



# HENRY MASKE

**Nur wer aufgibt, hat verloren! –  
Boxen, eine Metapher des Lebens**

**10 Goldene Perspektiven aus dem Profisport  
für deinen Business-Erfolg**



## VORWORT

Ich wurde nicht geboren, um Olympiasieger zu sein. Ich war ein ganz normaler Junge aus Treuenbrietzen mit einem Traum. Der Unterschied? Diesen Traum habe ich nie losgelassen – auch dann nicht, als er in weiter Ferne lag. Auch nicht nach Niederlagen, nicht,

als andere schon aufgehört hatten zu glauben. Was ich in all den Jahren im Ring gelernt habe, hat mit Boxen wenig zu tun. Es geht um Haltung. Es geht um Disziplin. Um Entscheidungen. Um die Fähigkeit, sich selbst zu führen, wenn alles wackelt.

In diesem Buch möchte ich dich mitnehmen – nicht auf eine sportliche Reise, sondern auf eine menschliche. Ich glaube fest daran: Die Prinzipien, die mich zum Olympiasieger und darüber hinaus geführt haben, gelten überall – auch im Business. Vielleicht findest du dich in der ein oder anderen Geschichte wieder. Vielleicht bekommst du einen Impuls. Oder einfach Mut, deinen eigenen Weg weiterzugehen.

Dein  
Henry Maske



**„Jeder Rückschlag trägt eine Einladung in sich – nicht zum Aufgeben, sondern zum Neudenken.**

**Wenn du verlierst, frag nicht:  
„Warum ich?“ – sondern: „Was jetzt?““**

## NIEDERLAGE IST DER ANFANG

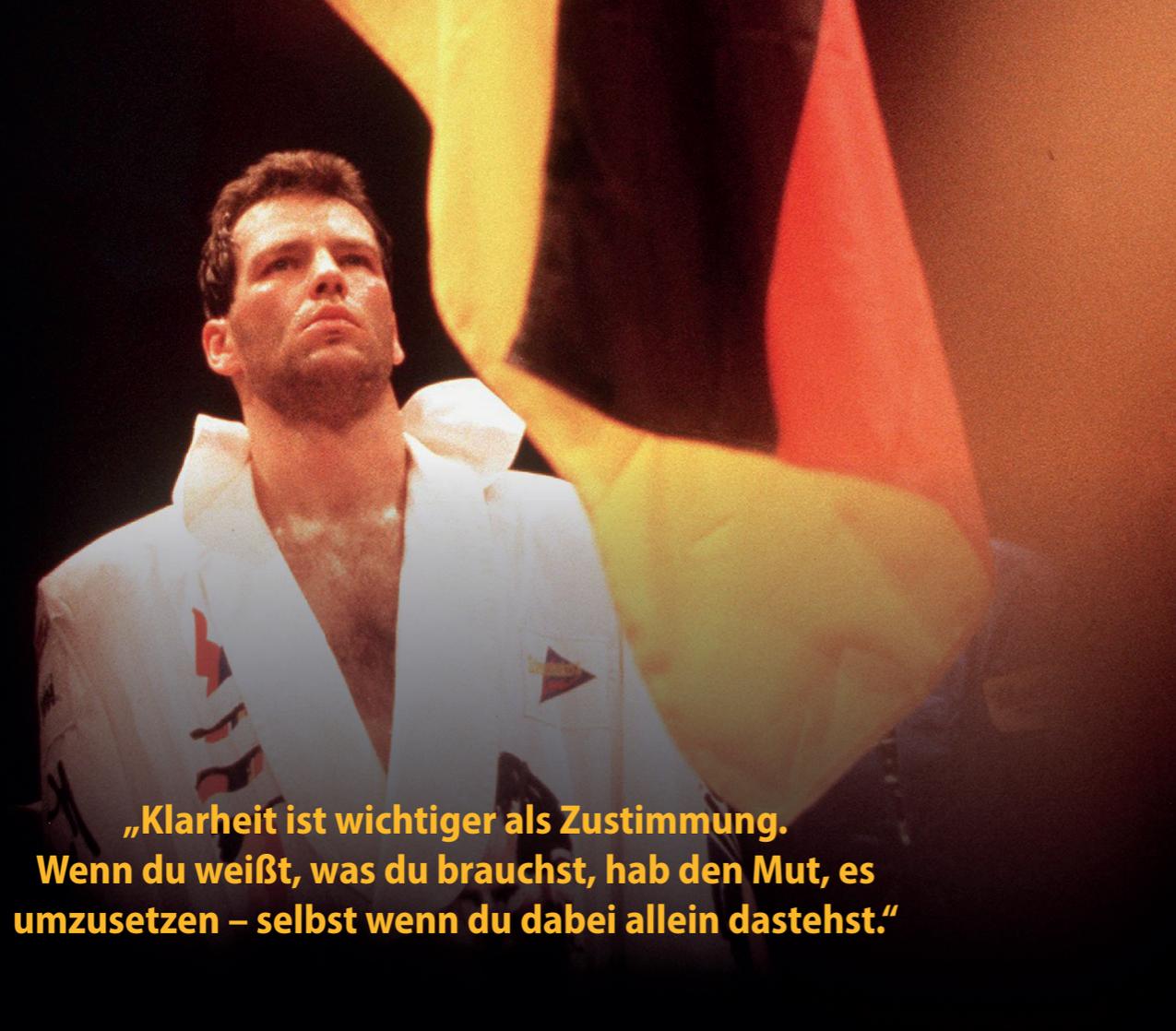
Es war ein Abend im Jahr 1987. Ich hatte gerade einen wichtigen Kampf verloren. Für Außenstehende war es nur ein weiterer Kampf – aber für mich fühlte es sich an, als wäre alles vorbei. Ich stand im Ring, durchgeschwitzt, enttäuscht. Während die Halle sich leerte, überkam mich das Gefühl, klein und unbedeutend zu sein. Zweifel krochen in mir hoch –

vielleicht war das wirklich das Ende meines olympischen Traums? Vielleicht war ich einfach nicht gut genug. Aber in genau solchen Momenten zeigt sich, wer du bist. Ich habe gelernt: Rückschläge sind keine Sackgassen, sondern Kreuzungen. Sie zwingen dich, eine Richtung zu wählen – du kannst stehenbleiben oder dich neu ausrichten.

### DABEI HABE ICH ERKANNT:

- Selbstreflexion ist kein Zeichen von Schwäche, sondern der Beginn von Klarheit.
- Verlieren ist nur schlimm, wenn du danach genauso bleibst wie davor.
- Entscheidungen brauchen Mut, besonders wenn sie gegen die Meinung der Mehrheit stehen.

Ich setzte mich hin, reflektierte und sprach mit meinem engsten Kreis. Dann traf ich die Entscheidung, die alles veränderte: Ich holte meinen alten Trainer Manfred Wolke zurück. Es war nicht einfach – es war politisch nicht gewollt, und es gab Widerstand im Verband. Aber ich wusste: Ich brauche ihn.



**„Klarheit ist wichtiger als Zustimmung.  
Wenn du weißt, was du brauchst, hab den Mut, es  
umzusetzen – selbst wenn du dabei allein dastehst.“**

## **DIE KRAFT UNPOPULÄRER ENTSCHEIDUNGEN**

Manfred Wolke zurückzuholen war, als würde man gegen den Strom schwimmen. Viele sagten: „Das kannst du nicht machen.“ Andere waren überzeugt: „Das bringt nichts mehr.“ Aber tief in mir wusste ich: Das ist mein Weg. Ich lernte früh, dass du im Leben viele Stimmen hörst. Doch die wichtigste Stimme ist deine eigene –

auch wenn sie manchmal leiser wird, wenn du sie ständig überhörst. Mit Manfred Wolke begann ein neues Kapitel. Wir arbeiteten intensiver als je zuvor. Wiederholung, Disziplin und auch Konfrontation – mit mir selbst und meinen Ängsten. Es war kein Spaziergang, aber es war echt.

### **AUS DIESER PHASE NAHM ICH MIT:**

- Du musst für deine Entscheidungen gerade stehen – auch wenn es nicht der populäre Weg ist.
- Konsequenz ist oft stärker als Zustimmung von außen.
- Authentizität kommt von innen, nicht vom Image, das andere von dir erwarten.
- Der richtige Weg ist selten der bequeme.
- Haltung ist das, was bleibt, wenn alles andere wackelt.

Wenn ich heute auf diese Entscheidung zurückblicke, bin ich dankbar. Denn sie brachte mich zurück auf Kurs und lehrte mich, auf mich zu vertrauen – auch ohne äußeren Beifall.



**„Du musst nicht in allem stark sein.  
Aber du musst wissen, worin du gut bist –  
und in diesen Bereichen richtig aufdrehen.“**

## **ALLES GEBEN HEISST NICHT: ALLES KÖNNEN**

Die letzten Wochen vor Olympia waren die härtesten meines Lebens. Training in der Höhe, Kälte, Erschöpfung – kein Tag, an dem mein Körper nicht schrie: „Es reicht!“

Ich war nicht der Schnellste im Lauftraining, nicht der Stärkste im Kraftraum – und das war auch nie mein Anspruch. Ich wollte nicht in allem glänzen, sondern genau dort, wo es zählt: im Ring. Diese Erkenntnis war eine Befreiung. Es geht nicht darum, überall perfekt zu sein, sondern in den entscheidenden Momenten vorbereitet zu erscheinen. Exzellenz ist nicht Alleskönnen, sondern kluge Fokussierung.

Im Training lernte ich auch, meine Grenzen zu verschieben – nicht, indem ich mich überforderte, sondern indem ich verstand, wie wichtig es ist, auf die Signale meines Körpers und Geistes zu hören.

### **D A B E I E R K A N N T E I C H :**

- Klarheit über die eigene Rolle macht dich stärker als jeder Trainingsplan.
- Du musst nicht überall der Beste sein – aber dort, wo es zählt, solltest du brillieren.
- Energie gezielt einzusetzen, ist oft effizienter, als ständig überdurchschnittlich performen zu wollen.
- Wahres Wachstum entsteht an der Grenze deiner Komfortzone, nicht darin, immer auf Nummer sicher zu gehen.



**„Erfolg ist kein lauter Knall, sondern das leise, wiederholte Tun – jeden Tag aufs Neue, auch wenn es anstrengend ist.“**

## **DIE KRAFT UNPOPULÄRER ENTSCHEIDUNGEN**

Als ich im Olympischen Dorf ankam, war alles minutiös geplant: das Wiegen, die Auslosung, Ernährung, Schlaf – selbst der kleinste Ablauf hatte seine Struktur. Von außen sah alles perfekt aus, doch innerlich kämpfte ich gegen Ablenkung, Druck und Unsicherheit. Ich musste lernen, im Moment zu bleiben.

Nicht an das Finale zu denken, sondern an den nächsten Gegner, den nächsten Schlag, die nächste Runde. Denn nur wenn ich im Jetzt stark bin, kann ich im Finale glänzen – und das gilt auch im Business. Wer zu sehr am großen Ziel haftet, verliert oft den Blick für den nächsten, wichtigen Schritt.

### **DARAUS LERNTEN ICH:**

- Große Visionen entstehen aus kleinen, konsequenten Ritualen.
- Konzentration ist eine bewusste Entscheidung, nicht nur eine natürliche Fähigkeit.
- Den Fokus auf den nächsten Schritt zu legen, nimmt die lähmende Angst vor dem Ganzen.
- Struktur gibt dir Sicherheit, auch wenn sie manchmal wie ein Zwang erscheint.



**„Dein größter Kampf ist nie der gegen andere – er findet in dir statt. Und genau darin liegt deine größte Chance.“**

## DER WAHRE GEGNER BIST DU

Im olympischen Finale stand ich ruhig im Ring. Keine Panik, keine Nervosität – nur fokussierte Entschlossenheit. Ich wusste: Ich habe alles getan, was in meiner Macht lag, um mich vorzubereiten. Jetzt ging es darum, es zu zeigen. Als meine Hand hochgehoben wurde und ich als Sieger ausgerufen wurde,

überkam mich ein Gefühl, das ich nie vergessen werde. Doch der wahre Sieg lag nicht in der Medaille, sondern in dem langen Weg dorthin – in den Tagen, an denen ich nicht aufgab, in den Entscheidungen, die ich traf, und in den Zweifeln, die ich überwand.

### DARAUS HAB ICH GELERNT:

- Der stärkste Gegner, den du je bekämpfen wirst, sitzt in dir.
- Echte Stärke zeigt sich oft in der Stille, wenn niemand zusieht.
- Erfolg fühlt sich nicht immer wie ein lauter Triumph an, sondern oft wie stille Erlösung.
- Auch wenn du verlierst, kannst du gewinnen – wenn du dein Bestes gegeben hast.



# 10 PERSPEKTIVEN... DIE HALTUNG STÄRKEN.

Die 10 folgenden Impulse sind tief verwurzelte Erfahrungen, die weit über den Sport hineinwirken und gerade im Businessalltag Orientierung geben können – und zugleich Einladung zur Reflexion: Was bedeutet Führung für mich? Wie treffe ich Entscheidungen? Wo will ich wirklich hin?

## 1. Rückschläge sind Entscheidungsmomente, keine Endstationen

Scheitern ist kein Zeichen des Endes, sondern ein Impuls für Neuorientierung. Wer innehalten, reflektieren und bewusst neu ausrichten kann, baut die Brücke zum nächsten Erfolg. Gerade im Business ist Niederlage oft der Anfang einer nachhaltigeren Strategie.

## 2. Der Mut zur unpopulären Entscheidung führt zur klaren Positionierung

In einer Welt voller Stimmen braucht es Führungskraft, um der eigenen inneren Stimme zu folgen. Der Wille, auch gegen Widerstände den eigenen Weg zu gehen, ist der erste Schritt zur unternehmerischen Differenzierung.

## 3. Exzellenz bedeutet Fokussierung, nicht Perfektion

Nicht überall glänzen zu müssen, befreit Energie. Höchstleistung entsteht dort, wo man sie strategisch bündelt – in den Momenten und Bereichen, die wirklich zählen. Führung bedeutet, diese Konzentration zu kultivieren.

## 4. Struktur ist die stille Kraft hinter jedem Erfolg

Große Visionen entstehen nicht im Chaos. Es ist die tägliche Disziplin, das scheinbar Kleine ernst zu nehmen, die langfristige Erfolge möglich macht – sei es im Unternehmen, in Projekten oder in der persönlichen Entwicklung.



**5. Selbstführung ist die höchste Form von Leadership**

Die Fähigkeit, sich auch in Krisen selbst zu regulieren, ist eine Kernkompetenz für Führungskräfte. Wer sich selbst nicht führt, kann auch andere nicht führen.

**6. Der größte Gegner ist oft das eigene Selbstbild**

In der Reflexion liegt die Chance, sich von alten Überzeugungen zu lösen. Unternehmerischer Wandel beginnt dort, wo der innere Kritiker durch einen bewussten Gestalter ersetzt wird.

**7. Entscheidungen brauchen mehr als Daten – sie brauchen Haltung**

Fakten schaffen Grundlagen, aber es ist die Haltung, die in Unsicherheit Orientierung gibt. Wer seine Werte kennt, entscheidet auch in kritischen Situationen klar und wirksam.

**8. Konsequenz schlägt Konsens**

Kompromisslosigkeit im eigenen Anspruch bringt Unternehmen weiter als Konsenssuche. Führung bedeutet, auch unbequeme Wahrheiten auszuhalten und dennoch Kurs zu halten.

**9. Authentizität entscheidet – sie ist die Zukunftsfähigkeit von Menschen & Marken**

In einer Welt voller Inszenierung wird Echtheit zum stärksten Argument. Wer echt ist, schafft Vertrauen. Und wer Vertrauen schafft, bleibt relevant.

**10. Erfolg ist leise, kontinuierlich und oft unsichtbar**

Die wahre Arbeit geschieht hinter den Kulissen – im Training, in der Vorbereitung, in der Haltung. Wer jeden Tag bereit ist, ein kleines Stück mehr zu geben, baut den Erfolg Stein für Stein auf.

**Erlebe Henry Maske live als Speaker – authentisch, inspirierend & aktivierend. Lass dich von den Prinzipien eines Olympiasiegers motivieren und finde deinen eigenen Weg zum Erfolg.**

Mehr Infos und Kontaktmöglichkeiten findest du unter:

[www.henry-maske.de](http://www.henry-maske.de)

Tel. +49 711 75 85 84 75

[henry.maske@speakers-excellence.de](mailto:henry.maske@speakers-excellence.de)



## DEIN PERSÖNLICHES OLYMPIA

„Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch sein eigenes Olympia hat. Für manche ist es der Aufbau eines Unternehmens, für andere die Verwirklichung eines Projekts oder einfach ein erfülltes, authentisches Leben.

Der Weg dorthin ist selten gerade. Es gibt keine Garantie und kein Drehbuch. Aber es gibt Prinzipien, die dir helfen können: Klarheit, Disziplin, Mut, Ausdauer und immer wieder der Wille, weiterzumachen – selbst wenn es unbequem wird.

Ich habe mein Olympia gefunden – und erkämpft.  
Jetzt bist du an der Reihe!“

## DEIN HENRY MASKE