

# 10 Die Kraft des Scheiterns

## \*\*KAPITEL 10: DIE KRAFT DES SCHEITERNS\*\*

Am 27. September 2012 stand David Goggins im Rockefeller Center, bereit, den Weltrekord für die meisten Klimmzüge innerhalb von 24 Stunden zu knacken. Von seiner beeindruckenden militärischen Karriere nach einer Herzoperation zurück gekehrt, fand er in extremer körperlicher Herausforderung und Ausdauer einen Weg, sich zu beweisen und für einen guten Zweck Geld zu sammeln. Sein Ziel: 4020 Klimmzüge. Trotz sorgfältiger Vorbereitung, einem Auftritt in der Today Show, und der Unterstützung prominenter Persönlichkeiten misslang der Versuch. Seine Leistung wurde durch physische Schmerzen und die mangelhafte Ausstattung begrenzt; nach 2500 Wiederholungen musste er aufgeben.

Ungebrochen durch das Scheitern bereitete sich Goggins auf einen weiteren Versuch vor. Diesmal unter härteren Bedingungen, in einem Crossfit-Studio, weg vom Rampenlicht. Er modifizierte sein Training, optimierte die Bedingungen und stellte sich mental neu ein. Doch trotz einer besseren Vorbereitung und physischer Anpassungen scheiterte er erneut, diesmal noch schmerzhafter. Sein Körper und insbesondere seine Hände erlitten schwere Schäden; eine Erfahrung, die nicht nur physische, sondern auch emotionale Narben hinterließ.

Doch indem Goggins sein Scheitern als Chance für Wachstum begriff, analysierte er seine Misserfolge gründlich und passte seine Strategie erneut an. Er veränderte seine Herangehensweise radikal, vertraute weniger auf rohe Kraft und mehr auf Ausdauer sowie Technik. Durch unerschütterliche Entschlossenheit und den festen Glauben an seine Fähigkeit, seine Grenzen zu überschreiten, setzte er sich erneut an den Anfang, bereit für den nächsten Versuch.

Am 19. Januar 2013 gelang es Goggins endlich, mit 4030 Klimmzügen nicht nur seinen eigenen Rekord aufzustellen, sondern auch ein Zeugnis seines unerbittlichen Willens und seiner außergewöhnlichen Ausdauer abzulegen. Dieser Sieg war mehr als nur ein Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde; es war die Überwindung innerer Zweifel, der Kampf gegen physische Begrenzungen und das letzte Wort in einem Dialog mit dem Scheitern, der ihn lehrte, dass wahre Stärke aus der Überwindung von Rückschlägen entsteht.

In seinem letzten Challenge fordert er die Leser auf, ihre eigenen Fehlschläge zu reflektieren und aus ihnen zu lernen, um sich auf ihre nächste Herausforderung vorzubereiten. Es ist eine Lektion darüber, dass das Leben ein Marathon voller Hindernisse ist, der nicht nur Physis und Kondition fordert, sondern vor allem die psychische Stärke und die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und weiterhin zu wachsen.