Rainer Brenner

BECOMING

UNBREAKABLE BY DESIGN

Ungefiltert – Meine Geschichte:

Burnout, Verlust und unzerstörbare Stärke

IMPRESSUM

Rainer Brenner

D-79346 Endingen

www.my-life-shift.com/impressum

Independently published

Druck: Amazon Distribution GmbH, Leipzig

© 2026 Rainer Brenner. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Text- und Data-Mining sowie die Nutzung für KI-Training.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS UND RECHTLICHE HINWEISE

Dieses Buch ist meine persönliche Wahrheit – so wie ich sie erlebt, gefühlt und erinnert habe.

Über die Erinnerungen: Die in diesem Buch geschilderten Ereignisse entspringen meiner subjektiven Erinnerung und persönlichen Wahrnehmung. Erinnerungen sind lebendig – sie können sich über die Jahre wandeln, vertiefen oder andere Farben annehmen. Was hier steht, ist meine Wahrheit, nicht unbedingt die einzige Wahrheit.

Über Ratschläge: Die Erkenntnisse und Lektionen, die ich teile, entstammen meinem Weg – sie sind keine universellen Wahrheiten oder professionellen Ratschläge. Was für mich funktioniert hat, muss nicht für jeden richtig sein.

Rechtlicher Schutz: Jeder Anspruch auf Schadensersatz oder rechtliche Schritte aufgrund der Inhalte dieses Buches wird hiermit ausgeschlossen. Dieses Werk ist als **literarische Darstellung** meines Lebens zu verstehen.

Ich erzähle meine Geschichte nicht, um zu verletzen, sondern um zu heilen – mich selbst und vielleicht auch Dich.

Ein Wort zur Entstehung

Diese Autobiografie entstand ohne Lektor, ohne Filter zwischen Herz und Seite.

Jeder Satz trägt den Rhythmus meiner Gedanken.

Jede Wiederholung spiegelt wider, wie Erinnerungen in mir kreisen.

Jede emotionale Welle, die zu längeren Passagen führte, zeigt: Diese Geschichte musste raus. Genau so.

Das ist kein poliertes Businessbuch. Das bin ich – roh, echt, ungefiltert.

Rainer Brenner

Unterstütze Hoffnung – Rette Leben

DGS Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

10% meines Bucherlöses fließen an die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention - weil jeder Mensch ein Recht hat auf neuen Lebensmut.

suizidprophylaxe.de

Die Dekodierung: Bevor du beginnst

Was dich erwartet:

Dies ist keine gewöhnliche Autobiografie.

Dies ist eine **Dekodierung** - eine Dekodierung und **Defragmentierung** meines Lebens.

Dekodierung, weil ich die unsichtbaren Muster enthülle, die bestimmen, wie Menschen Krisen und Umbrüche überstehen.

Defragmentierung, weil ich die Bruchstücke eines dreimal zerbrochenen Lebens wieder zusammensetze – und dir zeige, wie du es auch kannst.

Es ist eine **Landkarte** zu den unsichtbaren Resilienz-Codes, die bestimmen, wie Menschen Krisen und Umbrüche überstehen.

Teil 1 & 2 erzählen meine Geschichte – von frühen Verlusten über internationale Erfolge bis zu drei großen Zusammenbrüchen.

Teil 3 entschlüsselt die Muster dahinter – die **3 Resilienz-Codes**, die sich aktivieren, wenn das Leben dich trifft.

Vielleicht erkennst du dich in einem Code wieder.
Vielleicht – wie ich – in allen dreien.

Die 3 Resilienz-Codes

Code #1: Der Kämpfer

Du fällst hin. Du stehst auf. Immer.

Das Leben trifft dich hart. Während andere zusammen-brechen, schaltet sich in dir etwas ein. Der Körper richtet sich auf. Der Blick wird scharf. Aufgeben ist keine Option.

9 Resilienz-Protokolle bestimmen, wie Kämpfer Krisen in Wachstum verwandeln.

Code #2: Der Suchende

Eine innere Stimme, die nicht schweigt.

Sie kommt nicht, wenn du scheiterst. Sie kommt, wenn du erfolgreich bist. Und trotzdem fragt sie: *Ist das alles? Gibt es nicht mehr?*

12 Resilienz-Protokolle zeigen, wie Suchende aus Sehnsucht Sinn formen.

Code #3: Der Pionier

Du musst deinen eigenen Weg gehen. Keine Wahl.

Die etablierten Pfade liegen vor dir – sicher, bewährt. Und während andere sie dankbar gehen, rebelliert in dir etwas. Der Gedanke ist kristallklar: *Wenn ich diesen Weg gehe, sterbe ich innerlich.*

8 Resilienz-Protokolle beschreiben, wie Pioniere Freiheit mit Verantwortung verbinden.

Ist das alles nur persönliche Erfahrung?

Nein. Der Psychologe Dan McAdams hat gezeigt: Wir entwickeln unsere Identität durch wiederkehrende Muster in unseren Lebensgeschichten. Viktor Frankl, ein KZ-Überlebender, erkannte: Die Suche nach Sinn ist der stärkste Resilienzfaktor überhaupt.

Was ich hier als Resilienz-Codes und Resilienz-Protokolle beschreibe, ist die praktische Übersetzung dieser Erkenntnisse – keine Theorie aus Lehrbüchern, sondern gelebte, trainierbare Praxis aus mehr als sechs Jahrzehnten Leben.

So liest du dieses Buch

Lies aktiv, nicht passiv.

Während du meine Geschichte erlebst, frage dich:

- Welcher Code aktiviert sich in **MIR** bei Krisen?
- Erkenne ich mich in diesen Mustern wieder?
- Was könnte ich transformieren, wenn ich diese Protokolle bewusst nutze?

Am Ende jedes Kapitels findest du kurze Reflexionen in gerahmten Textboxen, die zeigen:

- Welcher Code gerade aktiviert wurde
- Welche Resilienz-Protokolle entstanden
- Wo du die vollständige Kartographie findest

Teil 3 enthält die vollständige Entschlüsselung:

- **Kapitel 10a:** Der Kämpfer-Code – 9 Protokolle der Unzerstörbarkeit
- **Kapitel 10b:** Der Suchenden-Code – 12 Protokolle der Sinnsuche
- **Kapitel 10c:** Der Pionier-Code – 8 Protokolle der Grenzüberschreitung

Dort findest du die Antwort auf die wichtigste Frage: **Welcher Resilienz-Code bist DU?**

Jetzt, da du weißt, worauf du achten sollst – **lass uns beginnen.**

Mit einer Nacht, 20 Meter unter Wasser, umgeben von Haien.

Einer Nacht, die alles veränderte.

Prolog: Der Moment, der alles veränderte

„Ein Experte ist ein Mensch, der auf einem eng begrenzten Feld alle nur denkbaren Fehler gemacht hat."
- Niels Bohr, dänischer Physiker und Nobelpreisträger

Verdammt, hatte er recht.

Stell dir vor, du treibst in absoluter Dunkelheit, zwanzig Meter unter der Wasseroberfläche. Um dich herum kreisen sieben Haie – perfekte Tötungsmaschinen der Evolution, deren Silhouetten durch deinen schmalen Lichtkegel gleiten wie Schatten aus der Urzeit.

Dein Herz müsste rasen. Du müsstest in Panik geraten. Du müsstest fliehen.

Stattdessen weinst du.

Tränen der Dankbarkeit füllen deine Taucherbrille, während einer dieser majestätischen Raubtiere dir sanft von hinten einen leichten Stoß an den Kopf gibt. In diesem Moment – umgeben vom Tod, getragen vom Leben – hörst du eine Stimme, die dein ganzes Dasein verändert: "Vertraue und lasse los. Ich bin und war schon immer für dich da."

Ich bin Rainer Brenner. Ich bin Ende sechzig. Und ich sollte längst tot sein.

Nicht körperlich – seelisch. Zermalmt von dem, was das Leben mir entgegengeschleudert hat. Verbrannt durch die Schläge, die

mich trafen, als ich noch ein Kind war und keine Ahnung hatte, wie man sich duckt.

Mit einem Jahren starb mein Großvater. Mit drei mein Bruder. Mit vier kam mein zweiter Bruder behindert zur Welt. Eine Dreifach-Explosion in einem Kinderherz, das gerade erst zu schlagen begonnen hatte.

Aber weißt du was? Ich brannte nicht. Ich glühte. Ich transformierte mich. Wieder und wieder und wieder.

Dreimal verbrannt. Dreimal auferstanden. Und jedes Mal stärker geworden.

Diese Geschichte ist nicht gemütlich. Sie ist keine herzerwärmende Erfolgsbiografie. Sie ist die rohe, ungefilterte Wahrheit über die Kräfte, die uns formen – oft ohne unser Wissen, meist ohne unser Einverständnis.

Du wirst erleben, wie ein stolzer Unternehmer alles verliert – sein Traumhaus, sein Millionen-Unternehmen, seine Würde – nur um zu entdecken, dass Verlust die brutalste Form der Befreiung ist.

Du wirst miterleben, wie ein Mann, der sein Leben lang nach "mehr" gesucht hat, endlich erkennt: Das Mehr war nie außen. **Das Mehr bist du.**

Du wirst verstehen, warum ich nach mehr als sechs Jahrzehnten intensiven Lebens mit absoluter Gewissheit sagen kann: **Für mich ist immer gesorgt.** Und für dich auch.

Diese Gewissheit kam nicht durch spirituelle Bücher oder Motivationsseminare. Sie kam durch zwanzig Meter Meerestiefe, umgeben von Haien, in einer Nacht, die mein Leben spaltete in ein Vorher und ein Nachher.

Vielleicht erkennst du dich in meiner Geschichte wieder. Vielleicht spürst du diese nagende Frage in dir: *"Da muss es noch mehr geben als das hier."* Vielleicht durchlebst du gerade deine eigene Krise und fragst dich, ob du sie überstehen wirst.

Lass mich dir etwas sagen: **Du wirst nicht nur überstehen – du wirst gedeihen.**

Du bist unzerstörbar by Design. Nicht weil dir nichts passieren kann, sondern weil du alles überstehen kannst. Die Narben, die dich zeichnen, sind keine Schwächen – sie sind Beweise deiner Superkraft.

Ich lade dich ein auf eine Reise durch die Höhen und Tiefen eines Lebens, das dreimal in Flammen aufging und dreimal als Phoenix auferstieg. Eine Reise zu der wichtigsten Erkenntnis überhaupt:

Du bist bereits das, wonach du suchst.

Bist du bereit?

Dann lass uns gemeinsam in die Dunkelheit tauchen – denn nur dort findest du das hellste Licht.

Willkommen in meiner Geschichte. Willkommen in deiner Transformation.

Was dich erwartet

Die Dekodierung: Bevor du beginnst 5

Prolog: Der Moment, der alles veränderte 11

Teil 1: Die Prägungen, die mich formten 17

1. Geboren in den Schatten des Verlustes 19
2. Als ich begriff: Meine Kindheit gehörte dem Familienbetrieb 45
3. Selbstständigkeit und Verantwortung 69

Teil 2: Die Jahre der Formung - Beziehungen, Erfolge und Krisen 95

4. Partnerschaft und Familiengründung - Wenn Liebe dich verwandelt 97
5. Blut, Schweiß & 70.000 Mark Lehrgeld 117
6. Das Seminar, das mein Leben zerstörte 137
7. Als ich die Welt eroberte und dabei meine Seele verlor 155
8. Ich sollte längst verbrannt sein 179
8a. Der große Umbruch - Wenn Erfolg zur Falle wird 187
8b. Im Zwischenraum - Wenn Verlust zu Neubesinnung wird 209
8c. Die letzte Häutung - Wenn alles zerbricht und neu entsteht 230

Teil 3: Wer ich heute bin und werden will - Transformation und Vision (2025+) 261

9. Die Narben, die mich stärker machten - Tiefe Selbstreflexionen, heute nach vielen Jahrzehnten 263
9a. Hinfallen erlaubt, Liegenbleiben nicht - Die DNA meiner Widerstandskraft 267
9b. Die Schatten, die mich formten - Wenn Wunden zu Weisheit werden 271
9c. Mein BECOMING - Von Phoenix zur unerschütterlichen 279
10. Die 3 Resilienz-Codes - Erkenne DEINE Lebensmuster 285
10a. Der Kämpfer-Code 287
10b. Der Suchenden - Code 295
10c. Der Pionier – Code 303

Nachwort: Was das Leben mich lehrte 311

Danksagung **323**

Über den Autor **326**

Anhang A: Von der Erkennung zur Meisterschaft **331**