

# FREI M A C H E R

HABEN

SIE

DEN

KOPF

FREI?

Faszination  
Football  
der mamiblock.  
sjs-Rechtsanwälte

mit  
Kolumne von  
**DENNIE KLOSE**

FM

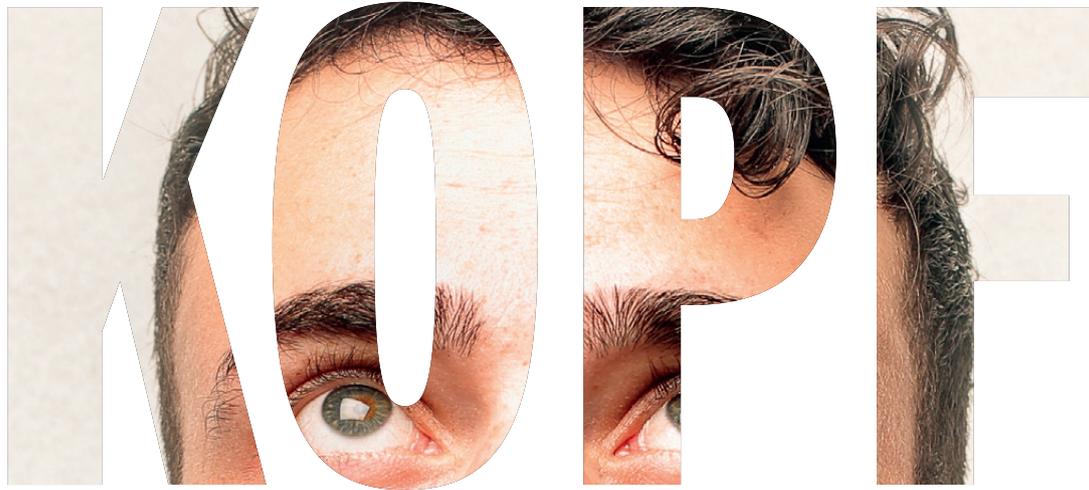
Interview mit

**MAX VON DÜRING**

Erfolgcoach & Autor

NEU & FREI

no. eins / siebzehn



## **Haben Sie den Kopf frei?**

---

Interview mit **Max von Düring** –  
Göttinger Business Coach und Autor des Buches  
"Wer möchtest Du gewesen sein?"

INTERVIEW: Michael Seiler  
FOTOS: iStock, Max von Düring, Conny Wenk

**So steht es auf der Rückseite des von Düringschen Buches geschrieben:** "Maximilian von Düring ist Vortragsredner, Coach und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Leadership. Seine begeisternden Vorträge motivieren zahlreiche Menschen zu einer aktiven Lebensführung. Top-Manager, Leistungssportler und Menschen, die mehr von ihrem Leben erwarten, lassen sich von ihm coachen und inspirieren."



MARKEN



# D

**DEN** Kopf endlich einmal wieder freizubekommen, kann Berge versetzen. Erst mit wachem Geist lässt sich das eigene Entwicklungspotenzial wahrhaftig entdecken. Leider sind viele heutzutage einfach zu gestresst, um das erkennen. Dabei kann Wachsen kinderleicht sein, wie uns Erfolgcoach und Autor Maximilian von Düring im Interview verrät.

Um Irritationen vorwegzugreifen: Michael Seiler und Max von Düring kennen sich seit vielen Jahren, ein "Sie" wäre als Anrede hier wirklich fehl am Platz.

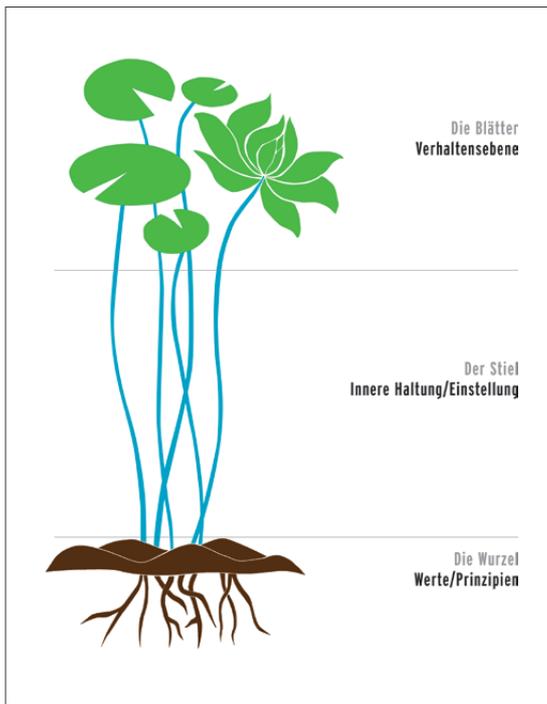
**Unternehmen wachsen, graue Haare wachsen, Haushaltslöcher wachsen – warum wachsen wir Menschen eigentlich nicht mehr?**

Inneres Wachstum ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Als Kinder haben wir Dutzende Begeisterungsmomente und wachsen täglich über uns hinaus. Wir lernen spielerisch und entwickeln uns aus unserem natürlichen Drang. Doch gibt es immer wieder Dämpfer in unserem Leben durch schwierige Situationen, die entmutigenden Worte anderer Menschen, negative Erlebnisse.

Der meistgesagte Satz auf Kinderspielplätzen, ich habe das beobachtet, ist „Fall da nicht runter!“. Da muss ein Kind ja ängstlich werden und ist dann mit dem Vermeiden des Runterfallens beschäftigt statt mit dem Genießen des Ausblickes da oben auf dem Klettergerüst. Stellen Sie sich nur vor, die Mutter – Männer sind meiner Erfahrung nach da meistens risikofreudiger – würde rufen: „Super, halt Dich gut fest, dann kannst Du noch einen Ast höher klettern!“ Was würde da in dem Kind passieren? Es würde sich als über sich hinauswachsend erleben und spüren, dass ihm etwas Tolles gelingt. Das wäre der richtige Ansatz. Zu oft denken wir aber in Vermeidungsstrategien – „Was wir nicht wollen“ – so aber kann man nicht wachsen, so verwaltet man dann nur, was man erlernt hat, und das ist eben oft auf Mangeldenken zurückzuführen. Was wir brauchen sind Menschen, die uns ermutigen, neue, gelingende Erfahrungen zu machen, damit wir merken, dass wir wieder wachsen. So spüren wir das Leben in uns, denn Leben heißt dazulernen – und zu wachsen.

**Und wie wächst Max von Düring?**

Indem er sich immer wieder eine kleine neue Herausforderung sucht. Ich habe gerade sechs Wochen am Stück Sommerpause gemacht und NICHT gearbeitet, um wieder den Kopf freizubekommen und kreativen Dingen nachzugehen. Das war eine echte Herausforderung für mich, nämlich Dinge auch mal sein zu lassen und stattdessen innezuhalten, um innerlich weiterzuwachsen. Ich möchte da mehr in eine echte Gelassenheit reinwachsen – also muss ich ja Dinge lassen, um gelassen zu werden. Zwischendurch habe ich aber schon mal heimlich ein paar E-Mails bearbeitet. (lacht)



**Max, Du hast ein Buch geschrieben mit dem Titel "Wer möchtest Du gewesen sein?". Warum (erst) jetzt und warum dieses Buch?**

Das Buch habe ich zunächst für meine Kinder geschrieben, damit sie einmal nachlesen können, wie ich gedacht und gefühlt habe. Auch wenn sie das live sehen und erleben – Geschriebenes bleibt eben doch. Dann wurde mir klar, dass ich viele Fragen meiner Kunden in dem Buch angehe und diese auch beantworte – und damit ist es nun auf dem Markt, um andere Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Und warum erst jetzt? Ich musste ja erstmal was erlebt haben, um es aufzuschreiben ...

**Ilene Rosenzweig und Michael Caruso wird die Erfindung des Elevator Pitches zugeschrieben, der einem ein Zeitfenster von 30 bis 120 Sekunden zugesteht, um in einem Fahrstuhl jemanden von einer Idee, einem Produkt oder einem Wert zu überzeugen. Nun fährst du mit Theo Frei-Macher im Fahrstuhl und sollst ihm**

**Das Seerosen-Modell:**

Von Düring schreibt dazu: "Alles, was sich nun oberhalb der Wasseroberfläche befindet, ist das, was wir sehen können. [...] Alles, was sich unter der Wasseroberfläche befindet und in die Tiefe geht, können wir dagegen nicht oder nicht so gut sehen, vielleicht die ersten zehn Zentimeter, dann wird es aber schon recht trübe und auch dunkler."

**Käuflich**

Von Dürings Buch ist über den großen Online-Händler Amazon zu beziehen.



**erklären, warum wir alle doch nur Seerosen sind. Wie machst du das?**

Stellen Sie sich vor, lieber Theo, Sie führen ein gelingendes, dankbares und gesegnetes Leben und aus Ihnen strahlt es deswegen nur so heraus. Dann haben Sie echte Ausstrahlung – sonst hieße es ja Einstrahlung. Wenn etwas strahlt, dann muss da ja Licht oder Energie sein. Und wenn es ein sichtbares Außen gibt, dann muss es auch ein Innen geben. Ich vergleiche das mal mit einer Seerose, die schön in der Sonne leuchtet und strahlt. Man sieht zwar nur das Äußere an der Oberfläche, doch kann man sich denken, dass noch etwas unter der

Wasseroberfläche und im Erdreich sein muss, was wir aber gar nicht sehen können. Da muss da im nicht sichtbaren Bereich sehr viel stimmig sein, dass die Seerose der Welt ein so schönes Gesicht präsentiert. So ist das auch mit uns Menschen: Im Außen strahlt, was im Inneren in Ordnung ist, bis tief in unsere Wurzeln – da sind unsere Werte – hinein. Und deswegen, lieber Theo, legen Sie Ihrer Frau jetzt mal einen schönen Teich im Garten an und setzen ihr dort eine Seerose hinein.



## Wie bekommt eigentlich Max von Düring den Kopf frei?

Wenn das mal so einfach wäre, ich bin ein Denker und fast permanent „online“. Aber wenn ich Gartenarbeit mache, dann muss ich nicht nachdenken, das habe ich mal festgestellt. Leider mache ich aber keine Gartenarbeit. Das hat meine Frau mir verboten, weil ich immer die Blumen statt des Unkrauts rausgezogen habe. Aber dafür schmeiße ich dann den Grill an und gucke in die Flammen, das entspannt herrlich.



**Du hältst mittlerweile immer wieder Vorträge zusammen mit Samuel Koch, der vor Jahren den schweren Unfall in der Wetten dass...?-Sendung hatte und seitdem im Rollstuhl sitzt. Was hat dich am meisten an ihm beeindruckt?**

Sein tiefer Glaube. Den teilen wir beide und hatten sofort eine Wellenlänge. Dazu sein Humor, sich selbst nicht so ernst zu nehmen. Außerdem hat er beneidenswert volles Haar, meines geht ja langsam aus.

### **Eingespieltes Team**

Max von Düring bietet Unternehmen gemeinsam mit Schauspieler und Autor Samuel Koch einen horizonsweiternden Abend mit Lesung, Vortrag und Interview unter dem Titel "Die Krise als Chance" an.

**Max, Du hättest eine Schulstunde Zeit, um Schülern zu zeigen, wie sie ihr Potenzial entfalten können. Wie würdest du beginnen?**

Ich würde ihnen eine Aufgabe stellen, die sie nur gemeinsam lösen können. Damit sie die Erfahrung machen, dass wir unser eigenes Potenzial nur im Miteinander und Füreinander entwickeln können. Das Leben ist interdependent und wir sind immer abhängig von anderen Menschen und können dann Spitzenleistungen erbringen, wenn wir sie in einer Gemeinschaft zur Entfaltung bringen. Der Hirnforscher Gerald Hüther nennt das Co-Kreativität.

**Apropos Schüler: Du bist jetzt unter anderem Trainer und Coach für Führungskräfte. Wie war der Schüler Max von Düring? Schon immer der Coach oder eher einer, der selbst ein Coaching gebraucht hätte?**

Oh weh. Ich habe meinen Mund immer viel zu weit aufgerissen und hatte zum Glück Menschen, die mich konsequent liebevoll auf der richtigen Bahn gehalten haben. Sozial eingestellt war ich schon immer und so konnte ich dann mit 30 von der ersten Reihe in die zweite Reihe wechseln und darf nun seit zehn Jahren Menschen unterstützen, dass sie das Beste aus sich herausholen.

**Bleiben wir im Bildungssektor: Du hast auf Magister Artium studiert, wieso nicht auf Lehramt?**

Da hätte ich zu viel lernen müssen. (lacht) Heute verstehe ich mich als Lehrender und als Lernender gleichzeitig. Ich glaube, ich war damals noch viel zu unvernünftig, um mich für den seriösen Beruf des Lehrers ausbilden zu lassen. Ich wollte ja eigentlich Journalist werden und das aktuelle Sportstudio moderieren. Aber ich bin als Bayernfan viel zu parteiisch, um einen Spieler von RB Leipzig fair zu interviewen. Das war dann also auch nichts.

**Du bist nun schon einige Jahre im Business Coaching unterwegs. Hat sich etwas signifikant verändert?**

Vor dem Hintergrund, dass sich so vieles in unserem Leben permanent sehr schnell zu ändern scheint, suchen die Menschen nach Stabilität und festen, berechenbaren Größen. Es hat sich daher eher etwas wie ein roter Faden gezeigt, der meine Kunden eint: Wie schaffe ich es, gelingende Beziehungen aufzubauen – mit meinem Chef, meinen Mitarbeitern, meinen Kollegen? Und privat:

---

**MENSCHEN  
SUCHEN NACH  
STABILITÄT  
UND FESTEN,  
BERECHENBAREN  
GRÖSSEN**

---



Mit meinem Partner, meinen Eltern, Kindern, Freunden? Da höre ich oft von Konflikten und dem Wunsch, diese Beziehung in Frieden zu bringen.

#### Wie sieht die Zukunft von Max von Düring aus?

Ich werde mich noch stärker auf die Arbeit an den persönlichen Themen

der Menschen konzentrieren. Die Kunden dazu kommen dann nicht mehr nur aus dem Businessumfeld. Die Fragen, denen wir nachgehen, sind dann zum Beispiel: Wie erschaffe ich Vertrauen und Liebe in meinen Beziehungen und meiner Partnerschaft? Was erfüllt mich und welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben? Wer möchte ich gewesen sein? ♦



MAXIMILIAN VON DÜRING

#### Wer möchtest Du gewesen sein? Erfolgsfaktoren für Dein Leben

Das Beste aus sich herauszuholen und trotzdem mit Leichtigkeit aus ganzem Herzen zu leben, ist möglich. Oft fehlt uns jedoch der Glaube an uns selbst oder ein Wegbegleiter, der uns ermutigt und Lösungen bietet. Finden Sie Antworten auf die tiefergehenden Fragen Ihres Lebens. Wie erschaffe ich Vertrauen und Liebe in meinen Beziehungen und meiner Partnerschaft? Wie werde ich authentisch und spielerisch erfolgreich in meinem Beruf? Was erfüllt mich? Welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben? Wer möchte ich gewesen sein?

124 Seiten, mit Abbildungen, gebunden  
€ 19,00 (D), ISBN 978-3000560781,  
März 2017, bestellbar über Amazon.de