

Mach aus 5 % deine 100 %

- Ein außergewöhnlich ehrliches Buch über Krisen und innere Stärke.
- Resilienz, Krankheit, Identität und Neubeginn: das Thema für viele Menschen.
- Ein Buch, das Mut macht – mit großem Empfehlungspotenzial.

Gegen die Strömung ist kein Buch über Heldentum, sondern über das Weitergehen, wenn nichts mehr selbstverständlich ist – wenn der Boden unsicher wird und dennoch ein nächster Schritt gefunden werden muss.

Bernhard Hengl erzählt offen von Schulabbruch und Lehrzeit, vom Leistungssport, von Krebsdiagnose und Chemotherapie bis zur Bodenseequerung. Doch es ist mehr als eine Lebensgeschichte: eine Auseinandersetzung mit Resilienz, Selbstverantwortung und der Frage, was trägt, wenn Sicherheiten wegbrechen.

Die Metapher des Wassers steht im Zentrum. Gegen die Strömung zu schwimmen heißt, im Hier und Jetzt handlungsfähig zu bleiben. Krisen bewältigt man nicht mit Parolen, sondern mit Klarheit, Struktur, tragfähigen Beziehungen und Zielen, die stärker sind als Angst.

Persönliche Erfahrung verbindet sich mit psychologischen Erkenntnissen und konkreten Impulsen. Reflexionsfragen machen das Buch zu einem Begleiter für schwierige Lebensphasen – ruhig, kraftvoll und zutiefst menschlich.



Bernhard Hengl zeigt, wie man aus 5 % seine 100 % macht – und lebt es selbst vor. Vom Schulabbrecher über Lehre und Abendmatura führte sein Weg zum Jus-Studium und Studienabschluss.

Nach einer Krebsdiagnose kämpfte er sich zurück an die Spitze: zum mehrfachen Wasserball-Bundesliga-Titel und zum Kapitän der Nationalmannschaft.

Als Manager formte er internationale Teams zu High Performern und wurde als erster Österreicher bekannt, der den Bodensee 65 Kilometer nonstop durchschwamm. Zudem engagiert er sich ehrenamtlich für Kinder mit Neurofibromatose.