

DIE ERFOLGSGESCHICHTE VON UMWELTAKTIVISTIN **GRETA THUNBERG**

ERFOLG

DAS LESEN ERFOLG

magazin

6 / 2019

**ILKA
BESSIN**



**ALIAS CINDY
AUS MARZAHN**

**JOACHIM
GAUCK**

IM INTERVIEW ÜBER
TOLERANZ

**ILKA BESSIN
DIE FRAU, DIE
CINDY AUS
MARZAHN WAR**

Verleger Julien
Backhaus über
Grenzen



MARK WAHLBERG
AUS DER GOSSE IN DIE
CHARTS UND
WIEDER ZURÜCK

MICAELA SCHÄFER
DAS NACKTE LEBEN

**JEANETTE
BIEDERMANN**
IM INTERVIEW ÜBER
MUSIK UND LIEBE

TOKIO HOTEL
LEBEN OHNE REUE

**HARALD
GLÖÖCKLER**
IM INTERVIEW ÜBER
TREUE ZU SICH SELBST

BACKHAUS VERLAG **5 EUR**
ÖSTERREICH 5,60 € | SCHWEIZ 8,00 CHF





GENIUS FORUM®

20 TOP SPEAKER / 4 KOMPETENZEN / DAS EVENT!



30.11.2019 / INTERCONTINENTAL DÜSSELDORF / GENIUS GALA DINNER



JULIEN BACKHAUS



MAXIM MANKEVICH



ANDREAS ADENAUER



PASCAL FEYH



NATALIE BRÜNE



SLATCO STERZENBACH



GAFFAR TAHA



ANDREAS TISSEN
- FOUNDER & GASTGEBER -

SEI DABEI UND GENIESSE EINEN TAG VOLLER HIGHLIGHTS:



- 8 TOP SPEAKER
- 12 GENIUS SPEAKER
- THEMEN RUNDUM ERFOLG, GLÜCK & ERFÜLLUNG
- EXKLUSIVE MAGIC SHOW
- GEWINNSPIELE & ÜBERRASCHUNGEN
- GENIUS AWARD VERLEIHUNG
- PREMIERE: DAS NEUE BUCH VON DEN GENIUS SPEAKERN
- GALA DINNER



Follow us



WWW.GENIUSFORUM.EU



Julien Backhaus
Verleger und
Herausgeber

**Noch mehr
Erfolg für Sie!**

**Das nächste Heft
erscheint am
19. Dezember 2019**

Wo sind die Frauen?

So oft wurden wir vom ERFOLG Magazin schon gefragt, warum wir nicht mehr super-erfolgreiche Frauen im Heft interviewen. Oft artete das sogar in Vorwürfe aus. Und das kann ich verstehen. Ich selbst bin darüber nicht glücklich, denn es gibt eine plausible Antwort auf diese Frage. Wir fragen seit Jahren bei den erfolgreichsten Frauen an, mit uns über Erfolg zu sprechen. Egal an welchen berühmten Namen Sie gerade denken - wir haben gefragt. Oft mehrmals. Aber die Bereitschaft der Damenwelt, über Niederlagen und Erfolge zu sprechen, ist sehr gering. Es gibt mehrere Erklärungsversuche. Viele sagen, sie wollen mit diesem „Thema“ nicht in der Öffentlichkeit sein. Was übersetzt heißt, dass man nicht „angeben“ will. Leider leben wir noch immer in einer dem Erfolg gegenüber sehr kritischen Gesellschaft. Wer über Erfolg redet, mit dem kann was nicht ganz koscher sein. Dass dieses Argument peinlich ist, müsste jedem klar werden. Denn wir alle kennen Menschen, die uns als eine Art Vorbild dienen, die schwere Zeiten durchgemacht haben und Strategien angewendet haben, erfolgreich daraus her-

vorzugehen. Wenn niemand über diese Dinge sprechen würde, müsste jeder von uns im Dunkeln tappen. Ein anderes Argument könnte Neid unter Frauen sein. Einige wenige Frauen trauen sich zu sagen, dass Frauen untereinander sehr ungemütlich werden können. Man gehört entweder dazu, oder eben nicht. Wer Angst hat, Außenseiter zu sein, hält lieber seinen Mund.

Darum bin ich sehr froh, dass wir nach langem Warten geballte Frauenpower in diesem Heft haben. Drei Frauen, die in ihrer jeweiligen Branche zu riesigem Erfolg gekommen sind und sich einen Namen gemacht haben. Und die gerne als Beispiel für starke Frauen stehen. Das verdient Respekt. Und auch wir Männer können einiges von diesen klugen Frauen lernen. Auch Man(n) darf seine feminine Seite etwas pflegen.

Viel Vergnügen beim Lesen
Ihr
Julien Backhaus

Impressum

Erfolg Magazin ISSN 25057342

Redaktion/Verlag Backhaus Verlag GmbH

E-Mail: info@backhausverlag.de
Chefredakteur (V.i.S.d.P.) Julien D. Backhaus
Redakteurin und Satz Martina Schäfer
E-Mail: info@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger Julien D. Backhaus
Anschrift:
Zum Flugplatz 44, 27356 Rotenburg
Telefon (0 42 68) 9 53 04 91
E-Mail info@backhausverlag.de
Internet: www.backhausverlag.de

Onlineredaktion

E-Mail info@backhausverlag.de

Druck

BerlinDruck GmbH + Co KG
Oskar-Schulze-Str. 12, 28832 Achim
Telefon: (04 21) 4 38 710
Telefax: (04 21) 4 38 7133
E-Mail: info@berlindruck.de

Vertrieb

DPV Vertriebsservice GmbH
Sandtorkai 74, 20457 Hamburg
Telefon +49 (40) 3 78 45-27 39
Telefax +49 (40) 3 78 45-9-27 39
www.dpv-vertriebsservice.de

Verkauf/Abo

Achtung, Preisänderung:

Jahresabonnement Deutschland bei 6 Ausgaben/Jahr EUR 39,00*

Einzelheft Deutschland

EUR 5,00* + EUR 1,50 Versand

Jahresabo Ausland EUR 48,50*

Einzelheft Ausland EUR 5,00*

+ EUR 4,00 Versand

*Preise inkl. 7 % MwSt.

Telefon (0 42 68) 9 53 04 91

E-Mail Verwaltung@backhausverlag.de

Folgen Sie uns auch auf



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

Die Autoren der Artikel und Kommentare im Erfolg Magazin sind im Sinne des Presserechts selbst verantwortlich. Die Meinung des Autors spiegelt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion wird in keiner Weise Haftung für Richtigkeit geschweige denn für Empfehlungen übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen verantwortlich.

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.



Verband Deutscher
Zeitschriftenverleger



INHALT 6/2019

Erfolg

- Ilka Bessin – Ich habe so eine Grundbeklopptheit **12**
Harald Glöckler – Bleib dir treu! **48**
Jeanette Biedermann –
Konzentriere dich auf das Wesentliche **52**

Leben

- Micaela Schäfer – Das nackte Leben! **24**
Michael Jagersbacher – Mark Wahlberg **38**

Sonstiges

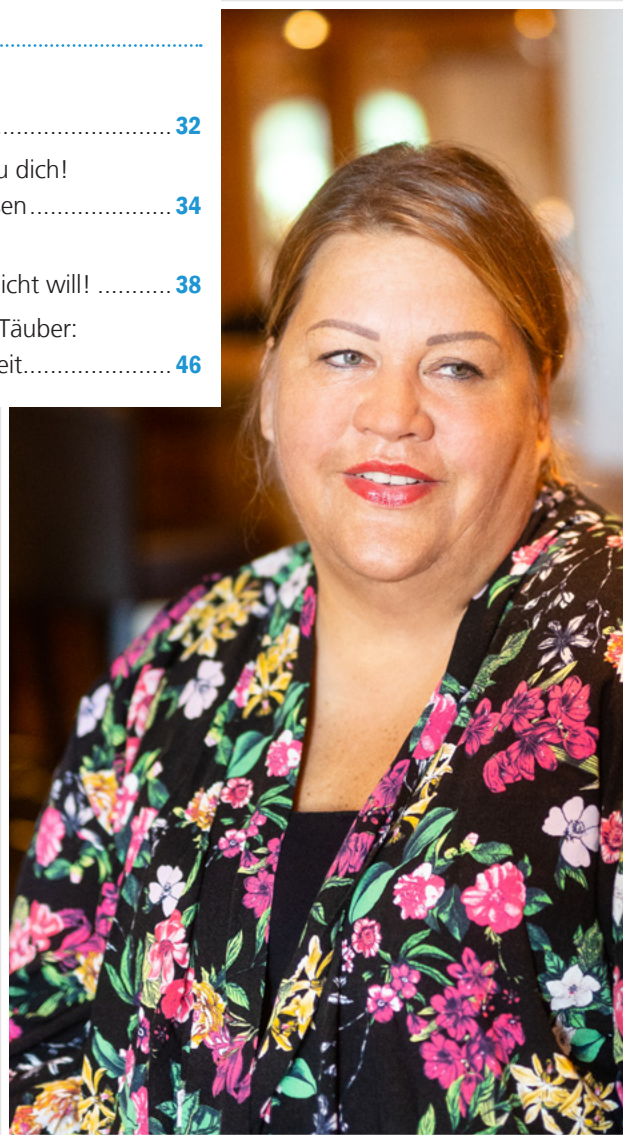
- Die Erfolg Magazin Brand Ambassadors **62**
Die Erfolg Magazin-Top-Experten **63**
Best of Web:
Schauen Sie doch mal online rein **64**
Die Erfolg Magazin-Termine **66**

Einstellung

- Joachim Gauck:
Keine Toleranz für Intoleranz! **6**
Uli Funke:
Lösen sich Probleme im Schlaf? **8**
Sabine Zehnder:
Wie Sie Ihr Leben in den Griff bekommen ... **20**
Tobias Beck:
Entdecke deinen Partner **30**
Leben ohne Reue:
Wie uns die Kaulitz-Brüder vormachen,
nach eigenen Richtlinien zu leben **56**

Wissen

- Jürgen Höller –
Das Gesetz der Ausdauer **32**
Leo Martin – Ich durchschau dich!
Die Kunst, Menschen zu lesen **34**
Dr. Marion Burgois –
Wenn der andere partout nicht will! **38**
Mag. P. Obermaier, Dr. M. Täuber:
Das Prinzip der Mühelosigkeit **46**



Story

Chris Steiner –
Gerade wenn es hart wird "All In!" **11**
Kevin Helfenstein –
Warum Familie zum Business gehört **23**

16

Ilka Bessin

Ich habe so eine
Grundbeklopptheit

Harald Glöckler
Bleib dir treu!

48



Tobias Beck
Entdecke
deinen Partner

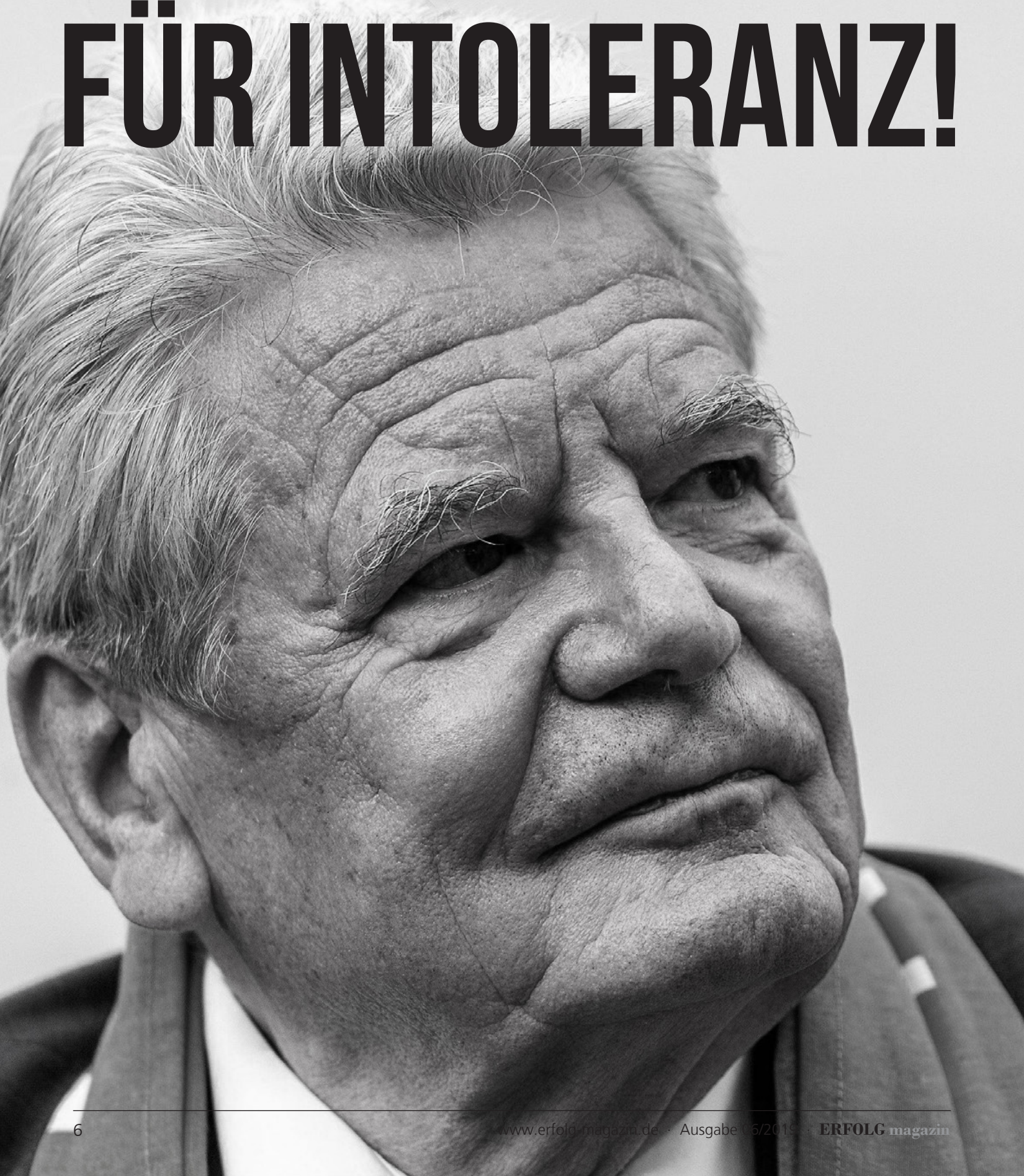
52

Jeanette Biedermann
Konzentriere dich auf das
Wesentliche!

34

Leo Martin
Ich durch-
schau dich!

KEINE TOLERANZ FÜR INTOLERANZ!



Joachim Gauck streitet für eine **kämpferische Toleranz**



Toleranz einfach schwer
Herder Verlag; 2. Auflage
ISBN: 978-3451383243
Preis: 22,-€

Joachim Gauck im Interview mit dem Herder Verlag

Sehr geehrter Herr Gauck, in Ihrem neuen Buch plädieren Sie für eine „kämpferische Toleranz“. Was ist damit gemeint?

Toleranz gebietet, dass ich aushalte und dulde, was ich falsch finde und ablehne. Aber Toleranz ist nicht beschränkt auf passives Erdulden, sie schließt auch den

Aber Toleranz ist nicht beschränkt auf passives Erdulden, sie schließt auch den kämpferischen Wettstreit um die richtigere Meinung ein.

kämpferischen Wettstreit um die richtige oder richtigere Meinung ein. Außerdem muss es in einer demokratischen Gesellschaft Grenzen der Nachsicht und Duldsamkeit geben. Wenn Toleranz und Pluralität bedroht sind, ist gegenüber Intoleranten auch Intoleranz geboten – als eine Haltung von Demokraten im Namen der Grund- und Menschenrechte.

Gibt es in Ihrer eigenen Biografie Zeiten, in denen Ihnen Toleranz unzumutbar erschien?

Natürlich, wie bei jedem Menschen immer wieder! Vor 1990 zum Beispiel gegenüber einem repressiven Staat, gegenüber dem ich in keiner Weise tolerant sein wollte. Da befand ich mich politisch und moralisch allerdings auf der Sei-

te der „Guten“. Aber nach 1990 merkte ich, dass ich auch mit vielem Neuem und Fremden im freien Westen meine Schwierigkeiten hatte. Aus der eher abstrakten Idee Toleranz wurde nun eine nicht immer bequeme Anforderung im Alltag. Das hat mich herausgefordert. Wie weit sollte meine Toleranz reichen? Wo aber war Intoleranz angezeigt, damit Intolerante nicht einfach von Gleichgültigkeit oder falscher Nachsicht profitieren?

Dieser Konflikt tauchte besonders auf, nachdem ich mit der Funktion des Bundesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen betraut worden war. Mir vorzustellen, dass ähnlich wie in den 1950er Jahren in der Bundesrepublik ehemalige Nazis nun Richter, Staatsanwälte oder auch Militärs aus der DDR-Diktatur unterschiedslos und ungeprüft von der neuen Demokratie übernommen wurden, erschien mir nicht nur politisch unklug, es widersprach auch zutiefst meinem Gerechtigkeitsempfinden. Das wäre falsche Toleranz gewesen.

Die vielen Aufrufe zur Toleranz klingen oft sehr angestrengt und anstrengend. Muss Toleranz immer so sein?

Ich denke, Toleranz ist ohne eine gewisse Anstrengung nicht zu haben. Das liegt ganz einfach an der spannungsgeladenen Ausgangssituation: Ich soll aushalten, was mich doch immer auch abstößt. Aber Toleranz „lohnt“ sich auch – und zwar individuell wie politisch. Sie ist ein Gebot der Vernunft und belohnt uns, wo wir sie praktizieren, mit einem gesellschaftlichen Zusammenleben, das weniger aggressiv, weniger provokativ, weniger polarisierend ist.

Hinzu kommt: Die Überwindung, die in jedem toleranten Akt steckt, wirft als weitere

Belohnung ein Freiheitserlebnis ab. Jeder tolerante Akt führt uns vor Augen: Der Mensch hat eine Wahl – ich habe eine Wahl. Toleranz ist, so gesehen, nicht nur Zumutung und Beschränkung, sondern auch Selbstermächtigung und Befreiung!

Ist Toleranz in der multikulturellen Gesellschaft nicht notwendige Voraussetzung von allem?

Ja – denn Vielfalt kann ohne Toleranz nicht existieren. Und eine Gesellschaft, die ethnisch, religiös, kulturell vielfältiger wird, stellt auch höhere Anforderungen an unsere Toleranz.

Wenn Multikulturalismus nun meint, dass sich Menschen trotz unterschiedlicher Prägungen und auch unterschiedlich langer Anmarschwege zu einem gleichberechtigten Zusammenleben

Ich denke, Toleranz ist ohne eine gewisse Anstrengung nicht zu haben.

zusammentun in der Verteidigung und dem Ausbau eines demokratischen, liberalen Gemeinwesens, dann bejahe ich Multikulturalismus. Einwanderer haben unser Land reicher, stärker, vielfältiger gemacht.

Wenn Multikulturalismus aber eine politische Theorie und Praxis meint, die es verbietet, Kulturen, Glaubensrichtungen und Lebensformen kritisch zu hinterfragen, dann lehne ich das Konzept ab. Ich halte es für falsch, Nachsicht gegenüber Kulturen zu üben, die Vorbehalte gegenüber der Aufklärung und den Menschenrechten haben und frauenfeindlich, homophob, antisemitisch, antidemokratisch oder intolerant sind. Eine offene und liberale Gesellschaft strebt universelle Menschen- und Bürgerrechte an – für alle, aus welcher Tradition sie auch immer kommen mögen.

Bilder: Imago Images/DeFotri



LÖSEN SICH PROBLEME IM SCHLAF?

Von Uli Funke

Eigentlich sollte Bernd eine Lösung für ein Softwareproblem finden. Beim Team-Meeting am Morgen hatte ihm der Chef klar zu verstehen gegeben, er erwarte bis Mittag ein Ergebnis. Jetzt ist Mittag, doch als der Chef das Büro von Bernd betritt, ist er gerade in ein Nickerchen vertieft. Der Chef rastet aus und brüllt: „Glaubst Du, die Probleme lösen sich im Schlaf?“

Komplexe Entscheidungen stellen uns immer wieder vor Herausforderungen. Wenn wir mehr als zwei, drei Parameter zu berücksichtigen haben, stößt unsere kognitive Leistungsfähigkeit schnell an ihre Grenze. Es gibt mutige Behauptungen, dass eine kurze geistige Pause oder gar ein kurzes Nickerchen am Arbeitsplatz da positive Effekte hätten und danach Konzentration, Denkvermögen und Entscheidungsfähigkeit steigen. Ist das tatsächlich so?

Bei jeder einzelnen Erfahrung, die wir machen, und auch jeder Entscheidung, die wir treffen, arbeiten unterschiedliche Regionen im Gehirn zusammen. Diese Gehirnaktivität ist für jede Situation spezifisch und erzeugt messbare neuronale Muster. Wenn wir uns danach an getroffene Entscheidungen und erlebte Erfahrungen erinnern, sind die gleichen Aktivitätsmuster im Gehirn messbar. Beim Lernen und Erinnern spielt der Hippocampus eine zentrale Rolle. Das ist ein Bereich im inneren Rand der Großhirnrinde, der der Form eines Seepferdchens ähnelt. Forscher haben untersucht, was genau in Ruhephasen nach Entscheidungsprozessen

im Hippocampus passiert und wie Schlaf die Merkfähigkeit des Gehirns verbessert. Doch schauen wir erst mal darauf, wie eigentlich Problemlösungsprozesse im Gehirn ablaufen.

Wie schon erwähnt, ist unser Denken schnell überfordert, wenn eine Situation auch nur mäßig komplex wird. Dies hängt mit der äußerst beschränkten Verarbeitungskapazität unseres Arbeitsgedächtnisses und der damit zusammenhängenden Konzentrations-

Am leistungsfähigsten ist unser Aufmerksamkeitsbewusstsein dann, wenn es sich voll und ganz auf eine Sache konzentrieren kann.

fähigkeit zusammen. Man kann nur ungefähr fünf einfache Dinge im Kopf behalten und nicht mehr als zwei Vorgänge gleichzeitig intensiv verfolgen. Selbst das ist schon schwer. Danach nimmt die allgemeine Aufmerksamkeit drastisch ab, und man muss mit seinem Fokus hin und her springen. Am leistungsfähigsten ist unser Aufmerksamkeitsbewusstsein dann, wenn es sich voll und ganz auf eine Sache konzentrieren kann.

Unser Gehirn verfügt aber daneben über eine zweite Möglichkeit, Probleme zu lösen, nämlich das Vorbewusstsein. Hier liegt unsere Intuition. Die Fähigkeit zur Verarbeitung komplexer Informationen ist in diesem Bereich wesentlich größer als die unseres bewussten Arbeitsgedächtnisses. Die im Vorbewusstsein gespeicherten Informationen und laufenden Arbeitsprozesse sind dem aktuellen Bewusstsein aber nicht zugänglich. Wir können sie nicht wahrnehmen. Jeder von uns kennt aber die entsprechenden Situationen, gerade in Unternehmen. Man tüftelt an der Lösung eines Problems oder einer komplexen Entscheidungssituation. Der Verstand arbeitet unter Vollaft. Etwa 40 Prozent unseres Energieverbrauchs werden in solchen Situationen nur allein vom Gehirn verbraucht. Doch so sehr man auch nach der Lösung sucht, sie will einem nicht einfallen. Und dann, beim Joggen, unter der Dusche oder beim Abendessen ist der Einfall plötzlich da.

Natürlich ist dies nicht zwingend gegeben. Das scheinbare Aufgeben führt nicht garantiert zur intuitiven Lösung, aber gerade die „Genialität“ mancher Lösungen ist eng verbunden mit dem Einfluss von Intuition. Interessanterweise vermitteln intuitive Entscheidungen im Gehirn auch einen höheren Grad an Zufriedenheit als analytische Entscheidungen. Forscher vermuten den schon bekannten Belohnungseffekt dahinter. Unser Gehirn belohnt uns mit körpereigenen Hirnbotenstoffen, den Neurotransmittern, wenn wir Energie sparen. Alten, bewährten Gewohnheiten zu folgen oder die Problemverarbeitung von Verstand auf Intuition umzuschalten ist energetisch sparsamer.

Der Weltfußballer Cristiano Ronaldo ist bekannt dafür mehrere Schlafpausen pro Tag zu machen, um so fit im Kopf und auf dem Fußballfeld zu bleiben.



Es ist also erwiesen, dass die Reduzierung der Konzentration auf ein Problem die Wahrscheinlichkeit deutlich erhöht, genau dieses Problem zu lösen. Aber wie sieht es jetzt mit Ruhephasen oder dem Nickerchen aus?

Was genau nach einer komplexen Entscheidung im schon erwähnten Hippocampus passiert, hat die Forschungsgruppe NeuroCode am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (MPIB) gemeinsam mit Wissenschaftlern der Princeton University untersucht: 33 Probanden mussten in mehreren Blöcken eine komplexe Entscheidungsaufgabe bearbeiten. Dabei lagen sie im Magnetresonanztomografen (MRT). So wurde die Hirnaktivität aufgezeichnet. Im Fokus stand dabei der orbitofrontalen Cortex, der vordere, stirnseitige Teil des Gehirns und der Hippocampus. In dem vorderen Teil des Gehirns spielen sich bekanntlich die mentalen Entscheidungsprozesse ab. Jede Art von Entscheidung bildete hier ein spezifisches neuronales Aktivitätsmuster.

Nach jedem Aufgabenblock sollten sich die Probanden für fünf Minuten ausruhen und ruhig im MRT liegen bleiben. Die Wissenschaftler wollten so herausfinden, was genau in dieser Ruhephase nach dem Bearbeiten der komplexen Entscheidungsaufgaben im Gehirn passiert. „Während die Probanden in den Pausen zwischen den Aufgaben ruhig dalagen, spielte der Hippocampus die soeben erledigte Entscheidungsaufgabe erneut ab. Dabei konnten wir die Reihenfolge der zuvor stattgefundenen Erlebnisse beobachten. Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass diese Wiederholung

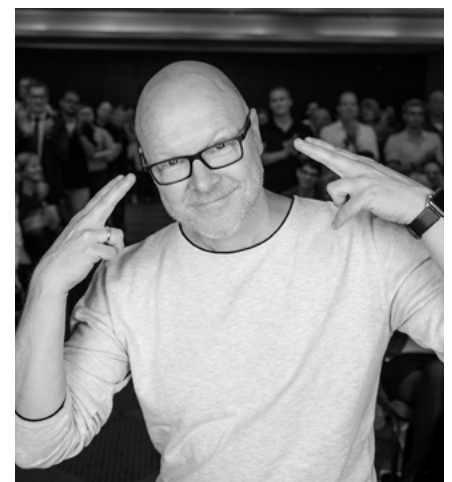
im Gehirn beschleunigt – quasi im Zeitraffer – geschieht.“, so Nicolas Schuck, Leiter der Forschungsgruppe NeuroCode. Für die Wissenschaftler ist dies ein Beleg, dass Ruhephasen eine positive Rolle beim Erlernen neuer Aufgaben spielen.

Schlaf trägt zur Bildung unseres Langzeitgedächtnisses bei. Er festigt also zuvor erworbenes Wissen. Über Nacht wird dauerhaft im Gehirn abgelegt, was wir den Tag über an Wissen erworben haben. Auch kürzere Schlafphasen haben so eine Wirkung. Wissenschaftler vom Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie der Universität Tübingen haben in einer aktuellen Studie die Lernleistung am Beispiel vorhersehbarer Abläufe im Zusammenhang mit Schlaf untersucht. Dazu ließen sie zwei Personengruppen an einem Bildschirm festgelegte Sequenzen von visuellen Mustern lernen. Nach entweder einer Schlaf- oder einer Wachphase testeten die Wissenschaftler, wie die Probanden auf Abweichungen in den gelernten Abläufen reagierten. Dabei zeigte sich, dass die Gruppe mit Schlafphase die Abläufe stärker

Ruhephasen und Schlaf haben also einen nachhaltig positiven Effekt auf Gedächtnis und Arbeitsleistung. Ist dies dann ein Plädoyer für das Nickerchen am Arbeitsplatz? Die Entscheidung bleibt jedem selbst überlassen. Auf jeden Fall muss hier aber der ein oder andere „Chef“ seine Sichtweise ändern. Es ist ein Plädoyer Freiräume und Ruhephasen für die Mitarbeiter nicht nur zuzulassen sondern auch aktiv zu fördern.

Ruhephasen und Schlaf haben also einen nachhaltig positiven Effekt auf Gedächtnis und Arbeitsleistung.

verinnerlicht hatte und sicherer beherrschte, auch wenn die Sequenzen in schnellerer Abfolge präsentiert wurden.



Der Autor
Uli Funke

ist deutscher Keynote Speaker, Berater, Fotograf und ehemaliger Radio-Chefredakteur. Er ist außerdem Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement und der German Speakers Association.

Bilder: Depositphotoswerve, Christina Pörsch

Gerade wenn es hart wird „All in!“



Gut trainierte Menschen gibt es viele. Leute, die dazu das Charisma haben, als Model auf den Laufstegen von Designern wie Yves Saint Laurent Furore zu machen, schon weniger. Und ganz selten sind die, die obendrauf auch noch so viel Geschäftssinn haben, dass sie mit ihren innovativen Ideen ein eigenes Firmenimperium auf die Beine stellen. Einer dieser Ausnahmemenschen ist Chris Steiner. Wie Arnold Schwarzenegger in der Steiermark geboren, beschäftigt er sich seit frü-

Natürlich hat man dazu nicht immer gleich viel Motivation, aber sein Umfeld damals wie heute gibt ihm die mentale Kraft und Inspiration dazu, niemals aufzugeben, egal wie hart es kommt in Sport und Business. Dazu gehört auch der gute Rat von persönlichen Mentoren wie Boris Grundl, Prof. Manfred Winterheller, Thorben Platzer und Jordan Belfort. Auch die über 1000 Bücher, die er bisher zur persönlichen Weiterbildung gelesen hat, tragen dazu bei. Und nicht zuletzt spielt seine Frau Diana eine wichtige Rolle bei seinem Erfolg, da er

durch sie die Erfahrung machte: „Da ich zig Jahre als Model und Tänzer gearbeitet habe, war ich ein ziemlicher Player – aber eine gesunde und liebevolle Beziehung ist das Wichtigste – und ich habe für

mich auch die Erkenntnis gewonnen, dass ich nur in einer stabilen Beziehung außergewöhnlich erfolgreich sein kann.“

Derzeit gehören zu seinem Imperium sieben Firmen in vier Ländern, darunter Immobilien und Consulting, alle auf den Schwerpunkt Beauty und teilweise auch Fitness ausgerichtet. 2012 wurde er sogar zum Unternehmer des Jahres gekürt. Nur zwei Jahre später der Fall: 2014 riss plötzlich der Trend für Power Plate Training ab und der Umsatz halbierte sich innerhalb von wenigen Wochen. „Ich konnte das Unternehmen retten, war jedoch plötzlich nicht mehr der gefeierte Held“, erinnert er sich und resümiert: „Jeden Tag steckt man Niederlagen ein, jede Zurückweisung fühlt sich wie eine kleine Niederlage an. Man muss trotzdem immer weiter machen – und zwar All In!“ Heute schwimmt er dank 100 Mio. Gesamt-Umsatz wieder obenauf.

Sein derzeit absolutes Lieblingsprojekt ist „Abnehmen im Liegen!“, ein Konzept, das es möglich macht, durch die korrekte Anwendung von Technologie tatsächlich im Liegen Umfang zu verlieren. Ganz konkret wird bei dieser Technologie die Fettzelle geöffnet, geleert und durch EMS und Lymphdrainage abgebaut. Um sicherzugehen, hat er die

Methode von Ärzten und Experten wie Dr. Stefan Horwath oder Frau Dr. Claudia Thiel überprüfen lassen, die die Wirkweise auch bestätigt haben. „Ich habe diese Technologie durch Zufall vor zwei Jahren entdeckt und mache sie nun groß“, sagt Chris Steiner und ist dermaßen überzeugt, dass er auf seiner Website abnehmenimliegen eine Geld-zurück-Garantie darauf gibt, dass bei jeder Anwendung 2-6 cm Bauchumfang verloren gehen. 12 000 Menschen konnten im letzten Jahr schon von der neuen Technik profitieren.

Soviel Überzeugung steckt an. Seit dem Start vor 13 Monaten haben er und sein Team ein Netz von 75 Partnern im D/A/CH-Raum und der Slowakei aufgebaut. Besonders gefällt dem Unternehmer, „die Tatsache, dass es mit diesem Konzept für ganz normale Menschen möglich ist, bei korrekter Umsetzung der Vorgaben monatlich im mittleren vierstelligen Bereich zu verdienen!“ So rettete sein Programm schon einige Existenzen. „Das motiviert mich“, freut sich Steiner und verrät: „Mein Ziel sind 1000 erfolgreiche Partner bis zum Ende vom Jahr 2022.“



Man muss trotzdem immer weiter machen – und zwar All In!

hester Jugend mit dem Fitnesstraining. Kein Wunder, hatten doch seine Eltern eine Kette von acht Fitness Clubs. Der Junge zeigte gute Anlagen, um Profi-Leichtathlet oder Fußballer zu werden, aber die Anerkennung durch das Training hielt ihn beim Thema Fitness. Diese krönte er mit dem Titel Fitness 10-Kampf Weltmeister 2008 und 2012.

Unter dem elterlichen Motto: „Chris wird’s schon machen“ war seine Erziehung von viel Freiheit geprägt, die schlechten Noten zwar ein leidiges, aber kein großes Thema. Vielleicht auch deswegen, weil Chris Steiner im Sport und anderen Bereichen schon damals Großes zu werden versprach.

In der Schule war er dagegen immer der schlechteste Schüler, Mathe der größte Kampf. Die Lehrer prophezeiten ihm, es würde nie etwas aus ihm werden. „Aufgrund der ganzen Titelseiten von mir in den österreichischen Zeitungen haben sich einige davon bei mir gemeldet und sich entschuldigt. So habe ich hier meinen Frieden gefunden“, sagt er heute.

Der Weg auf die Coverseiten war geprägt von starken Gewohnheiten, wie etwa eisern diszipliniertem Training und harter Arbeit, jeden Tag, seit inzwischen über 20 Jahren.



Ilka Bessin: Ich habe so eine Grundbeklopptheit

Als Cindy aus Marzahn schrieb sie deutsche Comedy-Geschichte. Jetzt zeigt sie neue Seiten

Was wenige wissen: Du kommst ja aus dem Hotelfach und hast auch einige Jahre als Geschäftsführerin gearbeitet. Achtest du immer noch auf Kleinigkeiten, wenn du in einem Hotel zu Gast bist?

Das ist ganz schlimm, wenn man Gastronomie gelernt hat. Aber ich bin nicht so pingelig. Allerdings bin ich eine der wenigen, die auf die Frage, ob es geschmeckt hat, auch eine ehrliche Antwort geben. Andere sagen, „war super“, gehen aber dann nie wieder in dieses Restaurant. Wenn jemand fragt: „War's gut?“, dann kann man ruhig auch sagen, wenn die Soße versalzen war. Das finde ich auch nicht schlimm und viel ehrlicher, als wenn jemand nicht mehr wiederkommt und dann hinter dem Rücken sagt, „das war nichts“.

Weißt du noch, wann du dein Talent für Comedy entdeckt hast?

Ich glaube in der Gastronomie. Wenn da Leute schlecht drauf sind, kannst du den Tag nur überleben, wenn du einen Spruch machst. Wenn das Restaurant so voll ist, dass du nicht weißt, wo du zuerst hinrennen sollst, dann hilft das manchmal. Ich glaube aber, dass ich schon so eine Grundbeklopptheit, so eine Grundkomik habe, die du brauchst, um in der Branche arbeiten zu können. Es schadet auch keinem, so ein bisschen grundbekloppt zu sein, ob du nun Comedy machst oder nicht.

Das stimmt. Du bist ja nach der Gastronomiezeit als Animateurin auf die Aida gegangen, kamst wieder und warst dann vier Jahre arbeitslos. Wie kann das bei jemandem, der ja offensichtlich talentiert und gut drauf ist und viel kann, sein? Ich wurde in dem Restaurant, in dem

Ich glaube aber, dass ich auch schon so eine Grundbeklopptheit, so eine Grundkomik habe

ich Geschäftsführerin war, rechtswidrig gekündigt. Ich bin vors Arbeitsgericht gegangen und habe auch Recht bekommen, und hätte dort auch wieder arbeiten können, aber das wollte ich nicht, weil das Verhältnis einfach nicht mehr stimmte. Ich war verletzt, weil Gastronomie immer mein Leben war und ich nicht verstand, wie mich jemand da kündigen kann. Ich saß dann zu Hause und habe mich bei anderen Gastronomien beworben. Ich dachte zu Anfang, jetzt machst du erstmal vier Wochen Urlaub, erholst dich ein bisschen, du hast ja die ganze Zeit gearbeitet. Und du rutschst dann so langsam, peu a peu, in diese Lethargie hinein, dieses „ach nö, ich geh da dann mal morgen hin“. Und so verlierst du auch immer mehr den Glauben daran, dass du sofort einen Job findest, dass das alles jetzt wieder losgeht. Ich habe mich ja auch beworben, aber das

waren teilweise unterbezahlte Stellen und das wollte ich dann auch nicht.

Du hast dann nach der Aida-Zeit im Quatsch Comedy Club angerufen um dort als Kellnerin zu arbeiten und dann? Ich hatte dort angerufen und wollte eigentlich kellnern. Und dann hatte ich den Thomas am Telefon. Ich dachte, ich rede mit Thomas Herrmanns. Ich habe also erzählt, dass ich auf dem Schiff war, und durch diese Aufregung, weil ich dachte, ich rede mit Thomas Herrmanns habe ich ihn vollgequatscht. Und irgendwann sagte der dann zu mir: „Ich bin Thomas Schrode, ich mache hier eigentlich nur das Booking für die Talentschmiede, aber hast du nicht mal Lust, auf der Bühne was zu machen? Du musst da einen Vier-Minuten-Stand up machen, am besten etwas Lustiges, über das die Leute lachen und Spaß haben“. Und ich sagte: „Ok“. Ich habe mir etwas überlegt, habe ihm das geschickt, habe dann an der Talentschmiede teilgenommen und auch gewonnen. Das waren also so ganz, ganz komische Zufälle.

Zu dem Zeitpunkt hattest du noch keinen Auftritt als Comedian?

Nein, ich habe auf dem Schiff nur Animationsshows gemacht. Da war ich dann eine Putzfrau und habe als Emma Zopf im Rahmen einer Animationsshow moderiert, in der die philippinischen Mitarbeiter gesungen und die Kellner eine Show gemacht haben. Ich habe noch nie vorher Comedy gemacht.

Du bist ja jahrelang und die erfolgreichste Comedian Deutschlands gewesen und bist es immer noch. Wieviel Geschäftsfrau und Marketingfrau steckt denn in dir?

Als ich angefangen habe, kam ich aus der Harz IV- Zeit. Ich hatte keine Ahnung, dass du einen Anwalt und einen Steuerberater brauchst. Ich wollte einfach Geld verdienen, meine Eltern unterstützen und bei meinen Eltern die 2000 Mark Schulden für den von mir gekauften VW-Käfer zurückzahlen. Dass das so eine Wendung nimmt, damit rechnet ja keiner. Ich war damit extrem überfordert und wusste nicht, was ich jetzt machen sollte. Wenn du dich in der Branche nicht auskennst, glaubst du natürlich alles, was dir erzählt wird. Natürlich kann man sagen, du musst doch so ein Grundverständnis für jemanden haben oder das merken. Aber du merkst es eben nicht, wenn du plötzlich nur noch Leute um dich hast, die dir sagen, „du bist lustig, du bist toll“, das schmeichelt einem ja auch. Es war für mich damals schwierig, aber gottseidank habe ich dann das Management gewechselt zu SR, von Oliver Pocher, mit dem ich jetzt seit elf Jahren zusammenarbeite. Oli mag ich sehr gern, weil das der einzige war, der jemals in meinem Comedy-Programm gegessen und das komplette Programm gesehen hat. Das fand ich toll. Wir haben ein gemeinsames Management.

Zum Thema Marketing hast du ja von Anfang an extrem viel richtig gemacht. Dass du dir eine Marke aufgebaut hast, dass du dir treu geblieben bist.

Ich hatte eben so einen Grundton. Ich habe mir bei vielem reinreden lassen, aber bei einigem nicht. Ich hatte zum Beispiel immer eine Krone auf dem Kopf, und die wollte ich auch im Merchandise.

Alle haben mir gesagt, „du kannst doch keine Krone verkaufen, das kauft doch kein Mensch“. Ich habe gesagt, „doch.“ Und du kannst mir glauben, diese Kronen waren der meist verkaufte Artikel. Selbst Männer saßen bei mir mit einem pinkfarbenen Jogginganzug mit dieser Krone auf dem Kopf im Programm. Es war echt toll! Bei manchen Sachen hab ich einfach gesagt, „das will ich“, das war wie ein Aufbäumen. Ich finde, man muss in seinem Leben auch mal auf die Schnauze fliegen, um daraus zu lernen, was kann ich anders, besser machen.

Was hast du denn in diesen ganzen Jahren im Showgeschäft am meisten geliebt und was am meisten gehasst?

Was ich manchmal ganz ehrlich gehasst habe, war die Einsamkeit. Wenn du ir-



gendwo auf der Bühne stehst, vor dir sitzen 5000 Leute, die dir zujubeln und klatschen. Dann gehst du runter und sitzt allein in so einer Turnhalle in der Garderobe. Ich habe

Ich wollte ja eigentlich immer nur geliebt werden und dass die Leute mich lustig finden.

dann gerne, wenn ich nach Hause gefahren bin, meinen Vater angerufen und wir haben stundenlang telefoniert. Ich bin einmal von Oldenburg nach Berlin heimgefahren und wir haben die ganze Zeit telefoniert und er hat mir erklärt, wo ich langfahren muss.

Da hattet ihr ja eine Gemeinsamkeit, die Fernfahrerei.

Ja, meine Mutter sagt auch „du kommst so nach Papa“. Ich liebe Autofahren, ich habe da komplett meine Ruhe. Ich fahre ja gerne nachts. Ich habe deswegen meistens den Hund dabei, dann brauchst du auch keinen Sicherheitsmann. Ich kann Hörbücher hören, du kannst so komplett abschalten. Ich fahre nach Hause, ich weiß, dass ich morgen früh meinen Kaffee aus meiner eigenen Kaffeemaschine trinke. Das ist etwas Be-

sonderes. Andere fahren gern mit dem Zug. Ich habe das ein paarmal probiert: Verspätungen, dann hast du zwei Koffer, eine Reisetasche, weißt nicht, wo du zuerst hinrennen sollst. Ich bin lieber unabhängig. Das schönste an dem Ganzen sind die Leute, die ich kennengelernt habe. Ich rede nicht nur von den Stars, sondern auch von dem Publikum, das dir so viel zurückgibt, wenn du da stehst

und einen Gag machst. Ich wollte ja eigentlich immer nur geliebt werden und dass die Leute mich lustig finden. Aber das ist echt schwierig. Nicht jeder mag das, was du machst. Das muss man auch lernen. Es gibt viele, die sagen: „Oh Gott, jetzt kommt die schon wieder“. Und für mich war das immer so unverschämte, weil ich mir gedacht habe, „warum, ist doch total lustig“. Nein. Das ist im Privaten genauso. Es isst nicht jeder gerne Streusel-schnecke, die mögen lieber Pflaumenkuchen.

Wie schwer oder leicht ist es denn im Showgeschäft, als Persönlichkeit zu wachsen, wenn man, wie du grade erklärt hast, die ganze Zeit unter Feuer ist? Man wird eben beobachtet. Zu Anfang finden es alle toll, und wenn du anfängst, auf

der rechten Spur zu überholen, mögen das dann einige nicht. Wenn du dann erfolgreich bist, haben viele damit ein Problem. Und man guckt natürlich immer nach den Kollegen. Was macht denn der oder die? Ich gucke nicht, weil ich neidisch bin, sondern weil ich Kollegen und deren Programm auch echt lustig finde. Martina Hill, „Knallerfrauen“ - darüber könnte ich mich totlachen. Andere sagen, „ist ja jetzt nicht so ein Frauenkampf“. Nö, gar nicht. Ich finde das einfach lustig und gucke es mir deshalb an - nicht um zu sehen, wie die das macht. Mario Barth, Olympiastadion - das musst du erstmal schaffen, dass da so viele Leute hinkommen. Egal ob du das witzig findest oder nicht, sowas musst du erstmal bringen und davor habe ich den größten Respekt. Auch Atze Schröder, der steht seit über 20 Jahren auf der Bühne. Das musst du erstmal hinkriegen, dass sich Leute über 20 Jahre lang ein Ticket zu deiner Show

Nicht jeder mag das, was du machst. Das muss man auch lernen.

kaufen. Otto Walkes, da gehen Kinder hin, die selber Kinder kriegen, die früher selber Kinder waren. Das finde ich schon toll.

Wir beim Erfolg Magazin haben auch das Problem, dass wir ganz viele erfolgreiche Männer dazu bekommen, mit uns über Erfolg zu sprechen, aber keine Frauen. Du bist jetzt seit langem mal wieder eine super erfolgreiche Frau, die mit uns darüber spricht. Kannst du dir das aus deiner Erfahrung heraus irgendwie erklären?

Männer reden gerne drüber, wenn sie erfolgreich sind, Frauen machen einfach. Wenn du etwas in deinem Leben erreichst, kannst du natürlich stolz drauf sein und das finde ich großartig. Ich mag auch keinen Neid. Ich finde es schöner, wenn jemand sagt, „ich finde cool, was der erreicht hat. Ich glaube, wir sollten uns mal ein bisschen anstrengen, dann können wir das auch schaffen, so weit nach vorne zu kommen.“

Frauen sind einfach die stillen Macher. Die gehen nicht raus und präsentieren, sondern die machen einfach.

Wenn Frauen mehr Anerkennung bekommen würden, würde

das auch ganz anders funktionieren. Es kann einfach nicht sein, dass der Mann mehr Geld für diesen Job bekommt, den du auch

machst. Das ist immer noch ein heikles Thema. Ich finde es traurig, dass es in dieser Zeit, in der wir leben, noch immer ein so extremes Thema ist. Das sollte man eigentlich ändern, nein, man muss es ändern.

Männer reden gerne drüber, wenn sie erfolgreich sind, Frauen machen einfach.

Du musst da jetzt nicht ins Detail gehen, aber so ein erfolgreicher Comedian wie du hat damit doch bestimmt keine Probleme.

Finanziell? Natürlich kannst du damit viel Geld verdienen, aber es gibt Sachen, die ich einfach nicht mache, weil ich vor zu vielen Leuten stünde. Ich habe einmal in der Lanxess gespielt. Ich hatte drei Tage vorher Durchfall, mir war schlecht. Ich habe geheult. Wir haben uns immer alle gedrückt, bevor ich auf die Bühne gegangen bin und noch ein bisschen dumm rumgequatscht. Und dann stand ich da und habe so geheult, weil ich einen solchen Schiss hatte. Da waren 9647 Leute, das weiß ich heute noch. Und ich stand da und dachte, ich schaff das nicht.

Du musst Witze langsamer erzählen, du musst die Gags langsamer machen, weil die langsamer hinten ankommen. Du musst Applaus bedenken, der geht langsamer hinten los. Du kannst nicht so schnell weiterreden. Das war mir alles zuviel. Ich wollte einfach auf die Bühne und da Leute unterhalten. Je mehr ich weiß, wie das auf so großen Bühnen funktioniert, desto mehr bewundere ich, wenn das Leute können. Für mich ist das nichts. Ich mag kleine Theater. Ich habe in Dessau in einem kleinen Theater gespielt, da passen 900 Leute rein, das ist roter Plüsch und da sitzen sie auf dem Balkon wie in der Muppet Show. Ich finde das ganz toll, wenn du da so spielen kannst.

Wie kam dann die Entscheidung auf dem Höhepunkt und ich glaube nicht, dass das schon der Zenit war, das Kostüm der Cindy aus Marzahn abzulegen?

Irgendwann ist die Geschichte zu Ende erzählt. Das ist so. Irgendwann bist du mit deinem Essen fertig, bezahlst, stehst auf und gehst. Es war total lecker, aber du stehst auf und sagt, es ist gut jetzt.

Es gibt andere, wie einen Otto oder Atze Schröder, die ziehen das 50 Jahre durch.

Aber das funktioniert auch. So eine Cindy ist auch eine Zeitsache. Ich wollte nicht, dass die Leute sagen, „die schon wieder, ich will das nicht mehr gucken, dieses Pinke geht mir auf



Bild: Oliver Rietz



Man muss nicht immer laut schreiend durch die Straße rennen, um von allen gesehen zu werden.

den Kecks.“ Es war auch deshalb an der Zeit, weil ich mein Programm ein wenig geändert habe. Es wurde politischer. Ich wollte nicht, dass Leute denken „macht die sich jetzt darüber lustig, wenn sie über Kinderarmut redet?“ oder, „das versteh ich jetzt nicht, warum redet die denn plötzlich über Altersarmut? Das passt ja gar nicht.“ Ich habe schon von so zwei-drei Sachen erzählt, die ich nicht gut finde. Dass Mieten so erhöht werden, dass man sich das nicht mehr leisten kann und dass dadurch Leute vertrieben werden. Da saßen Leute im Publikum, die nicht verstanden haben, warum Cindy aus Marzahn darüber redet. Die war als Harz IV-Figur schon auch dafür da, darauf hinzuweisen, aber eben nur bis zu einem bestimmten

Punkt. Wenn es dann noch politischer wird, wird es einfach zu viel. Da muss man aufpassen. Und ich wollte auch mal eine andere Seite zeigen. Es gibt noch andere Sachen, die ich kann.

Ist ohne dieses Kostüm das Sprachrohr etwas leiser geworden? Merkst du etwas davon? Weil jetzt ganz viele Leute fragen, was macht Ilka Bessin überhaupt heutzutage?

Natürlich bist du mit diesem Outfit, mit dieser Perücke auf dem Kopf, eine laute Figur.

Du gehst raus und bist erstmal da und bist allein dadurch schon sehr laut. Ich habe ja auch das Modelabel gemacht und das Buch geschrieben, bei Matthias Schweighöfer und Til Schweiger in zwei Filmen mitspielen dürfen – das hätte alles nicht funktioniert, wenn ich weiter diesen Jogginganzug getragen hätte. Deswegen war es eine gute Zeit, um aufzuhören. Und dann nehme ich es gerne in Kauf, wenn die Leute erstmal fragen, Mensch, was macht die denn jetzt? Man muss nicht immer laut schrei-

end durch die Straße rennen, um von allen gesehen zu werden. Ich habe auch Sachen gemacht, die nicht mit Comedy oder Politik in Verbindung stehen. „Wie, die macht jetzt eine Gartensendung?“ Die habe ich gemacht, weil ich einfach Bock darauf hatte, weil wir einen Garten zu Hause haben und weil ich das schön finde. Der Garten ist für mich sozusagen der Urlaubsort der finanziell nicht so gut betuchten Leute. Da haben die Leute dann auch gesagt, „guck mal, jetzt macht sie in Garten, das ist ja auch hoch interessant.“

Man muss nicht immer laut schreiend durch die Straße rennen, um von allen gesehen zu werden.

Oder diese Geldkoffer-Geschichte?

Da habe ich die Anfrage bekommen und fand es toll zu sehen, wie die Leute wirklich reagieren, wenn du ihnen einen Koffer voller Geld gibst. Am Tag nach der Ausstrahlung der ersten Sendung bin ich morgens Tanken gefahren und es kam

Bild: Oliver Reetz

direkt „Ich versteh gar nicht, dass sie das Geld gleich so...“ und ich: „Ich bin noch nicht ganz da, aber wir können gerne drüber reden.“ Das haben so viele Leute geguckt und mich darauf angesprochen. Das fand ich sehr interessant.

Hat sich deine Definition von „Erfolg“ im Laufe deines Lebens geändert?

Was ist Erfolg überhaupt? Erfolg ist, wenn du dir ein Ziel setzt und dieses Ziel erreichst. Das hat nicht immer etwas mit dem Finanziellen zu tun. Als wir gesagt haben, wir gehen nach New York, hatte das nichts damit zu tun, dass ich Milliarden in New York machen wollte, sondern ich wollte in diesem kleinen Stand-up Theater auf der Bühne stehen und sagen können, „ich hab in New York auch mal ein Programm gemacht“. Es gibt andere, wie Michael Mittermeier, der spielt auf Festivals. Ich stand da im Carolines in New York und fand es ganz bezaubernd. Das ist für mich „Erfolg haben“.

Erfolg haben ist für mich auch, dass du so arbeiten kannst, dass du darüber entscheiden kannst, wie du deine Zeit verbringst. Ich fahre heute Nacht nach Hause und fahre morgen für zwei Tage

zu meiner Mutter in den Garten. Das ist für mich auch Erfolg, zu sagen, ich kann es mir erlauben einfach mal zwei Tage im Garten zu sitzen. Es geht nicht immer um „Wieviel Geld“, sondern mir diese Zeiteinteilung gönnen zu können, das ist für mich der größte Erfolg.

Und das ist bei dir konstant geblieben?

Bei vielen Männern geht es anfangs darum, eine Firma aufzubauen und erstmal eine Million zu machen, wie bei Robert Geiss zum Beispiel, und erst dann irgendwann sagen sie, eigentlich will ich doch das machen, was mir gefällt.

Aber findest du nicht, dass das wichtiger ist? Für mich war es wichtig, zum Beispiel auch Zeit mit meinen Eltern zu verbringen. Als mein Vater krank geworden ist, habe ich noch viel Zeit mit ihm verbracht. Das war ein großer Erfolg, dass ich diesen Genuss hatte, mit ihm noch Sachen machen zu dürfen. Was nützt es dir, wenn alle Leute um dich rum wegsterben und du sitzt da und hast deine Firmen aufgebaut, weißt aber gar nicht, wie lebt dein bester Freund, was macht der eigentlich? Das finde ich viel

wichtiger. Dass wir alle zusammen in Urlaub fahren, dass wir Ostern im größten Regen irgendwo grillen, mit dem Schirm in der Hand – das ist für mich der größte Erfolg. Zeit zu haben, ist für mich das Beste an allem, was ich mache.

Welche Projekte sind dir in Zukunft wichtig? Redest du darüber?

Für die Zukunft ist mir wirklich wichtig, dass ich Sachen mache, die mir den Freiraum lassen, zu entscheiden, was ich machen möchte. Das Buch wird zu einem Kinofilm verfilmt. Ich habe jetzt die Anfrage bekommen, mal eine Busfahrerin zu spielen, das finde ich auch lustig. Ich gehe mit meine Soloprogramm auf die Bühne, aber ohne Druck. Deswegen habe ich es auch ein Jahr verschoben, weil ich auch will, dass es zu hundert Prozent gut ist. Dass ich raus gehen kann und sagen kann, ich finde es toll, so wie es ist, es ist lustig und die Leute werden Spaß haben. Das sind die Projekte, die ich in Zukunft machen werde. Was dann noch kommt, weiß ich nicht. Das lasse ich auch offen. Es wird Sachen geben, die ich nicht machen möchte, weil mir das dann vielleicht zu viel Druck bedeutet oder du dann eben für andere Sachen keine Zeit mehr hast.



Dunkle Rhetorik

Wladislaw Jachtchenko über Manipulation und Trickkisten

Wir leben in einer manipulativen Welt: Politiker manipulieren Wähler, Chefs manipulieren Mitarbeiter, Kinder manipulieren Eltern, Eltern manipulieren Kinder, Verkäufer manipulieren Kunden – und eigentlich weiß das auch jeder. Doch wer nicht weiß, dass er gerade manipuliert wird, ist ein leichtes Opfer. Dabei sind gerade ehrliche Menschen besonders gefährdet, denn sie unterstellen ihren Mitmenschen (zu Unrecht), auch ehrlich zu sein. Auch die altruistischen Menschen sind willkommene Opfer für die dunklen kommunikativen Tricks. Bevor wir auf die Tricks eingehen, lasse uns doch gemeinsam untersuchen, welche Motive manipulativen Menschen verfolgen.

WARUM werden wir manipuliert?

Es ist in Wirklichkeit ganz einfach: Menschen manipulieren, um einen Vorteil für sich zu ergattern. Ob beim Vorstellungsgespräch, beim Date oder beim neuen Facebook-Post: Wir stellen uns besser dar, als wir sind, um Likes und Anerkennung zu bekommen. Dies tut im Herzen gut. Es macht uns glücklich, gemocht zu werden, mehr Freunde zu haben und mehr Geld zu verdienen. Daher „verkaufen“ wir uns täglich besser, als wir eigentlich sind. Und jeder spielt dieses manipulative Spiel täglich mit – mehr oder minder. Doch die Frage ist natürlich: Wer spielt es besser?

Ich gebe Dir mal ein persönliches Beispiel: Bei Vorträgen ziehe ich immer ein besonders hübsches Hemd und ein Sakko an, um kompetenter und wichtiger zu wirken. Funktioniert! Es klingt zu einfach um wahr zu sein – ist aber wahr: Mein Speaker-Honorar könnte ich mit einem bunten

Es ist in Wirklichkeit ganz einfach: Menschen manipulieren, um einen Vorteil für sich zu ergattern.

T-Shirt, in dem ich gerade zu Hause sitze und diesen Text schreibe, kaum vor einem Business-Kunden rechtfertigen.

An dieser Stelle möchte ich ganz provokativ fragen: Hast Du heute bereits manipuliert? Dich besser dargestellt, als Du in Wirklichkeit bist? Wer ohne Manipulation ist, werfe den ersten Stein! Wir sind nun mal egoistisch und profitorientiert. Auch wenn wir das nie so offen zugeben würden.

WIE werden wir manipuliert?

Kommen wir nun zum Kern der „Dunklen Rhetorik“, also zu jenen Tricks, zu denen wir greifen (können), um andere

Menschen verdeckt zu beeinflussen. Übrigens nenne ich kommunikative Manipulationstechniken „Dunkle Rhetorik“, weil ich meinem Gegenüber nicht offen meine Argumente präsentiere, sondern ihn durch den Einsatz dunkler Tricks zur Zustimmung bewegen möchte. Diese verdeckte Beeinflussung funktioniert daher so gut, weil der andere gar nicht merkt, dass er beeinflusst wird. Und wer nichts merkt, kann sich auch nicht wehren!

Die „Dunkle Rhetorik“, also alle Manipulationstechniken, teile ich in drei große Kategorien ein – und ich nenne sie Trickkisten.

Trickkiste Nr. 1: Scheinargumente – das sind Erklärungen, die so aussehen, wie ein gültiges Argument, aber in Wirklichkeit eine fadenscheinige Begründung haben, was den meisten nicht auffällt. Dazu zählen häufige Figuren aus dem Alltag wie:

„Das haben wir schon immer so gemacht!“ (Traditionsargument)

„Mach das, weil ich das sage!“ (Autoritätsargument)

„Das machen andere Menschen/Firmen doch genauso!“ (Mehrheitsargument)



Bild: Privat, Depositphotos/actionsports Cover: Goldmann



Der US-amerikanische Präsident Donald Trump ist bekannt dafür, seine Mitmenschen und die Medien zu manipulieren und Aussagen und Situationen zu seinen Gunsten zu drehen.

Diese und weitere Scheinargumente sollte man nicht nur kennen, sondern auch wissen, wie man sie im Alltag aufdeckt und schnell widerlegt. Daher meine Empfehlung, sich mit „Dunkler Rhetorik“ ausführlich zu befassen.

Trickkiste Nr. 2: Sprachliche Tricks – das sind bestimmte Wörter und Formulierungen, die eine bestimmte Stimmung bzw. Interpretation eines Sachverhalts geben, welche die Realität geschickt zum eigenen Vorteil verzerren. Hierzu zählen unter anderem folgende Figuren aus unserem Alltag:

„Es konnte nicht eher erledigt werden!“ (Das Passiv versteckt den Verantwortlichen)
 „Ich habe eine gute Nachricht!“ (Das Framing suggeriert, dass etwas positiv ist)
 „Die Diskursanalyse erscheint aporetisch“ (Die Fremdwörter sollen beeindrucken)

Auch die Kenntnis der wichtigsten sprachlichen Tricks ist unabdingbar, um ihnen nicht auf den Leim zu gehen.

Trickkiste Nr. 3: Kognitive Verzerrungen – das ist eine im Alltag sehr unbekannte Kategorie an Manipulationstechniken. Kognitive Verzerrungen sind die Software-Fehler unseres Gehirns, die jeder gute Manipulator anzapfen kann, um das gewünschte Ergebnis



Der Autor **Wladislaw Jachtchenko** ist Keynote Speaker, Business Coach, Kommunikationstrainer, Buchautor, Volljurist und Politologe M.A.

Er vermittelt seinen Kunden nicht nur Tools professioneller Rhetorik, sondern auch effektive Überzeugungstechniken, Methoden für erfolgreiches Verhandeln, professionelles Konfliktmanagement und natürlich Techniken für effektives Leadership.

zu erzielen. Klingt spannend? Ist es auch. Hier einige Beispiele:

Der Bestätigungsfehler: Wir suchen ständig nach Bestätigung – und der clevere Manipulant wird uns auch dann bestätigen, wenn wir falsch liegen.

Der Überdurchschnittlichkeits-Effekt: Insgeheim halten wir uns in vielen Dingen für überdurchschnittlich gut, weshalb ein cleverer Manipulant uns in falscher Sicherheit wiegen wird.

Der Heiligenschein-Effekt: Wir lassen uns von Menschen blenden, die eine herausragende Eigenschaft haben, z.B. gutes Aussehen, und lassen uns von jenen besonders beeinflussen.

WAS kannst Du gegen Manipulationen tun?

Der wichtigste Trick bei der „Dunklen Rhetorik“ besteht nun darin, die dunklen Tricks zu kennen. Und das ganz unabhängig davon, ob Du sie zur Manipulation oder zur Abwehr der Manipulation einsetzen willst. Zufällig habe ich zu dem Thema ein Buch geschrieben. Doch auch das Internet hilft dir bei der Suche nach kommunikativen Fallstricken eine gute Hilfe – man muss nur danach suchen. In Wirklichkeit lauert die nächste Manipulationstechnik höchstwahrscheinlich schon beim nächsten Gespräch auf Dich!

Nachdenken macht unglücklich!

Der weltbekannte Schauspieler Johnny Depp machte aufgrund seines Drogenmissbrauchs etliche Schlagzeilen. Er ist ein Paradebeispiel der in der Welt der Stars für ein emotional kaputtes Leben voller Chaos.



Auszug aus Sabine Zehnders
"Master of Disaster. Weil
Aufgeben keine Option ist",
BusinessVillage



Wie Sie Ihr Leben in den Griff bekommen

Wer sein Leben wieder in den Griff bekommen will steht oft vor der großen Herausforderung, etliche verschiedene Themen bearbeiten zu müssen. Das kann schon einmal unübersichtlich werden. Besonders, weil wir meistens auch emotional gefangen sind und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen können. Den Kopf in den Sand zu stecken ist dann zwar ein verständlicher Reflex, er bringt nur leider kein Ergebnis. Doch wo anfangen und wie vorgehen, wenn die Gemengelage unübersichtlich wird?

Nun, Sie können sich Ratgeber durchlesen, sicher. Dann lesen Sie die Lösungen eines anderen. Sie können einen Psychologen oder Therapeuten befragen, der Ihre Kindheit mit Ihnen erörtert. Das ist Geschmackssache. Sie können aber auch Ihren gesunden Menschenverstand nutzen. Eine Strategie entwerfen, die genau zu Ihnen, Ihrem Charakter, Ihrem Leben, Ihren Gewohnheiten und Vorlieben passt. Denn dann haben Sie eine Chance auf Erfolg und eine Motivation nicht nur für den ersten Schritt, nach einem halb-garen Entschluss.

Weshalb wir manchmal so hilflos sind
Fangen wir doch einmal ganz vorne an: Woher kommt das eigentlich, dass wir manchmal, wenn die Probleme überhand nehmen, so hilflos sind? Haben Sie sich darüber schon einmal Gedanken gemacht? Ich erkläre es Ihnen. Die Vielfalt der Optionen, die wir haben, hängt unmittelbar davon ab, was wir wissen. Dazu zähle ich sowohl Faktenwissen als auch Erfahrungen, die wir gesammelt haben. Je mehr ich weiß, desto mehr Auswahl habe ich. Wenn nun eine außergewöhnliche Situation eintritt, die uns positiv oder negativ zunächst überfordert, liegt das daran, dass wir die Situation noch nie erlebt haben – also keine Erfahrung damit haben,

wie sie zu bewältigen ist – oder aber nichts über die Sachlage wissen. Das heißt kurz gesagt: Stress. Purer Stress. Und der ist zunächst körperlich eine ziemliche Anstrengung. Stress wird durch Hormone erzeugt und gesteuert, die, wenn es ernst wird, in unserem Körper Samba tanzen. Der Effekt jedoch ist der: Die Muskulatur verspannt sich, der Blick fokussiert sich stark (weshalb wir z. B. wenn wir verschlafen haben gegen Ecken rennen, die sonst nie im Weg sind) und unsere Bewegungsabläufe sind zackig und ungeschmeidig, das Herz rast etc. Ebenso unsere Gedanken. Ein Grund übrigens, warum Wellness so hoch im

Man wird meistens durch nachdenken unglücklich.

Kurs steht: Denn ein entspannter Körper führt zu entspannten Gedanken.

Also, die Herausforderung ist da, wir reagieren stark gestresst und kommen zu keiner Lösung. Wir haben quasi einen weißen Fleck auf unserer Landkarte entdeckt, der unerforscht, unbekannt und möglicherweise gefährlich ist. Schließlich sind unsere Instinkte nach wie vor animalischer Natur und lassen sich durch Gefahr sehr leicht triggern. Der entstehende Stress ist auch genau das: Vorbereitung auf eine Flucht vor der Gefahr. Weniger steinzeitlich ausgedrückt, kann man sagen: Wir haben Angst und sind unsicher. Diese Unsicherheit gilt es nun zu bekämpfen, um zu einer schnellen und vor allem guten Lösung zu kommen, die Sie wirklich zufrieden stellt.

Was tun?

Wenn wir vor einem großen Problem stehen, sehen wir oft den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das kann damit zusammenhängen, wie viel Stress die Situation auslöst, aber auch mit der Komplexität des Problems. Oder aber der Komplexität der Auswirkungen, die eine Lösung mit sich bringen kann. Stellen Sie sich vor, die Lösung Ihres Problems könnte eine Trennung sein, dann wären die Auswirkungen vielleicht geteiltes Sorgerecht für die Kinder, Wohnungssuche, Umzug, Hausverkauf, Verlust von Freunden, Verlust der Familie etc. Das ist keine einfache Entscheidung und stellt das ganze Leben auf den Kopf. Eine derartige Entscheidung will völlig zurecht gut überlegt sein. Wir grübeln, schlafen schlecht und treten tages-, wochen-, monatelang auf der Stelle. Wir sind unsicher, was richtig und was falsch ist. Um diesen Teufelskreis der Gedankengänge zu durchbrechen, hilft nur zu handeln und Sicherheit zu gewinnen. Mit Nachdenken allein macht man sich meistens eher nur unglücklich.

Wie sagte einst der Dalai Lama: „Man wird meistens durch nachdenken unglücklich.“

Die Zehnder-Methode

Sicherheit gewinnen Sie, wenn Sie gut verstehen, um was es eigentlich geht. Versuchen Sie zunächst so genau wie möglich Ihr Thema zu benennen. Um welchen Lebensbereich geht es und was genau ist das Problem? Geht es um Sie, geht es um andere, usw.?

Aber halt! Alleine das löst schon Stress aus und Sie kommen schon in dieser Frage nicht weiter? Dann gehen Sie noch einen Schritt zurück und kümmern Sie sich darum, den physischen Stress zu reduzieren. Wer jetzt denkt „Oh Gott, Sport“ hat recht und unrecht. Ziel ist jetzt erst einmal, nur die Muskeln zu entspannen. Lassen Sie sich ein paar Massaggeeinheiten verschreiben, machen Sie Spaziergänge oder wenn



Alles, was Ausdauersport ist, egal in welcher Geschwindigkeit oder wie lange, ist pures Gift für den Stresspegel. ”

Sie es schon einmal gemacht haben, machen Sie Yoga. Die Faustregel für alle aber lautet mindestens: Langsame Bewegungen im Freien. Das geht am einfachsten und ist jedem möglich. Aber wenn Sie schon Sport machen, dann umso besser. Alles, was Ausdauersport ist, egal in welcher Geschwindigkeit oder wie lange, ist pures Gift für den Stresspegel. Walking, Jogging, Radfahren oder Schwimmen, völlig egal. Machen Sie das, was Ihnen am leichtesten fällt.

Jetzt kennen Sie das »Was«.

Dann brauchen Sie noch konkrete Informationen. Beschaffen Sie sich diese nach Ihrem Geschmack: Lesen Sie Sachbücher (keine Ratgeber), die sich mit der Materie beschäftigen, ohne Lösungskonzepte zu präsentieren. Z. B. ein Buch über die Psychologie von Paarbeziehungen, wenn Sie Probleme in Ihrer Partnerschaft haben. Sie lesen nicht gerne? Ok, dann hören Sie Audiobooks. Oder besuchen Sie einen Vortrag. Oder eine Messe zum Thema. Oder buchen Sie eine Schulung, ein Seminar oder ein Training. Sehen Sie sich Videos an, googeln Sie, was das Zeug hält ... Automatisch werden Sie auf Erklärungen stoßen, die Ihnen die Situation akut erleichtern und neue Aspekte kennenlernen, die Sie einfach noch nie bedacht haben.

Sie verstehen Ihre Situation nun besser und auch die der anderen Beteiligten. Das entspannt die Lage und Sie selbst bereits. Sie werden feststellen: Jetzt zeigen sich langsam Optionen. Sie werden zum Profi für Ihr (noch) problematisches Thema. Alles, was Sie aber für gut befunden haben,

probieren Sie jedoch aus! Also »in real life«. Machen ist jetzt die Devise. Durch nichts lernen Sie mehr in kurzer Zeit. Testen Sie alle möglichen Varianten durch. Nehmen wir das Beispiel Sport: Sie wissen ja vermutlich gar nicht, ob Sie eher der einzelgängerische Langstreckenläufer oder ein ambitioniertes Teammitglied sind. Priorisieren Sie danach, was Ihnen am leichtesten fällt: weil Sie jemanden kennen, der das auch tut, weil es auf dem Arbeitsweg liegt, weil Sie es früher schon einmal gemacht haben. Dabei stellen Sie am eigenen Leib fest, was wirklich etwas für Sie ist und was nicht. Das hat ein wenig was von Ausschlussverfahren. Zu wissen, was ich will, beginnt damit, zu wissen, was ich nicht will.

Jetzt kennen Sie das „wie“.

Wenn Sie bis hierhin gekommen sind, dann haben Sie jetzt ein fundiertes Bauchgefühl und wissen genau, was Sie bereit sind zu tun.

Und nun geht's an die Auswertung und den Plan: Bewerten Sie, welche von den gesammelten Informationen und Erfah-

rungen am besten in Ihr Leben passen – und in welchem Umfang. An welchem Wochentag passt es am besten? Wie lange nehmen Sie sich Zeit dafür pro Tag/Woche/Einheit etc.? Gehen Sie jetzt noch einmal durch, was davon am einfachsten geht. Damit fangen Sie an. Ein anderer Ansatz ist: welche der Maßnahmen lassen sich ohne große Veränderung implementieren? Sie wollen abnehmen und sich trennen? Beides stresst. Gut, dann beginnen Sie mit der Diät (mit der Sie sich ja bereits intensiv beschäftigt haben, siehe oben) und bereiten Sie sich so auf Ihre Trennung vor. Ein gutes Körpergefühl und Attraktivität wirkt sich auf jeden Fall positiv auf das Singledasein aus. Was für ein Motivator! – für die Diät und für die Trennung. Denken Sie daran: Sobald Sie Hürden aufbauen, die Ihnen Stress bereiten, werfen Sie sich wieder ein Stück weit zurück. Planen Sie nur die Schritte ein, die Sie jetzt konkret angehen können. Weniger ist dabei absolut mehr! Alle anderen Schritte notieren Sie sich nur, denn Sie werden nach den ersten Meilensteinen neu bewerten und planen, womit es dann weiter geht. Die Welt wird sich bis dahin geändert haben und Sie werden schon einiges anders sehen als heute. Deshalb macht es keinen Sinn, alle Wünsche oder Vorsätze auf einmal anzugehen. Sie laufen nicht davon, versprochen.

Jetzt haben Sie den Plan.



SABINE ZEHNDER

ist Diplom-Informatikerin und Spezialistin dafür, schwierige Projekte aufzuräumen – in der IT-Branche. Was bei Bits und Bytes funktioniert, ist aber auch im wirklichen Leben hilfreich. Und so ist die IT-Beraterin auch noch zum Coach geworden und zeigt, wie man das tägliche Chaos – das Leben – eigenständig und unkonventionell managt.

Bilder: Depositphotos/Martina, privat

Warum Familie zum Business gehört

Kevin Helfenstein als Jungunternehmer und wie er aus Fehlern lernte

Kevin Helfenstein zog früh von zu Hause aus, um sein eigenes Ding zu machen, frei von unerwünschten Einmischungen. Um das Geld dafür zu verdienen, machte er eine Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker, stellte jedoch kurz nach der Lehre fest, dass eintönige Schichtarbeit am Fließband dazu nicht taugte. Bei seiner Suche nach neuen Möglichkeiten entdeckte er Dropshipping und war sofort fasziniert. Einen eigenen Online Shop aufbauen, ohne Lager und ohne viel hin und her kam seiner Situation sehr entgegen. Er kündigte seinen Job, zog wieder bei seinen Eltern ein und steckte jeden Cent, den er vom Arbeitslosengeld erübrigen konnte, in Kurse und Coachings, um zu lernen, wie er ein solches Geschäft erfolgreich aufbauen könnte. Daneben las er alles, was zu diesem Thema zu finden war.

Schnell konnte er Erfolge verzeichnen, auch wenn er einiges an Lehrgeld bezahlte. So versuchten Händler immer wieder, ihm billige Schrottware unterzujubeln.

2018 gingen er und sein Bruder im Versuch, sich von der breiten Masse der Online Shops abzusetzen, ein großes Risiko ein. Sie hatten ein neuartiges Produkt konzipiert, 3D-Modelle erstellt und einen Online Shop dafür aufgesetzt, jedoch ohne eine Idee,

nicht wieder begehen würde; zu skalieren, obwohl es das Produkt nicht gibt“. Erst als der Shop einen Monat auf konstant hohen Bestellungen lief, flogen die Helfenstein-Brüder nach China, um dort die Produktion des Artikels anzuleiern; leider mit viel zu geringem Produktions-Out-

put. Ein Berg von 5000 Bestellungen lief auf, die Kunden wollten ihr Geld zurück. Erst im Januar 2019 konnten die letzten Kunden bedient werden, doch Weihnachten war vorbei. Als die letzten Rückerstattungen ausbezahlt waren, waren mehr als 350.000 Euro dahin, der Shop irreparabel geschädigt.

Eine teure Lektion, aber für Kevin Helfenstein gab es nur aufstehen und weitermachen, ganz nach seinen Vorbildern Tony Hawk und Frank Thelen.

Im April 2019 gingen er und sein Bruder an ein Redesign des Artikels, wagten unter einem neuen Namen einen Neustart und seitdem läuft es konstant und geregelt. Vier Mitarbeiter und zwei Werkstudenten beschäftigt die Firma und Helfenstein liegt sehr am Herzen, dass sich jeder im Büro wie zu Hause fühlt und gerne zur Arbeit kommt.

„Meine Vision ist es, das Arbeitsklima in den Büros der heutigen Zeit zu ändern. Ich liebe es zu

kickern, ich liebe es, Fritz Cola zu trinken. Darum habe ich in einen Kicker in unserem Büro investiert, und auch einen coolen Fritz Cola Kühltisch daneben gestellt“, erklärt er und fährt begeistert fort: „Und wenn man zwischendurch eine kleine Kickerrunde

spielt, dann ist man auch gleich viel konzentrierter. Wir sind nicht nur Arbeitskollegen, sondern auch privat alle gut befreundet und genießen auch den ein oder anderen Grillabend zusammen. Es gibt für mich in meinem Leben nichts wichtigeres als Be-

Und wenn man zwischendurch eine kleine Kickerrunde spielt, dann ist man auch gleich viel konzentrierter.

ziehungen, Freundschaften und Familie.“, wie er auch immer wieder auf seinem Instagram-Account @kevinhelfenstein betont.

Seit November 2018 gibt er seine Erfahrungen in einem online „Dropshipping Master Coaching“ über seine Website www.kevinhelfenstein.de weiter. Darin zeigt er seinen Klienten, wie er und sein Team es geschafft haben, profitable und lukrative Online Shops aufzubauen. Die Teilnehmer lernen, wie sie selbst ein Online Business aufbauen können, ohne dabei gravierende Fehler zu begehen. Helfenstein und sein Team betreuen sie eins zu eins, und schauen sich jeden Schritt gemeinsam an und geben klares und konstruktives Feedback. „Es macht mir viel Spaß mit Menschen zu interagieren und ihnen zu helfen. Ich mag keine Massenabfertigung. Ich möchte wirklich nur mit Menschen arbeiten, die sich mit mir klar identifizieren können und auch wirklich Lust haben, langfristig mit mir zu arbeiten“, erklärt Helfenstein nachdrücklich. „Für mich persönlich spielt Geld keine wichtige Rolle. Ich finde, wenn man etwas ethisch korrekt und ehrlich erarbeitet, dann kommt das Geld von ganz allein, ohne dass man viel darüber nachdenken muss.“

Meine Vision ist es, das Arbeitsklima in den Büros der heutigen Zeit zu ändern.

wer das Produkt herstellen und versenden sollte. Bald kamen täglich mehr als 120 Bestellungen herein. Kevin Helfenstein dazu: „Wir haben nur die Zahlen gesehen und aus diesem Grund die Werbung skaliert, statt sie herunterzufahren, ein Fehler, den ich heute

Das nackte Leben

Micaela Schäfer im Interview

Du bist ja ursprünglich gelernte Pharmazeutisch Kaufmännische Angestellte, warum hast du dich dafür entschieden?

Was hat dich daran interessiert?

Ich habe mich eigentlich gar nicht dafür interessiert, ich wollte schon immer nur berühmt werden. Meine Mutter war natürlich gar nicht amused, als sie das gehört hat. Sie hat gesagt, okay, du kannst gerne berühmt werden wollen, aber mach bitte erst einmal eine Ausbildung. Da war ich 16 und habe eine rausgesucht, die für mich relativ einfach aussah, weil ich wusste, ich will das alles gar nicht, ich will einfach nur berühmt werden. PKA schien mir eigentlich recht entspannt.

Aber das Kaufmännische hat dich auch interessiert?

Nein, gar nicht. Ich hatte eine Sechs in Mathe. Mein Abschlusszeugnis war eine Katastrophe. Ich bin bis heute geschockt, wie ich mit so schlechten Noten in meinem Abgangszeugnis einen Ausbildungsplatz bekommen habe.

Und während der Ausbildung, warst du da ähnlich schlecht?

Ich bin sehr diszipliniert. Ich hatte auch ein tolles Team, einen tollen Chef und echt ein schönes Ambiente dort in Berlin. In Apotheken fühlt man sich wohl. Man kommt rein, alles ruhig und sauber, alle sind nett. Ich habe es durchgezogen, aber nur um meine Mutter zu beruhigen. Im Kopf hatte ich schon ganz andere Sachen.

Ich wusste immer, ich will berühmt werden und auch davon leben können.

Was war denn das Nächste, was du nach der Ausbildung gemacht hast?

Ich versuchte, berühmt zu werden. Ich war 19. Ich habe erstmal Nebenjobs gemacht, im Fitness-Studio gearbeitet, gekellnert, in Clubs an der Garderobe gearbeitet – alles, nur keinen festen Job, damit ich flexibel sein konnte, zu Castings und Misswahlen gehen konnte. Ich habe mich überall beworben, wo es ging.

Das heißt, du hast dir Gedanken gemacht, wie du Stück für Stück in die Öffentlichkeit kommen könntest? Damals war ja mit Social Media noch nichts.

Als ich 19 war, das war vor 17 Jahren, da gab es noch kein Trash-TV, kein Reality-TV. Das heißt, du musstest eigentlich was können, um ins TV zu kommen. Love Island, Temptation Island – heutzutage hat jeder Blödel die Chance ins TV zu kommen, auch wenn er gar nichts kann. Das gab es damals nicht. Du musstest entweder Schauspielerin sein, Moderatorin oder Comedy können und das war es eigentlich schon.

Aber irgendwann kam ja dann Germanys next Topmodel, da hast du mitgemacht. Wie lief das ab? War das einfach oder schwer?

Als ich die Werbung gesehen habe, Heidi Klum macht eine Show – die allererste – bewirbt euch, habe ich sofort die Bewerbung abgeschickt. Ich war so selbstbewusst. Ich wusste, die nehmen mich, weil ich auch eine etwas provokante Werbung gemacht habe. ProSieben ist so eine Sparte, die brauchen Mädels, die auch mal den Mund aufmachen; es ist ja eine Unterhaltungssendung. Ich war zwar die Älteste, aber ich wurde direkt genommen. Das war mein Einstieg ins TV-Business, aber nicht so erfolgreich. Ich bin Achte geworden. Es hat auch für viel Furore gesorgt, als während der Show Nacktfotos herausgekommen sind. Ich bin im Gedächtnis geblieben.

Du hast gesagt, du bist sehr diszipliniert und strategisch und hattest dein festes Ziel. Wie hart warst du in der Show, auch im Vergleich zu deinen Konkurrentinnen?

Würdest du sagen, du bist da straight vorgegangen nach dem Motto „Ich oder keine“?

Nein, gar nicht. Ich war ja erst 21. Da ist man noch nicht so versiert und abgedroschen. Man weiß noch gar nicht, wie das Medien-Business funktioniert. Ich hätte eigentlich noch viel mehr rausholen können, so im Nachhinein gesehen. Ich habe danach fast sechs Jahre kein Geld verdient. Es war eine absolute Vollkatastrophe nach Top Model.

War das denn kein Sprungbrett?

Alle denken das ja, aber damals nicht. Jetzt schon. Jetzt haben sie ja alle gleich 300.000 Instagram-Follower und machen einen auf Influencer. Aber damals? Ich konnte davon nicht leben und habe danach sechs Jahre lang ganz normal gearbeitet.

Du hattest aber während der ganzen Jahre fest vor Augen, dass du es ins Show-Geschäft, in die Öffentlichkeit, schaffen wirst?

Ich wusste immer, ich will berühmt werden und auch davon leben können. Ich wusste das, ich wusste aber lange Zeit nicht, mit was, weil eben ganz klar war, ich habe keine Schauspielausbildung und ich will das auch nicht, weil ich mir keine Texte merken kann. Deshalb fallen da mal Sängerin, Schauspielerin, Moderatorin weg. Zu dem Zeitpunkt gabs auch noch keine Spielerfrauen, keine Trashes. Es war schwer. Dann habe ich gemerkt, bei Top Model hat der Nacktskandal ziemlich viel Presse gebracht. Vor Top Model war ich bei der Miss Germany Wahl. Da bin ich auch wegen Nacktfotos rausgeflogen und hatte mehr Presse als die Miss Germany. Da dachte ich mir, okay, Nacktheit funktioniert, das polarisiert anscheinend. Okay, werde ich jetzt einfach mal Nackt-Model.

Und dafür hast du auch eine natürliche Affinität?

Ja, absolut.

„Berühmt werden“ ist ja erst einmal nur eine Überschrift. Was ist denn das ultimative Ziel dahinter? Unterhaltung? Welches Gefühl dabei macht dich glücklich?

Es ist einfach aufregend!

Also Abenteuer?

Absolut! Das ist kein Job, den man so jeden Tag ausführt. Egal, was ich sonst gemacht hätte - als PKA hätte ich jeden Tag gewusst, ich fange um Acht an und habe um 17 Uhr Feierabend und ich habe das Gehalt am Monatsende. Ich werde nicht leistungsbezogen bezahlt.





Wenn du angestellt bist und die Arbeit deiner kranken Kollegin mitmachst, hast du am Monatsende trotzdem nicht mehr. Das wollte ich nicht. Wenn du in diesem Business selbständig und gut bist, verdienst du viel, wenn du schlecht bist, verdienst du halt nichts. Ich bin bereit, viel zu arbeiten, aber dann will ich auch gut verdienen. Das Geld spielte immer eine große Rolle.

Jetzt ist Deutschland manchmal eher prüde und kritisch. Wie konntest du damit umgehen? Geht dir das eher am Arsch vorbei oder machst du dir Gedanken, wenn die Leute sagen: „Wie kann man nur Erotik machen, wie kann man nur immer auf diese Art im Mittelpunkt stehen?“

Gerade davon profitiere ich ja. Ich finde es ja toll, dass die Leute das nicht immer gut finden. Wenn ihnen das total egal wäre, wäre ich nicht berühmt geworden. Ich finde es gut, wenn sie wieder über Fotos diskutieren, weil es ihnen zu aufreizend ist, wenn ich mich nackig vors Hamburger Tor stelle. Das ist toll, davon lebe ich. Ich fühle mich in Deutschland echt wohl. In anderen Ländern könnte ich das Business Nacktmodel nicht so vorantreiben. Ich war zum Beispiel einmal in London und habe mich da freizügig in einem Park gezeigt. Da kam sofort die Polizei, auch sehr aggressiv. Das ist mir in Deutschland noch nie passiert. Da kommt gar keiner.

Wurdest du verwahrt oder direkt mitgenommen?

Ich wurde verwahrt. Das kannte ich nicht. Ich dachte, London ist eine Weltstadt, da kann man mal so ein paar Fotos machen. Gar nicht! In Berlin ist das kein Problem. Brandenburger Tor? Da habe ich mich zehn-zwanzig Mal oben ohne hingestellt. Da wimmelt es ja vor Polizei, aber da hat keiner was gesagt.

Ich würde niemals mehr gebucht werden von der Zahnarzt-Messe, die das noch lustig finden, die Schäfer zeigt ihre Brüste – oh Gott nein, wir buchen keine Porno-Darstellerin, aber wir buchen die Nacktschnecke, das ist smart, das ist süß.

Wie sehr bist du denn neben dem Model sein auch Geschäftsfrau?

Muss ich auch sein, weil, ich verdiene Geld mit zwei Brüsten und die hat erstmal jede Frau auf der Welt. Das heißt, ich habe erst-

mal nichts, was andere nicht haben. Ich habe zwei Brüste, die ich sehr oft zeige. Klar, daraus muss ich natürlich Kapital schlagen. Zum Glück macht es nicht jede Frau. Seit acht Jahren warte ich auf Konkurrenz und denke immer, oh Gott, ich bin 36, jetzt kommt so eine Zwanzigjährige aus dem Bachelor und macht genau das gleiche. Aber das macht keine. Das ist für mich sehr kurios.

Wie ist denn die Geschäftsfrau Micaela Schäfer? Wie ist es denn, wenn man mit dir Geschäfte macht, wenn man dich bucht für irgendwelche Kampagnen?

Ich habe natürlich einen Manager, der für mich verhandelt, aber ganz klar natürlich immer in Absprache mit mir. Er fragt mich immer, wollen wir das machen oder nicht. Letztendlich redet der Kunde dann auch mit mir, sieht aber einen anderen Menschen vor sich. Ich habe da schon sehr die Hand drauf. Ich weiß natürlich auch, dass ich die einzige Nackte in Deutschland bin, und dementsprechend schaue ich auch, dass es relativ gute Gagen gibt. Ganz klar. Ich lebe von meinem Aussehen, bin 36 und irgendwann...

Was sind deine Erfolgsprinzipien, die dir in deinem Alltag wichtig sind?

Diszipliniert sein, ehrgeizig sein, niemals aufgeben, auch wenn man der Letzte ist, der daran glaubt. Ich habe auch oft Ideen, da sagen andere, das funktioniert nicht. Das ist mir aber egal, ich mach es trotzdem. Dann falle ich halt auf die Nase. Bis jetzt ist das noch nicht so oft passiert, gottseidank. Immer gucken, dass man eine Monopolstellung hat. Also nie zu etwas hinreißen lassen, das alle machen, nur weil es eben viel Geld gibt. In meinem Fall wäre das also, einen Porno zu drehen. Wieviele Porno-Angebote ich schon bekommen habe, für wirklich wahnsinnig viel Geld. Da hätte ich mich natürlich hinreißen lassen können, für eine halbe Million für einen Tag drehen, super, nehm ich mit. Aber dann bin ich eben eine von Hunderttausend Pornodarstellerinnen. Das heißt, mein Alleinstellungsmerkmal hätte ich verloren. Ich würde niemals mehr gebucht werden von der Zahnarzt-Messe, die das noch lustig finden, die Schäfer zeigt ihre Brüste – oh Gott nein, wir buchen keine Porno-Darstellerin, aber wir buchen die Nacktschnecke, das ist smart, das ist süß. Ich hätte wahnsin-

nig viele Kunden verloren. Das hätte sich dadurch finanziell nicht rentiert und auch nicht vom Image. Dann würde mich auch keine Bunte und keine Gala mehr abdrucken – nichts mehr!

Wie eng ist denn da die Grenze zu diesen Webcam-Geschichten?

Ich bin das berühmteste Webcam-Girl Deutschlands. Ich habe mich auch lange davor gesträubt. Bis ich dann gemerkt habe, dass die Fans gerne mit mir kommunizieren wollen. Ich bin ein bisschen Social Media-faul. Ich gehe nie bei Instagram oder Facebook live. Ich denke mir immer, was soll ich mich jetzt da eine Stunde hinstellen und mit denen reden? Und ich verdiene ja kein Geld dabei. Bei Webcam können die mit mir reden, mich dann auch nackt sehen. Bei Instagram und Facebook nicht, wegen der Richtlinien. Und ich verdiene sogar noch Geld dabei. Ich habe das ausprobiert und es funktioniert. Leute melden sich an, die können vier Mal im Monat eine Stunde lang mit mir quatschen. Ich bin nackt vor der Cam, aber nichts Pornografisches – es wird super angenommen.

Ich weiß nicht, ob das ein Geschäftsgeheimnis ist, aber was macht jemand so Bekanntes wie du mit einer solchen Session für einen Umsatz?

So viel, dass ich mittlerweile drei Eigentumswohnungen in Berlin habe und die Vierte in zwei Jahren kaufen werde. Nur in Berlin, weil da kenn ich mich aus. Ich mache ja nicht nur Webcam. Mein anderes Modell ist, als Topless-DJ in Clubs aufzulegen. Ich habe auch noch Erotikfilme, Erotikclips, die ich vermarkte und natürlich auch viel Merchandise wie Bildwände und Kalender. Jetzt kommt ein Lutscher raus, dann noch ein Sex-Toy von mir. Ich release jetzt zwei Kartenspiele von mir. Ich mache also recht viel Lizenzgeschäft.

Wenn du sagst, du bist sehr diszipliniert, kommt das von Natur aus, oder hast du das trainiert?

Ich wurde von meiner Mutter so erzogen, die ist auch sehr akkurat. Ich bin ohne Vater, in sehr ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen. Ich hatte nichts als Kind, kein eigenes Zimmer, keinen Fernseher, nichts. Ich wollte aber immer mehr. Meine Mutter hat gesagt, wenn du mehr

willst, musst du wirklich hart arbeiten. Anders geht's nicht. Klar kannst du auch Lotto spielen und warten, dass du einen reichen Typen bekommst. Aber das ist dann eben nicht dein Geld. Wenn er dich verlässt, dann stehst du da. Es macht mir auch einfach Spaß. Mich macht es glücklich, dass ich Stammkunden habe. Das ist für mich auch eine Bestätigung. Ich

Ich will niemals so einen blöden Ruf haben wie Naddel oder Jenny Elvers. Da bin ich lieber die Nackte, aber nicht die Versoffene oder die, die sonstwas macht.

weiß, dass die mich nicht buchen, weil ich die Hübscheste bin, sondern weil sie wissen, auch wenn der Flug um sechs Uhr morgens geht, die Schäfer nimmt den Flieger und ist gut gelaunt um acht

Uhr am Set und das dann zwölf Stunden lang. Es gibt genug Mädchen, die hübscher, dünner oder sonst was sind.

Das klang im Gespräch schon die ganze Zeit durch: Du bist sehr selbstkritisch.

Ja natürlich. Ich gehe ja auch auf die Venus Erotikmesse, da sehe ich die ganzen Zwanzigjährigen. Klar sind die alle straf-fer. Aber die sind halt alle nicht diszipliniert. Die saufen dann am Tag vorher und kommen erst um 14 Uhr auf die Messe. Ich bin ab acht Uhr da und trinke nichts.

Trinkst du grundsätzlich nichts, oder nur während der Arbeit nicht?

Während der Arbeit eh nicht, und auch nicht, wenn ich am nächsten Tag arbeiten muss. Das ist ja Medienbranche, da wird das irgendwie nicht so ernst genommen, da wird andauernd abends gesoffen. Für mich ist das ein absolutes No-go. Ich trinke keinen Alkohol, wenn ich weiß, ich muss am nächsten Tag arbeiten. Ich finde das einfach komisch, wenn jemand mit einer Alk-Fahne ans Set kommt. Niemand sagt was aber ich weiß, was sich die Leute denken, und was dann rumgesprochen wird. Ich will niemals so einen blöden Ruf haben wie Naddel oder Jenny Elvers. Da bin ich lieber die Nackte, aber nicht die Versoffene oder die, die sonstwas macht.





DAS PRINZIP DER MÜHELOSIGKEIT

So werden Sie mit Leichtigkeit erfolgreich!

Haben Sie jemanden in Ihrem Umfeld, bei dem Sie regelmäßig den Eindruck gewinnen, ihm würde alles zufliegen, ohne dass er sich besonders anstrengen müsste? Jeder kennt doch solche Siegertypen: Sie schaffen die Schule schon mit Leichtigkeit – oder mogeln sich irgendwie durch –, müssen nach der Ausbildung nicht lange nach einem passenden Job suchen, und sogar die Beförderung bekommen sie scheinbar geschenkt.

Die gute Nachricht: Wir alle können zu solchen Glückskindern werden, denn wir alle haben ein geniales Gehirn! Ausnahmetalente wie Albert Einstein, Marie Curie,

Steve Jobs oder Steffi Graf, aber auch unbekannte Gewinnertypen wissen diesen Zustand zu nutzen. Sie haben eines gemeinsam: die Fähigkeit, vier geniale Zustände im Gehirn abzurufen: Mindwandering (den eigenen Gedanken nachzuhängen und tagzuträumen), Achtsamkeit (das ist die Kunst entspannter Aufmerksamkeit), Flow (bezeichnet den optimalen Schaffenszustand) und Trance (ein Phänomen, bei dem innere Bilder besonders intensiv erlebt werden). Und noch etwas können sie – weil sie bewusst oder unbewusst um das Geheimnis des Erfolgs wissen: Sie lassen in entscheidenden Momenten die Anstrengung weg und greifen kurzfristig auf weniger statt mehr Denkleistung zurück, weil ihnen klar ist, dass weniger tatsächlich oft mehr ist.

Mit den genannten vier Spitzenzuständen des Gehirns könnte jeder eine Art Power-Psyche erlangen. Die meisten stehen allerdings permanent unter Anspannung, kämpfen mit Willenskraft gegen innere Windmühlen und glauben, dass sie nur mehr erreichen können, wenn sie noch mehr tun. Die Wahrheit ist allerdings: Höchste mentale Stärke geht mit Mühelosigkeit einher, einer Art Zustand der Mitte – ganz ohne Stress und Druck. Mit Schwierigkeiten umgehen, Neues lernen, beim anderen Geschlecht punkten, brillant kommunizieren, kreativ sein, andere überzeugen – all das wird so möglich! Denn das Gehirn verhält sich dann nicht mehr wie ein Saboteur, sondern wie ein Verbündeter, mit des-



Steffi Graf wurde 1969 in Mannheim geboren und ist eine ehemalige deutsche Tennisspielerin. Sie gewann 22 Grand-Slam-Turniere und hält mit 377 Wochen an der Spitze der Tennisweltrangliste den Rekord.

Im Jahre 1988 gewann sie alle vier Grand-Slam-Turniere und die Olympischen Spiele, was ihr als erste und einzige Person in der Tennisgeschichte den Golden Slam einbrachte.

sen Hilfe die eigenen Vorstellungen erfolgreich umgesetzt und die ersehnten Ziele verwirklicht werden können. Immerhin sind wir im Flow bis zu achtmal kreativer, können uns um 230 Prozent schneller neue Fähigkeiten aneignen, fünfmal produktiver managen, nehmen eine völlig entspannte Grundhaltung ein und sind imstande, unsere maximale Motivation zu entfalten. Das ergibt den Zustand ultimativer mentaler Stärke!

Die wichtigsten Punkte, um Ihr Gehirn zielgerichtet und erfolgsversprechend zu nutzen:

1. Laden Sie Ihr Gehirn auf, indem Sie es mit Wissen und Können füllen!
2. Danach dürfen (und sollen) Sie sich eine echte Erholungsphase gönnen.
3. Und wenn es später darauf ankommt, rufen Sie Ihr Wissen bzw. Können ganz entspannt ab.

Folgendes müssen wir bedenken, damit diese Formel gelingt: Weil wir meistens zu viel auf einmal wollen, ist der erste Schritt die Akzeptanz des Ist-Zustands. Wenn wir die Dinge so annehmen, wie sie im Moment nun mal sind und ein eventuelles Problem nicht als Belastung sehen, sondern uns darum zu bemühen, trotz unserer Schwierigkeiten im Fluss zu bleiben, können wir über uns hinauswachsen. Dabei hilft uns das Wissen, dass unsere Vorstellungskraft wichtiger ist als unser Wille, weshalb es mühelos für uns wird, sobald wir etwas Neues imaginieren, installieren und trainieren – um dann ins Tun, ins Machen, ins Durchführen zu kommen, ohne lange zu grübeln, abzuwägen und zu zweifeln. So können automatisiert Programme abgerufen werden.

Alle mentalen Erfolgsstrategien drehen sich letztlich um die Zyklen „Hirn füllen“, „Hirn erholen lassen“, „Leistung abrufen“. Dieser Kreislauf bringt jene Hirnzustände hervor, die zum Erfolg führen. Es ist ein für das alltägliche Leben eher neuer Zugang, den wir aber bereits aus fernöstlichen Kampfsportarten oder aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen, deren philosophische Grundlage der Daoismus ist, welcher davon ausgeht, dass im Fluss alles seinen Weg findet. Dieses alte Wissen, verknüpft mit jenem aus der modernen Flow-Forschung, verhilft uns dazu, eine neue spirituelle Lebensphilosophie zu gewinnen, in der wir Leistung mit Leichtigkeit verbinden und damit einen vermeintlichen Widerspruch in unseren Köpfen auflösen können. Dadurch wird es auch Ihnen möglich, fortan selbst zu den Glückskindern zu gehören und nicht immer um alles hart kämpfen zu müssen, sondern das Prinzip der Mühelosigkeit zur neuen Lebensphilosophie zu erheben.



Mag. Pamela Obermaier ist Inhaberin dreier erfolgreicher Unternehmen. Die mehrfache Bestsellerautorin mit psychologischem und neurolinguistischem Background wird als Trainerin und Speakerin von Firmen gebucht, um deren Erfolgsbilanz durch eine optimierte Kommunikationsweise und eine ideale Außenwirkung zu steigern.

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, diplomierter Mentaltrainer und CEO des Instituts für mentale Erfolgsstrategien. Als gefragter Ausbilder, Speaker und Trainer enthüllt er die Geheimnisse des Gehirns, um die Kraft des richtigen Mindsets für Alltag, Gesundheit und Wirtschaft nutzbar zu machen.

Gemeinsam haben sie bereits die beiden Bestseller „Gewinner grübeln nicht. Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg“ und „Alles reine Kopfsache! Fünf Phänomene aus der Hirnforschung, mit denen Sie alles schaffen, was Sie wollen“ veröffentlicht. Neu erschienen ist nun der dritte Teil der Erfolgstrilogie: „Das Prinzip der Mühelosigkeit. Warum manchen alles gelingt und andere immer kämpfen müssen“ (alle im Goldegg-Verlag).



ENTDECKE DEINEN PARTNER



Seit zwei Jahrzehnten sind Schauspielerinnen Catherine Zeta Jones und Michael Douglas verheiratet und haben – wie viele Ehepaare – schwere Zeiten durchgemacht. Seine Krebserkrankung und ihre Bipolarität stellt die beiden immer wieder auf harte Proben, doch ihre Liebe hält sie zusammen.

Vor Kurzem wurde ich in einem Interview gefragt: „Was ist das Geheimnis des Erfolgs?“ Meine Antwort: „Beziehungen!“ In einer Zeit, in der Menschen mit einem Wisch über das Handy-Display Freundschaften schließen und beenden, werden stabile Bindungen immer wichtiger. Der digi-

tale Wandel kann vieles, aber persönliche Beziehungen kann er nicht ersetzen.

Erfolg beginnt immer zu Hause: bei deiner Familie, deinen Freunden und deinen Nachbarn. Das unmittelbare Umfeld hat oberste Priorität. Bei mir sind das meine Frau Rita und unsere Kinder. Außerdem mein Team, das durch einen Ehrenkodex zusammen-

geschmiedet ist, und die BEWOHNER-FREI-Crew mit ihren 350 Mitgliedern.

Beziehungen lebendig halten

Viele Partnerschaften sterben, weil Menschen von der Neukundenakquise zur Bestandskundenbetreuung übergehen. Rita und ich sind bei Weitem nicht perfekt – aber sind wir perfekt für einander. Weil wir uns

unterstützen und unsere Beziehung mit Ritualen und gemeinsamen Lebensmomenten lebendig halten. Meine wichtigste Lektion nach einem Jahr Rettungsdienst, in dem ich viele Menschen sterben gesehen habe: Alle erinnern angesichts des Todes die Zeit, die sie mit denen verbracht haben, die sie lieben.

Wie alles hat auch Freiheit zwei Seiten. Früher war festgelegt, wo Beziehungen geschlossen wurden: innerhalb eines Dorfes oder gesellschaftlichen Standes oder zwischen bestimmten Sippen. Die Menschen unserer Gesellschaft wählen selbst, wann sie mit wem welche Beziehung eingehen. Ein riesiges Gut – und gleichzeitig gab es noch nie so viele Single-Haushalte in Deutschland wie heute.

Was braucht mein Gegenüber?

Jeder sucht den perfekten Partner, doch kaum jemand bemüht sich, erst einmal selbst dieser Mensch zu werden. Anstatt zu schauen, was wir vom anderem haben, sollten wir die Frage stellen: „Was kann ich dir geben?“ Wirklich tiefe Beziehungen wachsen, wenn wir die Maske abzulegen, uns verletzlich zeigen und die Tür zu unserem Inneren zu öffnen. Dann können sich andere mit uns verbinden.

Auch ein erfolgreiches Business gründet sich auf gesunden Beziehungen und einem guten Netzwerk. Wenn du gute Beziehungen aufbaust, öffnen andere dir Türen – ansonsten musst du alles alleine machen. Du kannst dir an fünf Fingern abzählen, was dich weiterbringt.

Gemeinsam für Großes stehen

Wir erleben gerade eine Zeitenwende am Markt: Wir können die Ellbogen einfahren und stattdessen zusammenarbeiten. Wenn wir und unsere Mitbewerber kollaborieren, können wir gemeinsam für etwas Großes stehen und eintreten. Ich pflege zu 99 Prozent meiner Speaker-Kollegen ein gutes Verhältnis. Wir reden nicht hinter dem Rücken des anderen übereinander – viel besser: Wir haben eine WhatsApp-Gruppe, in der wir uns offen und konstruktiv austauschen.

Der Aufbau solcher privater und beruflicher Beziehungen gelingt, wenn du dein Ego rausnimmst und wenn du den Menschentypen des anderen kennst. Du bist dir diesbezüglich unsicher? Finde mithilfe des Tiermodells heraus, wie Eulen, Delfine, Wale und Haie ticken, dann weißt du, was dein Gegenüber braucht. Mache hier den Test: <https://tobias-beck.com/personlichkeitstest>

Auf das Beziehungskonto einzahlen

Beziehungskonten sind wichtiger als Bankkonten – funktionieren aber genau so: Wer viel einzahlt, kann viel abheben. Und wer überzieht, zahlt am Ende bei den Zinsen drauf. Nur durch stetiges Einzahlen auf

Erfolg beginnt immer zu Hause: bei deiner Familie, deinen Freunden und deinen Nachbarn.

mein Beziehungskonto habe ich Menschen wie Brian Tracey, Les Brown und T. Harv

Eker in den BEWOHNERFREI-Podcast bekommen.

All meine Erfahrung und mein Wissen rund um das Thema Beziehungen kannst Du in meinem Buch „Unbox your Relationship“ nachlesen. Neugierig geworden? Dann bestelle Dir gleich Dein Exemplar und in der Zwischenzeit kannst Du Dir hier Deine kostenlose Lese- und oder Hörprobe sichern: <https://www.unboxyourrelationship.de>

Am Ende jedes Tages frage ich mich: Habe ich heute geliebt, habe ich andere groß gemacht? Habe ich Fußabdrücke auf Herzen anderer hinterlassen oder blaue Flecken und wie kann ich es morgen noch besser machen? Denn wie sagt Dr. Joe Dispenza: Lass die Unterschrift deines Lebens die Liebe sein.



Tobias Beck

arbeitete als Flugbegleiter und begeistert als Speaker die Zuhörer. Daneben lehrt er als Dozent an der Berliner Steinbeis-Hochschule und ist Autor und Start-Up-Gründer.

DAS GESETZ DER AUSDAUER



Von Yehudi Menuhin, einem der größten Geigenvirtuosen des zwanzigsten Jahrhunderts, stammt folgendes Zitat:

„Wenn ich einen Tag lang nicht übe, merke ich den Unterschied.
Wenn ich zwei Tage lang nicht übe, merken meine Freunde den Unterschied.
Wenn ich drei Tage lang nicht übe, spricht das Publikum darüber!“

Was Menuhin damit meinte, war: Es ist nicht wichtig ein Meister zu sein – wichtig ist das permanente Training, das „am Ball bleiben“. Wie oft ist es auch Dir schon so ergangen, dass Du etwas angefangen hast – aber damit zu schnell aufgabst? Wie will jemand im Leben wirklich erfolgreich werden – wenn er etwas anfängt, es nicht gleich optimal funktioniert – und sofort wieder aufhört?

Jedes Samenkorn braucht Zeit. Es nutzt gar nichts, im Frühjahr zu säen – und dann zwei Wochen später die Weizenkörner wieder auszugraben, um nachzusehen, was los ist, weil bisher noch nichts gewachsen ist...

Ich beschäftige mich beispielsweise bereits seit 1985 mit den Gesetzen des Lebens und den Gesetzen des Erfolgs. Im Laufe der Zeit hat sich mein Wissen immer weiter aufgebaut, immer mehr vertieft, immer mehr erweitert – und dennoch lerne ich täglich immer wieder neu hinzu.

Vor kurzem ließen wir einige Zimmer in unserem Haus renovieren, darunter auch mein Arbeitszimmer. Dort habe ich viele Regale mit meinen Büchern, CDs, DVDs stehen, darunter auch alle meine eigenen Werke. Für die Renovierung räumte ich sämtliche Bücher usw. aus und stieß dabei auch auf frühere Videos von mir selbst. Neugierig geworden, legte ich sie in unseren Videorekorder (für die jüngeren Leser: Vorgänger des DVD-Players...) und erschrak: Die Aufnahmen stammten von 1991 bis 1993 und ich erkannte mich kaum wieder (nein nicht, weil ich etwa so viel jünger und besser ausgesehen hätte, im Vergleich zu heute...). Ich stand stocksteif auf der Bühne, ich hatte einen ganzen Stapel Karteikarten als Manuskript in der Hand, meine Ausstrahlung war überhaupt nicht zu vergleichen mit meiner heutigen. Fast schämte ich mich ein wenig

dafür, damals diese Videos überhaupt verkauft zu haben...

Wenn mich heute manche Seminarteilnehmer auf der Bühne erleben, dann schwärmen sie mir vor, wie großartig ich als Referent sei und, dass sie gerne auch dieses Talent hätten, vor Menschen so reden zu können. Doch angesichts dieser früheren Aufnahmen, steht eines zweifelsfrei fest:

Ich hatte gar nicht mehr Talent als die Seminarteilnehmer – ich stand einfach in 30 Jahren über 3.000 Mal auf der Bühne und redete. Und mit jedem Reden, mit jeder Wiederholung wurde ich ein kleines bisschen besser. Dies nennt man auch: Die Macht der Wiederholung!

„Wenn ich einen Tag lang nicht übe, merke ich den Unterschied.“

Wenn ich zwei Tage lang nicht übe, merken meine Freunde den Unterschied.

Wenn ich drei Tage lang nicht übe, spricht das Publikum darüber!“

In jungen Jahren betrieb ich einmal Kampfsport und aus der Kampfkunst „Aikido“ weiß ich: Derjenige ist ein Meister, der jeden Tag fünf Minuten länger auf der Matte bleibt, als alle anderen!

Leben und Erfolg sind ein Marathon, kein 100-Meter-Sprint. Es ist nicht wichtig, die ersten 100 Meter schnellstmöglich zurückzulegen, dann stehenzubleiben und aufzugeben – entscheidend ist, die 42 Kilometer des Marathons durchzuhalten.

Das Geheimnis von der „Macht der Wiederholung“ besteht darin, dass alles was wiederholt wird, ob nun ein Gedanke oder eine Handlung, im Laufe der Zeit zur Gewohnheit wird!

Und, wenn es eine Gewohnheit wurde, musst Du Dich nicht mehr anstrengen, nicht

mehr bemühen – Du führst es als automatisiertes Programm aus! In der Autobiographie von Hans Riegel, dem Gründer der weltbekannten Marke „Haribo“ (Hans Riegel-Bonn) schreibt er:

„Ohne Arbeit, früh bis spät, wird Dir nichts geraten. Neid sieht nur das Blumenbeet, aber nicht den Spaten!“

Was er damit meinte ist: Er konnte Haribo nur deshalb zu einer weltbekannten Marke aufbauen, weil er beharrlich und ausdauernd daran arbeitete. Wenn Du etwas Neues tust (oder auch etwas Neues denkst!), dann gilt das Gesetz der „beschleunigten Beschleunigung“:

Am Anfang benötigst Du viel Aufwand – und erhältst nur ein geringes oder schlechtes Ergebnis. Später jedoch brauchst Du immer weniger Energie-Einsatz und die erzielten Ergebnisse werden immer besser!

Leo Tolstoi sagte dazu: „Alles Leichte am Anfang ist schwer, alles Schwere ist später leicht!“

Du musst nur etwas lange genug tun, also wiederholen (gilt auch für Denkwiederholungen!) – und Du wirst darin schneller, besser und erfolgreicher!

Top-Tipp:

Hast auch Du ein Ziel, einen Traum, den Du Dir erfüllen möchtest? Dir fehlt dazu das nötige Know-how? In meinem 2-Tages-Intensiv-Seminar kannst Du von meiner 30-jährigen Praxiserfahrung als Unternehmer profitieren. Informiere Dich hier über das Seminar „Power-Days“: www.power-days.info



JÜRGEN HÖLLER

ist Mentaltrainer und schulte über eine Millionen Menschen. Er ist Bestsellerautor und gründete mehrere Firmen.

Ich durch- schau dich!

Die Kunst, Menschen zu lesen



Leo Martin

hat Kriminalwissenschaften studiert und war zehn Jahre lang für einen großen deutschen Geheimdienst im Einsatz. Während dieser Zeit deckte er brisante Fälle der organisierten Kriminalität auf. Heute überführt er als Geschäftsführer des Institutes für forensische Textanalyse Täter, die Unternehmen anonym angreifen, bedrohen oder erpressen.

„Ihm sind schnelle Ergebnisse wichtig, er trifft Entscheidungen schnell, immer im Interesse der Sache.“

Manchmal hat man nur den Bruchteil einer Sekunde Zeit. Wird er abdrücken oder nicht ...? Auch wenn solche Situationen für Sie eher selten sind, auch Sie profitieren von Ihrer Menschenkenntnis.

Mein Name ist Leo Martin, ich war zehn Jahre lang für einen großen deutschen Geheimdienst im Einsatz. Mein Job war es, Menschen aus dem Milieu der Organisierten Kriminalität als Vertrauensleute zu gewinnen. Ich bin trainiert worden, Menschen, ihr Verhalten, ihre Motive, in Sekundenbruchteilen zu analysieren und mein Verhalten genau daraufhin abzustimmen. Nur so hatte ich eine Chance. Es gibt eine ganze Reihe wissenschaftlicher – und sehr guter – Verfahren um Menschen in verschiedene Typen zu unterscheiden.

Wenn ich mit meinem Klientel zu tun hatte, hatte ich allerdings nicht die Möglichkeit ellenlange Persönlichkeitstests zu machen, 150 Fragen zu stellen und die Antworten dann auch noch mit statistischen Werten abzugleichen. Bei uns ging es darum, SOFORT zu wissen, ist mein Angebot für ihn interessant oder nicht? Was muss ich tun um ihn am Ball zu halten? Oder um ihn zur Weißglut zu bringen? Was wäre in Ihrem Job der Vorteil, wenn Sie ganz genau wüssten, was Jemanden antreibt ganz bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen? Wenn wir besser verstehen würden, was dem Anderen wichtig ist? Wozu würde das führen? Wie würden wir die Sache dann angehen?

Menschenkenntnis zum Mitnehmen

Die alte Volksweisheit: „Behandle jeden so, wie du selbst behandelt werden möchtest!“, stößt hier schnell an ihre Grenzen. Wir sind alle verschieden, aber das Schöne ist, gewisse Tendenzen gibt es doch.

Genau diese bringen uns auf die richtige Spur. Als Agent beobachte ich sehr genau. Und im Gespräch teste ich ständig, bin ich auf dem richtigen Weg, oder muss ich nachjustieren? Das Gute ist, wir alle können das trainieren. Wenn wir nur wissen, worauf wir achten sollten, welche Entscheidungen Sinn machen:

Macher mögen Macht

Da ist beispielsweise der „Machertyp“. Ihm sind schnelle Ergebnisse wichtig, er trifft Entscheidungen schnell, immer im Interesse der Sache. Er tritt sehr selbstbewusst auf, spricht in kurzen prägnanten Sätzen und wird sofort ungeduldig, wenn ich nicht schnell auf den Punkt komme. Ihn von mir oder einem Produkt oder Projekt zu überzeugen, in dem

„Er ist gesprächig, gesellig, ihm sind Gemeinschaft und Kollegialität sehr wichtig.“

ich ihn mit Detailwissen, Zahlen, Daten und Fakten überhäufe führt auf den Holzweg. Auch der Versuch ihn über die Beziehungsebene zu fangen kann schnell zur Sackgasse werden. Einem „Macher“ muss ich zeigen, wie er durch mich und meine Hilfe höher und weiter kommt. Und zwar schnell.

Kontakter mögen Menschen

Bei einem „Kontakter“, dem die Beziehungsebene wichtiger ist als schneller Erfolg, wäre genau das der Weg ins Aus. Er ist gesprächig, gesellig, ihm sind Gemeinschaft und Kollegialität sehr wichtig. Er ist sehr emotional, ist Teamorientiert und berücksichtigt gerne die Interessen anderer. Ihm sollte ich mehr Zeit geben, mir mehr Zeit

für ihn nehmen und hier und da mal etwas persönliches von mir Preis geben. Denn er braucht Geborgenheit und Zuspruch um sich wohl zu fühlen.

Analytiker interessieren sich für Zahlen, Daten und Fakten

Für den „Analytiker“ unter uns wäre genau das der blanke Horror. Überflüssige Gefühlsduselei. Seine Innere Tür wäre jetzt fest verschlossen wie Fort Knox. Er ist sehr sicherheitsorientiert, im sind Details wichtig, Zahlen, Daten und Fakten. Er ist sehr sachlich, überlegt, präzise und geordnet. Sein Leben hat Struktur und Planung. Der „Analytiker“ wirkt vergleichsweise zurückhaltend, still, ernsthaft und nachdenklich. „Kontakter“ würden ihn als Einzelkämpfer bezeichnen. Ihn Motiviert die Qualität einer Sache: Systematik, Ordnung, Perfektion, Genauigkeit und Vollständigkeit. Reißen Sie ihn aus diesem System werden Sie bei ihm scheitern.

Wer Menschen gewinnen will, muss sie rühren – nicht schütteln

Genau darauf achten Agenten. Auf den Anderen. Den Menschen. Vielleicht macht es auch Ihnen enormen Spaß zu Testen ... welche Strategie funktioniert bei wem? „Behandle jeden so, wie du selbst behandelt werden möchtest!“ hat ausgedient. Sie wissen jetzt warum. „Behandle jeden so, wie er selbst behandelt werden möchte!“

... Das ist der Schlüssel zu Erfolg und Spaß im Leben. Versuchen Sie die Motive anderer zu durchschauen. Präzise. Treffsicher. Alltagsstauglich. Ich durchschau dich! Du kannst das auch!

Seine Bücher „Ich krieg dich!“ und „Ich durchschau dich!“ sind SPIEGEL-Bestseller.





**neu
5€**

ERFOLG GIBTS **NICHT UMSONST. ABER ZU KAUFEN**

Für Erfolg musst du einen Preis bezahlen.
Und der ist nur 5 €

Jetzt als Print- oder Digital-Abonnement bestellen.
Ein Produkt aus dem Backhaus Verlag. info@backhausverlag.de

www.erfolg-magazin.de

Kostenlose iPhone-App

Available on the
App Store

Wer, wie ich in den 80ern und 90ern aufgewachsen ist und Mädchen im gleichen Alter um sich gehabt hat, wird wohl kaum am Namen Mark Robert Michael Wahlberg vorbeigekommen sein. Dieser Mann ist ein Phänomen, welches uns seit mehreren Jahrzehnten begleitet. Er ist in so vielen Bereichen erfolgreich (gewesen), dass ein Artikel beinahe nicht ausreicht, um dessen Werdegang vollständig zu beschreiben. Dennoch unternehme ich den Versuch, genau dies zu tun und sehe mir an, welche Faktoren ihn dorthin gebracht haben, wo er jetzt ist.

Mark – der Wunderwuzzi

Schauspieler, Sänger, Model, Filmproduzent – nur Politiker war er noch keiner, kann aber noch kommen, weil er, trotz seiner Erfolge, noch sehr jung ist. Mark Wahlberg wurde nämlich im Jahr 1971 geboren.

Weshalb bezeichne ich ihn als Multitalent? Er hat es geschafft, sowohl im Musikbusiness, im Modelbusiness und im Filmgeschäft Karriere zu machen. Die Hitlisten erklimmte Wahlberg nicht nur mit seinen Musikalben, sondern auch im Filmgeschäft. Für seine Nebenrolle im Film: „Departed – Unter Feinden“ wurde er sogar für den Oscar und den Golden Globe Award nominiert. Eine große Nummer auf vielen Tanzflächen und dennoch weiß man in der breiten Öffentlichkeit eigentlich sehr wenig über seinen Werdegang und seine Herkunft. In diesem Artikel sehen wir uns einmal an, was Mark Wahlberg so besonders macht.

Kein guter Start

Mark ist das jüngste von insgesamt neun Kindern. Er wuchs in einem Arbeiterviertel in Boston auf. Mit dreizehn Jahren hatte er dann die Möglichkeit, mit der Band „New Kids on the block“, welche sich in der Gründungsphase befand, durchzustarten. Sein älterer Bruder, Donnie Wahlberg, der selbst Mitglied war, verhalf ihm zu dieser Chance.

Doch er verließ die Band relativ früh, weit bevor ihr der Durchbruch gelang. Leider widmete er sich einem anderen Karrierezug – der Kleinkriminalität. Die Palette ist reichlich: Bedrohung, Körperverletzung, rassistische Äußerungen, Vandalismus und Diebstahl waren dabei. Tatsächlich wurde er mit 16 Jahren sogar zu zwei Jahren Haft wegen versuchten Mordes verurteilt. Davon saß er jedoch

MARK WAHLBERG

VON DER GOSSE IN DIE CHARTS UND WIEDER ZURÜCK

nur 45 Tage ab. Bis zum 21. Lebensjahr hatte er sich nicht im Griff, weil er seinem Nachbarn den Unterkiefer brach bei einer Auseinandersetzung. Natürlich hatte er durch seine Verfehlungen auch keinen Schulabschluss. Seinen High-School-Abschluss holte er dann im Jahr 2013 nach.

„I did a lot of things that I regretted and I certainly paid for my mistakes.“

Lebensretter – Bruder

Besonders sein Bruder Donnie, der mittlerweile sehr erfolgreich mit „New Kids on the block“ war, machte sich Sorgen um den kleinen Bruder. Damit er nicht weiter abrutscht, nahm der große Bruder Geld in die Hand und finanzierte Mark 1991 ein eigenes Musikprojekt, welches ihn resozialisieren sollte. Und wie es das tat. Seine Band „Marky Mark and the Funky Bunch“ erhielten mit ihrem ersten Album Platin Status. Ein unglaublicher Erfolg, auf den viele weitere folgten.

Während Mark die Musikcharts dominierte, entdeckte ihn der Modeschöpfer Calvin Klein als Werbeikone für seine Kampagnen. Kaum ein Mädchenzimmer kam Anfang der 90er Jahre ohne ein Poster mit dem muskelbepackten Popstar aus. Der Turnaround gelang den beiden Brüdern in wahrhaft großartiger Manier.

Schauspielkarriere incoming

Doch die Musikbranche schien ihm zu wenig. Bereits 1994 gab er neben Danny DeVito sein Leinwanddebüt in der Militärkomödie: „Mr. Bill“. Weitere Filmbeteiligungen von Wahlberg folgten. Er spielte in namhaften Filmen wie: „Boogie

Nights“, „Three Kings“, „Planet der Affen“, „The Italian Job“ und „Departed“. Er etablierte sich nach und nach im Schauspielbusiness, wie seine Oscar- und Golden-Globe-Nominierungen unter Beweis stellen. Er stieg zu den Bestverdienern in Hollywood auf. Eine Karriere, die dem

Jungen von der Straße wohl wenige zugetraut haben, außer sein Bruder vielleicht.

2007 fungierte er beim Film: „Helden der Nacht – We Own the Night“, in welchem

er mit Joaquin Phoenix zusammenarbeitete, sogar als Filmproduzent.

Wurzeln nicht vergessen

„I did a lot of things that I regretted and I certainly paid for my mistakes. You have to go and ask for forgiveness and it wasn't until I really started doing good and doing right, that I really started to feel that guilt go away.“

Der raketenhafte Aufstieg in seiner Musik- und Filmkarriere ließ Mark Wahlberg jedoch nicht vergessen, wo er herkam. Er ist und bleibt ein Kind der Straße, dem Hoffnung geschenkt wurde. Aus diesem Grunde gründete er 2001 die „Mark Wahlberg Youth Foundation“, in welcher er Geld für Jugendförderungsprogramme organisiert und bereitstellt. Der Vater von mittlerweile vier Kindern versucht, etwas von seinem Glück abzugeben. Mittlerweile hat er erkannt, dass es die kleinen Dinge sind, die glücklich machen können: „You know, there's nothing like seeing the smile on my kids' faces. Laughing together. Playing. It's the best.“ Genau dieses Lächeln und die Zuversicht ins eigene Leben möchte er den Straßenkindern ermöglichen.

Marks Mut

Die Geschichte von Mark Wahlberg zeigt, dass es egal ist, wo Sie derzeit in Ihrem Leben stehen. Eine schlechtere Ausgangssituation kann es wohl kaum geben: Knast, Polizei, Armut. Der Stempel des Verlierers schien für ihn vorgesehen: „The hardest thing about changing yourself is changing how people see you!“. Damit hat er absolut Recht. Es gelang ihm in bravouröser Art und Weise.

Natürlich wurde ihm von seinem Bruder unter die Arme gegriffen. Doch den Weg musste er alleine gehen. Niemand konnte wirklich ahnen, wie sich Mark entwickeln würde. Sehr schnell entwuchs er dem Musik-Teenie-Schwarm und stieg zu einem der renommiertesten Schauspieler Hollywoods auf. Das erfordert Mut und Disziplin, die kein Geld der Welt kaufen kann. Die hat auch Mark Wahlberg eingebracht: „You know you have two choices in life, basically...to succeed or to fail!“

Fazit

Dieses Mal möchte ich Ihnen keine Learnings an die Hand geben, um Ihre eigene Persönlichkeit auf Erfolg zu trimmen. Ich möchte Ihren Fokus darauf lenken, wen Sie in Ihrem Umfeld unterstützen können. Nein, ich meine nicht, Geld in die Hand zu nehmen, wie Donnie Wahlberg. Das ist meistens gar nicht nötig. Wen können Sie ermuntern, motivieren oder schenken ihm ein paar Minuten Ihrer Aufmerksamkeit, wenn er oder sie am Boden ist? Es sind oftmals die kleinen, flüchtigen Momente, die das Leben des Gegenübers völlig verändern können und damit letztlich auch Ihr eigenes.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!



Michael Jagersbacher

ist Kommunikationstrainer, Unternehmer und Buchautor. Auf seinem Blog unter www.michael-jagersbacher.at gibt er Tipps, wie man sympathischer wird und mehr Profil erhält.

Meghan, Duchess of Sussex (dt. Herzogin von Sussex), wurde 1981 in Los Angeles, Kalifornien, als Meghan Markle geboren. Die als Schauspielerin bekannte Meghan Markle ist seit ihrer Hochzeit mit Prinz Harry im Mai 2018 Mitglied der britischen Königsfamilie und trägt den Titel Duchess of Sussex.

Sie ist bekannt für ihre Sturheit und hat damit, als Duchess of Sussex, immer wieder Aufsehen erregt.

Sture Menschen überzeugen

Wie man sture Menschen überzeugen kann



Bild: Depositphotos/fliedimage

Ein Tipp von Dr. Marion Bourgeois

Sie gelte als überheblicher Sturkopf, der sich nicht immer an die royalen Spielregeln halte“. Auch wenn die dpa-Meldung von nicht genau definierten „Quellen“ spricht, ist klar, dass es um Prinz Harrys Frau Meghan, Herzogin von Sussex, geht. Die beiden „scheinen ihr eigenes Ding machen zu wollen“, heißt es weiter im Bericht des Hamburger Abendblatts. Wir alle kennen sture Menschen, die sich nicht überzeugen lassen. Aber was kann man tun, wenn der andere partout nicht will?

Wie oft haben wir schon versucht, jemandem etwas zu vermitteln und er oder sie begreift es einfach nicht. 25 Mal haben wir es ihm/ihr gesagt und trotzdem nimmt er/sie es nicht an. Was passiert, wenn wir denken „der Typ ist ein Sturkopf!“ und genau mit der Haltung auf diesen Sturkopf zugehen? Wir sind der felsenfesten Überzeugung, dass wir im Recht sind. Jawohl! Ich muss einfach nur so lange auf meinen Standpunkt beharren, bis er es endlich kapiert hat. Ist doch offensichtlich: Der andere ist im Unrecht! Aber eigentlich meinen wir: Der andere ist nicht o.k., so wie er ist!

Ich bin o.k. – Du bist o.k.

Thomas A. Harris hat mit Eric Berne die Transaktionsanalyse wissenschaftlich begründet. Sie besagt, dass jede Aktion einen Reiz ausübt und zu einer Reaktion des Gegenübers führt. Je nachdem, wie die Grundeinstellung beider ist, wird das jeweilige Verhalten ausfallen. Die Wahrscheinlichkeit für ein lösungsorientiertes Denken und Handeln ist relativ hoch, wenn jemand aus der Haltung "Ich bin o.k. – Du bist o.k." heraus agiert. Nur so ist eine gute Gesprächsgrundlage gegeben und ein positiver Diskurs überhaupt erst möglich.

Andere Perspektiven zulassen – ganz ohne Bewertung

Haben wir tatsächlich einen Sturkopf gegenüber, gibt es also letztendlich nur eine Möglichkeit: Mit einem positiven Mindset in jegliche Diskussion zu starten. Das geht allerdings nur dann, wenn wir felsenfest davon überzeugt sind, dass der andere schon einen Grund haben wird, warum er so re-

agiert, wie er reagiert. Und dass es möglich ist, diesen Grund zu verstehen. Habe ich das nicht, bilde es mir nur ein, oder – noch schlimmer – täusche es nur vor, dann wird der andere durch unsere Körpersprache „den Braten riechen“ – und genau die nötige Grundlage für ein konstruktives Mitei-

Haben wir tatsächlich einen Sturkopf gegenüber, gibt es also letztendlich nur eine Möglichkeit: Mit einem positiven Mindset in jegliche Diskussion zu starten.

ander fehlt. Es ist ein großer Unterschied, ob ich in eine Diskussion einsteige unter dem Motto: „Meine Meinung ist die (einzig) richtige und ich hau dir jetzt mal meine Argumente um die Ohren, warum das so ist!“ Oder ob ich eine Diskussion starte in der Überzeugung: „Ich habe meine Meinung, die ist für mich richtig und ich habe dafür auch gute Argumente, aber das ist nur eine Seite der Medaille! Der andere steht auf einer anderen Seite. Er hat eine andere Perspektive, denn er sieht ja das, was hinter mir ist, nicht das, was hinter ihm ist. Erst wenn ich verstehe, welche Argumente ihn antreiben und dazu bewegen, seine Haltung nicht aufgeben zu wollen, dann – und erst dann – kann ich eine richtige Diskussion, die den Namen verdient hat, führen.“

Auf dem Irrweg – zwischen Position und Interesse

Das klassische Harvard-Konzept unterscheidet zwischen Position und Interesse. Nehmen wir an, es gibt Position A und Position B.

A: „Ich brauche das Budget!“

B: „Nein, du bekommst es nicht!“

A: „Ich will diese Anzahl an Mitarbeitern!“

B: „Nein, du bekommst sie nicht!“

Um von der Position zum Thema Interesse zu kommen, gibt es einen einfachen Trick: Die Frage nach dem „Warum“. „Warum gibst du mir das Budget nicht? Was ist dein Interesse, dein Bedürfnis dahinter?“ Das Harvard-Konzept erklärt es anhand einer

Geschichte: Zwei Mütter stürzen auf einen Marktverkäufer zu, der leider nur noch eine Orange hat. Beide wollen diese Orange haben. Sie streiten sich lauthals. Was soll der Marktverkäufer tun? Ökonomisch getrieben könnte er die Orange demjenigen verkaufen, der das meiste zahlt. Aus Gründen der Fairness könnte man zu einem Kompromiss kommen und jedem die Hälfte geben. Viel schlauer ist es zu fragen: „Wofür brauchst du die Orange?“ Eine Mutter antwortet: „Mein Kind liegt krank zu Hause und ich möchte einen frischen Orangensaft pressen!“ Die andere Mutter sagt: „Mein Sohn hat morgen Geburtstag und er möchte einen leckeren Kuchen mit in die Schule nehmen. Dafür brauche ich die Orangenschale!“ Nun kann der Marktverkäufer gerecht und sinnvoll teilen: Einer Mutter kann er die Schale geben und der anderen Mutter die Frucht, um Saft daraus zu machen.

Zurück zu unserem Sturkopf. Sobald wir fragen: „Warum ist es für dich so wichtig? Was steckt dahinter, dass du das so siehst?“ ist auch der Sturkopf offen für eine ehrliche Diskussion – wenn wir es ehrlich meinen!



Dr. Marion Bourgeois

ist promovierte Physikerin, zweifache Mutter und Geschäftsfrau. Mit 49 Jahren macht sie sich als zertifizierter Business-Coach, Mediatorin und Moderatorin selbstständig. Sie bringt mit Ihren Vorträgen und in praxisnahen Trainings Menschen in die Selbstverantwortung und Unternehmen zum Kulturwandel.

Bild: Privat

auto.de

AXEL SCHULZ
Ex-Profi-Boxer

„Loser“

**WORTE
SIND
WAFFEN**

Mobbing verletzt die Seelen von Kindern und kann zum Selbstmord führen!
Mobbing ist kein Spaß und keine Mutprobe, sondern Körperverletzung!
Schau nicht weg! Mach nicht mit! Setze ein Zeichen: www.stoppt-mobbing.de
Gemeinsam mit Respekt, Mut und Toleranz, gegen Mobbing und Gewalt!



www.Stoppt-Mobbing.de





Meine Botschaft ist: Wir werden euch beobachten. Das hier ist komplett falsch, ich sollte nicht hier oben stehen. Ich sollte in der Schule sein, auf der anderen Seite des Ozeans. Aber ihr setzt eure Hoffnung auf uns jungen Leute - was erdreistet ihr euch? Ihr habt mit euren leeren Worten meine Träume und meine Kindheit gestohlen und dabei bin ich noch eine der Glücklicheren. Menschen leiden, Menschen sterben und sterbende Ökosysteme brechen zusammen. Wir stehen am Anfang eines Massenausterbens und alles über was ihr reden könnt, ist Geld und das Märchen vom ewigen Wirtschaftswachstum? Wie könnt ihr es wagen! Seit mehr als 30 Jahren hat die Wissenschaft ganz klar. Wie könnt ihr es wagen, wegzuschauen und hierher zu kommen und zu sagen, dass ihr genug tut, wenn die Politik und die Lösungen, die gebraucht werden, immer noch nicht in Sicht sind. Ihr sagt, ihr hört uns und versteht die Dringlichkeit. Aber egal

wie traurig und wütend ich bin, ich will das nicht glauben, denn würdet ihr die Situation wirklich verstehen und immer noch nichts tun, wärt ihr böse und das wehre ich mich zu glauben. Unsere Abgase innerhalb der nächsten zehn Jahre zu halbieren gibt uns nur eine 50-prozentige Chance um unter 1,5 Grad zu bleiben und das Risiko, eine nicht wieder umkehrbare Kettenreaktion außerhalb menschlicher Kontrolle in Gang zu setzen. 50 Prozent mögen euch akzeptabel erscheinen. Aber diese Zahl beinhaltet keine Kippunkte, die meisten Feedback-Schleifen, zusätzliche Erwärmung, verborgen unter giftiger Luftverschmutzung, all die Aspekte von Gleichheit und Klimagerechtigkeit. Sie bauen auch darauf, dass meine Generation hunderte Millionen Tonnen von eurem CO₂ aus der Luft saugt, mit Technologie, die noch nicht komplett entwickelt ist. Deshalb ist ein 50-prozentiges Risiko schlicht einfach inakzeptabel für uns, die wir mit den Konsequenzen leben müssen. Eine 67-prozentige Chance zu haben, unter 1,5 Grad globaler Erwär-

mung zu bleiben, ist die beste Quote, die die IPCC errechnen konnte, bei 420 Gigatonnen CO₂, die die Welt am 1. Januar 2018 zum Ausstoß übrig hatte. Heute ist dieses Kontingent schon auf weniger als 350 Gigatonnen gesunken. Wie könnt ihr wagen, so zu tun, als könnte das mit Business-as-usual und ein bisschen Technik gelöst werden. Mit den heutigen Emissionswerten ist dieses übrige CO₂-Budget in weniger als achteinhalb Jahren komplett verbraucht. Es wird hier heute keine Lösungen oder Pläne zu diesen Fakten geben, denn diese Zahlen sind unbequem und ihr seid nicht erwachsen genug, dazu zu stehen. Ihr hintergeht uns! Aber die jungen Leute fangen an euren Betrug zu erkennen. Die Augen aller zukünftigen Generationen sind auf euch gerichtet. Und wenn ihr euch entscheidet, uns zu hintergehen, werden wir euch niemals vergeben. Wir werden euch damit nicht davonkommen lassen. Genau hier, genau jetzt ziehen wir die Linie. Die Welt wacht auf und der Wandel wird kommen, ob euch das gefällt oder nicht.“

Greta Thunberg

Konsequenz, die imponiert

Bild: image images/UPPhoto

Der Klimaschutz hat zwei Zöpfe, ernste Augen und die schonungslos offen anklagende Stimme einer Sechzehnjährigen. Greta Thunbergs Gesicht ist derzeit auf allen Kanälen zu sehen, für jede Talkshow ist sie ein Top-Wunschgesprächspartner. Aber wie kommt es, dass das Mädchen, das im Mai 2018 das erste Mal ins öffentliche Rampenlicht trat, eineinhalb Jahre später noch immer so präsent ist – und zwar weltweit? Immerhin verfolgten Anfang Oktober 7 225 000 Follower ihren Instagram-Feed und 2,6 Millionen ihren Twitter-News.

Wer ist Greta Thunberg?

Nachdem die kleine Greta wegen einer Depression in Behandlung war, wurde Asperger-Syndrom diagnostiziert, ein hoch-

funktionaler Autismus, der oft mit Schwierigkeiten einhergeht, die Körpersprache anderer zu lesen und zu interpretieren. Dafür sind damit Diagnostizierte häufig sehr intelligent und zeigen außergewöhn-

Ihr habt mit euren leeren Worten meine Träume und meine Kindheit gestohlen und dabei bin ich noch eine der Glücklicheren.

liche und sehr zielfixierte Interessen und gelegentlich Hoch- oder Inselbegabungen. In Gretas Fall kommen auch Zwangsstörungen hinzu. Greta Thunberg sagt von sich selbst, ihr ganzes Interesse gelte dem Klima- und Umweltschutz. Deshalb hat sie sich mit Eifer in das Studium jeder verfügbaren Fachquelle gestürzt und Wissen, Fak-

ten und Daten zusammengetragen. Gerade ihr Asperger-Syndrom fördert die Präzision, diese Daten miteinander in Bezug zu setzen und im Kopf zu behalten, in einem Maße, dass sich selbst die von ihr konsultierten Umweltwissenschaftler beeindruckt zeigen. Dazu redet sie nicht nur darüber, was ihrer Ansicht nach nötig wäre, um die Erde zu retten, nein, sie setzt es persönlich um. Sie hatte schon vor dem Trubel um ihre Proteste ihre Familie darauf eingeschworen, sich vegan zu ernähren und im Haus das Licht auszuschalten, sowie das Fliegen bleiben zu lassen. Ihre Eltern, beruflich Opernsängerin und ein Schauspieler, benutzen kein Flugzeug mehr, selbst wenn es bedeutet, manches lukrative Angebot wegen zu langwieriger Anreisewege auszuschlagen.

Ein Mädchen geht ins Rampenlicht

Im Mai 2018 schrieb das Svenska Dagbladet einen Schreibwettbewerb zu Umwelt und Klimaschutz aus, den Greta Thunberg gewann. Ihr Artikel fand enormes Interesse und brachte ihr Kontakte ein, die ihr für weitere Schritte in die Öffentlichkeit den Rücken stärkten. So wurde sie schnell zur Stimme der nächsten Generation, die die Politik von heute auffordert, das Leben von morgen zu sichern. Nicht als Bittstellerin, nein, als Anklägerin und Spiegel tritt sie vor die Erwachsenen, insbesondere Politiker, um ernsthafte Bemühungen einzufordern. Sie argumentiert, was den Planeten für Mensch und Tier habitabel macht, werde geopfert um reiche Menschen in reichen Ländern noch reicher zu machen.

Streiken für das Klima

Die Dürreperiode, die im Sommer 2018 in ganz Mitteleuropa Ernten vernichtete, brachte sie dazu, einen Punkt zu setzen. Am ersten Schultag nach den Sommerferien, den 20. August 2018, stellte sie sich demonstrativ vor das schwedische Reichstagsgebäude, mit einem Schild auf dem „Skolstrejk för klimatet“ (Schulst-





CLIMATE ACTION SUMMIT 2019

Einstellung



reik für das Klima) steht. Das sorgte drei Wochen vor der Wahl zum Schwedischen Reichstag für enormen Medienrummel, der schnell landesweite Wellen schlug, und schließlich am 27. August mit einem Bericht in der „Die Tageszeitung“ auch nach Deutschland schwappte. Bis zur Reichstagswahl am 9. September 2018 stand sie täglich vor dem Gebäude, auch entgegen der Kritik ihrer Schule und Eltern. Danach ging sie jeden Freitag auf die Straße, um die Regierung daran zu erinnern, dass sie von Schweden eine Treibhausgasemissions-Reduktion um 15 Prozent pro Jahr erwartet, weil es als reiches Land die Verpflichtung habe, die Emissionen schneller als arme Staaten zu senken.

Im August 2019 überquerte sie per Segelschiff in zwei Wochen den Atlantik, um pünktlich zum Klimagipfel in New York eine Ansprache halten zu können. Ihre Ansprache vor den Politikern war sowohl Anklage als auch klare Forderung.

Lob, Häme und Gerüchte

War ihr Einsatz für den Klimaschutz bis zu ihrem Segelturn schon polarisierend, kochten die Sozialen Medien nach ihrer Ansprache am UN-Sondergipfel über. Besonders, dass sie von der Right Livelihood Stiftung direkt mit dem Alterna-

tiven Nobelpreis ausgezeichnet wurde, ist zum Zankapfel zwischen Fans und Gegnern geworden. Stiftungssprecher Ole von Uexküll begründet: „Thunberg ist die mächtige Stimme einer jungen Generation, die die Konsequenzen des heutigen politischen Versagens beim Stoppen des Klimawandels tragen werden muss“. Auch ihre Weigerung, sich mit Präsident Trump zu treffen und sich lieber mit Barack Obama zu unterhalten, wurde von der Presse heiß diskutiert. Gretas Terminplan ist durchgetaktet, als wäre sie selbst

von Unterstützern, die vor so viel Konsequenz den Hut zogen und mit neuer Begeisterung für das Klima stritten. Auf der anderen Seite hagelte es Häme und Versuche, sie ins Lächerliche zu ziehen. Des Weiteren versuchten einige mehr oder weniger seriöse Unternehmen und Gruppierungen, den Hype um Thunberg für Werbung in eigener Sache zu nutzen. Doch Greta und ihrer Eltern distanzieren sich von solcher Vereinnahmung schnell. Dabei nutzte auch ihre Mutter selbst den Hype um ihre Tochter, um ein Buch von

Wir stehen am Anfang eines Massenausterbens und alles über was ihr reden könnt, ist Geld und das Märchen vom ewigen Wirtschaftswachstum? „

eine Präsidentin. Interviews, Pressekonferenzen, dann zum Fototermin bevor es zur Rede ins Parlament geht, danach noch kurz bei der örtlichen Umweltdemo reinschneien – das hält man nur mit viel Rückendeckung und Planung durch. Einerseits regnet es Anfeuerung und Lob

und über ihre Familie zu veröffentlichen und gut zu vermarkten. „Szenen aus dem Herzen. Unser Leben für das Klima“ schoss schon kurz nach der Erstveröffentlichung auf Platz 2 der Bestsellerlisten. Die Erlöse fließen – wie sollte es anders sein – in Umweltschutzprojekte.



BLEIB DIR TREU

Harald Glöckler im Interview über Verantwortung gegenüber uns selbst und der Welt



Wie ist das mit der Verantwortung? Du hast da in der Vergangenheit sehr klare Worte gefunden.

Das ist ja das Geheimnis und das Prinzip des Lebens, dass wir geistige Wesen sind, die körperliche Erfahrungen machen und dass wir eben alles machen können, das aber eben verantworten müssen. Deshalb sag ich immer: Wenn ihr Fleisch esst, dann solltet ihr euch dessen bewusst sein, dass für euch Tiere getötet wurden. Das ist keine Anklage, das steht mir nicht zu. Ich bin einer der liberalsten, tolerantesten Menschen überhaupt. Die Tage wurde ich wieder auf Instagram angegangen: „Warum tragen Sie Lederschuhe?“ Soll das ein Verhör werden? Das bringt einen nicht weiter. Ihr könntet ja auch jemanden umbringen, ihr müsst halt nachher dafür geradestehen, aber theoretisch können wir hier alles tun, da Gott nicht eingreift. Wenn's Scheiße läuft, fragen die Leute immer, warum Gott nicht eingreift. Ich habe noch keinen erlebt, der im Lotto gewonnen und gesagt hat: Warum greift Gott da nicht ein? Also lasst Gott mal aus dem Spiel, der hat mit der Geschichte gar nichts zu tun.

Du hast ja ein neues Buch verfasst, „Vor Zwölf – High time“. Was hat dich dazu inspiriert und für wen hast du das geschrieben?

Mein Buch hat den Anspruch, dass es jeder gut lesen kann, über das man auch nachdenkt aber nicht mit zu viel Horror. Es ist wichtig, dass sie kurz und schmerzlos ist. Ich sage nicht, dass es für alle anderen richtig ist. Es ist meine Sicht der Dinge, Mein Ein- und Ausdruck, meine Philosophie im Leben, wie es früher war und heute ist und wie es nicht weitergehen kann. Das ist gefährliches Terrain, dieses Love, weil die Leute schnell sagen, der hat völlig einen an der Waffel. Andererseits sind die, die dieses Buch lesen, auch eher esoterisch und offen. Die Idioten lesen es ja sowieso nicht.

Das ist nicht an den Haaren herbeigezogen. Ich hatte wirklich diese Vision von diesem Leben. Da war kein Neid und alles hat sich sofort manifestiert. Ich finde das aber auch ganz gut, weil so ein Buch etwas interessanter zu lesen ist mit einem Dialog, als wenn immer nur ich erzähle.

Wenn Love sagt: „Ihr Menschen benehmt euch alle abartig“, dann ist das besser, als wenn ich das sage.

Wenn Love sagt: „Ihr Menschen benehmt euch alle abartig“, dann ist das besser, als wenn ich das sage. Manche werden sagen, das ist mir zu esoterisch, too much, aber damit kann ich leben. Auch das ist eine Message des Buches: Es gibt so viele Dinge zwischen Himmel und Erde, die wir nicht begreifen. Ich finde, das gehört sich so.

Ganz viele sagen, Tiere haben keine Gefühle, was unglaublich impertinent und arrogant ist, denn die haben natürlich Gefühle. Mein Hund ist so sensibel, der merkt, wenn er mal besser Ruhe gibt oder wenn er was will, gibt's erstmal ein Küsschen. Das ist auch clever: wenn ich was will, dann gebe ich erstmal was. Mir ist schon klar, dass ich mit so einem Thema im Buch anecke, aber ich glaube, es ist Teil meines Daseins, dass ich viele Menschen erreiche und ich bin außerdem sehr authentisch.

Die Menschen hören auch auf das, was ich sage und ich glaube ich kann auch viele zum Umdenken bewegen. Menschen sollten eine eigene Meinung haben und vertreten und auch auf Missstände aufmerksam machen, weil wir ja alle so sorglos in den Tag hineinleben. Alle jammern und beklagen sich, dass der Amazonas-Regenwald brennt und über diesen schrecklichen Präsidenten. Aber vor ihrem Haus haben sie einen Steingarten, in dem kein

Tier leben kann, keine einzige Pflanze, kein Baum. Dann pflanzt mal einen Baum.

Wusstest du im Übrigen, dass es in Deutschland verboten ist, Steingärten zu haben?

Aber die haben doch alle.

Ja, ja, aber wenn die erwischt werden, dann werden sie abgemahnt.

Ja aber, wenn nur eine Million Menschen einen Baum pflanzen in ihrem Vorgarten, dann haben wir 1 Million mehr Bäume in Deutschland. Aber es ist natürlich viel einfacher, sich über den Amazonas auszulassen, anstatt zuhause eine Blumenwiese zu pflanzen. Ich muss mir nichts vorwerfen, ich habe hunderte von Bäumen hier gepflanzt. Ich habe allein 80 Glanzmispel-Hochstämme aus der Toskana hier pflanzen lassen. Aber wieso machen die Leute nicht mal sowas, da können sie doch anfangen. Wir können ja nicht ins große Weltgeschehen eingreifen, aber jeder kann für sich was bewirken. Wenn jeder in seiner kleinen Parzelle ein bisschen was macht, dann ist schon ganz viel passiert. Es wird nur geredet. Ich versuche über das Buch auch so ein bisschen schlechtes Gewissen zu machen. Aufgrund dessen, dass ich kein Fleisch mehr esse, habe ich habe schon einige dazu gebracht, dass sie jetzt auch weniger essen, bewusster. Auch, dass sie drüber nachdenken. Ich finde, nachdenken sollte man immer.

Ist Nachdenken aber besser als schlechtes Gewissen?

Es ist beides gut, es gehört zusammen.

Weil das schlechte Gewissen klagt du auch oft an.

Ja aber das schlechte Gewissen mach ich ja nicht, dass bekommen sie ja von sich aus. Das hat man ja nur, wenn man etwas getan hat, was nicht so gut war. Ich habe das auch, dass kommt dazu, wenn man schreibt. Außerdem bin ich eines Metzgers Sohn. Fleisch war ja meine Süßspeise, wenn man so will. Trotzdem habe ich erlebt, dass die Metzger früher anders mit Tieren umgegangen sind als heute und

Cover: Musketier Verlag

Bild: HARALD GLÖCKLER INTERNATIONAL GmbH

man hat dem Tier in die Augen geschaut, wenn man es geschlachtet hat. Heute wird das Fleisch von der Theke gekauft und mit töten hat das anscheinend nichts zu tun. Doch in dem Moment, wenn man Fleisch hat, hat man auch mit Töten zutun ob man's hören will oder nicht.

Du sagtest eben, man verlangt immer von anderen Aktion, anstatt selbst was zu machen. Ich glaube, in dem Buch bist du, weil es damals noch nicht so aktuell war, noch nicht auf die Fridays for Future Geschichte eingegangen, oder?

Nein, weil ich da überhaupt nicht drauf eingehen will, weil das nach meiner Meinung eine große Farce ist. Das ist eine dumme, freche Göre, die andere Kinder dazu aufruft, von der Schule fern zu bleiben. So wie ich es mir gleich gedacht habe, steckt da ganz viel dahinter, was nicht ganz so astrein ist. Da kommt plötzlich so ein Mädels, springt auf und ruft andere auf, sie sollen jetzt protestieren gehen und schon wird sie für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Wieso kommt einem das nicht komisch vor? Sofort wird sie instrumentalisiert und von der Politik benutzt. Es ist natürlich praktisch, eine Greta hochzuheben. Dadurch kann man von vielem anderen ablenken.

Ich will gar nicht so auf das kleine Mädchen eingehen, sondern eher auf das Gedankengut, das dahintersteckt, zu sagen, ihr müsst etwas tun. So wie du es eben so schön gesagt hast, könnte man jetzt theoretisch argumentieren, dann geht doch zusammen in den Garten und pflanzt einen Baum.

Und muss man das machen, wenn man Schule hat? Das finde ich nicht ganz so lustig. Wenn wir jetzt alle aufhören zu arbeiten und demonstrieren gehen und auch die Ärzte hören auf zu operieren, finden wir das dann auch toll, oder wie? Also ich bin nicht ganz so begeistert. Ich bin begeistert von jungen Leuten, die sind insgesamt sehr viel bewusster als andere Generationen, denn sie wissen, dass es so nicht weitergehen kann. Und

ich finde auch gut, wenn sich da welche hervortun und sagen, komm lass was machen. Aber bei mir kommt dann der Unternehmer durch. Man kann nicht einfach so aufhören zur Schule oder zur Arbeit zu gehen, um zu demonstrieren. Sollen sie halt Samstag oder Sonntag demonstrieren.

Dann segelt Greta nach New York und auf Fotos davon steht die Evian Flasche von Nestle daneben. Na, wie passt denn das? Ich meine, ich habe auch Evian hier stehen, aber ich bin auch nicht Greta. Aber wenn man so militant ist, dann passt das nicht so richtig und dann wird sie unglaubwürdig in meinen Augen.

Ich glaube, das macht sie auch erst, seitdem sie extrem dafür kritisiert wurde, dass sie andauernd im Flugzeug zu irgendwelchen Presseterminen flog. Seitdem reist sie mit Schiffen.

Dann muss sie aber nicht die Evian Flaschen danebenstehen haben. Ich finde, bei den jungen Leuten tut sich ganz viel, auch ohne Greta. Das ist auch gut so, weil

man nur junge Leute motivieren kann. Die alten sind eh schon verkrustet. Guck mal, in meinem Alter sind viele schon stur und bockig. Ich kann mit solchen Viechern von Menschen nichts anfangen. Die sind so unflexibel und desto

älter sie werden, desto schlimmer wirds.

Du bist ja für mich immer schon ein großes Beispiel für Veränderung. Wo ist denn der Unterschied zwischen „sich authentisch treu bleiben“, „mit der der Zeit gehen“ und „sich verändern“.

Wir verändern uns jeden Tag, sekundlich, das kann sowieso nicht aufhalten. Beim Thema Schönheits-OPs, wenn sie zu mir sagen, „ich würde das nie machen, weil man nicht mehr wie vorher aussieht“ - so siehst du doch jetzt schon nicht mehr aus, guck dich doch mal im Spiegel an. „Ja, mach ich doch“. Ja, dann putz den Spiegel!

Und das „sich treu bleiben“ ist auch so ein großes Wort. Jemand, der wahrhaftig ist, bleibt sich sowieso treu. Das sind Menschen, die ein starken Charakter haben, die autark sind, die keine Angst haben anzuecken. Aber alle, die Angst haben anzuecken, die mit dem Wind gehen, bleiben sich nicht treu, geht ja nicht. Wenn du dir treu bleibst, wirst du natürlich schnell als schwierig, als exzentrisch angesehen. So jemanden schützt man nicht gern, sondern lieber Leute, die man kontrollieren kann. Mich kann man nicht kontrollieren, deshalb haben auch manche Journalisten panische Angst, wenn sie auf mich treffen. Als wäre ich eine Bombe, die jeden Moment hochgehen kann. Ich bin nicht einschätzbar und auch dieses ganze Domestizieren hat bei mir schon in Kindertagen nicht funktioniert. Sich treu zu bleiben ist auch eine gewisse Mentalität. Ich bin schon immer so gewesen. Als Kind war ich eher ruhig. Mein Vater war gewalttätig und ich musste immer aufpassen. Ich habe sehr früh gelernt,



den Mund zu halten und unauffällig mein Ding zu machen. Das Allerbeste ist, dass die Erwachsenen dich dann in Ruhe lassen. Wenn du aber drüber redest, dann kommt der Funke rein (dann funkt dir einer dazwischen) und dann sagen sie immer, nein, das geht nicht.

Wenn andere erzählen, sie machen jetzt einen Laden in Dubai auf, sage ich, Kinder, wir bringen das erst auf den Weg und gehen dann raus. Wenn man zu früh den Kopf aus dem Fenster hält, schlägt ihn einer ab. Dieses ‚sich selbst treu zu bleiben‘ ist ganz wichtig, denn als ich begonnen habe, diese Mode zu machen, hat man mir immer gesagt, ich müsse doch Mode machen wie Boss. Sowas will doch niemand tragen, dachte ich. Wieso soll ich Mode machen wie Boss, die gibts doch schon. Dann wirst du ewig belacht, aber am Ende zahlt sich die Hartnäckigkeit aus. Und dann schreiben sie auf Facebook „ich finde ihn ja so toll, es sollte ihm aber mal jemand sagen, dass er soll aufhören soll, so große Lippen zu machen“, da meinte jemand anders, "ich glaube, das kannst du dir sparen, das interessiert ihn einen Dreck“. Und das finden die Leute wieder toll, auch junge Leute, die sagen: „Ich finde den Typen cool, das geht dem grad am Arsch vorbei“, Du darfst dich nicht abhängig machen von Meinung anderer. Das ist ganz wichtig aber auch schwierig in einer Zeit, in der das Wort und Zusagen nichts mehr gelten, wo Leute kein Rückgrat mehr haben. Ich dachte, ich könnte auch ein bisschen vornehmer werden und auch Dinge nicht oder ein bisschen netter sagen. Nein, sich komplett zu vergewaltigen geht auch nicht. Der Lagerfeld hat auch manchmal Sachen rausgehauen, da hat man fassungslos gemeint, das hat der jetzt nicht ernsthaft gesagt. Solche Leute wie ich sind gefährlich, unkontrollierbar, weil sie andere zur Revolution auffordern können. Es ist alles stetig in Veränderung und im Moment extrem schnell. Das macht die Leute auch verrückt. Und das macht auch Angst. Aber Angst ist ja kein guter Ratgeber, das ist ja das größte Problem.

Angst isst die Seele auf.

Ja, Angst ist ja ganz schlecht und auch immer diese wiederkehrenden Fragen. Kann man heute Kinder in die Welt setzen?



Konnte ich 1914 noch Kinder in die Welt setzen? Die Frage kann man sich immer stellen. Heute ist es schwieriger als vor 20 Jahren sich selbstständig zu machen. Wieso ist es schwieriger? Heute durch Social Media hast du viel mehr Möglichkeiten. Das ist doch alles Quatsch. Alles hat seine Zeit und die Probleme werden nur durch unsere Politiker, unsere Medien, auch durch die Kirche gemacht.

Man sabbelt sich voll mit diesem ganzen Horror und dann braucht man sich auch nicht wundern, wenn überall nur noch Gewalt und Brutalität ist.

Über Jahrhunderte haben sie immer nur das Schlechte nach vorne getragen. Und wenn man immer über das Schlechte spricht, dann verstärkt man es nur. Wie Mutter Teresa gesagt hat, ich werde nie

an eine Anti-Kriegsdemonstration, aber immer an einer Friedensdemonstration teilnehmen. Ich schau zum Beispiel keine Nachrichten, ich lese auch keine Zeitung, ich kriege trotzdem alles mit, was irgendwo passiert. Und was ich nicht mitkriege, soll ich auch nicht mitkriegen. Man sabbelt sich voll mit diesem ganzen Horror und dann braucht man sich auch nicht wundern, wenn überall nur noch Gewalt und Brutalität ist. Man muss sich wirklich eine eigene Welt schaffen, um nicht in diesen Moloch zu stürzen. Und die Politik gibt es vielleicht in 100 Jahren nicht mehr. Früher oder später schafft die sich sowieso ab, weil die Leute merken, dass man überhaupt keine Politiker braucht. Wir könnten ja alle nebeneinander leben. Wenn wir kein Neid haben, keine Missgunst, keine Rassen, dann bräuchte man keine Grenzen. Dann gibt's auch keinen Krieg, dann brauchen wir keine Regierung mehr. Aber natürlich erzählen die uns, dass wir sie brauchen. Ist doch klar, wie die Kirche das auch erzählt. Ich meine, die Kirche wäre schön blöd, wenn sie sagen würde, eigentlich braucht ihr uns nicht.

Bilder: Konstantin Eulenburg, HARALD GLÖCKLER INTERNATIONAL GmbH



Konzentriere dich auf das Wesentliche



Jeanette Biedermann im Interview

Witzig, dass du in dieser Situation sitzt. Du hast ja ursprünglich mal eine Ausbildung zur Friseurin bei Udo Waltz angefangen, oder?

Ja genau, aber nicht, weil ich gerne Friseurin werden wollte. Als ich sagte, für mich ist klar, dass ich Sängerin zu werden möchte, und das war wirklich schon sehr früh der Fall, meinten meine Mutter und mein Vater, das ist zwar superschön, aber lerne doch noch was Handwerkliches, falls der Plan nicht aufgeht. Dann hab ich ein bisschen widerwillig überlegt, was ich denn machen kann, was mir vielleicht auch für später was nützt. Und dann dachte ich, es ist als Frau schon gut zu wissen, wie man sich zurecht macht.

Aber die Lehre hast du nicht zu Ende geführt, sondern bist doch in deiner Leidenschaft aufgegangen.

Ich habe nach eineinhalb Jahren Lehre einen Plattenvertrag bekommen.

Krass. Würdest du das auch anderen Menschen empfehlen, die einen Beruf wegen dem Elternhaus machen, aber eigentlich sagen, sie haben eine andere Leidenschaft? Würdest du ihnen sagen, folg deiner Leidenschaft, auch, wenn du den Wunsch deiner Eltern nicht erfüllst?

Das ist eine persönliche Sache, die jeder für sich selbst entscheiden muss. Man weiß natürlich nie und auch ich wusste nicht, was passieren würde. Ich habe mich

entschieden, das zu machen. Jeder muss selber entscheiden, wieviel Risiko er auf sich nimmt.

Als Musikerin befasst man sich zu hundert Prozent, die ganze Zeit mit seinem Innenleben, mit sich selber, mit den Dingen, die man sagen will, mit Dingen, die man verarbeitet.

Wie hoch war dein Ehrgeiz-Level? Der ist bestimmt allgemein sehr hoch, aber war das damals schon so?

Ich würde mich jetzt nicht als hyper-ehrgeizig beschreiben, sondern eher als leidenschaftlich. Ich muss das tun, was ich tue, weil ich ohne Musik nicht leben kann. Auch wenn ich mal Pause gemacht und gesagt habe, ich muss jetzt runterfahren, kam immer der Moment, wo ich dringend Musik brauchte und schreiben musste, was raus wollte.

Aber das Ganze als Karriere im Musikbusiness zu machen ist ja nochmal eine Schippe drauf. Da geht es ja schon um Preis bezahlen und man muss Gas geben, oder?

Preis bezahlen – das liegt immer alles in unseren Händen, wenn wir uns dafür entschei-

den. Und wenn wir das nicht mehr wollen, müssen wir das nicht mehr machen. Wenn die Leute sagen: „Meine Plattenfirma hat mich vergewaltigt und ich wollte das alles gar nicht“ – das kann ich nicht akzeptieren, weil wir alle volljährig sind. Auch ich war volljährig, als ich meinen ersten Plattenvertrag unterschrieben habe, ich konnte lesen und hatte auch jemanden an meiner Seite, der solche Verträge versteht und mir übersetzt hat. Ich habe zu jeder Zeit die Möglichkeit gehabt, zu sagen, ich will das nicht.

Du hast ja dann parallel Musik und Schauspiel gemacht. War das Interesse an beiden Dingen gleich hoch?

Das sind ja zwei ganz unterschiedliche Sachen. Als Musikerin befasst man sich zu hundert Prozent, die ganze Zeit mit seinem Innenleben, mit sich selber, mit den Dingen, die man sagen will, mit Dingen, die man verarbeitet. Als Schauspielerin gab es für mich die Möglichkeit, dem auch mal zu entfliehen, mal ein bisschen Abstand von mir selber zu nehmen und in eine ganz andere Person reinzuschlüpfen. Das war immer ein schöner Ausgleich für mich und darum konnte ich davon nicht die Finger lassen.

Hilft dir das denn umgekehrt auch in deiner Musikkarriere?

Auf jeden Fall, weil irgendwann auch wieder der Drang kommt, sich mit seinem Inneren zu beschäftigen.

Liebe. Die Musik – das alles ist für mich Liebe. Das Schönste für mich ist, wenn es Menschen gibt, die das teilen ...

Was ist am Erfolg für dich am Wichtigsten? Wie definierst du das für dich und auf was legst du besonders Wert? Was darf da nicht fehlen und was darf nicht dazukommen?

Liebe. Die Musik – das alles ist für mich Liebe. Das Schönste für mich ist, wenn es Menschen gibt, die das teilen und sagen, „du hast mir damit geholfen“, oder „du hast was bewirkt“, oder, „du bist ein Teil meines Lebens“. Ich habe in letzter Zeit so viele Wahnsinns-Komplimente bekommen. Leute, die sagen: „Weißt du, du warst mein Soundtrack als mein Baby geboren wurde“ oder ein Teenie: „ich hab in deiner Bettwäsche geschlafen, so als 13-jähriges Mädchen“. Gerade durch „Sing my Song“, wo sich auch ein bisschen mit den alten Songs befasst wurde. Aber auch mit den neuen, durch die einige Leute zu mir sagen: „Deine Geschichte gibt mir Hoffnung, weil mein Papa auch gerade gestorben ist.“ Das ist wirklich sehr, sehr berührend, dass ich so ein Teil des Lebens von Menschen sein darf und so wahnsinnige Ereignisse begleiten durfte und darf – das ist es, darum geht's! Und am Ende dann auf der Bühne zu stehen und genau das mit genau diesen Menschen zu teilen, das ist alles, darum geht's, nichts anderes will ich. Das können 100, 500 oder 3 oder nur einer sein, das ist völlig egal, aber darum geht's.



Du hast ja ein bisschen Pause in der Musik gemacht, weil du wahrscheinlich in der Zwischenzeit viel mit Filmen gemacht hast?

Nein, ich mache seit neun Jahren deutsche Musik. Und in dieser Zeit, ziemlich am Anfang, hat sich die Band „Ewig“ gegründet. Das heißt, ich war acht Jahre mit einer ganz kleinen Indi-Band unterwegs. Wir haben deutsche Musik gemacht. Ich musste unbedingt zurück zu meinen Wurzeln, als ich sehr überfordert und überarbeitet war, weil ich mir selber abhandengekommen bin. Genau der Leidenschaft und Sensibilität, um die es geht, bin ich irgendwie abhandengekommen. Ich habe einfach zu viel gleichzeitig gemacht. Ich war nicht mehr bereit, ganz tief in mich rein zu gehen, weil ich nicht mehr die Kraft dazu hatte. Das war der Moment, in dem ich gesagt

habe, jetzt fahre ich alles auf die Wurzeln runter. Musikalisch lerne ich, einfach nur Lieder für mich zu schreiben, erstmal einfach ohne zu denken, was will die Plattenfirma, was mögen die Leute. In dieser Zeit habe ich dann auch mit Freunden zusammen geschrieben. Aus einer Dreierfreundschaft gründete sich dann auch das Team „Ewig“. Das war eine wunderbare Zeit. „Ewig“ liegt gerade auf Eis, weil Christian, unser Bandmitglied, in der Zeit zweifacher Papa geworden ist. Er möchte sich halt um seine Kinder kümmern, seinen Kindern beim Aufwachsen zusehen, weil das wahnsinnig schnell vorüber geht. Und ich verstehe ihn und respektiere ihn total, weil das auch zeigt, was für ein wunderbarer Mensch er ist. Aber als Duo weiterzumachen kam für Jörg und mich nicht infrage. Das war dann erstmal eine etwas harte Zeit, da brach etwas zusammen. Aber ich bin aus dieser Zeit wieder neu erwachsen und dachte mir, okay, schreib einfach für dich. Schreibe, schreibe, schreibe. Und dann, vor zweieinhalb Jahren, ist der erste Song für die neue Platte entstanden. Da wusste ich noch gar nicht, ob ich eine Platte mache. Ich hab einfach Musik gemacht. Dann kam „Sing my Song“ und ich dachte mir, ich habe so viele geile Lieder geschrieben, wär's nicht schön, wenn die Leute, die das gucken und vielleicht etwas mit dir verbinden, auch

Bilder: Tobias Hesse



Zeit nehmen für die Dinge, für sich selber und für das Wesentliche. Dann wird man immer echt sein, weil man dann auch die Kraft hat, nicht aufzugeben.

was Neues haben, was sie mit dir verbinden können? Lass uns einfach die Songs rausbringen, die ich die letzten zweieinhalb Jahre geschrieben habe.

Damit hast du schon die Frage beantwortet, wie so ein Album wie „DNA“ bei dir entsteht. Da steht also nicht das Projektziel am Anfang, sondern tatsächlich eine Inspiration, einfach drauf los?

Ja, es musste ganz viel raus. Der erste Song, den ich geschrieben habe, „Solotripp“, ist jetzt der letzte Song auf meiner Platte, der hat so einen Knoten aufgemacht. Da fiel dann ganz viel aus mir raus. Es war auch dieses Gefühl sich hinzusetzen und es einfach für sich zu tun, ohne zu sagen, ich mach's jetzt für ne Platte. Das war sehr gut. Ich hab zu der Zeit Theater gespielt, weil ich auch als Schauspielerin alles runter und zurück auf die Wurzeln gefahren habe. Ganz echt mit den Leuten. Ich bin dann also nach Hause gekommen und habe, glaube ich, mit diesen Songs auch bei Jörg wieder diesen Funken erweckt. Er hat mich bei der Platte wahnsinnig unterstützt, so toll Gitarre gespielt, so wahnsinnig schöne, kreative

Ideen eingebracht, so eine tolle Produktion gemacht. Wirklich, ohne ihn wäre das nicht so eine geile Platte geworden.

Zeit nehmen für die Dinge, für sich selber und für das Wesentliche. Dann wird man immer echt sein, weil man dann auch die Kraft hat, nicht aufzugeben.

Was war bisher das Wichtigste, was du aus deinem Leben und deiner Karriere gelernt hast?

Sich aufs Wesentliche konzentrieren und immer zu überlegen, was ist der Kern des Ganzen. Worauf kommt es an? Was ist wirklich wichtig? Es passieren so viele Sachen, die den puristischen Kern überdecken können und es ist ganz entscheidend,

immer da ran zu kommen. Und sich auch Ruhe und Zeit dafür zu nehmen. Ich mache nie wieder den Fehler, dass ich so over the Top gehe. Zeit nehmen für die Dinge, für sich selber und für das Wesentliche. Dann wird man immer echt sein, weil man dann auch die Kraft hat, nicht aufzugeben. Liederschreiben tut auch mal weh, weil man damit verarbeitet. Bevor es den Song „Deine Geschichten“ gab, gab es noch einen anderen, den ich zu dem Thema meines Vaters geschrieben habe. Der ist so traurig, dass ich den nie veröffentlichen werde, aber er hat mich zu „Deine Geschichten“ gebracht. Der tut mir so weh, dass ich ihn nicht mehr hören kann. Er heißt „Mein Schmerz trägt deinen Namen“, ist wirklich wahnsinnig traurig und ich habe mir dann irgendwann überlegt, was will ich eigentlich sagen? Ich will eigentlich Hoffnung verbreiten. Und so ist mit „Deine Geschichten“ einer der wichtigsten Songs in meinem Leben entstanden. Das ist wichtig: Man kommt nur auf die Dinge, wenn man sich aufs Wesentliche konzentriert.





Leben ohne Reue

Wie uns die Kaulitz-Brüder vormachen, nach eigenen Richtlinien zu leben

Wenn der Schwanz mit dem Hund

Sie müssen nicht lieben, was Sie tun. Sie müssen tun, was Sie lieben. Es ist ein Unterschied, ob der Schwanz den Hund wedelt oder umgekehrt. Erfolg werden Sie nur erlangen, wenn Sie Ihrer Leidenschaft folgen. In jedem Menschen brennt dieses Feuer der Begeisterung.

Die eigene Leidenschaft zu identifizieren, ist manchmal eine Kunst, die viele Menschen zu ihren Lebzeiten nicht zustande bringen. Es geht nicht nur um das Interesse an etwas – es geht vielmehr um einen emotionalen Anker, um eine Passion. Es geht um etwas, was Ihnen Leiden verursacht, wenn Sie es nicht ausleben können. Was bedeutet Ihnen so viel, dass alles andere nebensächlich erscheint? – Man könnte es sogar mit Liebe vergleichen. – Was ist Ihnen im Leben so wichtig, dass Sie ohne nicht leben könnten? Dafür wurden Sie geboren und es ist Ihre



Bilder: Lado Alexi, Depositphotos/SBulley, Jessica Wilkens



Aufgabe, es zu finden, bevor Sie sterben. Sie können gar nicht genug Zeit darauf verwenden, sich mit Ihrem Lebensinhalt auseinanderzusetzen.

Leidenschaft schafft Leiden

Die Leidenschaft der Zwillinge Bill und Tom Kaulitz war schon immer die Kunst – genauer gesagt die Musik. Seitdem die Brüder Kinder waren, waren sie von Musik fasziniert und haben selbst welche gemacht.

Bald gründeten sie ihre erste Band »Black Questionmark«, mit der sie bei kleinen Festlichkeiten auftraten. Die Musik war ihr Leben, nichts anderes war wichtig. Früh zeigte sich, dass sie vom Typus her echte Künstler waren: detailversessen in der Musik, unangepasstes Äußeres – erinnern Sie sich an ihre Kleidung, ihre Schminke und ihre Frisuren. Und sie waren freiheitsliebend. Niemand sollte ihnen sagen, was sie zu tun und zu lassen hätten. Das brachte ihnen später viele Konflikte mit Plattenfirmen und Managern ein. Sony BMG kündigte sogar kurz vor ihrem großen Durchbruch den Vertrag. Dann wurde Universal das neue Zuhause der Band, die fortan »Tokio Hotel« hieß.

Bill Kaulitz darüber: »Wir hatten schon



immer ein Autoritätsproblem. Wir haben immer sehr darum gekämpft, alles mitzubestimmen. Bei den Firmen waren wir unbeliebt – wir waren die komplizierte Band. Aber aufgrund unseres Erfolgs konnten wir uns das leisten.«

Raus aus der Konventionszone

Gesellschaftliche Konventionen waren den Kaulitz-Brüdern egal. Sie wollten ihre Leidenschaft ausleben. Sie wussten, was sie wollten: Musik machen und andere damit begeistern. Nachdem die Jungs aus





Auszug aus dem
Buch „Erfolg“ von Julien Backhaus

Magdeburg alle Erfolge eingefahren hatten, die es zu holen gab – darunter Platin-, Doppelplatin- und Dreifachgold-Alben, Auszeichnungen wie Bambi, Echo, World Music Award, MTV Award und über zehn Millionen verkaufte Platten, gingen sie 2010 nach Los Angeles. Reich, talentiert, jung – eigentlich hatten sie alles erreicht, was man sich als Künstler wünschen kann. Doch die Kaulitz-Brüder legten einen zweiten Berufsabschnitt nach – noch individueller und selbstbestimmter.

Erwartungen von anderen müssen warten. Wenn Sie leidenschaftlich an Ihrem Erfolg arbeiten, wird der Punkt kommen, an dem man Sie als erfolgreich abstempelt. Es wird sich so anfühlen, als erwarte man gewisse Dinge von Ihnen. In diese Falle dürfen Sie nicht tappen, denn es ist Ihr Leben. Niemand darf bestimmen, was Sie zu tun haben oder wie Sie sich verhalten müssen. Der einzige Mensch, den Sie zufriedenstellen müssen, sind Sie selbst. Auch hier müssen Sie ehrlich zu sich sein und sich notfalls gegen Ihr Umfeld mit seinen Erwartungen behaupten. Deshalb haben die Kaulitz-Brüder vor vielen Jahren der Musikindustrie den Mittelfinger gezeigt und wieder ihr ganz eigenes Ding gemacht. Sie wollten glücklich sein, nicht andere zufriedenstellen.

»Ich könnte dir so viele Mails zeigen, in denen Leute schreiben, dass wir Karriere-Selbstmord begehen. Aber wir wollen nicht sein wie Pink oder Avril Lavigne, die heute immer noch dasselbe machen wie am Anfang. Bei uns gibt es keine Trennlinie zwischen Privat und Beruf. Wir sind unsere Musik.«

Deshalb schreiben sie heute ihre Songs wieder selbst, produzieren die Musik im Alleingang und verzichten auf ein Management. Sie verwirklichen sich selbst als Künstler und trachten nach dem Maximum an Freiheit.

Kompromisslos ehrlich

Die Kaulitz-Brüder wollten Musik machen, und zwar ohne Kompromisse. Der enorme Kommerz drum herum gehörte nicht zu ihren übergeordneten Zielen.

Leidenschaftlich

Seiner Leidenschaft zu folgen, bedeutet auch, ehrlich zu sich selbst zu sein. Was wollen Sie und was wollen Sie nicht? Dafür müssen Sie stets bereit sein, Ent-



»Ich könnte dir so viele Mails zeigen, in denen Leute schreiben, dass wir Karriere-Selbstmord begehen.«

scheidungen zu treffen.

Folgendes haben erfolgreiche Menschen gemeinsam: Sie können ihre eigene Situation aus der Vogelperspektive betrachten und feststellen, ob sie glücklich sind mit dem, was sie sehen. Sie zögern auch nicht, aus der Antwort die Konsequenzen zu ziehen und zu handeln. Im Idealfall maximiert Ihre Leidenschaft Ihre Lebensqualität, deshalb müssen Sie die gleiche schonungslose Ehrlichkeit an den Tag legen. Wer sich in die eigene Tasche lügt, wird niemals seine langfristigen Ziele erreichen. An diesem Punkt treffen Leidenschaft und Erfolg aufeinander. Man kann äußerlich sehr erfolgreich sein, aber innerlich keine Erfüllung erleben. Dies ist auch der Grund,

weshalb es Top-Manager gibt, die plötzlich ein abgelegenes Weingut kaufen und sich völlig aus dem Geschäftsleben zurückziehen. Als Außenstehender schüttelt man darüber vielleicht den Kopf. Wenn es jedoch die Leidenschaft desjenigen ist, einem Weinstock beim Wachsen zuzusehen, dann sollte er diesem Herzenswunsch besser früher als später nachgeben. Und zwar unabhängig davon, was das Umfeld dazu meint.

Vom Fischer und dem Manager

Es gibt dazu diese schöne Geschichte vom Fischer und dem Manager: Ein Fischer fährt jeden Tag mit seinem kleinen Boot aufs Meer und fängt zwei Fische. Das macht er Tag für Tag. Ein Manager eines Weltkonzerns beobachtet ihn und spricht ihn an: »Weshalb fängst du eigentlich nur zwei Fische? Du könntest mehr fangen und damit Geld verdienen.« Der Fischer gibt an, dass diese Fische für ihn und seine Familie ausreichen würden. »Was sollte ich denn mit dem zusätzlichen Geld machen?«, fragt er. Der Manager darauf: »Du könn-

test eine Firma gründen und Mitarbeiter einstellen, die noch mehr Fische für dich fangen und verkaufen. Du könntest so viel Geld verdienen, dass du dich zur Ruhe setzen könntest.« Der Fischer kratzt sich am Kopf: »Dann könnte ich ja machen, was ich gerne tue. Mit dem Boot aufs Meer fahren und Fische fangen.« Der Manager nickt: »Genau, das könntest du tun.« Da lacht der Fischer und entgegnet: »Das mache ich aber jetzt schon.«

Was von außen vielleicht nicht plausibel oder erfolgreich aussieht, kann für die betroffene Person ganz anders sein. Fragen Sie sich: Welche Träume schiebe ich auf?

»Aber wir wollen nicht sein wie Pink oder Avril Lavigne, die heute immer noch dasselbe machen wie am Anfang.«

Leben ohne Reue

Wenn Sie Ihre Leidenschaft gefunden und zu Ihrem Lebensmittelpunkt gemacht haben, verfolgen Sie Ihre Werte und Ideale. Sobald Sie merken, dass etwas oder jemand Ihre Werte mit Füßen tritt, ziehen Sie einen Schlussstrich. Seien Sie konsequent und halten Sie Ihre Selbstachtung in Ehren. Trennen Sie sich von Menschen, die Ihre Leidenschaft nicht akzeptieren oder Ihnen reinreden wollen. Sie selbst sind der Architekt Ihres Lebens und Sie müssen letztlich auch die Verantwortung tragen. Denn am Ende Ihres Lebens möchten Sie doch nicht bereuen, dass Sie Dinge nicht getan haben?

Der viel beachtete Bestseller 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen von Bronnie Ware schlägt in diese Kerbe. Bronnie Ware hat jahrelang Sterbende auf ihrem letzten Weg begleitet und dokumentiert, was diese beschäftigt hat. Herausgekommen ist Folgendes:

1. Die Sterbenden haben es bedauert, nicht ihr eigenes Leben gelebt zu haben. Sie bereuten es, sich nach

den Erwartungen von anderen gerichtet zu haben.

2. Sie wünschten sich, dass sie nicht so viel gearbeitet hätten. Sie hätten sich lieber ihren Leidenschaften hingeben sollen.

3. Sie bereuten es, viel zu häufig eine Rolle gespielt und viel zu selten wahre Gefühle gezeigt zu haben. Dies führte dazu, dass sie ein mittelmäßiges Leben geführt haben.

4. Die Sterbenden gaben an, dass sie gern mehr Zeit mit engen Freunden verbracht hätten.

5. Viele bereuten es, kaum Freude in ihr Leben gelassen zu haben. Sie hätten sich selbst zu wenig gegönnt.

Diese fünf Punkte greifen natürlich ineinander und können nicht isoliert betrachtet werden. Gefühle, Leidenschaft und das Streben nach einem glücklichen Leben sind die wichtigsten Werte am Ende des Lebens. Die Aussagen lassen auch vermuten, dass diese Menschen selbst Schritt für Schritt ihre Leidenschaft zum Erlöschen gebracht haben, um ein angepasstes Leben zu führen.

Fragen Sie sich: An welchen Punkten sabotiere ich mich selbst?

Das eigene Talent

Talent und Leidenschaft sind oft dasselbe. Wenn Sie zehn Menschen bitten, spontan ihr größtes Talent zu nennen, werden acht davon ins Stocken kommen. Es ist tragisch, dass so viele Menschen Jahre ihres Lebens verschwenden, ohne ihr Talent identifiziert und zum Beruf gemacht zu haben.

Viele machen den Fehler, unter Talent etwas Handwerkliches zu verstehen, zum Beispiel, dass jemand gut malen oder schreinern kann. Es gibt allerdings sehr viele »weiche« Talente, sogenannte Soft Skills.

Es ist nämlich ebenso ein echtes Talent, gut sprechen zu können, jemanden zum Lachen zu bringen, gut analysieren zu können, Zusammenhänge schnell zu erkennen, gut

zuhören zu können, Details zu erkennen, begeistern oder überzeugen zu können, gut schreiben zu können, gut vorlesen zu können und so weiter und so fort. Aus jedem Talent, das ich Ihnen aufgezählt habe – und es gibt noch Tausende –, können Sie einen Beruf machen und Ihr Traumleben leben. Machen auch Sie einfach Ihr wahres Talent zum Beruf und leben Sie Ihre Leidenschaft! Wenn Ihnen Ihr Talent nicht sofort auffällt, beobachten Sie ab sofort Ihr eigenes Verhalten. Im Alltag werden Sie am besten erkennen können, was Ihnen liegt. Oder bitten Sie andere, Ihnen bei der Analyse zu helfen. – Sie sollten das nicht auf die lange Bank schieben. Die Zeit vergeht wie im Fluge!

Bild: Lado Alexi

»Bei uns gibt es keine Trennlinie zwischen Privat und Beruf. Wir sind unsere Musik.«



Scheitern ist keine Option

Um Ihre Leidenschaft und damit Ihr wahres Lebensziel zu finden, können Sie eine Methode wählen, die der Erfolgstrainer und Bestsellerautor Brian Tracy bei seinen Seminaren anwendet:

Stellen Sie sich vor, Sie könnten nicht scheitern. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Verfassung, in der es unmöglich wäre zu scheitern. Alles, was Sie anpacken, gelänge Ihnen ausnahmslos. Was würden Sie dann tun?

Ihre Antwort auf diese Frage gibt Ihnen einen Einblick in Ihr Inneres. So fördern Sie Ihre wahren Leidenschaften und Träume zutage, die Sie sich aus Angst vor dem Ver-

»Wir hatten schon immer ein Autoritätsproblem. Wir haben immer sehr darum gekämpft, alles mitzubestimmen. Bei den Firmen waren wir unbeliebt – wir waren die komplizierte Band. Aber aufgrund unseres Erfolges konnten wir uns das leisten.«

sagen verwehren. Das sollten Sie aber nicht tun. Natürlich werden Sie bei allem im Leben auch Niederlagen einstecken müssen. So funktioniert die Welt nun einmal. Nur dürfen Sie einen Rückschlag nicht als das Ende betrachten. Er ist nur ein Stein, der Ihnen im Weg liegt. Und Sie brauchen viele Steine, um etwas Schönes zu bauen. Erfolgreiche Menschen sehen Rückschläge als etwas völlig Normales an auf dem Weg zum Erfolg. Es ist schlichtweg nicht möglich, es zu etwas zu bringen, ohne dabei Lernmomente zu haben. Ein etwas plumper, aber passender Spruch lautet: »Unterschätze niemals jemanden, der einen Schritt zurück geht. Er könnte Anlauf nehmen.«



ERFOLG

DAS LESEN ERFOLGREICHE magazin

BRAND AMBASSADORS



BMotivation

Unser Motto „Spreading the good vibes“ richtet sich an Menschen welche einen Traum haben, jedoch noch nicht das richtige Mindset besitzen, um diesen zu verwirklichen. Wenn du dich für Persönlichkeitsentwicklung interessierst, dann schaue gerne auf unserer Instagram Seite [bmotivation_de](#) vorbei.

Maciej und Benny

@bmotivation_de



Blickwinkel der Welten

Auf meiner Seite findest du Sprüche und Zitate die zum nachdenken anregen. Dadurch wächst du persönlich und lernst das Leben mit all den Höhen und Tiefen kennen. Ich freue mich, dich auf meiner Seite begrüßen zu dürfen und mit dir diesen Weg zu gehen.

@blickwinkel.der.welten



Milliardenmotivation

Wir wollen Menschen auf ihrem Weg zum Erfolg unterstützen und sie von A nach B bringen. Die Mission von Milliarden Motivation besteht darin, eine Starke Community von leistungsfähigen, euphorischen, disziplinierten Menschen aufzubauen - die einfach MEHR wollen. Die einfach ehrgeizig und fleißig sind. Die nicht so viel drum reden und einfach machen.

@milliardenmotivation



Unternehmensmentor

„Du bist der Grund warum ich es jeden Morgen schaffe immer ein Stück weiter zu kommen, mich weiter zu entwickeln und über meine Grenzen hinauszuwachsen. Du motivierst mich (und ich glaube auch ziemlich viele andere Menschen) mit deinen Beiträgen und hast mich auf den richtigen Weg „gebracht“! Dafür wollte ich danke sagen“ – Maya L. (Abonnentin)

@unternehmensmentor



Jammer nicht, lebe!

Schon Einstein sagte, es gibt viele Wege zum Glück, einer davon ist aufhören zu jammern. Und ich hab mir das nach einem Schicksalsschlag zum Lebensmotto gemacht. Meine Seite/ Blog soll Dir eine Quelle der Inspiration und Motivation sein. Es lohnt sich seinen Träumen zu folgen und nie aufzugeben. Ich habe es selbst erlebt! Ich geh leben! Kommst Du mit?

@jammer_nicht_lebe



Boss Motivation

Kennst du den Spruch „Zeige mir dein Umfeld und ich sage dir wer du bist“? Dein Umfeld hat einen riesigen Einfluss auf deine Gedanken, deine Einstellung, aber vor allem auf deine Taten! Das Gute: Durch Social Media ist es heutzutage so leicht wie nie, dir zumindest auf digitaler Basis das richtige Umfeld zu schaffen. Warum Boss Motivation unbedingt zu deinem Umfeld gehören sollte? Such uns auf Instagram und überzeuge dich selbst!

@bossmotivations



Entrepreneurs.germany

Finn Peiter ist ein junger Unternehmer aus Köln. Er gründete die BrandPerformance Marketing Agentur NetVantage, die für die online Kundengewinnung und Umsatzsteigerung ihrer Klienten sorgt. Außerdem teilt er über Instagram mit Entrepreneurs Germany, als Brand Ambassador des Erfolg Magazins, kostenlos Inhalte unter dem Motto „Erfolg, Business & Mindset“. Erfahre mehr auf LinkedIn / Xing

@entrepreneurs.germany

Bilder: Privat



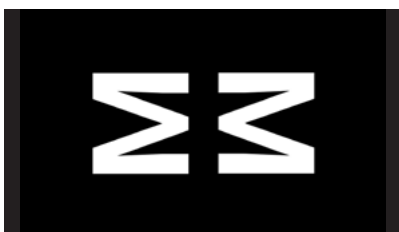
TOP EXPERTEN



Namen	Fachgebiet	Land	Namen	Fachgebiet	Land
Bodo Schäfer	Finanzexperte Nr. 1	D	Christine Schaarschmidt	Copywriting	D
Johannes Eder	Branding & Online Kundengewinnung	D	Hendrik Hamel	Versicherungen und Finanzen	D
Pascal Keller	Digitale Geschäftsmodelle	D	Benjamin Dau	Speaker, Verkauf und Vertrieb	D
Sebastian Albert	Business Building	D			
Tim Luther	Mentaltrainer	D			
Carsten Sommer	Immobilienmakler	D			

Hierbei handelt es sich um die **neu aufgenommenen Top-Experten**.
Die gesamte Liste finden Sie unter www.erfolg-magazin.de/top-experten/

Bild: Depositphotos.com/depositdhar



mymtvtn

Unser Erfolgsrezept?
DSG! Und nein es handelt sich hierbei nicht um ein Getriebe, sondern um Disziplin, Spaß und Geduld! Wir bei myMTVTN haben gelernt, dass diese 3 Faktoren unerlässlich für deine Zielerreichung sind! Wann schaltest du einen Gang höher und arbeitest endlich an deinen Träumen?!

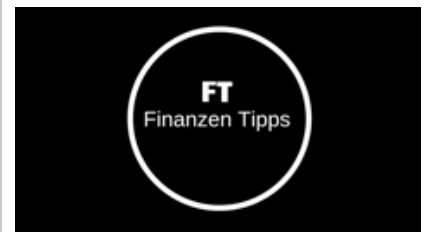
@mymtvtn



Finanzielle Zuflucht

Finanzielle Zuflucht ist eine Marke, welche sich darauf spezialisiert, anderen Menschen in den Bereichen Finanzen, Persönlichkeitsentwicklung und Unternehmertum zu helfen. Bekannt ist unsere Marke vor allem auf Instagram, wo wir täglich neue und hilfreiche Beiträge veröffentlichen, die Wissen vermitteln und zu innovativen Denkanstößen anregen.

@finanzielle_zuflucht



Finanzentipps

In einer Zeit des Konsums und der schnell wachsenden Märkte, sollte man seine Finanzen im Griff haben. Man sollte heute anfangen für seine Zukunft zu denken und nicht warten bis es zu spät ist. Aus diesem Grund habe ich begonnen Anderen mit meinen gesammelten Erfahrungen zu helfen und ihnen noch andere Wege des Vermögensaufbaus zu zeigen.

@finanzentipps

BEST OF WEB

Angela Merkel: Kanzlerin aus Leidenschaft

„Die Jugend hat einen Anspruch, ihre Lebensperspektive zum Maßstab zu machen“, sagt Angela Merkel zu den Jugendprotesten zum Klimaschutz im Interview mit dem Bunte-Chefredakteur Robert Pölzer. „Glücklicherweise gibt es immer wieder Menschen, die Lust haben am Gestalten“, erwärmt sie sich, die sich am Ende ihrer politischen Laufbahn sieht und lobt die Menschen, die sich auf lokaler Ebene engagieren und teilweise erheblichem Druck ausgesetzt sind: „Ohne diese Menschen wäre Demokratie auf allen Ebenen unseres Staates gar nicht möglich“. Mit Blick auf den härter werdenden Umgang in den sozialen Netzwerken ruft sie dazu auf, pfleglich miteinander umzugehen, und einander zwar die Meinung zu sagen, aber auch die zu respektieren, die anderer Meinung sind.



Auf die Frage, was sie einem jungen Mädchen zu studieren raten würde, sagt sie: „Das muss grundsätzlich jeder nach seiner Begabung und Leidenschaft selbst entscheiden.“ Sie habe oft den Eindruck, dass Naturwissenschaften von vielen jungen Menschen als sehr schwierig angesehen würden. Man solle sich von so etwas nicht abschrecken lassen.

„So ein Studium ist machbar, jeder kann es lernen“, ermutigt sie und setzt dazu: „Wenn Ihre Tochter Lust hat, Ingenieurin oder Programmiererin zu werden, soll sie es ruhig versuchen – das sind...“

Mehr darüber, was Angela Merkel im Interview erzählt, lesen Sie unter www.erfolg-magazin.de

Der OMKO von Joschi Haunsperger verliert den Welpenschutz ...



... denn zum dritten Mal öffnet er im November 2019 seine Pforten für alle, die im Online-Business tätig sind oder es werden wollen. Ja, der OMKO wird erwachsen und etabliert sich unter den Kongressen wie dem IMK oder der CONTRA.

Der OMKO ist der Onlinemarketing Kongress im Süden Deutschlands, nämlich in Ingolstadt und mausert sich zu einem weiteren großen Branchen-Event der Onlinemarketing-Szene. Vergleichbare Events gab es bis dahin nur in der Mitte und im Norden Deutschlands.

Ein mutiger Schritt, den Joschi Haunsperger aus Ingolstadt hier vor 3 Jahren gewagt hat. Aber er hat sich ausgezahlt. Teilnehmer und Speaker danken es ihm. Jeder Onlinemarketing-Kongress in Ingolstadt war bisher ausverkauft. Grund für das hohe Interesse dürfte sicher sein, dass unsere Welt immer digitaler wird. Genau hier setzt der OMKO an.

Jedes Business braucht...

Den Rest des Artikels lesen Sie unter www.erfolg-magazin.de

Beliebte Artikel auf www.erfolg-magazin.de

Hoch hinaus in der Werbebranche: Digital-Visionär Vincent Müller hat große Pläne

Schaut man sich die Biografien von Elon Musk bis Steve Jobs an, fällt auf: Niemandem war der Erfolg vorgezeichnet, die meisten Wege verliefen krumm und schief und auch einmal rückwärts. Doch Vincent Müller startete damit erst richtig durch, so traurig auch der Anlass war: Im 4. Semester seines Jurastudiums sterben seine Großeltern – und reißen die Mutter in ein tiefes Loch. Sie und ihr Immobilienunternehmen brauchen nun die Unterstützung des Sohnes. Und so bricht Müller ohne zu zögern sein Studium ab. Damit machte Müller seinen Schicksalsschlag ihn zum Seriengründer. Eine Idee realisierte er nach der anderen; heute ist er CEO eines der spannendsten Startups der vergangenen Jahre



Mit HYGH revolutioniert er nun den Außenwerbemarkt, und auf diese Idee kam er ebenso wie andere erfolgreiche Unternehmer vor ihm: Er erlebte am eigenen Leibe eine Marktlücke. Ein Bedürfnis nach einer Dienstleistung konnte nicht bedient werden, als er Werbung für sein Krypto-Unternehmen schalten wollte. Kurzerhand gründete er mit HYGH eine Firma, die

dieses Defizit abstellen sollte. Seine Motivation: „Ich will nicht das zweite Amazon erfinden, sondern neue Probleme lösen.“

Wer in so vielen Teichen fischt, braucht Expertise von außen oder arbeitet gleich im Team. In dieser Zeit lernt er Fritz Frey kennen, der damals erfolgreich im ICO-Bereich

reich tätig war (der Finanzierung von Unternehmen durch Kryptotoken). „Das Thema interessierte mich brennend, aber ich kannte mich nicht gut genug darin aus“, beschreibt Müller den...

Wie es weiter geht lesen Sie unter www.erfolg-magazin.de

Die Höhle des Löwen: Auto mieten für 1€



Die Bremer Startup-Gründer Sven Gunkel und Okan Gürsel stellten bei „Die Höhle des Löwen“ ihr aufsehenerregendes Konzept „FlipCar“ vor: Eine App, mit der sich für nur einen Euro ein Auto mieten lässt. Mit dieser Idee wollen die beiden Unternehmer die Lücke zu Autovermietungen schließen, deren Standardangebote oftmals für Geringverdiener und Studenten zu teuer sind, um interessant zu sein. Teuer deswegen, weil eine Autovermietung Mitarbeiter beschäftigen muss, die Autos, die am Standort A ausgeliehen und am Standort B abgegeben wurden, wieder zurück nach A überführen oder aber...

Den gesamten Text finden Sie unter www.erfolg-magazin.de



Change Your Life

Hannover,
19. Oktober 2019

Bei Change Your Life dreht sich alles um die Themen Business und Mindset. Hakan Iyem hat dazu hochkarätige Sprecher eingeladen, wie Kerim Kakmaci (Experte für Mut), Lorenzo Scibetta (Leader-Macher), Alexander Ellmer (Sprache ist Stärke), Julien Backhaus (Potenzialentfaltung & Erfolg), Jana C. Schmidt (Stimme ist Stärke), Gerrit Jöskowiak (Prävention vor Depression), und Viet Pham Tuan (Erfolg kennt kein Alter). Change Your Life ist eine Charity-Veranstaltung, deren Reinerlös zu 100 % an den Verein krebskranker Kinder in Hannover geht.

Genius Forum

Düsseldorf,
30. November 2019

Das Genius Forum ist ein einfacher Speaker-Event, bei dem erfolgreiche Persönlichkeiten zu dir sprechen und Tipps geben, damit du weiter kommst.

Unser Ziel ist es, dir alles Wissenswerte mit auf den Weg zu geben, damit du das, was die Coaches, Trainer und Speaker geschafft haben, auch schaffen kannst! Bei uns im Genius Forum kannst du deine ganz eigene, persönliche Transformation erleben!

OMKO

Ingolstadt,
09.-10. November 2019

Der Onlinemarketing Kongress OMKO feiert sein drittes Jahr in Ingolstadt und gilt als das Top-Event der Branche. Das Event war immer schnell ausverkauft und wächst ständig – weshalb die Liste der Speaker kaum hätte großartiger sein können. Einige unserer Top-Speaker sind exklusiv beim OMKO und nirgends sonst anzutreffen. Ingolstadt ist eine ganz besondere Stadt, denn fast nirgendwo sonst erlebt man die Technologie, sportlichen Einsatz und alltägliche Wahrheiten wie hier.

Genau diese Besonderheit wird von den Speakern gelebt und in ihrem ganz eigenen Stil an die Zuschauer weitergegeben.

RealTalk – Ein Event, das dein Leben verändert

Graz,
17. Dezember 2019

Wer auf der Suche nach Inspiration und persönlicher Horizonterweiterung ist, der ist bei RealTalk genau richtig. Hier wird nicht um den heißen Brei geredet – 3 Sprecher teilen in je 15 Minuten ihre Erfahrungen und Erfolgsgeheimnisse mit dir. Bei unseren Events werden exklusive Themen und Inhalte geteilt, die du sonst nirgends zu hören bekommst. Tipps von erfolgreichen Unternehmern, lebensverändernde Geschichten und vieles mehr! Außerdem triffst du bei RealTalk auf viele weitere interessante Charaktere, die sich wie du, persönlich weiterentwickeln wollen. Auf was wartest du noch? – Komm am 17.12 zu unserem nächsten Event nach Graz! Weitere Information findest du auf der Homepage www.realtalk.at sowie auf unseren Social-Media-Kanälen.

Unternehmeroffensive

Hamburg,
20. November 2019

Für viele Unternehmer ist Weiterbildung anstrengend, zeitaufwändig und nervenraubend. Es müssten mehrere Veranstaltungen besucht werden. Genau hier greift das Event der Unternehmeroffensive – denn hier können Sie sich über die neuesten Entwicklungen in den verschiedenen Bereichen des Unternehmertums informieren und bekommen sogar noch für Ihr spezielles Unternehmen Tipps zur realistischen Umsetzung dieser Entwicklungen. Im Laufe von drei Tagen können Sie über 20 Experten-Vorträge hören und die essenziellen Punkte für Ihre eigene Umsetzung im Unternehmen herausfiltern.

Swiss Masterminds

Zürich,
25. Januar 2020

In der unaufhaltsamen Globalisierung Persönlichkeit zeigen, sein und entwickeln, Werte zu stärken und gemeinsam Veränderungen anpacken – genau das lernen Sie auf dem „SWISS MasterMinds Forum 2020“. Die Top-Speaker wollen die drei deutschsprachigen Länder vereinen und so als Beispiel vorangehen – so steht nicht nur der Austausch von Wissen sondern auch Praxis im Zentrum des Forums. Es geht um die Wahrheit als Unternehmer und Mensch, denn hier werden nicht nur positive und schöne Sachen erzählt, nein, hier wird auch die negative oder anstrengende Seite des Erfolgs offenbart, sodass Sie sehen können, wo die wirkliche Persönlichkeitsentwicklung stattfindet.

DIE GRÜNDER-ELITE MAGAZIN founders

Deutschland, Österreich, Schweiz

Ausgabe 1

DAS
SILICON-
VALLEY
MINDSET

OMR-CHEF
PHILIPP
WESTERMEYER

DARAUF
KOMMT
ES AN

VON GARY
VAYNERCHUK



DIE JACK
MA STORY

Jeden
Monat
neu

POWER-
SELLER

Javid Niazi-
Hoffmann

Die neue Art
Neukunden
zu gewinnen

Felix
Thönnessen

10 Tipps
für erfolgreiches
Gründen



www.founders-magazin.de



JEDEN MONAT ALS EPAPER GRATIS

JULIEN BACKHAUS
MIT MICHAEL JAGERSBACHER

ERFOLG
ERFOLG
ERFOLG

Was Sie von den
Super-Erfolgreichen lernen können

»Der Kerl hat Eier«
Aus dem Vorwort von
**Harald
Glöckler**

Das Buch zum Magazin
Jetzt im Handel