

# UNITEDNETWORKER

Das Magazin für Wirtschaft und Lebensart

Juni / Juli 2014

Jetzt  
auch als  
**DIGITAL**  
MAGAZIN

Am Mount Everest mit  
**Steve Kroeger**

Crowdfunding Plattform  
**COMPANISTO**

# PARIS

*Mythisch und monumental,  
dörflich und trendy*

Lifestyle meets Food  
Radisson Blu Promi-Party

Valérie Reboul-Schneider

# Château d'Estoublon

Stefan Verra  
Körpersprache

Porsche Boxster GTS  
und Cayman GTS

Deutschland €5,80  
Österreich €5,80  
Schweiz CHF 7,20





# Motivationscoach und Redner Steve Kroeger war auf jedem Kontinent am höchsten Berg

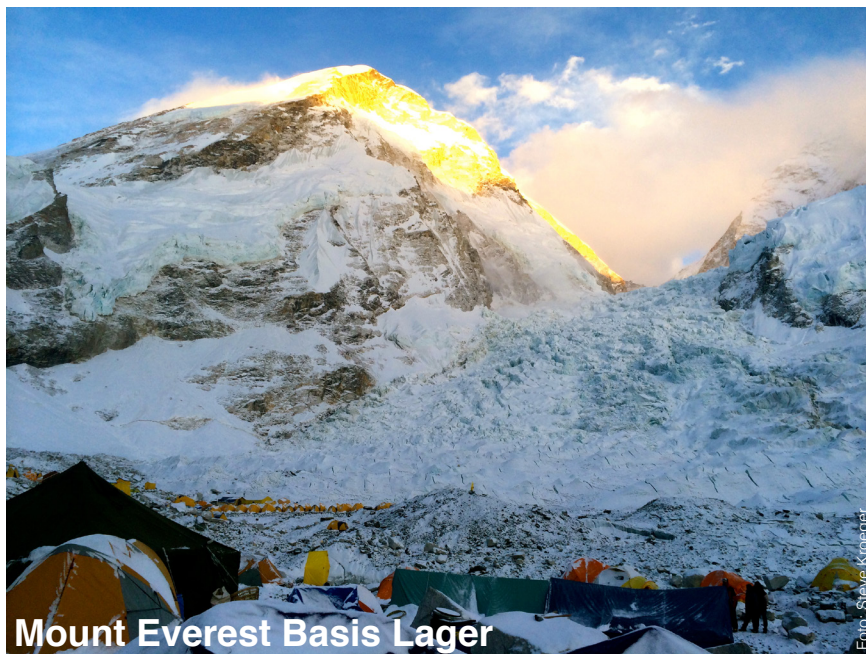
Die Erfahrungen in schwindelerregenden Höhen, zuletzt am Mount Everest, haben ihn geprägt

**Herr Kroeger, was ist das Faszinierende an der Bezwingung hoher Berge?**

Ich bin in Norddeutschland geboren, auf dem platten Land. Bis 2007 war ich weder in den Alpen, noch war ich länger als drei Stunden wandern und hatte noch nicht einmal Wanderschuhe. Meine Entscheidung, die 7 Summits, die höchsten Berge aller Kontinente zu besteigen, war eine reine Bauchentscheidung. Mir war 2007 nicht klar, wie groß der finanzielle Aufwand für dieses Projekt sein würde und was es körperlich und mental bedeutet. Aber ich wusste von Anfang an, dass es mir im Kern nie um den physischen Gipfel geht, sondern die Erreichung meiner persönlichen Gipfel. Es war ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie. Mich hat interessiert, wie weit ich gehen kann – körperlich und mental. Ich wollte herausfinden, wie Selbst- und Teambotivation an unserer Leistungsgrenze funktionieren. In den Bergen habe ich gelernt, was ich im Stande bin zu leisten. Ich habe gelernt, was ich nicht kann und was ich für meine Zukunft möchte. Vor allem möchte ich in der Zukunft das in meinen Vorträgen, Seminarreisen und Büchern weitergeben, was ich in den letzten sieben Jahren auf meinen internationalen Expeditionen über Motivation und Teamgeist gelernt habe.

**Welcher der sieben Berge hat Sie am tiefsten beeindruckt?**

Rückblickend kann ich sagen, dass mich während des ganzen Projekts (2007-2014) die Menschen, denen ich begegnet bin, am meisten beeindruckt



haben. Viele haben mich inspiriert und persönlich weitergebracht. Jede Bergbesteigung war für mich ein mentales und körperliches Abenteuer mit jeweils unterschiedlichen Lernerfahrungen. Von daher hat mich jeder Berg auf unterschiedliche Weise beeindruckt.

**„Bis 2007 war ich weder in den Alpen, noch war ich länger als drei Stunden wandern“**

**Welcher der 7 Summits hat Sie am meisten erschreckt und am stärksten gefordert?**

Die zurückliegenden sieben Jahre waren eine bewegte Zeit, in der ich viele

Erfahrungen gesammelt habe. Mein erster Berg war der Kilimandscharo (5.896 m) in Afrika. Es folgten in den Jahren danach der Elbrus (5.642 m) in Europa, der Aconcagua (6.962 m) in Südamerika, der Kosciuszko (2.228 m) in Australien, der Vinson (4.892 m) in der Antarktis und der Mount McKinley/Denali (6.196 m) in Nordamerika. Das Projektende auf den Mount Everest zu legen, war sicherlich eine der größten Herausforderungen. Der Mount Everest ist der gefährlichste der sieben Berge. Für mich persönlich war meine Entscheidung, 48 Stunden vor dem Unglück mit 16 toten Sherpas vom Basislager aus abzusteigen, genau die richtige. Offensichtlich hatte ich das richtige Gefühl, und ich bin froh, so gehandelt zu haben.

Dass ich bei fünf der 7 Summits auf





Foto: Steve Kroeger

**Steve Kroeger  
auf dem Gipfel  
des Vinson,  
dem höchsten  
Berg der Ant-  
arktis (4.892 m),  
im Jahr 2011**





Steve Kroeger 2010 am Aconcagua, dem höchsten Berg Südamerikas



Steve Kroeger 2013 bei der Besteigung des Mount McKinley/Denali (6.196 m), dem höchsten Berg Nordamerikas.

Foto: Steve Kroeger

dem Gipfel stand, ist für mich ein voller Erfolg. Ich habe bei diesem Projekt alles erreicht, was ich mir erhofft hatte. Mir ging es nie darum, auf dem Gipfel zu stehen. Mein Ziel war es, meine Grenzen auszutesten und zu lernen.

**Um solche Gipfel zu bezwingen, bedarf es einer ausgeprägten körperlichen Fitness. Wie halten Sie Ihren Körper in Form?**

Mein Training besteht zu 80 Prozent aus Ausdauertraining und zu 20 Prozent aus Krafttraining. Zwischen den Expeditionen halte ich mit lockerem Training meine Grundlagenfitness. Das sind 3-5 Stunden die Woche. Die letzten Monate vor einer großen Expedition trainiere ich 10-15 Stunden pro Woche.

**Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und mentale Stärke sind ebenso wichtig. Wie und woher beziehen Sie diese mentale Stärke?**

Mentale Stärke und Durchhaltevermö-

gen haben zwei wichtige Komponenten. Die eine ist die Fähigkeit, sich fokussieren zu können. Um Leistung abzurufen, gerade wenn die Luft dünn wird, ist es notwendig in den richtigen Momenten alles Unwichtige auszublenden und sich nur auf den nächsten Schritt zu konzentrieren. Auf den Schritt, der uns näher an unser Ziel bringt. Die zweite Komponente der mentalen Ausdauer ist die Antwort auf die Frage: „Warum und wozu mache ich das?“ Wenn ich den wirklichen Sinn meines Handelns kenne und diesen im Auge behalte, bin ich in der Lage persönliche Bestleistung abzurufen, sobald es darauf ankommt.

**Mit Ihrem mentalen Trainingsprogramm, der 7 SUMMITS® Strategie, helfen Sie den Teilnehmern Ihrer Kilimandscharo-Seminarreise zu deren persönlichen Gipfeln. Wie kam Ihnen die Idee zu diesem Programm?**

Für mich ist jedes Projekt und auch das Leben wie ein Berg. Mal geht es bergauf und mal geht es bergab. Die Bergmetapher, die wir in der 7 SUMMITS



Mount Everest Basis Lager

Foto: Steve Kroeger

Strategie verwenden, ist bildhaft und leicht verständlich. Passend zur Strategie habe ich die Kilimandscharo-Seminarreise entwickelt. Zwischen 6 und 10 Teilnehmer sind jedes Mal dabei, darunter Unternehmer, Führungskräfte und Leistungsträger zwischen 25 und 65 Jahre.





**Mount Everest Basis Lager**

Während der Besteigung führe ich sieben Reflexionsworkshops basierend auf dieser Strategie durch. In diesen Workshops nutzen wir die Erlebnisse am Berg als gelebte Metapher und übertragen diese in das Privat- und Berufsleben der Teilnehmer.

Die Idee dazu kam mir während der Zeit als Personal Trainer, als ich merkte, dass ich meine Kunden viel leichter motivieren kann, wenn sie ein tatsächliches Ziel, nämlich den Gipfel des Kilimandscharos, vor Augen haben.

***Sind die Anforderungen des Bergsteigens so einfach auf das „normale“ Leben übertragbar und wie leicht oder schwer ist es, dies umzusetzen?***

Ja, am Berg wie im Leben müssen wir uns auf Ziele fokussieren und einzelne Etappen zurücklegen. Deshalb sind die

Prinzipien der 7 SUMMITS Strategie übergeordnet und zeitlos. Als mentales Trainingssystem arbeitet sie mit der Bergmetapher und beinhaltet sieben Disziplinen: Zielklarheit, Fokussierung, Supportteam, Achtsamkeit, Entscheidungsfreude, die Fähigkeit zu Genießen und Nachhaltigkeit. Die Disziplinen sind sowohl auf das Bergsteigen als auch das normale Leben anwendbar.

In einem dreitägigen Ausbildungsseminar kann jeder, Führungskräfte, Unternehmer, Trainer, Coaches, Berater und auch Athleten, die 7 SUMMITS Strategie lernen, um sie für sich selbst oder für ein Team anwenden zu können.

***Haben Sie ein neues Buch in Planung und wovon wird es handeln?***

Zurzeit schreibe ich an meinem neuen Buch. Es wird wie bei meinem ersten

Buch („Die 7 Summits Strategie – Mit Leichtigkeit persönliche Gipfel erreichen“) um Motivation, Teamgeist, Ziele erreichen und Träume leben gehen. Es erscheint im März 2015 im GABAL Verlag.

***Lassen Sie uns nicht zuletzt über die verunglückten Sherpas und die von Ihnen angeregte Hilfsaktion reden. Konnten schon Familien unterstützt werden? Kann man noch helfen und wie kann man helfen?***

Ich habe in meinen Social Media-Kanälen und Netzwerken dazu aufgerufen 99 Euro für die Familien der 16 verunglückten Sherpas zu spenden und werde auch persönlich dafür sorgen, dass das Geld dort ankommt. Sie sind dringend auf Unterstützung angewiesen, um zu überleben. Jedem, der mitmacht, widme ich eine Seite in meinem neuen Buch. Wer noch helfen möchte, kann einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Bin dabei“ an [team@stevetroeger.com](mailto:team@stevetroeger.com) senden. Ich freue mich über jeden einzelnen Unterstützer. 

**Zwischen 6 und 10 Teilnehmer sind jedes Mal dabei, darunter Unternehmer, Führungskräfte und Leistungsträger zwischen 25 und 65 Jahre.**