

**DINGE,  
DIE DIR  
KEINER SAGT.**

---

Thomas Gast

**10 ERFAHRUNGEN.**

**10 ERKENNTNISSE.**

**10 GESCHICHTEN.**



# 01      AUFGEBEN IST EINE ENTSCHEIDUNG

---

Ich war 17.

Rückweg von einer Party.

Wetterumschwung.

Schnee.

Wind.

Minus 15 Grad.

Keine Sicht.

Keine Orientierung.

Ich setzte mich hin.

Nur eine Minute.

Das war der gefährlichste Moment.

Nicht die Kälte.

Das Aufgeben.

Dann kam ein Gedanke:

**Wenn du jetzt aufgibst, stirbst du.**

Ich stand auf.

Und ging weiter.

Bis die Lichter kamen.

# 01 DER PUNKT

---

Du bist oft nicht am Limit.

**Du glaubst es nur.**

---



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

14 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 02

# DAS HÄTTE MICH FAST UMGEBRACHT

---

Reflux.

Arzt.

Tabletten.

Ich habe gemacht, was man macht.

Genommen.

Jahrelang.

Elf Jahre später.

Herz.

Krankenhaus.

Zwei Bypässe.

Der Arzt:

**„Das Medikament hätte dich fast umgebracht.“**

# 02 DER PUNKT

---

Das Medikament ist nicht das Problem.

**Blindes Vertrauen schon.**



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

10 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 03

# ES GIBT KEINE KLEINEN AUFGABEN

---

Kongo.

Einsatzvorbereitung.

Die Disziplin ließ nach.

Der Kommandeur :

„Wenn wir Toiletten putzen sollen,  
dann machen wir das besser als alle anderen.“

„Und wenn wir kämpfen,  
genauso.“

Nicht Toiletten.

Nicht Kampf.

**Haltung.**

# 03 DER PUNKT

---

Es gibt keine kleinen Aufgaben.

**Nur kleine Ansprüche.**



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

12 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 04 ES ZÄHLT NICHT, OB DU GEWINNST - SONDERN WIE DU SPIELST

---

Tschad.

Wettbewerb.

45 Gruppen.

Drei Tage Vollgas.

Wir wurden Zweiter.

Es fühlte sich an wie verloren.

Ich habe meine Jungs gesehen.

Alles gegeben.

Komplett.

**„Mir ist egal, welcher Platz.**

**Ich habe gesehen, was ihr gegeben habt.“**

# 04 DER PUNKT

---

Das Ergebnis lügt manchmal.

**Der Einsatz nicht.**



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

13 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 05 KONTROLLE IST NICHT, ALLES SELBST ZU MACHEN

---

Paris.

Erster Einsatz als Verantwortlicher.

Ich wollte alles kontrollieren.

Also habe ich alles selbst gemacht.

Nach zwei Tagen:

Leer.

Komplett.

Das Problem war nicht der Einsatz.

Das Problem war ich.

Dann habe ich delegiert.

**Und plötzlich lief alles.**

# 05 DER PUNKT

---

Kontrolle heißt nicht, alles selber zu machen.

**Kontrolle heißt, dass es auch ohne dich läuft.**

---



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

7 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 06 MANCHMAL BRAUCHST DU JEMANDEN, DER DICH NICHT AUFGIBT.

---

Ein Freund konnte kein Seil klettern.

Und genau daran hing alles.

Zwei Wochen.

Jede Nacht 2 Uhr.

Training.

Immer wieder.

Er war kaputt.

Ich auch.

Aber wir haben weitergemacht.

Beim Test:

**Der Beste.**

# 06 DER PUNKT

---

Du kannst mehr, als du glaubst.

**Manchmal brauchst du nur jemanden, der dich zwingt, weiterzugehen.**



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

9 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 07 DU ERKENNST MENSCHEN NICHT AUF DEN ERSTEN BLICK

---

Drei Jungs.

Schwach.

Dünn.

Keine Kraft.

Alle haben gesagt:

„Vergiss es.“

Ich habe es trotzdem gemacht.

Die konnten nichts.

Aber sie hatten etwas anderes.

Kein Jammern.

Kein Diskutieren.

Nur machen.

Und irgendwann war klar:

**Die sind stärker als viele andere.**

# 07 DER PUNKT

---

Charakter zeigt sich nicht am Start.

**Sondern im Durchhalten.**



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

7 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 08 BLEIB BEI DIR, EGAL WAS PASSIERT

---

Ich habe alles für eine Beziehung gegeben.

Aufgebaut.

Für uns.

Dann kam die Wahrheit:

Betrug.

Und alles ist zusammengebrochen.

Nicht nur die Beziehung.

**Mein ganzes System.**

# 08 DER PUNKT

---

Wenn dein Leben nur auf etwas basiert, was du nicht kontrollierst -

**bist du angreifbar.**

---



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

5 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 09 STÄRKE IST NICHT DAS, WAS DIR BEIGEBRACHT WURDE

---

Ich dachte:

Stark = durchziehen.

Im Dschungel habe ich gelernt:

Stark = ehrlich.

Wenn es vorbei ist, ist es vorbei.

**Wer das ignoriert, verliert.**

# 09 DER PUNKT

---

Stärke ist nicht Härte.

**Stärke ist Klarheit.**



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

7 Minuten Audio



Klick oder Scan



# 10 MANCHMAL REICHT EIN MOMENT, UM ALLES ZU HINTERFRAGEN

---

20 Jahre Soldat.

Überzeugung.

Voll.

Dann ein Einsatz.

Ein Mann schwer verletzt.

Er schaut mich an.

Ein Blick.

Und alles ist gekippt.

**Sofort.**

# 10 DER PUNKT

---

Du kannst Jahrzehnte überzeugt sein,

**und trotzdem falsch liegen.**

---



Thomas Gast erzählt  
die ganze Geschichte

6 Minuten Audio



Klick oder Scan



© Thomas Gast

Alle Rechte vorbehalten.

## IMPRESSUM

T. GAST ONLINE BUSINESS LTD  
Meneou Yialos Village  
Farou Street L107  
Larnaca, 7000  
Cyprus  
thomaslegion@rocketmail.com  
00357 943 111 76  
Thomas Ludwig Gast (Geschäftsführer)  
VAT - 60154598L  
REG - HE (UN) 4724 87