

# Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort von <i>Nims Purja</i> .....	5
2	Vorwort von <i>Alessia Zechhini</i> .....	11
3	Wenn es im Leben dunkel wird .....	17
	<b>Wenn plötzlich nichts mehr so ist wie vorher</b>	<b>17</b>
	<b>Der Krieg mit sich selbst</b>	<b>31</b>
	<b>Das Gefühl, nicht gut genug zu sein</b>	<b>40</b>
	<b>Nicht so sein können, wie man ist</b>	<b>45</b>
	<b>Der Druck von außen</b>	<b>54</b>
	<b>Andere glücklich &amp; sich unglücklich machen</b>	<b>60</b>
	<b>Die Leere von Konsum</b>	<b>67</b>
	<b>Mithalten müssen</b>	<b>71</b>
	<b>Jeder hat mal diese Down-Phase</b>	<b>77</b>
	<b>Die Verdrängung</b>	<b>81</b>
	<b>Körpersymptome</b>	<b>85</b>
4	Das Erwachen aus dem Dunkel .....	89
	<b>Es gibt einen Ausweg</b>	<b>89</b>

<b>Alle sind ständig am Gerät</b>	<b>97</b>
<b>Alles ist ein Prozess</b>	<b>102</b>
<b>Du bist gut, wie du bist</b>	<b>106</b>
<b>Alles passiert im Guten</b>	<b>112</b>
<b>Lernen, „Nein“ zu sagen</b>	<b>116</b>
<b>Wieder anfangen, richtig zu leben</b>	<b>123</b>
<b>Lass dich von anderen nicht zurückhalten</b>	<b>126</b>
<b>Die kleinen Dinge wertschätzen</b>	<b>133</b>
<b>Dankbarkeit</b>	<b>136</b>
<b>Stell dich der Leere in dir</b>	<b>139</b>
<b>Mit der Natur in Einklang kommen</b>	<b>144</b>
<b>Hör auf, deine Zeit zu verschwenden</b>	<b>146</b>
<b>Die Komfort-Zone verlassen</b>	<b>149</b>
<b>Energetisierende Ernährung</b>	<b>153</b>
<b>Deine Vision formen</b>	<b>157</b>
<b>Einfach du sein!</b>	<b>163</b>

# 1

## Vorwort

### von *Nims Purja*

Nims Purja ist Rekord-Bergsteiger und bekannt aus der meistgeschauten Netflix-Doku aller Zeiten: „14 Gipfel: Nichts ist unmöglich“.

In einer Welt, die uns ständig herausfordert, wird geistige Stärke zu unserem größten Verbündeten. Ich habe einige der anspruchsvollsten Terrains und Umstände, sowohl physisch als auch mental, durchquert und durchlebt, mit einer Denkweise, die durch ein Jahrzehnt des Dienstes bei den Gurkhas und den Special Forces geprägt wurde. Dieser Lebensweg hat meine Sichtweise auf den Umgang mit Schwierigkeiten und die Förderung von Resilienz zweifellos geprägt.

Ich beschreibe unser aller Leben gerne als ein Mosaik aus Erfahrungen, die uns helfen, den Glauben daran zu entwickeln, dass es für jedes Problem, egal wie entmutigend es auch erscheinen mag, eine Lösung gibt. Diese Überzeugung entstammt nicht nur der Ausbildung oder beruflichen Erfahrungen, sondern vielmehr einem tieferen Bewusstsein, dass das Leben in seinem Wesen eine Abfolge von problemgelösten Ereignissen ist.

Leider kommt es vor, dass die Menschen – insbesondere die um uns herum – andere Wege von uns erwarten, als wir sie uns für uns selbst vorstellen. Standhaft in solchen Situationen zu bleiben, bedeutet für mich, an einer Vision festzuhalten, die größer ist als man selbst. Es ist wichtig zu bedenken, dass die Schritte, die wir unternehmen, von einem Zweck angetrieben werden, der über unsere individuellen Wünsche hinausgeht. Für jeden, der sich durch wahrgenommene Grenzen eingeschränkt fühlt, möchte ich ein Wort der Ermutigung aussprechen: Der erste Schritt, diese Beschränkungen hinter sich zu lassen, besteht darin, sich zu verpflichten. Verpflichte dich, hart zu arbeiten, diszipliniert zu bleiben und vor allem, das Projekt oder Ziel, das du dir gesetzt hast, zu respektieren. Denke daran, dass Ergebnisse ganz natürlich folgen, wenn du dich voll und ganz für die vor dir liegende Aufgabe einsetzt.

Das Fundament jedes Lebensweges ist damit die Selbstachtung. Sie bildet die Grundlage dafür, wie wir Herausforderungen wahrnehmen und bewältigen. Je-

dem, der eine kleine Ermutigung braucht, um seinen persönlichen Berg zu besteigen, würde ich deshalb sagen: Dein persönliches Abenteuer beginnt mit der Anerkennung und Bestätigung deines Selbstwertes. Nimm die Essenz der Selbstachtung als Ausgangspunkt für deine Expedition an.

Wenn du dich deinem Gipfel dann näherst, wirst du mitunter Momente erleben, in denen die Erschöpfung überhandnimmt und der Weg endlos erscheint. Ich selbst erinnere mich in diesen Momenten an Folgendes: Wenn nicht ich, wer dann? Diese Denkweise treibt mich vorwärts, durch Müdigkeit und Ungewissheit, hin zum Höhepunkt meiner Bestrebungen.

Ich lade dich hiermit ein, eine ähnliche Denkweise zu übernehmen, während du deinen Weg fortsetzt. Vergiss nie, dass dein Vorhaben und deine Vision größer sind als jedes Hindernis, das du währenddessen womöglich überwinden musst. Halte dich stets an dem Glauben fest, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt, und respektiere den von dir gewählten Weg.

Möge dieses Buch ein Leuchtfeuer der Inspiration sein, das dich ermutigt, mit Entschlossenheit und Resilienz voranzuschreiten. Lass uns gemeinsam Berge erklimmen, einen Schritt nach dem anderen.

Herzliche Grüße, *Nirmal „Nims“ Purja*

## Über Nims Purja

Nirmal „Nims“ Purja MBE, ein bemerkenswerter nepalesisch-britischer Bergsteiger, geboren am 25. Juli 1983, diente zunächst in den Eliteneinheiten der britischen Armee und der Royal Navy, bevor er eine beispiellose Karriere als Bergsteiger einschlug. So brach Nims alle Rekorde, als er alle 14 Achttausender in erstaunlichen sechs Monaten und sechs Tagen mithilfe von Flaschensauerstoff erklomm. Zu seinen bekanntesten Expeditionen gehören die beispiellose Besteigung des Mount Everest, Lhotse und Makalu in nie mehr als 48 Stunden sowie eine entscheidende Rolle beim ersten Winteraufstieg des K2 im Jahr 2021.

Er ist Hauptdarsteller in der wegweisenden Netflix-Dokumentation „14 Gipfel: Nichts ist unmöglich“, die seinen Teamgeist und sein außergewöhnliches menschliches Potenzial zeigt und weltweit eine riesige Zuschauerschaft anzieht, als eine der meistgesehenen Dokumentationen aller Zeiten. Und als wäre das nicht genug, ist er neben seinen beeindruckenden Erfolgen als Bergsteiger, mit seinem Buch „Beyond Possible“, zum Bestsellerautor geworden.

# 3

## Wenn es im Leben dunkel wird

### **Wenn plötzlich nichts mehr so ist wie vorher**

Zum zweiten Mal in meinem Leben brach mir der Boden unter den Füßen weg. Diesmal schleichend und allmählich, nicht wie beim ersten Mal ohne Vorbereitung. Aber deswegen nicht weniger grausam. Als ich tief in ein Loch und damit eine schwere Depression rutschte, aus der ich mich zwei lange Jahre nicht befreien sollte, sah mein Leben nach außen hin so aus, wie es sich jeder wünschen würde. Ich besaß ein gutes Einkommen, führte eine gesunde Beziehung, arbeitete in einem sicheren Job und alle Türen standen mir offen. Trotzdem erwischte es mich ohne Gnade. Heute weiß ich: Erstens – es kann jeden erwischen. Egal, in

welcher Lebensphase und egal, wie viel Erfolg derjenige nach außen scheinbar hat. Zweitens – das vielleicht Erschreckendere – du siehst es den Menschen nicht an. Tatsächlich erkennst du es am Anfang womöglich nicht einmal selbst.

Das Fiese an Depressionen: Du leidest still und einsam. Für dein Umfeld bleibt dein Leid unsichtbar oder unverständlich. Die Erfahrung, dass das Umfeld das Ausmaß deines Leides nicht wahrnimmt, erschüttert dein ohnehin schon labiles Selbstbewusstsein nur noch mehr. Ebenso die Art, wie du selbst dazu beiträgst, indem du es leugnest und von dir weisst. Das war die dritte Lektion. Vor allem aber begriff ich, weshalb ich abrutschte. Die Kette an Ereignissen sowie meine problematische und konfliktreiche Kindheit waren nicht allein verantwortlich für meine Depression, auch wenn sie sicher maßgeblich dazu beigetragen haben. Die wirklichen Gründe lagen in mir selbst: Mein Streben nach Perfektion, meine Suche nach Anerkennung und meine so hoch angesetzten Ansprüche, die niemand je erfüllen könnte. Dabei dienten all diese Wesenszüge doch eigentlich dem Zweck, all das auszugleichen, was vorher geschehen war, und den anderen zeigen zu können, dass mir das alles nichts ausmachen würde.

Grenzen existieren nur in unserem Kopf. Immer dann, wenn ich etwas wirklich wollte und dieses Ziel mit allen Kräften, die mir zur Verfügung standen, verfolgte, habe ich etwas erreicht. Ich verlangte viel von mir und war stolz darauf, Dinge zu schaffen, von denen andere nur träumten oder für die sie viel mehr Zeit

brauchten. Nur wurde mir erst später klar, dass das auch seinen Preis hatte. Wie das Modeln. Ein absoluter Wunschtraum, nicht wahr? Denn will nicht jedes Mädchen, wenn auch nur für einen kurzen Moment, irgendwann einmal Model werden?

Mit 14 Jahren sah ich bei der Sendung Taff einen Bericht über die New York Fashion Week. Ein Reporter interviewte einen der Organisatoren der Fashion Week – damit hatte ich seinen Namen. Ich suchte ihn auf Facebook und schickte ihm immer wieder Nachrichten, dass ich Model werden wollte. Zwei Jahre lang. Ich spamte ihn regelrecht zu. An einem Nachmittag, ich war inzwischen 16, schickte ich meine Nachricht genau in dem Moment, als er gerade online war. Er klickte sie sofort an, wahrscheinlich aus Zufall. Zu meiner Überraschung bekam ich eine Antwort. Er schrieb zurück: „Ja, du passt.“ Gleich danach kam die unvermeidliche Frage nach meinem Gewicht. Das Problem: Ich war damals übergewichtig. Ich log und sagte ihm eine ganz andere Zahl. Damit hatte ich meine Einladung zur New York Fashion Week. Und vier Monate Zeit, um 20 Kilo abzunehmen.

Ich weiß, was du denkst: Das geht nicht. Tja, irgendwie habe ich es doch hingekriegt – gesund war das natürlich nicht. Doch als ich zur Fashion Week flog, hatte ich annähernd das angegebene Gewicht. Dort angekommen, bekam ich Aufträge und knüpfte Kontakte. Nur stellte ich vor Ort schnell fest, dass das Modeln nichts für mich war. Zurück in der Schweiz lernte ich dann die Managerin von Tony Garrn kennen,