

„Plötzlich stand ich ohne Beine da, aber nicht ohne Perspektive“

Ein Unfall verändert das Leben des Leistungssportlers Rüdiger Böhm schlagartig, doch er hadert nicht lange mit seinem Schicksal. Er macht einfach dort weiter, wo er mit Beinen aufgehört hat.

Verlieren und Gewinnen

Vor seinem Unfall findet Rüdiger Böhm einen Spruch in einem Glückskeks, den er bis heute in seinem Portemonnaie aufbewahrt: „Du musst wissen, was du willst oder nehmen was übrigbleibt.“ Dass dieses kleine Blatt Papier einmal mehr an Bedeutung gewinnen wird, war ihm noch nicht klar. Als er einen Tag vor seinem 27. Geburtstag mit dem neuen Rennrad unterwegs ist, um für den bevorstehenden Triathlon zu trainieren, übersieht ihn ein LKW. Er verunglückt schwer und verliert dabei beide Beine. In seinem Buch **No legs no limits! Grenze oder Herausforderung – du entscheidest!** zeigt der Autor, dass die eigentlichen Barrieren nur in unseren Köpfen sind. Scheinen Visionen und Ziele noch so weit weg, gilt es, nach ihnen zu streben und sich auf sie zuzubewegen.

Zurück im Leben

„Mit dem Schicksal zu hadern, bemitleidet zu werden und sich zu beschweren bringt nichts.“ Das erkennt der ambitionierte Berufssportler ziemlich schnell nach seinem Unfall. Er befreit sich rigoros aus seiner Opferrolle und wird wieder zum Akteur seines Lebens. „Dinge passieren. Das habe ich akzeptiert und ich wollte dorthin, wo ich aufgehört hatte – und weitermachen!“ Er nimmt wieder seine sportlichen Tätigkeiten auf und erhält sogar die höchste Trainerlizenz, die man im Fußball erreichen kann. Heute gibt Böhm als Motivationscoach in Vorträgen all jenen, die etwas an sich verändern wollen, den nötigen Anstoß, um sich aus dem grauen Schleier der Gewohnheiten zu entwirren.

Grenzen sprengen

Jeder Tag bietet uns neue Herausforderungen. Doch das bloße Durchdenken von Möglichkeiten bringt uns nicht weiter. Böhms Art des Zielmanagements arbeitet mit dem Vertrauen in sich selbst und in die eigene Entscheidung. Sowohl im Privatleben als auch bei der Karriere unterstützt er Menschen auf dem Weg zu ihren großen Zielen. „Es ist essentiell, die eigenen Prioritäten und Potentiale zu erkennen und die wichtigen Schritte selbst zu tun“, betont Rüdiger Böhm. „Grenzen entstehen im Kopf, lass dich nicht behindern!“

No legs no limits!
Grenze oder Herausforderung –
du entscheidest!
Rüdiger Böhm
Hardcover, 314 Seiten
ISBN 978-3-903090-09-5 | 19,95€
ISBN E-Book 978-3-903090-34-7 | 9,99€
Erscheinungstermin: April 2016



Rüdiger Böhm motiviert als Speaker und aktiver Sportler ohne Beine andere Menschen, für ihren persönlichen Erfolg immer wieder die eigenen Grenzen zu überwinden. Er ist der erste und einzige Fußballlehrer ohne Beine, erwarb die allerhöchste DFB-Trainerlizenz, ist Mentalcoach diverser junger Spitzensportler und trainierte verschiedene heutige Fußballbundesliga-Profis. Böhm ist Monoskirennläufer und Para-Triathlet. Der Autor hat bereits eine große Fangemeinde, betreibt einen eigenen Blog und begeistert mit Vorträgen vor großem Publikum.

Website des Autor: www.ruedigerboehm.de

Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

[Pressematerial zum Download](#)

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com