

RAYK HAHNE

# DEIN PERFEKTER UNTERNEHMERTAG

Mit 15-Minuten-Einheiten zur idealen Work-Life-Balance

© des Titels »Dein perfekter Unternehmertag« von Rayk Hahne (978-3-95972-438-8)  
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

FBV

# ÜBER RAYK

Ich bin Rayk Hahne, Unternehmensberater, Profisportler mit DM-, EM- und WM-Titeln, Familienvater und Podcaster. In meinem Podcast »Unternehmerwissen in 15 Minuten« vermittele ich jede Woche sofort anwendbare Werkzeuge und Impulse für Unternehmer.

Wenn Du Unternehmer bist oder werden willst und keine Lust mehr auf Theorie und das übliche Motivationszeug hast, dann bist Du hier richtig. Meine Anleitungen sind kurz, knackig, sofort anwendbar! Dafür stehen mein Team und ich ein. Du bekommst Werkzeuge und Techniken an die Hand, die Du gleich umsetzen kannst, damit Deine unternehmerische Reise noch erfolgreicher wird.

In meinem Podcast habe ich über 100 Werkzeuge und Techniken vorgestellt. Entweder allein oder mit Gästen aus der Wirtschaft oder Spitzenpersönlichkeiten wie Investor Frank Thelen und den Sportikonen Marcel Janssen, Moritz Fürste, Julius Brink und Jonas Reckermann, dem Musiker Curse und vielen mehr. Jeder Gast teilt seine unternehmerische Weltmeisterschaft und seine Spezialwerkzeuge für seinen Erfolg, damit Du die Essenz davon gleich anwenden kannst.

Wenn Du Dich festgefahren fühlst oder manchmal Angst davor hast, dass Dein Unternehmen oder Dein Leben in

## Dein perfekter Unternehmertag

Schieflage geraten könnte, dann lerne aus den Erfahrungen von erfolgreichen Persönlichkeiten! Genau dabei helfen Dir mein Team und ich.

# VORWORT

von Titus Dittmann

BMXler und Skateboarder sind nicht unbedingt Weltverbesserer mit edlem Wertesystem. Sie fahren erstmal für sich, einfach um ihren Spaß zu haben. Als die Anfrage zu einem Podcastinterview kam, ahnte ich nicht, was da auf mich zukommt. Ich fand es spannend, einen Typen kennenzulernen, der für Hochleistungssport und Unternehmertum brennt. Rayk kam extra den weiten Weg aus Hamburg, um mich in Münster zu treffen. Professionell baute er alles auf, und das Interview ging los. Die interessantesten Punkte wurden bereits im Vorgespräch angesprochen und dieses viel zu kurze Format lag mir überhaupt nicht. Na ja, kurz die Pflicht erfüllen und fertig, dachte ich mir.

Eine kleine Frage veränderte die gesamte Situation. Rayk fragte mich aus voller Überzeugung, ob er noch etwas für mich tun könne. Er war dabei sehr überzeugend und wollte eine ernsthafte Antwort.

Sofort kam mir der von mir gegründete skate-aid international e.V. in den Sinn, der natürlich immer neue Spender braucht. skate-aid macht mit dem selbstbestimmten pädagogischen Werkzeug Skateboarding in weltweiten Projekten Kinder stark.

Um besser zu verstehen, wer genau mir da gegenüber saß, vertieften wir das Gespräch. Aus einem kurzen 45-Minuten-Termin wurde ein dreistündiges Treffen.

Nicht nur, dass wir beide die Passion für den Actionsport teilten und wussten, was es bedeutet, mit blutigen Schienbeinen und aufgerissenen Händen am nächsten Tag wieder aufs Brett oder Bike zu steigen. Ich kenne keinen Unternehmensberater, der BMX fährt, und erst recht keinen, der diese Skateboardergesinnung (nach dem Hinfallen kommt das Wiederaufstehen) mit ins Berufsleben genommen hat. Wir teilen dasselbe Wertesystem.

Mein Ziel war es immer, mit Skateboards die Welt ein klein wenig besser zu machen, und dafür setze ich mich bis heute ein. Rayk vermittelt mit seiner Sportlermentalität, was Unternehmer besser machen können, um mehr Zeit zu haben. Noch am selben Tag schmiedeten wir Pläne, wie genau eine gemeinsame Kooperation aussehen kann.

Je länger wir uns unterhielten, desto klarer wurde mir: Rayk ist ein bisschen so wie ich damals. Er passt nicht ins Muster, er verstößt gegen die Konventionen, die er für sinnlos hält. Er zieht sein Ding durch, auch wenn es dafür auf die Nase gibt.

Ich freue mich sehr, junge Menschen wie Rayk zu sehen, die verstanden haben, dass man als Unternehmer auch die Chance und die Verantwortung bekommt, die Welt ein bisschen besser zu machen. In meinen Büchern *Brett für die Welt* und *Lernen muss nicht scheiße sein* habe ich genau darüber geschrieben.

Mich erfüllt es mit Stolz, dass ich Rayk dazu inspirieren konnte, eine Million Unternehmer zu erreichen, um ihnen

## Vorwort

diese Werte vorzustellen. Großes Denken und an den Normen zu kratzen haben mich immer durch mein Leben begleitet und auch zum Erfolg geführt.

Wie sagt Rayk immer so schön: Viel Spaß bei der Umsetzung!

Euer Titus Dittmann

© des Titels »Dein perfekter Unternehmertag« von Rayk Hahne (978-3-95972-438-8)  
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

# EINLEITUNG

Wer hat Dir beigebracht, wie man ein guter Unternehmer wird? Hattest Du einen Mentor, der Dir alle Fallstricke gezeigt hat, bevor Du mit Deinem Unternehmen an den Start gegangen bist? Welche Ausbildung hast Du gemacht, um Dich auf Dein Unternehmertum vorzubereiten?

Bisher habe ich noch nie einen erfolgreichen Unternehmer kennengelernt, der im Labor gezeugt wurde und dann am Markt von null an alles richtig gemacht hat.

Die Praxis hat mich gelehrt, dass gute Unternehmer durch Erfahrungen und Ausprobieren ihren Horizont erweitern. Dass ein guter Unternehmer einmal mehr aufsteht, als er hingefallen ist. Ich möchte hier vermeiden auf das Schulsystem und die Politik zu schimpfen, denn jede Staatsordnung hat ihre Vor- und auch Nachteile. Am Ende muss jeder, der als Unternehmer erfolgreich sein will, sein Glück selbst in die Hand nehmen.

Du würdest dieses Buch nicht in Händen halten, wenn Dir Deine Weiterentwicklung nicht wichtig wäre. Dafür vielen Dank an dieser Stelle.

Nun zum Kern. Was erwartet Dich? Auf den folgenden Seiten habe ich Dir eine chronologische Reise durch mein Leben verschriftlicht. Diese Reise zeigt Dir stellvertretend für Dein eigenes Leben, was uns als Unternehmer so auf dem Weg alles passiert. In jeder Station in meinem Leben stand ich vor ver-

schiedenen Herausforderungen. Bei der Überwindung dieser Hürden haben mir immer verschiedene Werkzeuge und Mentoren weitergeholfen. Mitunter habe ich das beste Werkzeug erst nach meinen eigenen Erfahrungen kennengelernt und kann daher reflektieren, dass diese Herausforderungen deutlich leichter mit der vom Mentor erlernten Technik gewesen wäre. Die Werkzeuge haben alle eines gemeinsam: Sie sind kleine einfache Trainingseinheiten, sofort anwendbar und dauerhaft ins Leben zu integrieren.

Mir selbst ging es vor allem darum, Dinge aufzunehmen und sie auf mich und meine persönliche Situation anzuwenden. Wenn die Sachen bei mir funktionieren, dann funktionieren sie auch bei anderen. Genau das habe ich immer wieder getestet. Erst habe ich den Selbstversuch unternommen, und dann habe ich Praxiswissen mit anderen Menschen geteilt. Ich komme aus der einfachen Mittelschicht und hatte nur eine Sache ganz gut drauf: Ich konnte mich reinknien, auch wenn es wehtat.

Hier stelle ich Dir die schlauesten und einflussreichsten Mentoren aus meinem Podcast vor. Jeder Experte ist ein lebender Beweis dafür, mit welcher Kerneigenschaft Du genau diese Erfolgsprinzipien auch für Dich anwenden kannst.

Dieses Buch hat den Weg zu Dir gefunden, weil ich daran glaube, dass jeder Unternehmer noch mehr Freiheit verdient. Insbesondere kleine und mittelständische Unternehmen, die das Rückgrat der Wirtschaft sind, haben es oft nicht leicht. Meist reicht schon ein kleiner Impuls, eine neue Idee aus, damit sich ein Unternehmen in eine vollkommen neue Richtung bewegen kann. Alles, was Du lesen wirst, verfolgt nur einen Zweck: Dich noch besser zu machen. Du verdienst es, Deine Arbeitszeit reduzieren und Deine Gewinne steigern zu können, und ja, bei-

© des Titels »Dein perfekter Unternehmertag« von Rayk Hähne (978-3-95972-438-8)  
2021 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

des geht gleichzeitig. Es ist nicht einfach. Du brauchst eiserne Disziplin, eine klare Trainingsstruktur und ein Ziel, an dem Du Dich ausrichtest. Für jeden Bereich habe ich Dir die Lösungen zusammengetragen, die in der Praxis bereits bei vielen Tausenden Unternehmern funktioniert haben.

Mit dem Podcast »Unternehmerwissen in 15 Minuten« erreichen wir diese Unternehmer jede Woche; das Hörer- und Kundenfeedback ist das Fundament dessen, was Du jetzt in Deinen Händen hältst. Mich erfüllt es mit Stolz, Dir knallharte Praxis an die Hand zu geben, einfach und schnell umsetzbar aufbereitet.

Bevor Du jetzt endlich starten kannst, muss ich Dir etwas gestehen. Ich selbst bin kein Fan vom Lesen. Schlimmer noch, privat besitze ich kein einziges Buch. Deswegen habe ich diese Seiten für Dich so angenehm wie möglich gestaltet. Du kannst Dir parallel zu den einzelnen Kapiteln auch in Ruhe die Interviews der Mentoren zum jeweiligen Thema anhören.

Einen kleinen Vorteil bietet ein Buch dann doch: Du kannst Dir Notizen machen und Dich auf die Inhalte fokussieren, deswegen nimm Dir bitte einen Stift zur Hand. In einigen Kapiteln sind Eintragungen möglich. Dieses Buch ist mehr als Arbeitsgrundlage zu verstehen und weniger als ein wichtiger Titel, den Du in Deinem Bücherregal brauchst, um Gäste zu beeindrucken. Wenn Du beeindruckende Bücher suchst, dann nimm die Biografien von Präsidenten und Staatschefs. Dieses Buch soll Dir vor allem eines bieten: kurze und knackige Weiterbildung als Unternehmer. Deswegen Stift raus, gerade hingestellt und dann Vollgas!

Ich wünsche Dir viel Spaß bei der Umsetzung.

# 1

## ZIELE VISUALISIEREN

mit Markus Deibler

»Ich werde erfolgreich und viele Menschen kennen mich.« Mit dieser Vorstellung begann meine sportliche Laufbahn. Noch vor meiner Geburt war klar, dass ich Sportler werden würde. Während andere Kinder zu Hause im Wohnzimmer laufen lernten, habe ich das Laufen im Stadion auf der Tartanbahn gelernt. Aus einer Olympiasieger- und Weltmeisterschmiede entstammend musste ich Sportler werden. Meine Eltern – Vater Kanutrainer, Mutter Leichtathletiktrainerin – kannten nichts anderes als den Sport. Ihr Handwerk war es, aus Menschen Spitzensportler zu machen, und so waren ihre Kinder keine Ausnahme.

Ich wurde in der DDR geboren, Neubrandenburg in Mecklenburg-Vorpommern, einer Kleinstadt, die zur Kreativität aufforderte. In der DDR war es üblich, dass jedes Kind einer geordneten Freizeitaktivität nachging; entweder Sport oder etwas Künstlerischem.

Meine Mutter war zwar immer sehr gut im Trompetespielen und schaffte es damit sogar ins Fernsehen, doch am Rest der

Familie ging diese Fähigkeit vorbei. Somit war klar, Sport ist die einzige Option. Die Arbeit meiner Eltern verlangte es, dass wir jeden Tag in irgendeiner Sportstätte waren. Ich krabbelte fröhlich über die Rasenflächen des Stadions, die Weitsprunggrube war mein Sandkasten und meine Spielkameraden waren die Topathleten der Stadt. Ich saugte den Ehrgeiz und die Zielstrebigkeit quasi mit der Muttermilch auf.

Wichtige Werte waren allgegenwärtig: Pünktlichkeit, Disziplin und Einsatz für ein klares Ziel.

In meinem Kopf entstand so ein klares Bild. Ich lebte immer in der Vorstellung, dieses Bild verwirklichen zu müssen. Ich sah mich stets in der Zukunft und musste nur meinen Beitrag leisten, um das auch erreichen zu können.

Die Staatsordnung bot nur wenig Möglichkeit zur freien Entfaltung, doch als Sportler hattest Du die Chance, auch andere Seiten kennenzulernen. Es bot sich etwa die Möglichkeit, das Land zu verlassen und zu reisen. Daher war der Wunsch und der Ansporn vieler Athleten doppelt motiviert.

Heutzutage kommen sehr viele Spitzensportler aus Entwicklungsregionen der Welt – warum? Weil es für sie oft der einzige Ausweg ist, ein besseres Leben zu haben.

Vielleicht entspringt auch dieser Zeit und Prägung mein Autoritätsproblem, welches ich bis heute nicht abgelegt habe. Es missfällt mir, einen Befehl zu erhalten und diesen auszuführen. Doch dazu an anderer Stelle mehr.

In den Jugendsportgruppen verläuft das Training spielerisch, aber dennoch immer mit einem sehr hohen Leistungsanspruch. Es wurde genau überprüft, welches Kind mit welchen körperlichen Merkmalen in der jeweiligen Disziplin am besten funktioniert.

Ich wurde 1988 geboren, somit fiel die Mauer, bevor ich wirklich verstand, was um mich herum passierte. Doch eine Sache änderte sich nicht. Das Gedankengut und die Erziehung der Menschen blieb gleich. Was über viele Jahrzehnte entwickelt wurde, ist nicht von einem Tag auf den anderen weg.

In der Krippe, im Kindergarten und später in der Schule gab es nur einen Fokus: Verfolge ein Ziel mit aller Konsequenz.

Vor dem Mauerfall bestand die Chance, sich durch Bestleistungen Freiheiten zu verdienen. Mit dem neuen System hat sich das jedoch nicht wesentlich geändert. Als Sportler hattest Du immer noch die Chance, Dich selbst zu verbessern und dabei groß zu werden.

Für mich war somit klar: Meine Identität ist der Sport. Es war nicht notwendig, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen; solange ich im Sport gut war, konnte nichts schiefgehen.

Je älter ich wurde, desto klarer wurde, was mir liegt.

Meine körperliche Eignung zeigte schnell, dass ich sehr gut im Laufen der Mittelstrecke war (alles zwischen 600 und 3000 Metern).

Ein kleiner schlaksiger Junge mit knallroten Haaren, blasser Haut und einem viel zu großem Mundwerk, so war ich damals. Ich war immer etwas kleiner als die anderen, immer etwas hinterher in der Entwicklung; die fehlenden körperlichen Eigenschaften wusste ich jedoch perfekt zu kompensieren. Ich redete einfach wie die Älteren. Nicht selten riskierte ich eine so große Klappe, dass Auseinandersetzungen entstanden. Klein, frech und vorlaut, der Traum eines jeden Erziehungsberechtigten.

Meine Eltern, Trainer und auch Lehrer hatten es nicht leicht mit mir. Unterordnen war für mich noch nie eine Option.

Auch wenn das bedeutete, Sanktionen zu ernten.

In der Schule war der Elternsprechtag für unsere Familie immer eher ein Lehrersprechtag. Bei 13 Fächern gab es 15 Gespräche, denn der Direktor und ein fachfremder Lehrer wollten auch noch unbedingt mit meinen Eltern über mein Verhalten sprechen. Ich passte einfach nicht in die Norm. Klar, dass solch ein Betragen auch Konsequenzen hat.

Kinder, wie ich eines war, bezeichnet man gemeinhin eher als Außenseiter. Ich hatte eine Handvoll sehr enger Freunde, die es immer witzig fanden, was ich so angestellt habe, aber auch deren Eltern merkten natürlich, dass der Umgang mit mir nicht unbedingt in das typische Kleinstadtleben passte.

Das Einzige, was mich immer davor gerettet hat, ganz allein dazustehen, waren meine sehr guten sportlichen Leistungen. Ich war immer im Führungsfeld und arbeitete sehr hart, ohne es zu hinterfragen. Wenn mein Trainer sagte, wir machen das jetzt, dann haben wir das auch durchgezogen.

Da unser damaliger Lauftrainer selbst sehr ambitioniert war, machten wir mit acht Jahren Trainingsprogramme für Erwachsene. Auch wenn es regelmäßig zu Kreislaufzusammenbrüchen oder Muskelversagen kam. Es galt irgendwann die Regel, wer sich nach dem Training nicht übergibt, hat nicht alles gegeben. Mir machte dieser Drill nichts aus, und ich biss mich durch jede Trainingseinheit durch.

Mit sechs Trainingseinheiten die Woche und Wettkämpfen am Wochenende stand ich schnell in der Bundessportförderung und der Weg war geebnet: Olympia Mittelstrecke.

Noch vor meinem zwölften Lebensjahr lief ich die 1000 Meter in weniger als drei Minuten und 15 Sekunden. Eine Zeit, die ich heute als Erwachsener und gut trainierter Mann sicher nicht mehr schaffen würde.

Es galt damals nur eines: Werde erfolgreicher Sportler, dann wirst Du überall Erfolg haben.

Jeden Tag sah ich die großen, erfolgreichen Sportler, die unserem Verein entsprangen. Ich stellte mir bei jeder Trainingseinheit vor, wie auch ich in einem großen Stadion laufen würde. Die Nationalhymne würde erklingen, alle erheben sich und applaudieren meinem Erfolg.

Egal, welche Verletzung oder welches Hindernis mir im Weg stand, ich lenkte meinen Fokus stets auf das noch sehr ferne Ziel: Olympia!

Dieses Ziel hat sich in unser Trainingsgruppe so manifestiert, dass der gesamte Alltag vom Training bestimmt war. Während andere Kinder mit neun Jahren Kartenspiele spielen, galt für meine Freunde und mich, uns nach der Schule zu unseren Trainingseinheiten zu treffen. Während andere Kinder mit ihren Eltern am Wochenende einen Ausflug in die Natur machten, hieß es für uns, eine Fahrgemeinschaft zu bilden und ins Stadion zu fahren.

An dieser Stelle kann für Außenstehende schnell der Eindruck entstehen, dass damit gegen die Menschenrechte von Minderjährigen verstoßen wird, aber ich empfand diese Struktur und Ordnung für mich eher positiv. Was hätte ein kleiner Junge mit zu viel Energie denn sonst angestellt? Ich musste meine Energie rauslassen, denn wenn ich das nicht tat, wurde es richtig kompliziert ...

Meine Kindheit war super, und ich bin dankbar dafür, dass mir gezeigt wurde, was ein junger Mensch erreichen kann, wenn er ein klares Ziel bekommt.

Mit Sicherheit werde ich meinen Kindern nicht diese Art der Erziehung abverlangen und sie genauso behandeln, wie es

mit mir früher gemacht wurde. Doch eines kann ich sagen, alle meine ehemaligen Trainingspartner haben es im späteren Leben auch zu etwas gebracht. Sofern bestätigt sich die These, dass Du als erfolgreicher Sportler auch in anderen Lebensbereichen erfolgreich sein kannst.

WESENTLICH: Eine starke Vorstellungskraft setzt enorme Kräfte frei.

### **KURZVORSTELLUNG MARKUS DEIBLER:**

- Podcastfolge: [raykhahne.de/146](http://raykhahne.de/146)
- Jahrgang: 1990
- ehemaliger Schwimmer, Olympiateilnehmer und Weltrekordhalter
- Unternehmer, Gründer und Geschäftsführer von Luicella's Ice Cream
- Homepage: [luicellas.de](http://luicellas.de)

Als ich durch die Empfehlung meines Podcastgastes Ulrich Oldehaver (einem der jüngsten DAX-Vorstandsvorsitzenden Deutschlands) zu Markus Deibler kam, wusste ich schon, dass mich hier etwas ganz Besonderes erwartet. Einer der erfolgreichsten Schwimmer Deutschlands, der jetzt ein erfolgreiches Unternehmen führt, das zeigt genau, was ich immer predige: Erfolg im Sport und Unternehmen haben dieselben Zutaten.

Im Vorgespräch des Interviews stelle ich mit dem Gast immer heraus, was die eine Sache ist, die er dem Zuhörer in

15 Minuten näherbringen kann. Markus wusste sofort eine Antwort: »Rayk, meine enorme Vorstellungskraft und der Wunsch, ein Ziel zu erreichen, haben mich zum Weltmeister gemacht.«

Dem musste ich nichts mehr hinzufügen. Ehrgeiz, Disziplin und Durchhaltevermögen gelten im Sport genau wie in der Wirtschaft. Markus ist das lebende Beispiel dafür, dass es möglich ist, Erkenntnisse aus dem Sport auch in den wirtschaftlichen Bereich zu transferieren. Seine Risikofreude und seine Einsatzbereitschaft bringt er jetzt in seinem Unternehmen genauso ein wie früher im Schwimmbcken.

Die für mich spannende Essenz aus dem Gespräch war, dass Markus nach seinem Weltmeistertitel und dem damit verbundenen Ausstieg aus dem Profisport nie wieder in einem Schwimmbcken gewesen ist. Er hat das Schwimmen zu 100 Prozent hinter sich gelassen.

Für mich war das bemerkenswert, da ich durch Markus verstand, dass unser Erfolg nicht unsere Persönlichkeit definiert, sondern, dass wir immer die Summe der Teile sind aus dem, was wir tun. So ist es, wenn alles hervorragend läuft, aber auch, wenn es nicht gut aussieht. Wir sind nicht eins mit unserem Unternehmen oder unserer Karriere.

## DIE DREI WICHTIGSTEN PUNKTE:

1. Ein Ziel braucht ein klares Bild.
2. Je härter das Training, desto leichter der Wettkampf.
3. Wir sind nicht unsere Erfolge.