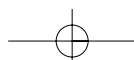
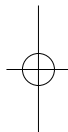
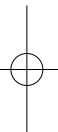
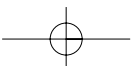
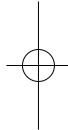
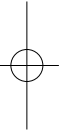


Roman Kmenta · Regina Pikart  

---

Der Stretchfaktor





Roman Kmenta/Regina Pikart

# DER STRETCH FAKTOR

Raus aus der Routine des Lebens  
und auf zu neuen Möglichkeiten

**SIGNUM**

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.signumverlag.de](http://www.signumverlag.de)

© 2007 by Amalthea Signum Verlag GmbH, Wien  
Alle Rechte vorbehalten  
Schutzumschlag: [g@wiescher-design.de](mailto:g@wiescher-design.de)  
Satz: Fotosatz Völkl, Inzell/Obb.  
Gesetzt aus der 11.3/14 Punkt Stempel Garamond  
Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-85436-388-0

---

# Inhalt

<b>Bevor es losgeht</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Veränderung</b> .....	13
Übung: Zurück in die Zukunft – Teil I .....	35
<b>Kapitel 2: Das Stretchzonen-Konzept</b> .....	49
Die vier Zonen .....	52
Die acht Grundgesetze des Stretching .....	70
Stress und Stretching .....	77
<b>Kapitel 3: »Stretch Your Life«</b> .....	83
<b>Kapitel 4: Was noch hilft ...</b> .....	101
»Fake it till you make it« .....	101
Das Lernquadrat .....	106
72-Stunden-/ 21-Tage-Regel .....	113

Inhalt

---

**Kapitel 5: Stretching in allen Lebensbereichen . 115**

Partnerschaft und Familie ..... 115  
Beruf ..... 120  
Geld / Finanzen ..... 124  
Persönliche Weiterentwicklung ..... 127  
Körper und Gesundheit ..... 130  
Freizeit ..... 133  
Spezialthema: Stretching für Unternehmen ..... 136

**Kapitel 6: Wie es weitergeht ..... 141**

Übung: Zurück in die Zukunft – Teil II ..... 150

**Über die Autoren ..... 157**

**Literaturverzeichnis ..... 160**

---

## Bevor es losgeht

Manche Menschen wollen endlich mehr Erfolg haben und ihre Ziele und Träume verwirklichen, andere zumindest nicht mehr ganz so krisengeschüttelt durchs Leben gehen. Manche wollen abnehmen oder aufhören zu rauchen. Wieder andere wollen ihre Schüchternheit oder Ungeschicklichkeit im Umgang mit anderen Menschen, vor allem solchen anderen Geschlechts, überwinden und den Partner fürs Leben oder zumindest für den nächsten Lebensabschnitt finden. Manche haben schon einen Partner, wären allerdings allzu oft froh darüber, keinen zu haben. Es gibt Menschen, die sehr ungeschickt im Umgang mit Geld sind und daher nie genug davon haben, andere würden gerne Karriere machen, aber irgendwie kommen sie nicht weiter. Sie selbst sind vielleicht schon erfolgreich, wollen aber noch viel mehr vom Leben.

Egal, zu welchem Typ Sie gehören, Sie werden feststellen, dass der »Stretchfaktor« genau richtig für Sie ist. Als ich auf sie gestoßen bin, ist mir nicht gleich aufgefallen, wie universell das Konzept einsetzbar ist. Erst langsam dämmerte mir, dass Stretching ein unglaublich flexibles Instrument ist, um Menschen, die sich verändern wollen, in allen Lebensbereichen zu unterstützen.

## Bevor es losgeht

---

Richtig eingesetzt, werden Sie damit das erreichen, was Sie für sich und die Menschen, die Ihnen wichtig sind, wollen. Stretching ist der Hebel, der die Kräfte, die in Ihnen stecken, vervielfacht. Mehr Erfolg, mehr Geld, harmonische Partnerschaften, wofür immer Sie es einsetzen wollen, Sie können es. Seien Sie jetzt schon neugierig, wie sehr und wie schnell konsequentes Stretching Ihr Leben verändern wird.

Ich selbst war in der beruflichen Todeszone, als ich auf die Grundidee des »Stretchfaktors« stieß und es für meine Bedürfnisse adaptierte. In vielen anderen Bereichen meines Lebens war ich in der Komfortzone gefangen. Die Ergebnisse meiner Arbeit mit Stretching haben dazu geführt, dass sich mein Leben in den letzten Jahren seither grundlegend geändert hat.

Der erste große Schritt war, meinen sehr gut bezahlten, äußerst komfortablen, aber unglaublich langweiligen Job zu kündigen und mein eigenes Unternehmen im Bereich Verkaufstraining (als Franchisepartner des VBC-Verkaufsberater-Innencolleg) zu gründen. Das war eine schwere Entscheidung und ein großer Stretching-Schritt.

Jetzt (2007) bin ich an mehreren Firmen in diesem Bereich beteiligt bzw. betreibe sie selbst und baue gerade das VBC-Franchisenetzwerk in Deutschland auf ([www.vbc.de](http://www.vbc.de)). Der Schritt, nach Deutschland zu gehen, war beruflich wie privat ein großer Schritt hinaus aus der Komfortzone. Mein erstes Buch zu schreiben (»Die letzten Geheimnisse im Verkauf«, Signum) war der nächste große Stretching-Schritt.

Während ich dieses Buch schreibe, befinde ich mich für einen Monat in Thailand, und auch das ist Stretching, speziell als Unternehmer, dessen Geschäfte ja weiterlaufen sollen. Doch es hat sich gezeigt, dass auch das machbar ist.



## Bevor es losgeht

---

Stretching ist in den letzten Jahren ein extrem hilfreiches Hilfsmittel für mich geworden, ohne das ich nicht da wäre, wo ich jetzt bin. Und glauben Sie mir, trotz der vielen Stretching-Erfahrungen gibt es immer noch genügend Bereiche in meinem Leben, wo ich tief in der Komfortzone stecke. Es gibt also noch viel zu tun.

In meiner Recherche bin ich darauf gekommen, dass hinter den Erfolgen vieler großer Persönlichkeiten Stretching steckt, auch wenn es diesen wahrscheinlich nicht bewusst ist. Ganz instinktiv haben Sie die Grundregeln befolgt und damit Erfolge erzielt, die sie in bestimmten Bereichen weit über den Durchschnittsmenschen hinauswachsen ließen. Sie können das auch, und Sie werden sehen, dass es im Grunde einfach ist.

Die Absicht hinter diesem Buch ist, Sie an unserer Praxiserfahrung mit Stretching teilhaben zu lassen. Aber ich warne Sie jetzt schon: Stretching ist unbequem und kann manchmal sehr schmerzhaft sein. Manchmal werden wir (Regina Pikart, meine Co-Autorin und ich) auch nicht sehr zimperlich mit Ihnen umgehen, aber nur, weil wir denken, Ihnen hilft es, sich aus der Trägheit der Komfortzone zu befreien.

Ich könnte Ihnen jetzt erklären, mit welchen äußeren (keine Zeit, Kritiker etc.) und inneren Widerständen Sie konfrontiert sein werden, wenn Sie beginnen, Stretching in Ihrem Leben umzusetzen, aber das liegt mir fern. Es ist Ihr Leben, und wenn Sie es nicht so großartig wollen, wie Sie sicher dazu in der Lage wären, dann lassen Sie es eben bleiben. Wenn Sie Ihr Leben aber in allen Bereichen zu dem machen wollen, was Sie sich dafür erträumen, dann lesen Sie weiter und fangen Sie vor allem sofort mit der Umsetzung an.

Bevor es losgeht

---

Übrigens, es handelt sich um ein »Arbeitsbuch«, das heißt, legen Sie Papier und einen Stift zurecht. Es wird vieles für Sie zu tun geben. Auch ein Textmarker hilft, um sich wichtige Stellen zu markieren.



Auf dem Weg durch dieses Buch wird sie Mr. Stretch begleiten. Immer wenn Sie ihn sehen, wissen Sie, dass es jetzt wieder Zeit wird, die eine oder andere Übung zu machen.

Sie werden auch ab und an feststellen, dass Kapitel des Buches unterschiedlich geschrieben sind. Das hat möglicherweise damit zu tun, dass wir es zu zweit geschrieben haben und eben jeder so seinen Schreibstil hat. Ich habe Regina eingeladen, sich als Co-Autorin einzubringen, da sie nicht nur einen ausgezeichneten fachlichen Hintergrund hat, wenn es um Veränderung geht, sondern vor allem auch Ihre Praxiserfahrung als Stretcherin eingebracht hat.

Für Sie hat das den Vorteil, dass die Inhalte aus männlicher wie weiblicher Sicht geprüft und für sinnvoll befunden wurden. Glauben Sie mir, es war nicht immer einfach, beide Sichtweisen unter einen Hut zu bringen ;-). Aber lassen wir Regina Pikart selbst erzählen ...

\*\*\*

Was brachte der »Stretchfaktor« für mich? Als ich Roman Kmenta im Mai 2005 kennen lernte, steckte ich beruflich fest. Irgendwie wollte sich der Erfolg nicht einstellen. Er stellte mir das Stretching-Konzept vor, und ich begann damit zu arbeiten. Der Erfolg gab ihm Recht. Nach nur einem Jahr war ich in einer Gruppe von mehr als 30 Profitrainern Newcomerin und zweitbeste Trainerin des Jahres 2006 bei VBC.

## Bevor es losgeht

---

Mein Umsatz im Jahr 2006 überstieg bei weitem meine kühnsten Vorstellungen. Damit war 2006 das Jahr mit dem besten Umsatz- und Gewinnergebnis meiner bisherigen beruflichen Laufbahn. Auch im Bereich persönlicher Finanzen hatte mir das Stretching eine Menge gebracht, damit konnte ich in diesem Jahr mein Passiveinkommen vervielfachen.

Wie sie sehen, kann Stretching sehr erfolgreich machen, wenn Sie bereit sind, an sich zu arbeiten. Sind Sie das?

Als mich Roman im November 2006 darauf ansprach, ob ich als Co-Autorin an diesem Buch mitschreiben möchte, war ich gleich Feuer und Flamme für diese Ideen. Ich konnte ja bereits in diesem Bereich mit seiner großartigen Unterstützung Erfahrung sammeln, und so willigte ich spontan ein.

Aber nicht nur meine Erfahrung und der damit verbundene Erfolg bewogen mich zu diesem Schritt. Ich hielt in diesem Jahr sehr viele Trainings ab und wurde immer wieder mit Teilnehmern konfrontiert, die sich gegen die Inhalte der Seminare stellten und mit Aussagen wie »Das kann ich nicht«, »Das mache ich nun schon so lange, und es geht auch so«, »Wenn ich das tue, dann bin ich ja nicht mehr ich« etc. auf mich zukamen.

In vielen Gesprächen mit Kollegen und den Teilnehmern konnte ich feststellen, dass die Ablehnung größtenteils aus der Angst vor dem Versagen und dem Unbekannten kam. Die Frage, die sich mir nun stellte war: Was ist mit unserer ursprünglichen natürlichen Neugier passiert? Als wir noch klein waren, sind wir mit ebendieser Neugier an alles herangegangen, und wenn es nicht geklappt hat, dann haben wir es eben so lange weiterprobiert, bis es geklappt hat.

Ich denke, dass uns genau dieser »Forschergeist« im Laufe unseres Lebens nicht nur abhanden gekommen ist, sondern

## Bevor es losgeht

---

größtenteils sogar abtrainiert wurde. Vielleicht unter anderem dadurch, dass es zum Beispiel in unserer Arbeitswelt verpönt ist, Fehler zu machen. Irgendwann geben wir auf und denken uns: »Na, lieber lasse ich es, sonst blamiere ich mich nur.«

Einer meiner Trainer hat einmal gesagt: »Man sollte sich mindestens einmal täglich blamieren, und zwar nicht nur ein bisschen, sondern so richtig.« Dieser Satz ist mir damals sehr eigenartig vorgekommen, und ich dachte mir: »Ich weiß nicht genau, aber ich glaube, darauf kann ich verzichten.« Heute weiß ich, dass Fehler unerlässlich sind, um Neues zu lernen.

Und wenn wir nicht ständig Neues lernen, um uns weiterzuentwickeln, bedeutet das über kurz oder lang den Stillstand, durch den es, gepaart mit der ständigen Veränderung unseres Umfelds, zum Rückschritt kommt.

*»Wenn du der bleiben möchtest, der du bist,  
musst du dich ständig verändern.«*

Und genau hier setzt der »Stretchfaktor« an. Dieses Buch wird Sie einerseits zur Veränderung ermuntern und damit Ihr Leben glücklicher und reicher (nicht nur im finanziellen Sinn) machen. Andererseits bekommen Sie sinnvolle Werkzeuge an die Hand, die Ihnen die Schritte dahin erleichtern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Lesen und Arbeiten mit diesem Buch und viel Mut, die Dinge anzugehen.

Ihr Autorenteam

*Depero Filoni & Nouwa Klemente*

## Kapitel 1

# Veränderung

*Rebecca fiel es schon nicht mehr auf, dass Karl während des Frühstücks kaum hinter seiner Zeitung hervorblickte. Sie war ohnehin gedanklich damit beschäftigt, Ihren Tag als Hausfrau und Mutter zu planen.*

*Durch die Schule der Kinder hatten sich seit Jahren feste Routinen etabliert. aufstehen, Körperpflege, dann ihren Mann Karl und die Kinder wecken, Frühstück für alle machen, um 7.30 Uhr dann gemeinsam mit ihrem Mann, der zur Arbeit fuhr, aus dem Haus und die Kinder zur Schule bringen, Einkäufe machen, zu Hause zurück dann die Hausarbeit erledigen (Rebecca wunderte sich, wo jeden Tag aufs Neue so viel Hausarbeit herkam), Essen kochen, die Kinder von der Schule abholen, mit den Kindern die Hausarbeiten machen, wenn Mittwoch war, traf sie sich mit zwei Freundinnen im Café an der Ecke, dann Abendessen vorbereiten, mit den Kindern zu Abend essen (Karl kam meist nicht vor sieben oder acht Uhr aus dem Büro, und das war zu spät für die Kinder), ein wenig fernsehen, dann das Abendessen für Karl herrichten, ihre Lieblingssoap anschauen, während er aß, dann gemeinsam*

## Der Stretchfaktor

---

*fernsehen, die Kinder ins Bett schicken, und gegen elf Uhr gingen sie meist selbst zu Bett.*

*Nicht, dass es an diesem Ablauf so viel zu planen gäbe, aber irgendwie gab es doch immer wieder ein paar Extras, die für sie das Salz in der Alltagsuppe waren. So hatte sie heute zum Beispiel ein paar Nachbarinnen zur Tupperwareparty eingeladen.*

*Im Großen und Ganzen war Rebecca ganz zufrieden mit sich und ihrem Leben, zumindest wenn sie nicht allzu viel darüber nachdachte. Wenn sie mit ihren besten Freundinnen sprach und deren Leben mit ihrem verglich, so gab es da viele Ähnlichkeiten.*

*Früher hatte sie zwar mal andere Ideen von ihrem Leben gehabt, aber dann war ihr Sohn Paul gekommen, etwas früher als geplant, und sie musste ihr Medizinstudium abbrechen. Eigentlich wollte sie es ja nur unterbrechen, sie hatte aber rasch gemerkt, dass sie das Vorhaben, mit einem Kind und einem berufstätigen Mann weiterzustudieren, vergessen konnte.*

*Aber im Grunde war sie nicht unzufrieden damit, wie ihr Leben lief. Sie hatte zwei gesunde Kinder und einen Mann, der ein liebender Vater und im Grunde auch ein guter Ehemann war, wenn ihr Eheleben über die Jahre auch recht eingeschlafen war.*

*Womit sie allerdings ein Problem hatte, waren die 15 Kilo zu viel, die sich auf ihren Hüften angesammelt hatten. Sie wusste nicht genau wann, aber jetzt waren sie in jedem Fall da. Früher einmal, vor den Kindern, war sie schlank gewesen und sportlich. Dann kam die erste Schwangerschaft und mit ihr 20 Kilo, davon verlor sie zehn wieder, um bei Julia, ihrer Tochter, gleich wieder 15 Kilo zuzulegen.*

## Veränderung

*Mithilfe diverser Diäten hatte sie es zumindest geschafft, sich auf 75 Kilo einzupendeln, was für ihre Körpergröße von 1,70 Metern definitiv zu viel war. Wenn sie sich vor dem Spiegel betrachtete, fühlte sie sich gar nicht wohl. Sie fand sich sogar ausgesprochen fett. Möglicherweise war ja das auch der Grund, warum es um den Sex in ihrer Beziehung nicht mehr so toll bestellt war. Nicht, dass Karl je etwas gesagt hätte, aber vielleicht fand er sie insgeheim ja auch abstoßend. Vielleicht hatte er ja deshalb eine andere.*

*Sie musste sich zusammenreißen. Sonst würde sie sich wieder in etwas hineinsteigern, was regelmäßig in einer Eifersuchtszene endete, und das würde die Sache nicht verbessern, das war ihr bewusst.*

*Sie beneidete Ellie, eine Freundin, die sie eher selten traf. Ellie hatte auch zwei Kinder, war noch dazu allein erziehend und schaffte es trotzdem irgendwie, sogar mehrmals pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen.*

*»Wie machst du das nur? Du hast eine tolle Figur, und das mit zwei Kindern«, hatte sie Ellie letztens gefragt.*

*»Ich bring dir nächstes Mal etwas mit, was dir deine Frage wesentlich besser beantworten kann, als ich es könnte«, antwortete Ellie etwas geheimnisvoll.*

*Als sie sich das nächste Mal trafen, überreichte ihr Ellie dann ein Buch mit dem Titel »Stretchzone«. »Da, für dich, viel Spaß beim Lesen.«*

*»Was ist das? Ein Abnehmbuch?«, fragte Rebecca etwas misstrauisch, gezeichnet von den Erfahrungen der Hochs und Tiefs vieler Diäten.*