraft und Leichtigkeit für Ihren Alltag zurückkehren.

**Steve Kroeger**  
Auf der Expedition  
zum persönlichen Gipfel  
2011

PS: Wir realisieren unsere Ziele und Träume nie als Einzelkämpfer, sondern immer nur gemeinsam. Ich danke meinem SupportTEAM und allen, die mein 7 SUMMITS Projekt bisher begleitet haben. Allen Supportern, die meine Antarktis-Expedition 2011 unterstützen, widme ich in diesem Buch eine eigene Seite. Let me know when I can support you!





Der Mount Everest (8.848 m) wird den Abschluss meines 7 SUMMITS Projektes bilden. Eins ist klar: Danach werde ich – bis auf den Kilimandscharo – keinen Berg mehr besteigen. Denn die Welt bietet noch mehr spannende Herausforderungen. I'll keep you informed.