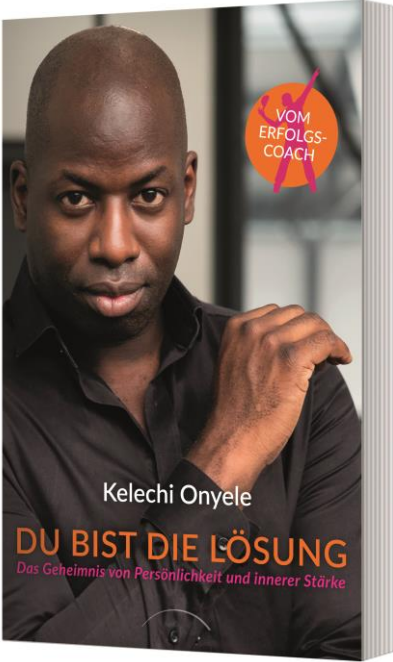


KELECHI ONYELE

Du bist die Lösung*Das Geheimnis von Persönlichkeit und innerer Stärke*

- ❖ Eine unkonventionelle und authentische Erfolgsstory
- ❖ Geschrieben mit hohem Speed und maximaler Tiefe
- ❖ Lernen vom Erfolgsflüsterer

 <p style="text-align: center;">Kelechi Onyele Du bist die Lösung <i>Das Geheimnis von Persönlichkeit und innerer Stärke</i></p> <p style="text-align: center;">Kelechi Onyele Du bist die Lösung <i>Das Geheimnis von Persönlichkeit und innerer Stärke</i> 168 Seiten, 18,50 € Erscheinungstermin: August 2020 ISBN: 978-3-95883-460-6</p>	<p>PERSÖNLICHKEITSTRAINER UND KONFLIKTLÖSER KELECHI ONYELE ERKLÄRT, WIE DU DURCH BEWEGUNG BESSER AUS DER KRISE KOMMST.</p> <p>„Aus dir wird nichts!“ - Diese Worte seines Lehrers gaben den Anstoß dazu, dass aus dem frustrierten und in einfachen Verhältnissen lebenden Schüler Kelechi der erfolgreiche Persönlichkeitstrainer Kelechi Onyele wurde. Heute bringt er anderen bei, was er sich selbst als Kind geschworen hat: kein Opfer zu sein, sich nicht in die Defensive drängen zu lassen und zu verstehen, dass verletzende Sprüche in der Regel mehr über diejenigen aussagen, die sie tätigen, als über einen selbst. Sein Lebensmotto erinnert an die lebende Musiklegende Udo Lindenberg: „Ich mach mein Ding, egal was die anderen sagen.“ Kelechi Onyele brach die Schule ab und lebte seine Leidenschaften Fußball und Tanz: ohne Ausbildung, ohne Studium. Mit großem Erfolg. Als Tänzer und Choreograph arbeitete er für die Bühnenshows von Stars wie Kylie Minogue und Sarah Connor. Im Fernsehen förderte er junge Talente als Juror in Castingshows für SAT1 und KIKA. Als erster Spezialtrainer coacht er die Jugend des DFB und bringt den Kickern bei, wie sie mit Erfolgen und Niederlagen umgehen können. Als Motivator und Konfliktlöser öffnet er Schülern ebenso wie Managern den Blick für das Wesentliche. „Das Gefühl für uns selbst ist uns verloren gegangen“, bedauert der Mutmacher. Seine Überzeugung: „Krisen lösen wir nicht mit Wissen, sondern nur aus uns selbst heraus.“ Und diese „Krisen“ können uns alle treffen: Die Mitschüler mobben. Das Kind entgleitet. Die Arbeit erfüllt nicht. Die Partnerschaft macht unglücklich. Die Firma rutscht ins Minus. „Du bist die Lösung“, davon ist Kelechi Onyele überzeugt, „denn aus der Defensive kommst du nicht mit Wissen heraus, sondern dadurch, dass du dich bewegst - körperlich und mental.“ Das ist das Prinzip von Kelechis Training: „Nur wer sich selbst in Schwingungen versetzen kann, meistert auch Krisen.“ Ein Buch wie ein guter Freund. Ein Buch für den täglichen Impuls, der dich besser durch die Höhen und Tiefen deines Lebens navigiert. Nah. Persönlich. Direkt. Kompromisslos ehrlich. Wie Kelechi.</p>
--	--



ÜBER DEN AUTOR

Kelechi Onyele wurde 1976 in Frankfurt am Main als Deutscher mit nigerianischen Wurzeln geboren. Er brach die Schule ab, um seinen Leidenschaften Fußball und Tanzen zu folgen - und machte beides zum beruflichen Erfolg: Er gründete das PLATFORM Dance Studio, wurde Juror der SAT1-Show „You Can Dance“ und des „KIKI Live Dance Award“ und arbeitete als Tänzer und Choreograph für Stars wie Kylie Minogue und Sarah Connor. Als erster „Spezialtrainer für Persönlichkeitsentwicklung und Bewegung“ beim Deutschen Fußball-Bund gehört er zum Team von WM-Torwart Andreas Köpke und coacht Nationalspieler und die U15-U20-Mannschaften. Als Speaker und Business-Coach ist er für Unternehmen wie Commerzbank und Lufthansa, die KfW Bankengruppe sowie die Stadt Frankfurt am Main tätig. Onyele will Menschen dabei helfen, Krisen zu meistern und ihren Weg im Leben zu finden und zu gehen.

ANDREAS KÖPKE, FUSSBALLWELTMEISTER UND TORWARTTRAINER DER A-NATIONALMANNSCHAFT DES DFB

„Kelechis Motivationscoaching und seine Form der Bewegungsaktivierung helfen dem deutschen Fußball ungemein. Sein ganzheitlicher Ansatz des Persönlichkeitsentwicklungscoaching ist enorm fördernd für unsere Kicker und lässt sie zu echten Typen auf dem Platz heranwachsen.“

FRAGEN AN KELECHI ONYELE

„NUR WER SICH SELBST IN SCHWINGUNGEN VERSETZEN KANN, MEISTERT KRISEN.“

Warum erkennen so viele Menschen das Wesentliche nicht?

Weil sie in ihrem Leben oft denken: Ich kann das nicht. Nicht zuletzt wegen anderen. Man hört doch häufig Sätze wie: „Du hast zu schlechte Noten“; „Du hast nicht studiert“; oder „Du bist zu klein“ ... Und dann ist es meist der gleiche Reflex: Ihr Bauch sagt ihnen, dass das nicht stimmt, aber sie nehmen es leider doch so an.

Warum kommen Menschen zu dir?

Weil ich kein Psychologe bin und die Menschen nicht auseinandernehme. Ich respektiere jeden erst mal so, wie er ist, und unterstütze ihn, statt ihn zu bewerten.

Wie gehst du vor?

Ich bringe Menschen, nach einer Anamnese, als Erstes ihren persönlichen „Life Move“ bei - der hat mit Bewegung zu tun. Ich nenne das am Anfang lieber nicht „Tanzen“, den besonders Männer würde es abschrecken, wenn sie direkt wüssten, dass sie tanzen sollen. Wichtig ist, Vertrauen aufzubauen - und das entsteht, weil ich auch offen von den Niederlagen in meinem Leben erzähle. Wenn es dann erst mal läuft und wir uns verstehen, tanzt jeder.

Warum ist das Tanzen so wichtig?

Nur wer sich selbst - über seinen Körper - in Schwingungen versetzen kann, meistert auch Krisen.

Wie bringt man Menschen bei, nicht ständig an sich zu zweifeln?

Zweifel sind im Prinzip gut, weil sie die Grundlage für Verbesserung bilden. Doch es braucht auch den Mut, nach vorne zu gehen. Das ist meine Aufgabe. Ich mache es sozusagen vor.

Du hast mit vielen Stars gearbeitet. Sind die auch große Zweifler?

Stars haben viele Zweifel und vor allem Allüren, doch ich bringe ihnen bei, auch ihre Performance, vor und nach der Show, im Blick zu haben. Denn dort zeigt sich der wahre Star und die echte Persönlichkeit. Die Probleme der Stars entstehen meist, wenn sich die Herzensbildung nicht mit dem Erfolg mitentwickelt. Ein positives Beispiel ist Kylie Minogue; sie schaut nach ihrem Auftritt zuallererst, dass ihre Tänzer Handtücher und Getränke haben. So wie Kylie wollte ich immer sein. Für solche Stars gehst du als Choreograph und Tänzer durchs Feuer. Wirklich erfolgreich ist derjenige, der vor allem innerlich reich ist.

Was unterscheidet Manager von Schülern?

Gar nichts. Auch Manager sind kleine Kinder. Letztlich ist es egal, ob es um Gummibärchen oder Millionen geht. Bei vielen Erwachsenen ist das kindliche „Ich“ nicht mitgewachsen. Doch eines ist bei allen gleich: Sie wollen geliebt werden.

Wie bist du groß geworden?

In einfachen Verhältnissen. Beengt. Wir haben teilweise zu viert in einem Bett geschlafen. Als meine Eltern sich trennten, hatte ich Angst, dass mein Vater mich mit nach Nigeria nimmt. Und dann sagte meine Lehrerin auch noch: „Du bist aber unkonzentriert!“ Klar bist du in so einem Moment deines Lebens „unkonzentriert“. Das hat mich geprägt. Ich habe schon damals gelernt, mich nicht als Opfer zu sehen. Das versuche ich heute an Menschen weiterzugeben, die das Gefühl haben oder von außen vermittelt bekommen, in der Defensive zu sein.

Wie nimmst du Alltagsrassismus wahr?

Ich bin ein „Frankfurter Jung“. In Deutschland geboren. Wenn ich mal Kinder habe, sollen sie in Deutschland aufwachsen. Doch ich erlebe ständig: Mir als Dunkelhäutigem wird quasi nie eine hohe Funktion zugetraut. Maximal Sportstar. Wenn du das erlebst, musst du permanent kämpfen und tausend Prozent mehr geben. Das ist ein täglicher Kampf - angefangen bei dem blöden Spruch im Sommer: „Du bist aber braun!“ bis hin zu der Frage, wenn ich im Unternehmen zum Termin erscheine: „Und wann kommt jetzt der Coach?“

Stellst du Rassisten zur Rede?

Bei Erwachsenen ist das Verschwendung von CO2. Ich habe gelernt, diskriminierende Sprüche durch Leistung zu ersticken. Bei Kindern lohnt es sich noch, dagegen anzugehen, wenn sich beispielsweise beim Kindergeburtstag alle ganz selbstverständlich über „Negerküsse“ freuen. Wenn du als Deutscher nach Afrika gingest und dort hieße eine Straße „Kartoffeldeutsch-Straße“, wüsstest du, wie man sich als Betroffener fühlt. Dieser versteckte Rassismus ist nicht typisch Deutsch, der steckt in jedem Menschen. Das ist die Angst vor Fremdheit. Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht. Dabei ist Fremdheit wichtig, denn man kann von jedem Menschen etwas lernen.

Du willst in deinem Leben kein „Opfer“ sein. Wie gelingt dir das?

Ich habe einen Blick für die Täter entwickelt. Die Welt da draußen ist nicht rosig. Da sind Menschen, die nur darauf warten, andere kleinzumachen, und auch glauben, es zu können. Man muss lernen, sich dagegen zu wehren, und verstehen, dass das oft gar nichts mit einem persönlich zu tun hat, sondern nur damit, dass solche Menschen sich stark fühlen wollen.

Du arbeitest häufig mit perspektivlosen Kindern und verzweifelten Eltern. Was machen Eltern falsch in der Erziehung?

Erziehung heißt nicht, mal unverbindlich beim Kind anzufragen, was es denn so will oder meint. Das ist zwar auch wichtig, aber Eltern müssen auch mal die Eier haben, eine konsequente Entscheidung zu treffen. Mit Liebe und Herz, aber konsequent.

Du hast immer ohne Rücksicht auf „vernünftige Laufbahnen“ dein Ding gemacht. Würdest du das immer wieder so tun?

Ich würde heute die Schule nicht abbrechen, vor allem nicht aus dem Gefühl heraus, nichts wert zu sein, wie ich das früher empfand. Erst die Schule zu machen und dann die eigenen Leidenschaften zu leben, das wäre wohl eindeutig der bessere Lebensweg.

Du willst den Deutschen Bundestag in Bewegung bringen. Warum?

Weil ich überzeugt bin: Wer so viel Wissen im Kopf hat und ein Volk führen will, muss sich auch selbst führen können. Wer mehr Lockerheit und Gefühl in sich hat, gewinnt an Stärke - auch für Krisensituationen. Wer nur steif ist, ist nicht flexible genug.

SPD-Kanzlerkandidat Olaf Scholz galt wegen seiner mangelnden Emotionen lange als „Scholz-o-mat“. Würdest du diesen Mann coachen wollen?

Klar! Eine spannende Herausforderung. „Scholz-o-mat“ ist ein Dreitakter. Das wird sein „Life Move“. Vielleicht steckt ja in Scholz viel mehr Lockerheit, als er sich nach außen zugesteht.

Und Donald Trump? Könnte dem ein „Life Move“ helfen?

Trump ist pure Emotion. Wie eine Sonne, die eruptiert. Der Mann braucht vor allem ruhige Musik und unbedingt das Gefühl des Tanzens. Nachdenken und Empathie zu lernen, würden ihm und der gesamten Welt guttun.

DIE KELECHI-MOVES

- Geh raus und sprich mit irgendjemandem spontan über etwas, das dir wichtig ist.
- Du bist irgendwo in der Öffentlichkeit und hörst Musik: Fang an zu tanzen!
- Du siehst einen Bedürftigen: Nimm dir Zeit, um ihn kennenzulernen.
- Sprich eine wildfremde Person mit „Brother“/„Sister“ an und frag nach dem Weg.
- Wenn du nicht in der Lage bist, eine schwierige Entscheidung zu treffen, wirf eine Münze und richte dich konsequent nach dem Ergebnis.
- Schlage ein beliebiges Kapitel dieses Buches auf, tippe auf eine Textstelle und sende diese jemandem, den du magst, als E-Mail, Text- oder Sprachnachricht.
- Höre deinen Lieblingssong: Schließe dabei deine Augen und denke an eine Sache, die du schon lange angehen möchtest. Wenn der Song zu Ende ist, mach den ersten praktischen Schritt.
- Heute ist der perfekte Tag für den unliebsamen Anruf, die ausstehende E-Mail oder die Aktion, vor der du dich drückst.
- Stell dich vor den Spiegel und frage dich, ob du mit dem, was du siehst, zufrieden bist. Falls nicht, beginne sofort, das Bild zu verändern. Lächle.
- Achte darauf, weniger zu reden und mehr zu tun!
- Wenn du dich schuldig oder wertlos fühlst, sage laut: „Es ist genug!“, und richte deinen Körper ganz auf.
- Geh auf die Person zu, die dir gerade ins Auge fällt, und mach ihr ein unerwartetes Kompliment.
- Du musst nicht alles alleine schaffen! Investiere bewusst Zeit und geh auf Menschen zu - bitte sie um konkrete Unterstützung.

- Wenn du aus dem Haus gehst und Menschen begegnest, frage mit ehrlichem Interesse nach, wie es ihnen wirklich geht.
- Biete anderen deine praktische Hilfe an, besonders älteren Menschen.
- Du bist ein Weltwunder! Richte deinen Körper immer wieder bewusst auf, sooft du dich daran erinnerst!
- Hör auf, es anderen ständig recht zu machen. Starte stattdessen jeden Tag mit der Frage: Was will ich erreichen?

IN SEINEM BUCH ERZÄHLT KELECHI ONYELE:

- Wie er wurde, was er heute ist.
- Warum Fußball und Tanzen für ihn wichtiger waren als Schule und Studium.
- Warum er es nie bereut hat, sein Ding zu machen.
- Wie man authentisch bleibt.
- Warum es wichtig ist, durch Bewegung einen klaren Kopf zu bekommen.
- Warum Alltagsrassismus ihn traurig, aber auch stark gemacht hat.
- Wie er seine Arbeit erlebt hat - mit Kylie Minogue und Sarah Connor und als Juror der SAT1-Show „You Can Dance“.
- Warum wir selbst der Schlüssel zur Krisenbewältigung sind.
- Warum Leben immer auch aus Krisen besteht und inwiefern es darauf ankommt, wie wir diese bewältigen.
- Warum viele Menschen ein Leben lang „Kinder“ bleiben.
- Warum wir lernen müssen, zu scheitern und wieder aufzustehen.
- Warum der eigene „Life Move“ so wichtig ist bei der Krisenbewältigung.

LESEPROBE

Persönliche Entwicklung ist keine abstrakte Mathematikformel, die man kapiert und dann anwendet, ist kein Gedicht, das man auswendig lernt, sondern eher selbst schreibt. Ich habe schon ganz früh innerlich auf Weichenstellungen reagiert: Ich bin in Deutschland geboren. Von Anfang an traf ich auf Grenzen, nicht nur durch meine Eltern, die selbstverständlich Grenzen setzten, sondern auch und vor allem in der Öffentlichkeit, außerhalb der Familie. Hey, du Schwarzer. Meine Hautfarbe ist dunkel, also ist eine subtile Grenze immer da zwischen mir und den Hellhäutigen um mich herum. Das hat entsprechend unterschwellige Konsequenzen: Jemand zieht instinktiv seine Tasche an sich heran, wenn ich in den Bus einsteige. Eine Mutter drückt ihr kleines Kind an sich, wenn ich an ihr vorbeigehe. Tuscheln sowieso überall: Der Negerkuss. Blicke. Nicht nur das, auch laut: Du bist ja rabenschwarz wie mein Hund! Ohne zu überlegen, wie ein Reflex. Und offiziell: Polizeikontrolle: Leute wie du haben doch bestimmt was eingesteckt! Allgemeine Personenkontrolle. Zeig mal deinen Ausweis her!

Aber ich gab mich damit nicht zufrieden. Als ich älter wurde, begriff ich, dass es Rassismus überall auf der Welt gibt, selbst da, wo meine Eltern herkommen. Also ließ ich mich nicht einfach so einschachteln, sondern fühlte über all das hinweg oder durch all das hindurch, dass ich ein Erdbewohner bin wie alle. Das war die Basis, mit der ich mich wohlfühlte. In dieser letztlich so versöhnlichen Tiefe hätte ich das nie erfahren, wenn ich auf diesen Konflikt nicht gestoßen wäre, den ich absolut niemandem wünsche in seinem Alltag. Im Grunde bin ich dankbar für all die schrägen Blicke und die Irritationen, denn dadurch konnte ich überhaupt erst entscheiden, selbst nicht mit diesem trennenden Blick durch die Welt zu gehen. Mein Grundgefühl von Universalität habe ich genau dieser Erfahrung zu verdanken, und ich glaube, dass Kompetenz daraus entsteht, dass man Schwierigkeiten offen begegnet und sie in positiver Weise bewältigt. Es macht einen stark.