



PIRABAKARAN
MENTORING

EINE EINLADUNG, DEIN LEBEN IN DIE EIGENE HAND ZU NEHMEN.

VERANTWORTUNG

*Ein Buch für alle, die bereit sind,
bei sich selbst anzufangen.*

SARUJAN PIRABAKARAN

Unternehmer · Führungskraft · Mentor

mentoring.pirabakaran.ch



*Für meinen Bruder.
Der die Rolle übernommen hat,
bevor ich alt genug war,
sie zu verstehen.*

*Für meine Mutter.
Die uns allen alles gegeben hat.*

*Und für meine kleine Schwester.
Für die ich sein wollte,
was mein Bruder für mich war.*

VORWORT

Warum dieses Buch

Das ist kein Selbsthilfe-Buch. Es ist eine Einladung.

Ich schreibe das hier, weil ich müde bin von den Sprüchen. Von den Motivationsvideos, den 30-Tage-Challenges, den Push-Nachrichten, die dir sagen, du sollst „glauben“ oder „dranbleiben“. Ich habe das alles ausprobiert. Es hat mich weitergebracht. Aber nichts davon hat mich verändert.

Was mich verändert hat, waren fünf, sechs Momente. Immer war es der Moment, in dem ich vor einer Entscheidung stand und nicht mehr weglaufen konnte.

Dieses Buch ist die Summe dieser Momente. Es geht nicht darum, dich zu motivieren. Motivation kommt und geht, wie das Wetter. Es geht darum, dich zurück zu dir zu bringen. Zu der Klarheit, die du schon hast, aber täglich übertönst.

Wenn du bis zum Ende liest, wirst du keine Techniken kennen, die du nicht schon irgendwo gehört hast. Aber du wirst dich möglicherweise entschieden haben. Und Entscheidungen sind das Einzige, was zählt.

Sarujan Pirabakaran

Romanshorn, 2026

1

KAPITEL 1

Was ich sah, bevor ich es verstand

Wie andere für mich getragen haben und was daraus wurde.

Ich habe Verantwortung nicht gelernt, weil ich musste. Ich habe sie gelernt, weil ich sie gesehen habe.

Ich war klein, als mein Vater starb. Zu klein, um zu verstehen, was das bedeutet. Zu klein, um zu tragen, was auf einen Schlag getragen werden musste. Was ich hatte, war das Glück, in einer Familie geboren zu sein, in der zwei Menschen die Lücke gefüllt haben, ohne dass ich sie hätte sehen müssen: **meine Mutter und mein älterer Bruder.**

Meine Mutter hat gearbeitet, gekocht, entschieden, gekämpft und dabei nie das Gefühl vermittelt, dass sie unter etwas zusammenbricht. Mein Bruder hat mit einer Selbstverständlichkeit die Rolle des Vaters übernommen, die für einen jungen Menschen alles bedeutet: Er war da. Er hat entschieden, wenn es nötig war. Er hat mir gezeigt, wie ein Mann in dieser Welt steht.

Ich stand in der Mitte. Über mir mein Bruder, der trug. Unter mir meine kleine Schwester, drei Jahre jünger, für die ich schon früh der grosse Bruder war, auch wenn ich selbst noch ein Kind war. Ich war der Beschützte und der Beschützer zugleich. Und genau das hat mir zwei Dinge gleichzeitig gezeigt: wie es sich anfühlt, getragen zu werden und wie viel es bedeutet, für jemanden da zu sein.

Ich habe gesehen, wie meine Mutter abends müde am Tisch sass und nicht klagte. Ich habe gesehen, wie mein Bruder an einem Freitagabend nicht mit Freunden weggegangen ist, weil zu Hause etwas gebraucht wurde. Und ich habe gespürt, wie meine kleine Schwester zu mir aufsaß, so wie ich zu meinem Bruder aufsaß. Ich habe gesehen, wie alle in unserer Familie Entscheidungen trafen, die sie nicht für sich selbst trafen, sondern füreinander.

Und irgendwann in diesen Jahren, an welchem Tag kann ich nicht sagen, habe ich mir versprochen: **Wenn ich einmal gross bin, werde ich das auch tragen. Nicht weil ich muss. Sondern weil ich verstanden habe, was es heisst, getragen zu werden und was es heisst, jemanden zu tragen.**

„Ich habe Verantwortung nicht gelernt, weil ich musste. Ich habe sie gelernt, weil ich sie gesehen habe.“

Mit achtzehn habe ich diese Rolle selbst übernommen. Nicht in einem grossen Moment. Es gab keinen Wendepunkt, keinen Schwur, keinen dramatischen Tag. Es war eher wie das langsame Erwachen einer Übernahme, die man lange kommen sah.

Ich habe angefangen, Verantwortung zu tragen, wo es möglich war. Für meine Mutter, damit sie ein bisschen weniger tragen musste. Für meine Schwester, damit auch sie jemanden hatte, zu dem sie aufsehen konnte. Für die Familie, damit mein Bruder nicht mehr allein war. Für mein eigenes Leben, damit die Kraft, die andere für mich aufgebracht haben, nicht in irgendeiner kleinen Version von mir verpufft.

Ich bin nicht hier, um dir meine Geschichte zu verkaufen. Millionen Menschen wachsen in Situationen auf, die schwerer sind als meine. Ich sage das nur, damit du verstehst, woher ich komme, wenn ich über Verantwortung schreibe.

Für mich ist Verantwortung kein abstraktes Konzept. Es ist eine *Antwort*. Eine Antwort auf die Frage: *Was mache ich mit dem, was mir gegeben wurde?*

Diese Frage habe ich mir tausendmal gestellt. Als 24-Jähriger, dem plötzlich die Leitung einer SWICA-Agentur angeboten wurde, obwohl fast alle sagten, ich sei zu jung. Als Unternehmer, der aufbauen wollte, was in unserer Familie nie selbstverständlich war. Als einer, der einen Verein für Waisenkinder in Kenia gegründet hat, weil ich weiss, wie viel Unterschied es macht, wenn jemand für dich da ist und wie viel Unterschied es macht, wenn niemand da ist.

Jedes Mal war die Antwort dieselbe: **Ich habe gesehen, was möglich ist, wenn Menschen tragen. Also trage ich.**

Das ist keine Grösse. Das ist Klarheit. Und sie wurde mir vorgelebt, bevor ich sie selbst leben konnte.

2

KAPITEL 2

Warum Motivation der grösste Betrug ist

Und was du stattdessen brauchst, auch wenn es weniger schön klingt.

Wenn du in einem Buchladen in die Selbsthilfe-Abteilung schaust, wirst du feststellen: 90 Prozent aller Bücher versprechen dir dasselbe. Motivation. Energie. Antrieb. „Werde zur besten Version deiner selbst.“ „Entfessele dein Potenzial.“ „Sag Ja zum Leben.“

Ich habe viele dieser Bücher gelesen. Sie haben mich nie verändert. Und ich glaube, ich weiss inzwischen, warum.

Motivation ist ein Gefühl. Wie Hunger. Wie Müdigkeit. Sie kommt, sie geht. Sie ist stark am Morgen, wenn du gut geschlafen hast, schwach am Dienstagabend, wenn du zwölf Stunden gearbeitet hast und Kopfschmerzen hast. Wenn du dein Leben auf Motivation baust, baust du auf Sand.

Was mich weitergebracht hat, war nicht Motivation. Es war Klarheit. Und Klarheit ist etwas völlig anderes.

„Motivation fragt dich, wie du dich fühlst. Klarheit fragt dich, wer du bist.“

Klarheit ist nicht sexy. Sie klingt nicht gut in einem Podcast. Sie funktioniert nicht als Instagram-Kachel. Sie ist einfach die Fähigkeit, zwischen zwei Optionen die eine zu erkennen, die zu dem passt, was dir wichtig ist.

Ein Beispiel: Es ist 21:47 Uhr. Du sitzt auf dem Sofa. Auf dem Tisch liegt dein Handy. In der Küche liegt dein Journal, das du drei Tage nicht mehr angerührt hast. Motivation sagt: *Ach komm, morgen wieder.* Klarheit sagt: *Wer will ich sein, der, der scrollt oder der, der schreibt?*

Beide Antworten sind okay. Das ist der Punkt. Klarheit urteilt nicht. Sie zeigt dir nur, welche Version von dir du in den nächsten fünfzehn Minuten produzieren wirst. Und dann entscheidest du.

Wenn du das ein paar Jahre lang machst, wirst du keine „bessere Version“ von dir. Du wirst einfach du. Und das ist mehr, als jede Motivation dir je geben könnte.

3

KAPITEL 3

Was Verantwortung wirklich bedeutet

Und warum sie die einzige Kraft ist, die dich formt statt zerreisst.

Es gibt eine Verwechslung, die ich fast jede Woche in Gesprächen höre. Menschen sagen: „Ich übernehme Verantwortung" und meinen: „Ich mache alles selbst." Sie fühlen sich für alles zuständig, retten alle um sich herum, tragen zehn Rucksäcke gleichzeitig und wundern sich, warum sie ausbrennen.

Das ist keine Verantwortung. Das ist Kontrolle mit einem netteren Namen.

Echte Verantwortung ist etwas ganz anderes. Sie ist die Bereitschaft, für die Konsequenzen deiner Entscheidungen einzustehen, ohne die Schuld nach aussen zu geben.

Das ist ein feiner Unterschied, aber ein riesiger. Wenn du für deine Entscheidungen einsteht, bist du frei. Wenn du für alle Entscheidungen aller eintreten willst, wirst du zermahlen.

„Verantwortung übernehmen heisst nicht, alles zu tragen. Es heisst, ehrlich zu sein, was du getragen hast und was du getragen haben willst."

Es gibt drei Arten, wie Menschen mit ihrem Leben umgehen:

1. Opfer. „Das Leben passiert mir." Sie beklagen, ohne zu handeln. Alles ist die Schuld von etwas anderem, dem Chef, den Eltern, dem System, der Wirtschaft, dem Wetter. Sie sind nicht dumm. Sie sind nur eingesperrt in eine Erzählung, die sie sich selber erzählen.

2. Retter. „Ich mach das schon." Sie tragen alles. Übernehmen alles. Fühlen sich für alle verantwortlich. Sie wirken stark und sind es auch, für eine Weile. Bis sie zusammenbrechen. Ich war lange ein Retter.

3. Verantwortungsträger. „Ich entscheide, was ich trage und ich stehe dafür ein." Sie unterscheiden. Sie helfen, wenn Helfen richtig ist. Sie lassen los, wenn Loslassen richtig ist. Sie sind nicht immer freundlich. Aber sie sind immer klar.

Der Weg vom Retter zum Verantwortungsträger ist meist der schwerste, weil du dabei Menschen enttäuschen musst, die sich an dein Retten gewöhnt haben. Aber es ist der einzige Weg, der langfristig funktioniert.

Mentoring ist für mich genau das: Ich helfe Menschen, den Übergang vom Opfer oder Retter zum Verantwortungsträger zu schaffen. Nicht in einem Wochenend-Seminar. Nicht mit einer App. Sondern in einem echten Prozess, der Monate dauert. Weil es Monate dauert.

4

KAPITEL 4

Die vier Prinzipien

Alles, was ich weiss, in vier Sätzen.

Ich habe vieles ausprobiert. Ich habe teure Coachings gebucht und billige Bücher gelesen. Ich habe Wochenenden auf Retreats verbracht und Nächte auf YouTube. Am Ende bleiben immer dieselben vier Prinzipien übrig. Sie sind keine Regeln. Sie sind Kompassse.

01

Klarheit statt Motivation

Was fühlst du gerade? Nicht wichtig. Was willst du sein, wenn du morgen zurückschaust? Wichtig. Handle nach dem zweiten, nicht nach dem ersten. Anfangs kostet das Kraft. Nach einem Jahr ist es dein natürlicher Modus. Nach fünf Jahren bist du jemand anderes.

02

Praxis statt Theorie

Du hast schon genug gelesen. Ich weiss, dass du das weisst. Der Grund, warum du weiterliest, ist nicht Wissenshunger. Es ist die Angst, das Wissen anzuwenden. Anwenden bedeutet, dass du auch scheitern kannst. Lesen fühlt sich sicher an. Aber du wächst nicht am Lesen. Du wächst am Anwenden. Bau die kleinste, dümmste Version des Neuen und starte.

03

Konsequenz statt Sprüchen

„Ich bin ehrlich“, sagen alle. „Ich stehe zu meinem Wort“, sagen alle. Interessant ist nicht, was du sagst, wenn es leicht ist. Interessant ist, was du tust, wenn es schwer ist. Nicht was du postest. Was du an einem Mittwochabend um 22:14 Uhr entscheidest, wenn niemand zuschaut.

04

Persönliche Verantwortung statt Systemkritik

Ja, das System ist ungerecht. Ja, dein Chef ist schwierig. Ja, deine Eltern haben Fehler gemacht. Und jetzt? Wenn du dein Leben von diesen Wahrheiten abhängig machst, wirst du ewig warten, dass sich die Welt ändert. Ändere lieber deine Reaktion. Das ist der einzige Hebel, den du wirklich hast.

5

KAPITEL 5

Die 90 Tage

Warum echte Transformation Zeit braucht und was in dieser Zeit passiert.

Ich glaube nicht an Sprints. Nicht in der Persönlichkeitsentwicklung. Sprints funktionieren im Marathon-Training, im Sales, im Handwerk. Sie funktionieren nicht, wenn es darum geht, wer du bist.

Warum? Weil deine Identität wie ein grosses Schiff ist. Du kannst das Ruder herumreissen, so viel du willst. Das Schiff dreht sich langsam. Wenn du auf halber Strecke aufhörst zu steuern, kehrt es zurück in seinen alten Kurs.

Das ist der Grund, warum die meisten Menschen nach dem ersten Coaching-Retreat nach zwei Wochen wieder in ihre alten Muster fallen. Nicht, weil sie schwach sind. Sondern weil zwei Wochen zu kurz sind, um ein Schiff zu drehen.

In meinem Mentoring arbeite ich deshalb mit einer Mindestlaufzeit von sechs Monaten. Das ist nicht willkürlich. Es ist die kürzeste Zeit, in der ich beobachtet habe, dass Menschen wirklich neue Muster verinnerlichen, nicht nur intellektuell verstehen.

Und die ersten 90 Tage sind die wichtigsten. In diesen 90 Tagen passiert Folgendes:

Tag 1–30 · Sichtung

Du siehst dich das erste Mal ehrlich an. Werte-Inventur, Standortbestimmung, Rad des Lebens. Nicht als Übung, sondern als Diagnose. Was ist wirklich da? Was hast du dir eingeredet? Wo ist der Schmerz, den du seit Jahren ignorierst? Das ist unangenehm. Und heilsam.

Tag 31–60 · Entscheidung

Jetzt kommt die Frage, die du am liebsten aufschieben würdest: *Was änderst du?* Nicht alles auf einmal. Ein Muster. Ein Bereich. Eine Entscheidung. Und dann übst du sie so lange, bis sie zur zweiten Natur wird. Das sind die härtesten 30 Tage und die, die den Rest deines Lebens formen.

Tag 61–90 · Verankerung

Die neue Version von dir wird nicht mehr durch Willenskraft aufrechterhalten. Sie wird durch Struktur, Ritual und Selbstbeobachtung stabilisiert. Ab jetzt geht es nicht mehr darum, ob du dranbleibst, sondern darum, wie du das Wachstum weiter beschleunigst.

6

KAPITEL 6

Wer bist du, wenn keiner mehr zuschaut?

Die einzige Frage, die zählt.

Ich bin gefragt worden, warum ich mit 27 Menschen mentoriere, die manchmal fünfzehn Jahre älter sind als ich. Die Antwort ist einfach: Weil das Alter irrelevant ist. Was relevant ist, ist die Frage, wie oft jemand vor sich selber gestanden ist und geblieben ist.

Ich habe früh angefangen, vor mir zu stehen. Nicht, weil ich musste, sondern weil ich in meiner Familie Menschen hatte, deren Haltung mir keine Wahl liess. Wer sieht, wie Mutter und Bruder für einen tragen, ohne zu klagen und wer selbst früh spürt, dass eine kleine Schwester zu einem aufsieht, kann irgendwann nicht mehr klein bleiben. Nicht aus Pflicht. Aus Anstand.

Deine ehrliche Beziehung zu dir selbst ist das Einzige, was zählt. Alles andere folgt daraus. Deine Beziehungen. Deine Arbeit. Dein Erfolg. Dein Frieden. Alles.

Wenn du diese Beziehung nicht pflegst, kannst du der erfolgreichste Mensch der Welt werden und du wirst innerlich zerrissen bleiben. Wenn du sie pflegst, kannst du keinen einzigen Preis gewinnen und du wirst getragen sein.

Die Frage lautet nicht: *Was willst du erreichen?* Die Frage lautet: *Wer bist du, wenn keiner mehr zuschaut?*

„Der Mensch, der du bist, wenn keiner zuschaut, das ist der Mensch, den du wirklich lebst. Alles andere ist Kostüm.“

NACHWORT

Nachwort

Eine Einladung, keine Erwartung.

Dieses Buch endet hier. Nicht, weil ich alles gesagt hätte, sondern weil ich glaube, dass Bücher irgendwann in den Weg treten. Ab einem gewissen Punkt hilft nicht mehr Lesen, sondern Handeln.

Wenn du bis hierher gekommen bist, ist etwas in dir angesprochen worden. Vielleicht hast du dich in einer Zeile wiedererkannt. Vielleicht hast du innerlich widersprochen. Beides ist gut. Beides zeigt: Du hast dich mit dir auseinandergesetzt.

Wenn du das Gefühl hast, dass jetzt der Moment ist, ehrlich zu werden mit dir, deinem Weg und deiner Verantwortung, dann melde dich. Wir schauen gemeinsam, ob und wie wir zusammenarbeiten können. Kein Verkaufsgespräch. Ein ehrliches Gespräch, in dem du entscheidest, ob du bereit bist.

Und wenn nicht: auch gut. Dann hat dieses Buch trotzdem seinen Zweck erfüllt. Vielleicht bleibt es irgendwo bei dir hängen, in einem Satz, den du dir merkst. Vielleicht Erinnerst du dich in einem entscheidenden Moment daran. Das ist mehr, als ich mir wünschen kann.

Danke, dass du bis hierher gelesen hast. Und danke, dass du bereit bist, vor dir selbst zu stehen. Das ist selten. Und wertvoll.

Sarujan

Wenn du bereit bist:

sarujan@pirabakaran.ch

+41 79 192 69 44

pirabakaran.ch