

Joey Kelly

# Niemals aufgeben



»Hätte ich meinen Sport nicht so aktiv betrieben, hätte ich die Kelly Family nicht überlebt«

**Was sind die 3 wichtigsten Emotionen, die Sie mögen?**

Liebe. Etwas sehr spannendes ist ein emotionales Ziel.

**Was tun Sie dafür, um „gute“ Emotionen möglichst oft auskosten und genießen zu können?**

Daran muss man arbeiten. Das ganze Leben ist ein Marathon und wofür man hart kämpft, daran muss man hart arbeiten.

**Was ist eine typische, alltägliche Emotionsblockade in Ihrem Leben?**

Die Angst. Das ist eine Blockade, die man überwinden kann, wenn man sich damit konfrontiert.

**Wie überwinden Sie sie?**

Ich nehme die Herausforderung an.

**Wenn Sie in bestimmte kritische Situationen (Stress, Überforderung, Kritik, Konflikte) kommen, wie schaffen Sie es, sich zu sammeln und zu orientieren?**

An Kritik und Niederlagen kann ich nur wachsen. Wichtig ist einmal mehr aufzustehen, also zu fallen.

**Welche Rolle spielen in so einer Situation dabei Ihre Bedürfnisse?**

Bedürfnisse sind wichtig, aber das darf nicht zu egoistisch sein. Man muss sich für sich selbst Zeit nehmen. Für mich ist ein wichtiges Bedürfnis, mir mit Sport Ausgleich zu schaffen.

**Welche Rolle spielen Bedürfnisse im Hinblick auf Ihre Ziele?**

Wenn das Ziel gesund ist und das Bedürfnis keine Sucht ist, dann ist das eine gute Sache.



Dipl. Oec. Carmen Uth, hier im Interview mit Musiker und Extremsportler Joey Kelly. Sie ist Emotionstrainerin und Begründerin der 5+ABS® Methode für Umgang mit Emotionsblockaden. Ihre Interviews zeigen klar auf: Erfolgsmenschen leben diese Methode, wenn auch unbewusst.

**Wie schaffen Sie für sich selbst offen und kritisch zu bleiben?**

In dem ich bodenständig bleibe und dankbar bin.

**Wenn Sie in Veränderungsprozessen sind, was hilft Ihnen, neue Perspektiven zu erlangen?**

Ich halte mir meine Ziele und Herausforderungen vor Augen. Auch meine Berufung zu verfolgen. Das hält mich auf Trab.

**Wenn Sie auf der Suche nach einer Lösung sind, suchen Sie da auf eine Lösung fixiert oder auf mehrere, suchen Sie unterschiedliche Wege?**

Jeder Weg braucht Lösungen. Ich habe berufliche, private und sportliche Wege, die ich gehe. Genau das ist eine Herausforderung, unterschiedliche Wege zu gehen.

**Wie setzen Sie sich Prioritäten, um aus einer Emotionsblockade herauszukommen?**

Ganz einfach. Nicht aufgeben. Immer dran glauben, dass es klappt.

**Wie finden Sie für sich heraus, was machbar ist?**

Ich taste mich immer wieder heran. Ich wähle Herausforderungen, die realistisch sind. Es bringt nichts zu sagen: „Ich will jetzt fliegen“. Das ist ein unrealistisches Ziel. Ich erweitere Stück für Stück meine Grenzen.

**Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht emotionale Selbstführung in Führungspositionen?**

Sehr wichtig, denn das Personal ist das Unternehmen. Es ist oft das Wichtigste, was das Unternehmen überhaupt hat. Wenn man menschlich bleibt und den Menschen ein gutes Gefühl gibt, wächst das Unternehmen, weil die Menschen motiviert sind.

**Welche Message haben Sie speziell für Frauen?**

Ich glaube, dass Frauen besser mit Emotionen umgehen können als wir Männer. Ich kann den Frauen keinen Tipp geben, denn sie wissen es besser als ich.

**Und was möchten Sie speziell für Herren mitteilen?**

Männer brauchen ein klares Ziel, das man mit Leidenschaft verfolgt.

**Joseph „Joey“ Kelly** ist ein Musiker, Ausdauersportler und Unternehmer. Bekannt wurde er zunächst als Mitglied der Pop- und Folkband „The Kelly Family“, die von 1974 bis 1994 als Straßenmusiker durch Europa sowie Nordamerika reiste und 1994 ihren kommerziellen Durchbruch erzielte. Seit Beginn der 2000er Jahre tritt er in erster Linie in Bereichen des Profi- und Ausdauersports sowie als Teilnehmer an Spießwettbewerben mit sportlichem Charakter in Erscheinung, so unter anderem bei der Wok-WM und beim TV total Turmspringen. **Auszug aus Wikipedia**



Dass Grenzen meistens nur im Kopf existieren, hat Joey Kelly unzählige Male bewiesen, spricht darüber in seinen Keynotes und Büchern.

**„Hysterie des Körpers - Der Lauf meines Lebens“**

Zu Fuß von Wilhelmshaven bis zur 2962 Meter hohen Zugspitze – mit diesem Ziel schlägt sich Joey Kelly durch die „Wildnis“ Deutschlands: Er übernachtet draußen unter einer Plane, trinkt und isst nur, was die Natur ihm bietet, und marschiert pro Tag im Schnitt mehr als einen Marathon. Wetter und Einsamkeit sind seine stetigen Begleiter. Hunger und Durst treiben ihn an den Rand der Verzweiflung. Doch am Ende besiegt Joey Kelly die Hysterie seines Körpers und steht nach knapp drei Wochen und 900 Kilometern auf der Zugspitze. Der Lauf seines Lebens – ein einzigartiger Erlebnisbericht. Ein Mann, der immer wieder klar macht, was Willensstärke bedeutet und wie sie sich auswirkt.

