

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

ERFOLG

magazin

DOSSIER



Erfolg mit Strategie

Fünf **inspirierende Erfolgsstorys**

**JENNA
KORTLAND**

**ULRICH
KAMMERER**

**ADELHEID
LÖHRER**

**MARKO
MÄHNER**

**ROSA
KOPPELMANN**

E-PAPER AUSGABE 47 · 2026

DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ

Bilder: Anita Wioncek, UKMC eG, Lichtebe Volksdorf, GranValora GmbH, Ralca Zwart



INHALT

Artikel

Die richtigen Maßstäbe für Erfolg 4

Interviews

Marko Mähner

Erfolg braucht ein stabiles Fundament 6

Adelheid Löhner

Erfolg beginnt bei der Verbindung
zu sich selbst 8

Ulrich Kammerer

Wenn Scheitern zur Stärke wird 10

Rosa Koppelman

Das Ende des Optimierungswahns 12

Jenna Kortland

Balance statt Perfektion 14



Bilder: GranValora GmbH, Lichtliebe Volksdorf, UKMC eG, Raisa Zwart, Anita Wioncek

Impressum

ERFOLG Magazin Dossier

Redaktion/Verlag

BACKHAUS Verlag GmbH
ist ein Unternehmen der Backhaus Medien-
gruppe Holding GmbH, Geschäftsführender
Gesellschafter Julien Backhaus

E-Mail: info@backhausverlag.de
Chefredakteur (V. i. S. d. P.) Julien Backhaus

Redaktion / Grafik

Anna Seifert, Laura Cecere, Stefanie Klief
E-Mail: redaktion@backhausverlag.de

Objektleitung: Judith Iben
Layout und Gestaltung: Christina Meyer,
Judith Iben
E-Mail: magazine@backhausverlag.de

Onlineredaktion

E-Mail: info@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger:

Julien Backhaus

Anschrift

Zum Flugplatz 44 | D-27356 Rotenburg
Telefon: (0 42 68) 9 53 04 91
E-Mail: info@backhausverlag.de
www.backhausverlag.de

Vervielfältigung oder Verbreitung
nicht ohne Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

Autoren (V. i. S. d. P.)

Die Autoren der Artikel und Kommentare
im ERFOLG Magazin sind im Sinne des
Presserechts selbstverantwortlich. Die Mei-
nung der Autoren spiegelt nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wider. Trotz
sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion
wird in keiner Weise Haftung für Richtig-
keit geschweige denn für Empfehlungen
übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen
sind die Unternehmen verantwortlich.

Folgen Sie uns auch auf





Erfolg: Mehr als ein Ergebnis

Fünf Unternehmer über Krisen, Klarheit und Konsequenzen

Erfolg sieht von außen oft mühelos aus. Dahinter verbirgt sich jedoch nicht selten eine Geschichte, in der auch Fehlentscheidungen, Rückschläge und Krisen eine Rolle spielen. Denn gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, was den weiteren Weg eines Menschen bestimmt. Worauf also beruht Erfolg? Für dieses Dossier haben wir fünf Experten aus verschiedenen Bereichen zusammengebracht, die offen auf ihre persönlichen Werdegänge blicken. Sie erzählen von Wendepunkten und den Momenten, in denen sie ihren bisherigen Weg hinterfragen mussten.

Den Auftakt macht der Vermögensschutz-Experte Marko Mähner. Im Gespräch mit uns erläutert er, warum finanzielle Souveränität mehr bedeutet als ein gut gefülltes Konto und wie Sachwerte zum Schutz des eigenen Vermögens beitragen können. Die Folgen einer Wirtschaftskrise hat Ulrich Kammerer indes am eigenen Leib erlebt. Im Interview spricht der heutige »Unternehmensretter« offen über diese eindrückliche Erfahrung und erläutert, wie die Krise für ihn

schließlich zum Wendepunkt wurde. Doch Erfolg lässt sich nicht allein an wirtschaftlichen Faktoren messen – auch die körperliche Verfassung beeinflusst, wie leistungsfähig wir im Alltag und im Beruf bleiben. So sieht es jedenfalls Bewegungsexpertin und Speakerin Jenna Kortland. Warum Gesundheit die Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit bildet, erfahren Sie hier. Derweil richtet Adelheid Löhner den Blick nach innen. Uns gegenüber berichtet sie, inwiefern Authentizität zum Asset werden kann und wie es ihr selbst gelungen ist, sich von den Erwartungen anderer zu lösen. Von der Selbstoptimierung zur Selbstsabotage? Das Risiko sieht auch Rosa Koppelman. Als Coach mit dem Schwerpunkt Non-Dualität beschäftigt sie sich mit der Frage, wie persönliche Freiheit entsteht und welche Rolle Kohärenz und innere Klarheit dabei spielen. Wir freuen uns, diese fünf Persönlichkeiten mit ihren Erfahrungen für das Dossier gewonnen zu haben.

Viel Vergnügen beim Lesen
Ihr Julien Backhaus

Alle Dossiers
kostenlos
herunterladen

erfolg-magazin.de/erfolg-dossier/





Die richtigen Maßstäbe für Erfolg

Erfolg hat viele Gesichter. Für die einen bedeutet er finanzielle Unabhängigkeit, für die anderen berufliche Erfüllung, Gesundheit oder die Freiheit, das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten. Lange schien dabei vor allem eines zu zählen: höher, schneller, weiter. Wer erfolgreich sein wollte, sollte dementsprechend mehr leisten, sich stetig verbessern und die eigenen Grenzen immer weiter verschieben.

In diesem Dossier werfen wir einen Blick auf die unterschiedlichen Facetten nachhaltigen Erfolgs – und auf die Frage, was Menschen heute wirklich brauchen, um langfristig erfolgreich zu sein. Denn in einer Zeit, die von wirtschaftlicher Unsicherheit und permanentem Leistungsdruck geprägt ist, stellt sich zunehmend die Frage, worauf ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben wirklich aufbauen kann. Immer deutlicher zeigt sich: Nachhaltiger Erfolg entsteht nicht allein durch Leistung. Er braucht ein Fundament, das trägt – gerade dann, wenn sich die äußeren Bedingungen verändern.

Finanzielle Vorsorge und ein bewusster Umgang mit Vermögen schaffen Sicherheit und Handlungsspielräume. Gesundheit und Bewegung sorgen dafür, dass Leistungsfähigkeit nicht zulasten des eigenen Körpers geht. Die Verbindung zu sich selbst schafft Orientierung und hilft dabei, Entscheidungen nicht ausschließlich an den Erwartungen anderer auszurichten.

Und wer versteht, wie Krisen entstehen und welche Möglichkeiten in schwierigen Situationen bestehen, kann auch dann handlungsfähig bleiben, wenn gewohnte Sicherheiten ins Wanken geraten.

Stabilität beginnt bei sich selbst

Wie eng diese unterschiedlichen Aspekte miteinander verbunden sind, zeigen die Interviews in diesem Dossier. Ob Vermögensaufbau, Gesundheit, Unternehmertum oder persönliche Entwicklung: Immer

Immer deutlicher zeigt sich: Nachhaltiger Erfolg entsteht nicht allein durch Leistung. Er braucht ein Fundament, das trägt – gerade dann, wenn sich die äußeren Bedingungen verändern.

wieder geht es um dieselbe zentrale Frage – Wie können Menschen ihre eigene Widerstandsfähigkeit stärken und langfristig selbstbestimmt handeln?

Dabei geht es nicht darum, sämtliche Risiken auszuschließen oder das Leben vollständig kontrollierbar zu machen. Vielmehr geht es um die Fähigkeit, mit Unsicherheit umzugehen, Verantwortung zu übernehmen und auch unter Druck klare Entscheidungen treffen zu können.

Traumaexpertin und Unternehmerin Adelheid Löhner beschreibt, wie wichtig es sein kann, sich aus der Anpassung zu lösen und wieder zurück in eine echte Verbindung mit sich selbst zu finden. Denn wer dauerhaft versucht, Erwartungen zu erfüllen, kann äußerlich erfolgreich sein und sich innerlich dennoch immer weiter von sich selbst entfernen.

Auch Rosa Koppelman stellt den Optimierungsdruck infrage. Für sie beginnt Freiheit dort, wo der permanente Kampf gegen vermeintliche eigene Defizite nachlässt und Menschen wieder lernen, ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.

Eine ähnliche Haltung findet sich beim Thema Gesundheit. Jenna Kortland plädiert für Balance statt Perfektion und zeigt, dass nachhaltige Veränderungen häufig nicht durch radikale Umstellungen entstehen, sondern durch kleine, konsequente Schritte. Bewegung, Regeneration, bewusste Ernährung und der Umgang mit Stress werden damit nicht zu weiteren

Leistungszielen, sondern zu Bestandteilen eines Lebensstils, der langfristig trägt.

Handlungsfähig bleiben, wenn es schwierig wird

Auch finanzielle und unternehmerische Krisen machen deutlich, wie wichtig ein solides Fundament ist. Marko Mähner versteht finanzielle Souveränität nicht primär als Frage der Höhe des eigenen Vermögens, sondern als Möglichkeit, unabhängig und selbstbestimmt handeln zu können. Vorsorge und der bewusste Umgang mit Sachwerten können dabei helfen, finanzielle Spielräume auch in unsicheren Zeiten zu erhalten.

Ulrich Kammerer wiederum hat selbst erfahren, was es bedeutet, wenn wirtschaftliche Sicherheiten ins Wanken geraten. Seine Insolvenz wurde für ihn nicht zum endgültigen Scheitern, sondern zu einer Erfahrung, aus der neues Wissen und eine besondere Krisenkompetenz entstanden. Seine Geschichte zeigt: Wer rechtzeitig hinsieht, Unterstützung annimmt und seine Handlungsmöglichkeiten kennt, ist schwierigen Situationen nicht zwangsläufig ausgeliefert.

So unterschiedlich die Lebens- und Arbeitsbereiche der Gesprächspartner auch sind, ihre Perspektiven führen zu einer gemeinsamen Erkenntnis: Erfolg ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dauerhaft sichern kann. Er ist ein fortlaufender Prozess, der innere Klarheit ebenso braucht wie äußere Stabilität.

Vielleicht liegt die eigentliche Stärke nicht darin, allen Anforderungen gerecht zu werden, sondern darin, die eigenen Maßstäbe zu kennen. Nicht alles muss optimiert, abgesichert oder kontrolliert werden. Entscheidend ist, auch in Zeiten des Wandels zu wissen, wofür es sich lohnt, einzustehen.

Denn ein gelungenes Leben lässt sich nicht allein an Zahlen, Titeln oder erreichten Zielen messen. Es zeigt sich vielmehr darin, wie frei wir sind, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen – und wie handlungsfähig wir bleiben, wenn Sicherheiten ins Wanken geraten. ♦

Vielleicht liegt die eigentliche Stärke nicht darin, allen Anforderungen gerecht zu werden, sondern darin, die eigenen Maßstäbe zu kennen. Nicht alles muss optimiert, abgesichert oder kontrolliert werden. Entscheidend ist, auch in Zeiten des Wandels zu wissen, wofür es sich lohnt, einzustehen.

Marko Mähner ist Unternehmer und Experte für Sachwerte mit langjähriger Erfahrung im Bereich Vermögensschutz.

Erfolg braucht ein stabiles Fundament

Marko Mähner über finanzielle Souveränität und warum Sachwerte in bewegten Zeiten an Bedeutung gewinnen

Finanzielle Unabhängigkeit beginnt nicht mit dem richtigen Zeitpunkt an der Börse, sondern mit einer klaren Strategie. Gerade in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheit gewinnen Substanz, Weitsicht und langfristiges Denken an Bedeutung. Im Gespräch erläutert Unternehmer und Sachwertexperte Marko Mähner, warum finanzielle Souveränität mehr ist als Vermögensaufbau, welche Rolle reale Werte dabei spielen und weshalb Krisenvorsorge vor allem eine Frage der Verantwortung ist.

Viele erfolgreiche Persönlichkeiten setzen heute bewusst auf Stabilität und Substanz im Vermögensaufbau. Was bedeutet »finanzielle Souveränität« für Sie persönlich?

Finanzielle Souveränität bedeutet für mich, selbstbestimmt handeln zu können – unabhängig von wirtschaftlichen oder politischen Entwicklungen. Es geht nicht darum, möglichst viel Vermögen anzuhäufen, sondern die eigene Zukunft aktiv gestalten zu können. Wer einen Teil seines Vermögens in realen Werten hält, schafft Freiräume und reduziert Abhängigkeiten.

Für mich ist finanzielle Souveränität untrennbar mit Verantwortung verbunden – für die eigene Familie, die Zukunft und den Erhalt des Erarbeiteten.

Sachwerte gelten als Anker in unsicheren Zeiten. Welche Denkweise oder Haltung unterscheidet aus Ihrer Sicht kurzfristiges Reagieren von langfristig klugem Vermögenshandeln?

Kurzfristiges Handeln wird oft von Emotionen wie Angst oder Euphorie bestimmt. Langfristig erfolgreiches Vermögenshandeln basiert dagegen auf einem klaren Verständnis von Wert und auf Geduld.

Wer langfristig denkt, richtet den Blick nicht auf die nächsten Tage, sondern auf Entwicklungen über Jahre oder Jahrzehnte.

»Finanzielle Souveränität bedeutet für mich, selbstbestimmt handeln zu können – unabhängig von wirtschaftlichen oder politischen Entwicklungen. Es geht nicht darum, möglichst viel Vermögen anzuhäufen, sondern die eigene Zukunft aktiv gestalten zu können.«

– Marko Mähner

»Strategische Weitsicht bedeutet, Vorsorge zu treffen, bevor eine Krise eintritt. Vermögensschutz beginnt nicht während einer Krise, sondern lange davor.«

– Marko Mähner

Sachwerte wie Edelmetalle oder strategische Rohstoffe erfüllen reale Funktionen und helfen, Marktschwankungen gelassener zu begegnen.

In einer Zeit von Inflation und globalen Krisen: Welche Rolle spielt strategische Weitsicht bei der Entscheidung für reale Werte?

Strategische Weitsicht bedeutet, Vorsorge zu treffen, bevor eine Krise eintritt. Vermögensschutz beginnt nicht während einer Krise, sondern lange davor.

Inflation, geopolitische Spannungen oder wirtschaftliche Umbrüche kehren immer wieder zurück. Reale Werte können über lange Zeiträume Kaufkraft erhalten und Stabilität schaffen. Dabei geht es nicht um Krisenangst, sondern um vernünftige Vorsorge – ähnlich wie bei einer Versicherung. Obwohl man keinen Schaden erwartet, sollte man auch sein Vermögen breit und vorausschauend aufstellen.

Sie sprechen oft von Handlungsfähigkeit in Krisenzeiten. Was bedeutet finanzielle Handlungsfähigkeit konkret im Alltag eines Menschen?

Handlungsfähigkeit bedeutet, auch unter schwierigen Bedingungen Entscheidungen aus eigener Stärke treffen zu können. Wer finanziell solide aufgestellt ist, muss in Krisenzeiten nicht unter Druck verkaufen oder aus Geldmangel handeln. Im Alltag heißt das, unerwartete Ausgaben bewältigen,

berufliche Veränderungen selbstbestimmt angehen und die Familie absichern zu können. Finanzielle Handlungsfähigkeit schafft Ruhe und eröffnet Chancen.

Viele Anleger fühlen sich vom Finanzmarkt überfordert oder ausgeschlossen. Wie kann ein Zugang zu Sachwerten einfacher und gleichzeitig verantwortungsvoll gestaltet werden?

Der wichtigste Schritt ist Transparenz. Menschen sollten verstehen, worin sie investieren und warum. Finanzielle Bildung darf kein Privileg sein. Sachwerte sind greifbar und nachvollziehbar. Gleichzeitig braucht es einfache Prozesse, faire Kosten und verständliche Beratung. Vermögensschutz sollte nicht vermögenden Menschen vorbehalten sein, sondern auch mit kleineren Beträgen möglich werden.

Verantwortung bedeutet für mich außerdem, keine unrealistischen Renditeversprechen zu machen. Sachwerte sind kein Spekulationsinstrument, sondern ein Baustein für langfristige Stabilität.

Wenn Sie den Blick nach vorne richten: Welche Denkfehler im Umgang mit Geld und Wertanlagen sollten Menschen aus Ihrer Sicht dringend hinter sich lassen, um finanziell resilienter und zukunftsfähiger zu werden?

Ein häufiger Irrtum ist, Geld auf dem Konto automatisch für sicher zu halten. Entscheidend ist jedoch die Kaufkraft, nicht der Kontostand. Ebenso problematisch ist der Fokus auf kurzfristige Renditen statt auf langfristige Entwicklungen. Vermögen besteht nicht nur aus Finanzprodukten, sondern auch aus realen Werten und nachhaltigen Entscheidungen. Wer Vermögensaufbau als Marathon versteht, wird widerstandsfähiger gegenüber Krisen.

Ich bin überzeugt, dass reale Werte und strategisch wichtige Rohstoffe auch künftig eine zentrale Rolle spielen werden – nicht nur als Anlage, sondern als Grundlage moderner Volkswirtschaften. Deshalb sollte möglichst vielen Menschen ein fairer und transparenter Zugang zu diesen Werten offenstehen. ♦

Adelheid Löhrer bringt mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Systemarbeit und körperorientierten Traumabegleitung mit. Als Sozialpädagogin und Systemikerin leitete sie viele Jahre einen selbstaufgebauten Jugendhilfeträger.

Erfolg beginnt bei der Verbindung zu sich selbst

Adelheid Löhrer über den Preis der Anpassung
und die Kraft der Verletzlichkeit

Authentizität gilt heute als Ideal. In sozialen Medien, in Unternehmen und im persönlichen Wachstum ist kaum ein Begriff so präsent. Doch was bedeutet es eigentlich, wirklich man selbst zu sein? Und warum fällt genau das vielen Menschen so schwer? Im Gespräch erklärt Traumaexpertin und Unternehmerin Adelheid Löhner, warum Echtheit weit mehr ist als ein Persönlichkeitsmerkmal oder ein Lifestyle-Trend.

Frau Löhner, das Thema Authentizität erscheint derzeit gefragter denn je – aber wird die Gesellschaft tatsächlich authentischer oder handelt es sich eher um ein Buzzword?

Ich glaube, viele Menschen sehnen sich danach, authentisch zu leben. Gleichzeitig wissen sie oft nicht, was das wirklich bedeutet oder sind nicht bereit, die Schritte zu gehen, die es dafür braucht. Deshalb ist Authentizität heute für mich häufig eher ein Buzzword – denn dieser Weg verlangt Tiefe und nicht jeder ist bereit, sich darauf einzulassen.

Was bedeutet es konkret, wirklich mit sich selbst verbunden zu sein?

In meiner Arbeit bedeutet Authentizität, Menschen dabei zu begleiten, aus einer unbewusst erlernten Trennung von sich selbst wieder in eine echte Verbindung mit sich selbst zurückzufinden.

Das ist oft gar nicht leicht. Denn sobald wir wieder mit uns selbst in Kontakt kommen, beginnen wir zu fühlen. Wir merken, dass wir nicht immer gemocht werden, wenn wir wirklich wir selbst sind, und dass wir manchmal zunächst allein dastehen. Genau dabei begleite ich Menschen: den mutigen Schritt zurück zu sich selbst zu gehen.

Was braucht es, um Authentizität leben zu können – was erfordert dabei Mut?

Ich glaube, das Mutigste ist, den Blick vom Außen abzuwenden und ihn auf sich selbst zu richten. Denn oft merken Menschen erst dann, wie weit sie sich von sich selbst entfernt haben. Sie erkennen, dass ihre Verbundenheit lange vor allem über Leistung, Anpassung oder das Bedürfnis entstanden ist, anderen zu gefallen.

»Ich glaube, das Mutigste ist, den Blick vom Außen abzuwenden und ihn auf sich selbst zu richten.«

– Adelheid Löhner

»Wir sind keine Maschinen und keine Marionetten.«

– Adelheid Löhner

Was passiert mit uns, wenn wir beginnen, wirklich wir selbst zu sein?

Ich würde sagen: Wir werden verletzlich. Für mich beschreibt dieses Wort viel besser, worum es geht. Wir sind keine Maschinen und keine Marionetten. Wir können fühlen, berührt werden und verletzt werden – und genau das ist zutiefst menschlich. Deshalb gehört Verletzlichkeit für mich untrennbar zum Weg in die eigene Echtheit. Denn auch wenn uns eine Fassade im Außen oft weit bringt, entsteht im Inneren häufig Leere. Authentizität dagegen hält uns lebendig.

Sie begleiten andere Menschen dabei, authentischer zu werden. Warum haben Sie sich genau darauf spezialisiert?

Ich habe selbst viele Jahre meines Lebens nicht authentisch gelebt. Ich weiß sehr genau, wie es sich anfühlt, um jeden Preis dazugehören zu wollen und sich dafür zu verbiegen. Irgendwann hat mein Körper nicht mehr mitgemacht. Ich habe mich bis zur Erschöpfung in einem leistungsorientierten Modus bewegt – und war darin sogar erfolgreich.

Trotzdem gab es immer diesen inneren Ruf: Das kann nicht alles gewesen sein. So angestrengt und unecht kann Leben doch nicht sein. Also habe ich mich Schritt für Schritt auf meine eigene Forschungsreise begeben – persönlich und beruflich, immer auf der Suche nach einem tieferen Verständnis des Menschseins.

Wenn Sie auf Ihre eigene Entwicklung zurückblicken: Welche Begegnungen und Entscheidungen haben Sie besonders geprägt?

Ich komme aus einer sehr leistungsorientierten und bildungsstarken Familie. Irgendwann ist mein System zusammengebrochen. Mit 13 Jahren habe ich mir selbst eine Therapeutin gesucht, weil mein Umfeld mir diese Unterstützung nicht geben konnte. So bin ich schon früh in unterstützende Systeme gegangen und

habe erfahren, was mir wirklich hilft. Ich habe tiefe Krisen erlebt und dabei immer wieder Menschen getroffen, die mir mein Potenzial gespiegelt haben. Heute würde ich sie Mentoren nennen. Sie haben mich an meinen gesunden Kern erinnert und mir gezeigt, dass es in mir eine kraftvolle Version gibt.

Was verändert sich, wenn Menschen beginnen, alte Muster und Glaubenssätze loszulassen?

Häufig löst das bei Menschen große Verunsicherung aus. Wenn sie beginnen, sich selbst tiefer zuzuhören und ihrer eigenen Stimme mehr Ausdruck zu verleihen, bleibt die Resonanz im Außen oft hinter ihren Erwartungen zurück. Dann entsteht eine Weggabelung: Gehe ich zurück in die Anpassung und die Verbindung um jeden Preis – und verliere mich dabei immer mehr? Oder gehe ich Schritt für Schritt, in meinem eigenen Tempo, zurück in die Verbindung mit mir selbst?

Auf diesem Weg erleben viele Menschen schmerzhaft Abschiede und ringen mit ihrer Zugehörigkeit. Mit der Zeit stabilisiert sich jedoch das Nervensystem. Menschen können sich selbst immer besser halten und sind nicht mehr ausschließlich auf Halt im Außen angewiesen. Dann entstehen Schritt für Schritt neue Begegnungen mit Menschen, die wirklich zu ihnen passen.

Was würden Sie Menschen raten, die authentischer leben möchten?

Zunächst braucht es eine echte, tiefe Entscheidung und die Bereitschaft, für den eigenen Weg loszugehen. Ich glaube nicht, dass wir diesen Weg allein gehen müssen. Es braucht den Mut, sich Unterstützung zu holen und sich einzugestehen: Es ist keine Schwäche, sich begleiten zu lassen.

Dieser Weg ist ein Schritt-für-Schritt-Prozess, der Zeit braucht und uns mit unseren tiefsten Wunden konfrontiert. Dazu gehören Mut, Entschlossenheit und der Wille, den eigenen alten Geschichten nicht länger zu glauben. Manchmal brauchen wir dafür einen Spiegel im Außen.

Genau das habe ich auch getan und tue es bis heute. Denn wenn ich mich nur in meiner bekannten Komfortzone bewege, verändert sich nichts. ♦

Ulrich Kammerer ist seit über 30 Jahren Unternehmer. Mit seiner Ulrich-Kammerer-Akademie hilft er anderen Unternehmern Krisen erfolgreich zu bewältigen.

Wenn Scheitern zur Stärke wird:

Wie **Ulrich Kammerer** Unternehmen aus der Krise führt

Es ist ein trauriger Rekord: Die Zahl der Unternehmensinsolvenzen hat ein Zwanzig-Jahres-Hoch erreicht. Und viele der Insolvenzen wären vermeidbar gewesen – so sieht es jedenfalls Ulrich Kammerer. Welche Instrumente Unternehmer kennen sollten, deren Projekte ins Straucheln geraten sind und weshalb ausgerechnet seine eigene Insolvenz heute sein wichtigstes Asset ist, hat uns der Experte im Interview verraten.

»Es braucht die Bereitschaft, sich einzustellen, dass man ein Problem hat. Und es braucht den Mut, sich der Herausforderung zu stellen und sich Hilfe zu holen – aber die richtige Hilfe.«

– **Ulrich Kammerer**

Herr Kammerer, Sie gelten als »Unternehmensretter« – dabei waren Sie selbst einmal insolvent. Ist das für Ihre heutige Tätigkeit eine Schwäche oder Stärke?

Es ist meine größte Stärke. Und ich sage Ihnen auch, warum: Wer selbst mit zwei Millionen Euro Schulden dastand, wer schlaflose Nächte durchgemacht hat, wer die Existenzangst kennt, die einem den Schweiß auf die Stirn treibt und der keinen Ausweg mehr sieht – der redet nicht mehr aus dem Lehrbuch. Der redet aus dem Leben.

Ich hatte eine Unternehmensgruppe mit 700 Mitarbeitern aufgebaut. Dann zwang uns unser französischer Hauptkunde zu einem Fehler, der für uns tödlich endete. Eine unerfahrene Berufsanfängerin bekam die Kalkulation eines Großprojekts übertragen, jede berechnete Kritik wurde als Anmaßung betrachtet, wir schätzten das Risiko falsch ein und innerhalb kürzester Zeit waren alle liquiden Mittel aufgebraucht.

Wer das selbst durchlebt hat, für den ist jede Klientensituation kein abstraktes Problem, sondern eine Geschichte, die er am eigenen Leib kennt. Ich weiß, wie sich der Moment anfühlt, wenn du nicht weißt, ob du morgen noch Gehälter zahlen kannst. Und deshalb sind wir für unsere Klienten rund um die Uhr erreichbar – jeden Tag, jede Nacht. Das ist keine Marketing-Floskel. Das ist Haltung, die aus Erfahrung gewachsen ist.

Gibt es aus Ihrer persönlichen Insolvenz-Erfahrung konkrete Situationen, die Sie bis heute prägen – oder sogar daraus resultierende Lehren, die Sie jetzt an Ihre Klienten weitergeben können?

Es gibt eine Nacht, die alles verändert hat. Ich hing am Rechner, es war spät, ich hatte hunderte Suchanfragen durch alle Suchmaschinen gejagt, war kurz davor aufzugeben und das Schicksal seinen Lauf nehmen zu lassen.

Und dann stieß ich auf eine unscheinbare Information im riesigen Datenschatz. Ich prüfte Gesetzestexte,

Kommentare, forschte tiefer. Es war zwei Uhr nachts, als ich alle Fakten zusammengetragen hatte. Ich weckte meine Frau und sagte: »Schatz, ich habe die Lösung für uns gefunden. Mach dir keine Sorgen mehr!« Diese Nacht hat mein Leben in zwei Hälften geteilt: Davor und danach.

Die Lehre daraus ist glasklar: Eine einzige Information kann alles verändern. Die meisten Unternehmen scheitern nicht an der Krise – sie scheitern daran, dass ihre Inhaber, die Unternehmer, sich in guten Zeiten nicht darum kümmern, wie Krise geht und welche Möglichkeiten sie wirklich haben.

Was ich damals entdeckte, waren Verfahren wie das ESUG; inzwischen kam dann das StaRUG dazu, die dem Unternehmer ermöglichen, sein Unternehmen selbst zu sanieren, ohne die Kontrolle an einen Insolvenzverwalter abzugeben.

Welches Wissen, aber auch welche innere Haltung braucht es, um nach der Insolvenz eine erfolgreiche Unternehmenssanierung durchzuführen?

Beim Wissen ist die Sache klar: Ein Unternehmer muss verstehen, dass es zwischen »alles ist gut« und »alles ist verloren« einen riesigen Gestaltungsraum gibt. Aber Wissen allein reicht nicht. Die innere Haltung ist entscheidend. Ein Unternehmer muss bereit sein, hinzusehen, bevor es zu spät ist. Die Augen zu verschließen ist das Schlimmste, was man tun kann. Denn der größte Vorteil, den ein Unternehmer in der Krise hat, ist, dass er als Erster handelt. Wer das Zepter aus der Hand gibt, über den regieren andere. Was ich in meiner eigenen Krise gelernt habe: Es braucht die Bereitschaft, sich einzugestehen, dass man ein Problem hat.

Und es braucht den Mut, sich der Herausforderung zu stellen und sich Hilfe zu holen – aber die richtige Hilfe. Kein falscher Stolz, kein Kopf-in-den-Sand-Stecken. Sondern klares Denken unter Druck. Ruhe als strategischer Faktor. Klarheit ist in der Krise wichtiger als Mut!

Wer mit seinem Unternehmen in Schieflage gerät, sucht oft nach professioneller Unterstützung. Doch auf welche Kriterien gilt es bei der Wahl eines Sanierungsexperten zu achten?

Das ist vielleicht die wichtigste Frage von allen. Und ich werde hier sehr deutlich sein, auch wenn mir das nicht überall Freunde macht. Das klingt hart, aber die Zahlen sprechen für sich. Bei einer Regelinsolvenz mit einem Insolvenzverwalter, der primär die Verwertung im Sinn hat, läuft nahezu jedes Verfahren gleich ab: Am Ende ist für das Unternehmen und die davon betroffenen Menschen nichts mehr übrig.

Worauf sollten Sie also achten?

Erstens: Ihr Berater muss die alternativen Verfahrenswege kennen – ESUG-Schutzschirmverfahren, ESUG-Eigenverwaltung, StaRUG-Sanierungsmoderation und StaRUG-Restrukturierung. Wer nur »Regelinsolvenz« kennt, ist der falsche Ansprechpartner.

Zweitens: Achten Sie auf die eigene Erfahrung des Beraters! Jemand, der selbst eine unternehmerische Krise durchlebt hat, versteht nicht nur die Zahlen, sondern auch die schlaflosen Nächte, die Angst, den Druck. Das macht einen gewaltigen Unterschied in der Beratungsqualität.

Drittens: Seien Sie vorsichtig bei Ihren bestehenden Beratern! Viele Steuerberater und Anwälte sind gesetzlich verpflichtet, Sie auf eine drohende Insolvenz hinzuweisen. Das Gesetz ist hier eindeutig – wer es unterlässt, riskiert sogar Haftung wegen Beihilfe zur Insolvenzverschleppung. Dennoch scheuen viele dieses Gespräch, weil sie fürchten, den Mandanten zu verlieren. Das ist menschlich verständlich, aber für den betroffenen Unternehmer kann es fatal sein.

Und viertens: Der richtige Berater verkauft Ihnen keine Angst und keine Versprechen. Er gibt Ihnen Klarheit, Orientierung und Handlungsfähigkeit zurück. Ein guter Sanierungsexperte sagt Ihnen die Wahrheit – respektvoll, aber direkt. Und er zeigt Ihnen die Wege, die der Gesetzgeber genau für Ihre Situation geschaffen hat. ♦

Rosa Koppelman ist Coach, Autorin und Gründerin der Rosa-Koppelman-Methode. Mit ihrem Ansatz zwischen Non-Dualität, Neurowissenschaft und Bewusstseinsführung ist es ihr Ziel, Menschen in ein Leben der Kohärenz zu begleiten.

Das Ende des Optimierungswahns:

Rosa Koppelman erklärt, wo Freiheit wirklich beginnt

Die nächste Diät, die meisten Likes und das schönste Retreat: Hinter einem angesagten Lifestyle verbirgt sich oft der Wunsch, vermeintliche Defizite zu eliminieren und die beste Version des eigenen Selbst zu werden. Was wie Selbstverwirklichung klingt, kann schnell zur Falle werden, weiß Rosa Koppelman. Wie das Konzept der Non-Dualität dabei helfen kann, sich von anderen abzugrenzen und was es braucht, um innere Klarheit im Alltag zu leben, hat sie uns im Interview erzählt.

Frau Koppelman, was sind aus Ihrer Perspektive als Expertin für Spiritualität die größten Missverständnisse, die Menschen über Erfolg und persönliche Entwicklung haben?

Das größte Missverständnis ist, dass Erfolg außerhalb von uns liegt und wir nur genug leisten, kämpfen oder optimieren müssten, um ihn zu verdienen. Genau diese Sichtweise erzeugt enormen Druck, weil wir dann permanent aus einem Gefühl des Mangels heraus handeln. Die meisten Menschen entwickeln sich nicht zu sich hin, sondern von sich weg. Sie optimieren, kontrollieren, performen. Persönliche Entwicklung ist in den meisten Kontexten zu einem Projekt der Selbstkorrektur geworden. Man identifiziert ein Defizit, arbeitet daran, ersetzt es durch eine Stärke – und sucht dann das nächste Defizit. Das ist kein Wachstum, das ist chronische Selbstverbesserung! Und sie erzeugt Menschen, die permanent unter Druck stehen und statt Erfüllung, Erschöpfung finden. Aus meiner Sicht beginnt Freiheit dort, wo dieser Krieg endet. Wo wir erkennen, dass wir nicht die nächste Version von uns selbst werden müssen, sondern aufhören dürfen, gegen die jetzige Version zu kämpfen. Ich sehe Erfolg dadurch heute völlig anders. Erfolg ist für mich keine Belohnung für Selbstoptimierung, sondern eine natürliche Folge von innerer Kohärenz. Entscheidungen werden einfach. Energie wird frei. Und aus dieser Klarheit entsteht auch äußerer Erfolg. Meine Arbeit basiert auf der Non-Dualität – also der Erkenntnis, dass diese Trennung zwischen »hier, wo ich bin« und »dort, wo ich hinwill« letztlich eine Illusion ist. Interessanterweise verändert genau diese Perspektive nicht nur das innere Erleben, sondern auch Beziehungen, Gesundheit, Business und finanzielle Realität – weil Menschen plötzlich nicht mehr aus Angst reagieren, sondern aus einer Verbindung heraus handeln.

Wann haben Sie gespürt, dass Spiritualität immer Teil Ihres Lebens bleiben wird – gab es einen prägenden Moment?

»Klarheit ist kein Zustand, den du erreichst. Sie ist dein Grundzustand. Du bist nicht von ihr getrennt – du überlagerst sie nur.«

– Rosa Koppelman

Ich glaube nicht, dass Spiritualität ein Teil des Lebens ist. Aus meiner Perspektive ist Spiritualität ein Wort, das wir erfunden haben, um etwas zu beschreiben, das ohnehin überall ist. Denn was sollte außerhalb davon liegen? Der Körper ist Leben. Angst ist Leben. Erfolg ist Leben. Alles gehört zum selben Ganzen. Nichts davon ist mehr oder weniger »spirituell«. Es gibt nichts, was spirituell ist – und es gibt nichts, was nicht spirituell ist. Es gibt nur Leben, das sich in unendlich vielen Formen erfährt. Und wir selbst sind eine davon.

Viele Menschen wirken heute emotional erschöpft und scheinen den Zugang zu ihrer inneren Klarheit zu verlieren. Wo liegen die konkreten Herausforderungen im Alltag und welche Rolle spielen die sozialen Medien?

Erschöpfung ist kein Energieproblem – sie ist ein Kohärenzproblem. Der Körper sendet ständig Signale über das, was wir gerade brauchen und wir sind darauf trainiert, sie zu überhören. Die Gesellschaft belohnt Belastbarkeit. Was sie selten belohnt, ist das Innehalten. Und dann kommen soziale Medien hinzu und verstärken das massiv. Weil sie einen permanenten Vergleichsmodus aktivieren. Das ist neurobiologisch ein Stresszustand. Das Nervensystem ist dauerhaft leicht aktiviert. Und in diesem Zustand ist innere Klarheit schlicht nicht zugänglich.

Die konkrete Herausforderung im Alltag ist: Man kommt nie wirklich an. Die Stille, in der innere Klarheit entsteht, wird systematisch vermieden – oft aus Angst vor dem, was man darin hören könnte. Denn Stille ist ehrlich. Was ich meinen Kunden gerne sage: »Klarheit ist kein Zustand, den du erreichst. Sie ist dein Grundzustand. Du bist nicht von ihr getrennt – du überlagerst sie nur. Mit Lärm, mit Tempo, mit Erwartungen. Wenn du aufhörst, diesen Lärm zu produzieren, ist sie einfach da.« Das klingt passiv – das ist es nicht. Es erfordert eine tiefe Bereitschaft, sich selbst zu begegnen.

Spiritualität und Unternehmertum werden in der öffentlichen Meinung noch oft als Gegensätze behandelt. Mussten Sie sich im Laufe Ihrer Karriere gegen Vorurteile oder Kritik behaupten – wie sind Sie damit umgegangen?

Ja, aber erstaunlich wenig. Die Ergebnisse meiner Arbeit überzeugen sehr schnell, daher blieb wirklich große Kritik bisher aus. Wenn sie kommt, dann von jemandem, der sich noch nicht mit meiner Arbeit beschäftigt hat und auf den sozialen Medien kommentiert. Entweder in die Richtung von »du bist nicht seriös genug« oder »du bist zu kommerziell«. Ich habe kein Interesse daran, jemanden zu überzeugen. Mir liegt sehr viel mehr daran, für die da zu sein, die mit meiner Arbeit resonieren. Frauen, die nach Jahren des Stresses zum ersten Mal wieder entspannt durchschlafen. Angst- und Panik-Zustände, die einfach so verschwinden, während sich diese wunderschöne innere Ruhe ausbreitet. Unternehmen, die wieder schwarze Zahlen schreiben – und zwar nicht, weil sie härter arbeiten, sondern weil sie aufgehört haben, gegen sich selbst zu arbeiten. Das ist überzeugender als jedes Argument.

Welche Gewohnheit oder innere Einstellung hat Ihnen in Ihrer bisherigen Karriere am meisten geholfen, in Kohärenz zu bleiben? Welchen Ratschlag, der aus dieser Erfahrung basiert, würden Sie heute Ihren Klienten mitgeben?

Keine Gewohnheit! Ich habe keine Morgenroutine, die mich rettet. Kein System, das mich auf Kurs hält. Was ich habe, ist eine Grundentscheidung. Diese lautet: Ich vertraue meiner Wahrnehmung mehr als den Erwartungen von außen. Das klingt einfach – ist es nicht. Es bedeutet, unbequeme Entscheidungen zu treffen. Projekte loszulassen, die funktioniert, aber sich nicht mehr kohärent angefühlt haben. Und immer wieder zu fragen: »Tue ich das aus Angst – oder aus Wahrheit?« Was ich Klientinnen mitgeben würde: »Kohärenz ist kein Ziel, das du irgendwann erreichst. Sie ist dein Ausgangspunkt. Du bist nicht von ihr getrennt – du kennst sie nur gerade nicht mehr, weil so viel anderes lauter ist.« Die Frage ist: »Was hält mich gerade davon ab, so zu leben, wie ich eigentlich bin?« Und die Antwort darauf ist meistens sehr konkret: Eine Entscheidung etwa, die du schon lange in dir trägst, aber immer wieder aufschiebst. Kohärenz zu leben, bedeutet, diese Dinge anzugehen. Das braucht Mut. Aber wer dauerhaft gegen das eigene Innere arbeitet, verliert Energie. Bis irgendwann nichts mehr übrig ist. ♦

Jenna Kortland ist Gesundheitsexpertin, Bewegungstrainerin und Speakerin. Seit über 20 Jahren ist sie im Gesundheitswesen tätig und verbindet medizinisches Wissen mit verschiedenen Bewegungskonzepten.

Balance statt Perfektion

Jenna Kortland über die Verbindung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und nachhaltigen Erfolg

Gesundheit ist weit mehr als Bewegung oder Ernährung. Sie entsteht aus dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Lebensstil.

Jenna Kortland begleitet Menschen seit vielen Jahren auf diesem Weg und verbindet dabei moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit einem ganzheitlichen Ansatz. Im Gespräch gibt sie Einblicke in die Entwicklungen der Gesundheits- und Fitnessbranche, verrät ihre besten Strategien gegen Stress und Bewegungsmangel und erklärt, warum nachhaltige Veränderungen oft mit kleinen Schritten beginnen.

Sie verbinden medizinisches Fachwissen mit innovativen Bewegungskonzepten. Wie hat sich Ihr Ansatz über die letzten 20 Jahre entwickelt – und was war der entscheidende Wendepunkt?

Ich habe mich über viele Jahre kontinuierlich mittels wissenschaftlicher Ansätze und dem was technologischer Fortschritt zu bieten hat weiterentwickelt, regelmäßig fortgebildet und vieles auch praktisch selbst erprobt. Mehrere Wendepunkte in meinem Leben haben meinen eigenen Ansatz der ganzheitlichen Balance geprägt. Heute kombiniere ich dieses Wissen in verschiedenen Mentorings und Trainingsprogrammen für eine breite Zielgruppe.

In den letzten 20 Jahren haben sich insbesondere Bewegungsanalyse, Rehabilitation und Prävention stark verändert: Durch tragbare Sensoren und kamerabasierte Systeme sind präzise Echtzeit-Analysen möglich geworden. Telemedizin und digitale Physiotherapie haben den Zugang zu den Betreuten deutlich vereinfacht. Ergänzend kommen virtuelle und erweiterte Realität zum Einsatz, um die menschliche Wahrnehmung computergestützt zu erweitern sowie Motivation und Trainingserlebnisse zu verbessern. Auch die personalisierte Medizin hat an Bedeutung gewonnen, sodass Trainings- und Rehabilitationsprogramme individueller gestaltet werden können. Fortschritte in Biomechanik, Robotik und Exoskeletten helfen zudem bei der realen Unterstützung von Menschen mit Einschränkungen.

»Ebenso entscheidend ist es, sich selbst zur Priorität zu machen und sich nicht ständig hintenanzustellen. Nur wenn die eigene Energie stimmt, kann man [...].«

– Jenna Kortland

»Ganzheitliche Gesundheit liegt für mich im harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Lebensstil.«

– Jenna Kortland

Gleichzeitig arbeiten heute verschiedene Disziplinen enger zusammen, und Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften – insbesondere zur Neuroplastizität – erweitern den ganzheitlichen Blick auf Rehabilitation.

Viele Menschen kämpfen heute mit chronischem Stress und Bewegungsmangel. Welche drei alltagstauglichen Strategien empfehlen Sie, um nachhaltig gegenzusteuern?

Wichtig sind einfache, nachhaltige Routinen: tägliche Bewegung von 10 bis 30 Minuten, bewusste Pausen und echte Offline-Zeiten im Alltag.

Ebenso entscheidend ist es, sich selbst zur Priorität zu machen und sich nicht ständig hintenanzustellen. Nur wenn die eigene Energie stimmt, kann man auch anderen wirklich gut begegnen.

Drittens hilft ehrliche Selbstreflexion: Was verursacht den Stress wirklich – äußere Erwartungen, Perfektionismus oder Selbstdruck? Mit dieser Klarheit lassen sich gezielt Veränderungen umsetzen. Oftmals wird Stress weniger durch die Situation selbst ausgelöst als durch die eigenen Bewertungsmuster.

Sie sprechen von ganzheitlicher Gesundheit. Was bedeutet »ganzheitlich« für Sie konkret im Zusammenspiel von Körper, Geist und Lebensstil?

Ganzheitliche Gesundheit liegt für mich im harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Lebensstil. Der Körper braucht Bewegung und gute Ernährung, der Geist Ruhe, Achtsamkeit und Raum für Kreativität. Wenn beide Bereiche bewusst gepflegt werden und der Lebensstil sie unterstützt, führt dies zu innerer Balance.

Wo sehen Sie die größten Missverständnisse, wenn es um Gesundheit und Prävention in der heutigen Gesellschaft geht?

Ein häufiges Missverständnis ist, dass Alltagsbewegung bereits ausreicht, um den Körper wirklich zu trainieren. Oft fehlt echte, bewusste Bewegung im Alltag. Auch Essen wird häufig unter Stress nebenbei erledigt, statt bewusst wahrgenommen zu werden.

Dabei spielt achtsames Essen eine große Rolle für Gesundheit und Regeneration und weniger nicht automatisch zu mehr Erfolg beim Abnehmen. Tatsächlich ist es eher umgekehrt: Regelmäßige Ernährung und Bewegung unterstützen einen gesunden Stoffwechsel deutlich besser.

Ihre Arbeit zielt auf nachhaltige Veränderung ab. Wie gelingt es Menschen Ihrer Erfahrung nach, neue Bewegungs- und Gesundheitsroutinen langfristig wirklich beizubehalten?

Entscheidend ist, Bewegungsformen zu wählen, die wirklich Freude machen. Kleine Schritte sind nachhaltiger als große Umstellungen – idealerweise beginnt man mit kurzen Einheiten und steigert sich langsam. Hilfreich ist es, feste Routinen und Zeiten zu etablieren und sich klare Ziele zu setzen. Gerade am Anfang kann auch ein Gruppentraining oder ein Coach unterstützen, um Motivation und Struktur aufzubauen.

Wenn Sie einen Trend im Gesundheits- und Fitnessbereich kritisch betrachten müssten – welcher wird Ihrer Meinung nach überschätzt, und warum?

Fitness-Wearables und Smartwatches werden oft überschätzt. Zwar liefern sie viele Daten zu Bewegung, Schlaf oder Herzfrequenz, doch deren Nutzen hängt stark von der richtigen Interpretation ab. Viele Nutzer verlieren nach kurzer Zeit die Konsequenz in der Anwendung, oder die Daten werden falsch interpretiert. Zudem kann das in eine Datenflut münden, die eher verunsichert als hilft. Auch Datenschutz ist ein kritischer Punkt.

Wichtig ist daher, Technologie als Unterstützung zu sehen – nicht als Ersatz für grundlegende Prinzipien wie Bewegung, Ernährung und Schlaf. Ein ganzheitlicher Ansatz bleibt entscheidend. ♦



ERFOLG wird bei uns großgeschrieben. **Umwelt** aber auch: Das **ePaper**

Auch als ePaper-Abo.

Jetzt downloaden und lesen, was erfolgreich macht.

Besuche uns auf www.erfolg-magazin.de/shop
oder scanne den Code.

