

GRANT CARDONE: LEIDENSCHAFT SCHLÄGT MITTELMASS

# ERFOLG

5/2021

DAS LESEN ERFOLG magazin

DIE 500  
WICHTIGSTEN  
KÖPFE DER  
ERFOLGS-  
WELT

BODO  
SCHÄFER  
EROBERT  
ASIEN



Verleger  
Julien Backhaus  
über Selbst-  
bestimmung



IM INTERVIEW

# SOPHIA THIEL



**Chris Steiner**  
Mit Lizenz zum Erfolg



**Sabine Carstensen**  
Wie Steuern für  
dein Vermögen arbeiten



Inspiration. Tipps. Taktik.  
Das lesen **Gründer!**

Jeden Monat als ePaper gratis.

[www.founders-magazin.de](http://www.founders-magazin.de)



**Julien Backhaus**  
Verleger und  
Herausgeber

Noch mehr  
Erfolg für Sie!

Das nächste Heft  
erscheint am  
**26. Oktober 2021**

## Mit Selbstbestimmung zum Erfolg

Der Mensch hat schon immer dazu tendiert, sich an einer Gruppe zu orientieren. Und soziale Gruppen haben oft an sich, dass sie recht homogen sind. Irgendwie ist tendenziell alles gleich. Menschen möchten gerne einer solchen Gruppe angehören, um sich sicher und akzeptiert zu fühlen. Allerdings hat dieses Arrangement auch einen hohen Preis. Denn wir werden uns anpassen, um dazuzugehören. Die Medienwelt und insbesondere die sozialen Medien haben dieses Konzept noch mal in eine extreme Richtung geführt. Denn wir bekommen heute nicht nur Feedback von unserem engen Umfeld, sondern im Zweifel von Millionen von Menschen. Das erlebte auch unser Cover-Star Sophia Thiel. Sie tendierte irgendwann dazu, lieber den Medien und ihren Followern zu gefallen, statt sich selbst. Natürlich spielten auch andere Faktoren eine wichtige Rolle, wie sie im Interview verraten hat.

Dennoch sollten wir mehr Selbstbestimmung wagen. Die Maßstäbe, an denen Sie Ihr Leben und Ihren Erfolg messen, sollten Ihre eigenen sein, nicht die von anderen. Denn es führt automatisch in ein Gefühl der Ohnmacht, die Regeln für das eigene Leben nicht selbst bestimmen zu können. Wir fühlen uns ausgeliefert und machtlos. Das Gegenteil sollte aber auf unsere Zukunft zutreffen. Wir sollten der Kapitän sein, der bestimmt, in welche Richtung wir segeln. Ermächtigen Sie sich selbst, statt darauf zu warten, dass die Gesellschaft Ihnen etwas zugesteht. Zumal Sie es eh nie jedem recht machen können. Ein gewisser Prozentsatz wird immer gegen Sie sein, egal, was Sie tun oder lassen. Dann können Sie auch gleich Ihr eigenes Ding machen.

Viel Vergnügen beim Lesen,  
Ihr Julien Backhaus

## Impressum

**Erfolg Magazin** ISSN 25057342

**Verlag** Backhaus Verlag GmbH ist ein Unternehmen der Backhaus Mediengruppe Holding GmbH, Geschäftsführender Gesellschafter Julien Backhaus

**Redaktion/Grafik Erfolg Magazin**

Chefredakteur (V.i.S.d.P.) Julien D. Backhaus  
Redaktion: Johanna Schmidt, Katrin Beißner  
E-Mail: redaktion@backhausverlag.de  
Layout und Gestaltung: Johanna Schmidt, Jasmin Päper, Judith Iben  
E-Mail: magazine@backhausverlag.de  
Lektorat Textelsior

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**

Press Impact GmbH  
Neuer Höltingbaum 2  
22143 Hamburg  
www.press-impact.de

Folgen Sie uns auch auf



**Verkauf/Abo**

**Achtung, Preisänderung:**  
**Jahresabo Print Deutschland**  
**bei 6 Ausgaben/Jahr EUR 36,00\***

Einzelheft Deutschland  
EUR 5,00\* + EUR 1,90 Versand  
**Jahresabo Print Ausland EUR 48,00\***  
Einzelheft Ausland EUR 5,00\*  
+ EUR 3,90 Versand  
**Jahresabo PDF EUR 14,95\***  
**Einzelheft PDF EUR 2,99\***

\*Preise inkl. 7 % MwSt.  
Telefon (0 42 68) 9 53 04 91  
E-Mail aboservice@backhausverlag.de

**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 geschwiegen denn für Empfehlungen übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen verantwortlich.

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne Genehmigung.

**Alle Rechte vorbehalten.**

# INHALT 5/2021



12  
Sophia Thiel über  
ihren Ausstieg,  
ihr Comeback,  
Esstörungen und  
Mentale Gesundheit

## Erfolg

Die »alte neue« Sophia Thiel im Interview.....	12
Britney Spears: Oops, she did it again Michael Jagersbacher .....	22
Schluss mit Ausreden Benedikt Ahlfeld.....	40
Bodo Schäfer im Porträt .....	IV
500 – Die wichtigsten Köpfe der Erfolgswelt .....	VIII

## Einstellung

Nachmachen ausdrücklich erlaubt Martin Limbeck .....	18
Leidenschaft schlägt Mittelmaß – Auszug aus dem neuen Buch von Grant Cardone .....	30
Leader glauben nicht an diese »Bullshit Rule« Julien Backhaus .....	44

# 62

## Bodo Schäfer

Der legendäre Redner,  
Bestsellerautor und  
Moneycoach im Porträt

»DER SELBSTBEWUSSTE  
SCHAUT NICHT AUF DAS,  
WAS FEHLT – SONDERN AUF  
DAS, WAS ER GUT KANN  
UND WAS MÖGLICH IST«



Bilder: Julia Gambel, Inka Englisch, Grant Cardone PR, IMAGO / Starface

## Leben

- Felix Klieser – Hornist ohne Arme  
Rainer Zitelmann ..... **8**  
Mit Leidenschaft zum Erfolgsbusiness – aber  
wie? ..... **28**

## Story

- Von Beruf Influencer ..... **26**  
»Das macht man nicht!« ..... **34**  
Mit Lizenz zum Erfolg ..... **38**

## Wissen

- Wenn Steuern den Erfolg vernichten ..... **20**  
Brainsset – Wie entscheide ich?  
Karsten Brocke ..... **36**

## Sonstiges

- News: Aktuelle News aus der Erfolgswelt ..... **6**  
Die Erfolg Magazin Brand Ambassadors ..... **48**  
Die Erfolg Magazin Top Experten ..... **49**  
Best of Web:  
Schauen Sie doch mal online rein ..... **50**

# 22

Britney Spears  
im Porträt



# 30

Grant Cardone:  
Leidenschaft schlägt  
Mittelmaß



# NEWS

## Banken, Immobilien, Steuern – Millionäre lieben die Schweiz

Die Schweiz ist ein Magnet für Reiche – nirgendwo ist die Millionärsdichte so hoch. Fast jeder sechste Einwohner gehört laut der Bank Credit Suisse dem Club der Millionäre an. Nur Monaco hat eine ähnlich hohe Millionärsdichte. Hinzu kommen etwa 135 Milliarden. Und die Zahl steigt, denn die Schweiz ist aufgrund ihrer Finanzpolitik mit der dort gewährten Sicherheit und Diskretion für Superreiche besonders attraktiv. Auch deutsche Unternehmer genießen die schweizerischen Vorteile. So auch der gebürtige Hamburger Klaus-Michael Kühne vom Logistikkonzern Kühne + Nagel oder die aus Deutschland stammende Jacobs-Familie. Beiden führen jeweils eine Beteiligungsgesellschaft in Zürich und gehören zu den reichsten Deutschen.

Seit Pandemiebeginn sind Schweizer Luxusimmobilien bei Superreichen sehr gefragt. Corona habe die Sehnsucht vieler nach einem sicheren Hafen verstärkt, vermuten Analysten der Schweizer Großbank UBS laut »WirtschaftsWoche«. Das Risiko höherer Steuern für Top-Verdiener sei, anders als im Ausland, dank stabiler fiskalischer Position überschaubar. Daher kommen immer mehr Millionäre in die Schweiz. Gegenüber der »WirtschaftsWoche« sprach der Rechtsanwalt Enzo Caputo, der ausländischen Klienten zu einem Leben in der Schweiz verhilft, von einem Nachfragezuwachs von 25 Prozent, darunter auch Anfragen aus Deutschland. Interessant ist für Zugezogene die Einkommensteuer, die je nach Kanton mit etwa 22 Prozent nur halb so hoch ist wie die von Spitzenverdienern zu zahlenden 42 Prozent in Deutschland.



## ERFOLGSZITAT

### Lady Gaga

Jeden Tag neu auf Instagram bei @erfolgmagazin

»Wenn du keine Schatten hast, stehst du nicht im Licht.«



## Aktuelle News aus der Erfolgswelt

### Ab 10 Millionen Euro: Wer Geld hat, kann freier entscheiden

»Geld ist geprägte Freiheit«, erklärte der Unternehmer, Publizist und Reichenforscher Rainer Zitelmann in einem Interview mit der »WirtschaftsWoche«. »Finanzielle Freiheit heißt: Ich entscheide, ob ich arbeite, was ich arbeite, wie ich arbeite, wo ich arbeite, mit wem ich arbeite.« Für den 64-Jährigen beginnt sie mit einem Nettovermögen von zehn Millionen Euro. In seiner Studie »Psychologie der Superreichen« hat er sich mit Persönlichkeitsmerkmalen von Vermögenden beschäftigt. Reiche lieben es, oft gegen den Strom zu schwimmen, so der Reichenforscher. Auch neigen sie nicht dazu, die Schuld für Niederlagen bei anderen Menschen oder äußeren Umständen zu suchen, sondern bei sich selbst. Und sie seien besonders offen für neue Erfahrungen.

In seiner Studie fand Zitelmann auch heraus, dass besonders in Deutschland viele Menschen mit sozialem Neid auf Reiche blicken. Dies wirft die Frage nach der Unmoral von großem Reichtum auf. Es komme darauf an, wie jemand reich geworden sei, so Zitelmann. »Die meisten sind als Unternehmer reich geworden, und zwar dadurch, dass sie Produkte an den Markt gebracht haben, die das Leben vieler Menschen verbessert haben.« Die Albrecht-Brüder seien mit Aldi reich geworden, einem Geschäftsmodell, dass vor allem Menschen mit kleinem Geldbeutel helfe,



so Zitelmann. In der Tat tummeln sich neben Microsoft-Erfinder Bill Gates oder Amazon-Gründer Jeff Bezos viele Unternehmer ganz oben auf der Forbes-Liste, deren Produkte und innovative Ideen das Leben vieler erleichtern.

### So viel reicher wurden Milliardäre während Corona

Laut »Forbes« stieg die Zahl der weltweiten Milliardäre mit einem Gesamtvermögen von insgesamt 13 Billionen US-Dollar im Zuge der Corona-Pandemie bereits 2020 um 700 auf 2700. Auch US-Milliardäre wurden durch die Pandemie um etwa 1,2 Billionen US-Dollar reicher. Ein Blick auf den Milliardärs-Index von Bloomberg bestätigt insbesondere den Erfolg von US-Tech-Unternehmern. Der von Jeff Bezos gegründete Onlinehändler Amazon baute seine Position als Marktführer während der Pandemie aus. Mit einem Umsatz von 386 Milliarden US-Dollar in 2020 konnte der Onlinehändler laut dem Statistik-Portal »Statista« seinen Umsatz im 1. Quartal von 2021 im Vergleich zum Vorjahresquartal mit 74,45 Milliarden US-Dollar um etwa 44 Prozent auf 108,52 Milliarden US-Dollar steigern. Mit einem aktuellen Vermögen von 213 Milliarden US-Dollar ist Bezos momentan der reichste Mann der Welt.

Tesla-Gründer Elon Musk gehört laut »Forbes« ebenfalls zu den Corona-Gewinnern. Seit Anfang 2020 stieg das Nettovermögen des Tesla- und SpaceX-Chefs um über 680 Prozent von etwa 27 Milliarden US-Dollar auf aktuell 187 Milliarden US-Dollar. Seinen Aufstieg verdankt Musk mitunter den um mehr als 700 Prozent gestiegenen Tesla-Aktien. Zu weiteren Gewinnern der Pandemie gehören auch die beiden Google-Gründer Larry Page mit einem



Vermögen von 116 Milliarden US-Dollar sowie Sergey Brin mit 112 Milliarden US-Dollar. Sie sind nun um etwa 50 Milliarden US-Dollar reicher als zu Pandemie-Beginn. US-Unternehmer und Börsenlegende Warren Buffett, aktuell mit einem Vermögen von 102 Milliarden US-Dollar auf Platz acht der Bloomberg-Liste, sagte kürzlich in einem Interview in dem auf CNBC ausgestrahlten Special »Buffett & Munger: A Wealth of Wisdom«, dass die Pandemie bisher unvorhergesehen gewesen sei, aber sie habe für die meisten Unternehmen besser gewirkt als erwartet.

FELIX KLIESER -

# Hornist ohne Arme

DR. DR. RAINER ZITELMANN ÜBER AUSDAUER UND STÄRKE, UM SEINE  
TRÄUME ZU VERWIRKLICHEN



**E**r war noch keine 30 Jahre alt, hatte aber schon seine Autobiografie geschrieben, vier CDs eingespielt und mehrere Awards gewonnen, unter anderem im Jahr 2014 den ECHO Klassik Preis in der Kategorie »Nachwuchskünstler des Jahres«. Der 1991 geborene Deutsche trat zusammen mit dem britischen Popstar Sting auf und gibt Konzerte in Europa, Asien und den USA. Er gilt heute als einer der besten Hornisten der Welt. Wohl keine Frage wurde Felix Klieser so oft gestellt wie jene, wie er denn überhaupt darauf gekommen sei, Horn zu spielen. Die Antwort des Göttingers ist keine schön ausgeschmückte Anekdote, sondern schlicht: »Ich weiß es einfach

**»Ich achte nicht auf meine Erfolge oder Stärken, sondern schaue immer nur auf die Dinge, die nicht so funktionieren, wie ich das will.«**

nicht.« Was er und seine Eltern wissen: Dass er mit vier Jahren den großen Wunsch hatte, Horn zu spielen. Seine Eltern erfüllten ihm diesen Wunsch.

Das war ein ungewöhnlicher Wunsch, weil man zum Horn spielen normalerweise die Hände braucht. Aber Klieser hat von Geburt an keine Arme. Dabei ist das Horn auch für jemanden, der Arme hat, ein besonders schwieriges und hochempfindliches Instrument. Manche sagen, es sei fast unmöglich, das Instrument fehlerfrei zu spielen. Klieser meinte in einem Interview: »Vielleicht hab' ich es mir deshalb ausgesucht, weil ich dachte: Wenn ich's damit schaffe, schaff ich's mit allem.« Klieser gehört zu den Menschen, die mehr vom Leben erwarten als eine Durchschnittsexistenz mit einem Brotberuf. »Ich verspüre immer den Drang, der Beste zu sein«, bekennt er in seiner Autobiografie, die er bereits im Alter von 23 Jahren veröffentlicht hat. Er fügt hinzu: »Und wenn ich es bin, will ich ein besserer Erster sein. Ich achte nicht auf meine Erfolge oder Stärken, sondern schaue immer nur auf die Dinge, die nicht so funktionieren, wie ich das will.«

Es gibt Menschen, für die ist es genug, wenn sie »zufrieden« sind. Erfolgsmenschen zeichnen sich indes durch eine produktive Unzufriedenheit aus, die sie vorantreibt. Klieser gehört zu diesen Menschen. Er schreibt, er »erspüre keinerlei Bedürfnis zufriedener zu sein. Mein Bedürfnis ist es, das zu erreichen, was ich

will – selbst wenn sich meine Vorstellungen in der Realität nicht immer umsetzen lassen.« Aber das störe ihn nicht. Mit der Musik sei es ein bisschen wie in der Mathematik: »Ich beschreibe damit einen Näherungswert, ein Streben gegen Unendlich. Und der erste Tag, an dem ich mit mir zufrieden bin, ist der erste Tag, an dem ich aufhöre, gut zu sein.«

Mit 16 Jahren gibt er ein Interview, sein Musiklehrer ist dabei. Der Journalist fragt, ob er sich denn vorstellen könne, das Hornspielen zum Beruf zu machen. Felix gibt eine ausweichende Antwort, aber sein Lehrer sagt: »Mehr als ein Hobby ist aus meiner Sicht nicht drin.« Der ehrgeizige Schüler lässt es sich nicht anmerken, doch dieser Satz trifft ihn schwer. Felix Klieser hatte in diesem Moment Angst, der Journalist könne in seinem Artikel diesen Satz zitieren und damit vielleicht die von ihm insgeheim angestrebte professionelle Karriere ungewollt zerstören. Zum Glück erwähnt der Journalist die Äußerung des Lehrers nicht. Andere Menschen wären vielleicht durch eine solche Einschätzung maßlos frustriert und entmutigt worden, vielleicht hätten sie sogar aufgegeben. Wie sehr ihn die damals beiläufig geäußerte Bemerkung seines Lehrers getroffen hatte, merkt man daran, dass er noch zehn Jahre später in Interviews darauf zurückkam. Aber für ihn war dies kein Grund, seine geheimen Träume aufzugeben.

Rainer Zitelmann,  
hier zusammen mit Felix Klieser im Berliner Chinaclub.



**»Man kann vieles verändern und vieles erreichen, wenn man daran glaubt und wenn man es will.«**

Klieser reagierte ganz anders. Er wusste allerdings auch, dass an dem Satz des Lehrers etwas Richtiges war, weil er eine wichtige Technik beim Hornspielen wegen der fehlenden Arme nicht anwenden konnte. Denn Klieser konnte zwar mit dem Fuß spielen, aber der Fuß konnte die Hand nicht bei einer anderen wichtigen Technik ersetzen, die Hornisten »stopfen« nennen: Sie stecken die rechte Hand in den Schalltrichter, um auf diesem Wege neue Töne zu formen, die nicht in der Naturtonreihe vorhanden sind. Dazu formt der Hornist seine rechte Hand zu einem Schnabel und pfpfropft diese dann in den Schalltrichter.

Dass er dies wegen der fehlenden Arme nicht konnte, war der Hintergrund der skeptischen Bemerkung seines Lehrers, er werde das Hornspielen nur als Hobby, aber nicht professionell ausüben können. »Wenn sich mir etwas in den Weg stellt oder ich merke, dass ein Plan nicht klappt, ziehe ich mich völlig zurück. Allerdings nicht aus Resignation, sondern aus Aggressivität. Ich kämpfe und rackere und beiße mich fest.« Klieser gab, anders als es die meisten Menschen getan hätten, nicht auf, sondern war »getrieben von einer Art Angriffslust, von dem unbedingten Willen, das Problem in die Knie zu zwingen«. Er redete mit niemandem darüber, auch nicht mit seinem Lehrer. Aber er begann, zu experimentieren und fand eine Lösung für das scheinbar unlösbare Problem. Diese Haltung ist für alle erfolgreichen Menschen charakteristisch. Ausdauer ist eine wichtige Eigenschaft, aber sie führt nur dann zum Erfolg, wenn sie sich ▶



paart mit Experimentierfreudigkeit. Wer ausdauernd immer wieder das Gleiche tut, wird keinen Erfolg haben. Was kann man von Kliersers Erfolgsweg lernen? Vor allem eines: Dass es um Ziele im Leben geht. Viele Menschen setzen sich keine oder viel zu kleine Ziele. In

**»Wir müssen alle mit unseren Schwächen zurechtkommen und das Beste daraus machen.«**

einem Interview sagte Klierer: »Ich glaube das Problem ist ganz oft, dass den Menschen eine Perspektive fehlt... Eines der wichtigsten Dinge ist, dass man Menschen Hoffnung macht und dass man ihnen eine Perspektive zeigt und sagt: Man kann vie-

les verändern und vieles erreichen, wenn man daran glaubt und wenn man es will.« So wie alle erfolgreichen Menschen sieht Klierer sich als Gestalter des eigenen Schicksals – und nicht als Opfer widriger Umstände: »Ich hätte natürlich auch meine Energie darauf verwenden können, mich selbst zu bemitleiden und der Welt zu erzählen, wie gemein alles ist. Aber jeder, der dies mal getan hat, wird sehr schnell merken, dass es zu keinem verbesserten Ergebnis führt. Jeder von uns hat Stärken und Schwächen. Bei dem einen sieht man sie sofort. Bei dem anderen nicht. Was aber nicht heißt, dass sie nicht vorhanden sind. Wir müssen alle mit unseren Schwächen zurechtkommen und das Beste daraus machen.«

Klierer ist weiter auf der Erfolgsspur. Zuletzt mit der Camerata Salzburg, einem der führenden Kammerorchester der Welt, alle vier Hornkonzerte von Mozart

aufgenommen. Er war damit vier Monate in den Top 10 der Klassik Charts. Und er sammelt weiter Preise ein, so etwa den Leonard Bernstein Award des Schleswig-Holstein Musikfestivals oder den Preis des Usedom Musikfestivals. Klierer ist noch jung, hat also noch viel vor sich. Welche Ziele hat er sich gesetzt? »Was man mit dem Horn erreichen kann, habe ich mittlerweile eigentlich schon mehr als erreicht«, sagt er in dem Interview mit mir. »Das heißt aber nicht, dass ich keine Ziele mehr habe. Ich möchte mich in Zukunft auch noch mit anderen Themen beschäftigen, die nicht unbedingt etwas mit Musik zu tun haben. Beispielsweise finde ich das Thema Motivation sehr spannend. Was treibt Leute an? Warum schaffen es manche Menschen, ein Ziel nach dem anderen umzusetzen und andere sitzen jeden Morgen an ihrem Frühstückstisch und bemitleiden sich einfach nur selbst?« ♦

**»ICH WILL. Was wir von erfolgreichen Menschen mit Behinderung lernen können«**  
 von **Rainer Zitelmann**  
 384 Seiten  
 Erscheint: Juni 2021  
 Finanzbuch Verlag  
 ISBN: 978-3-95972-469-2



*Der Autor*



**Rainer Zitelmann** ist ein weltweit erfolgreicher Autor, der soeben sein 25. Buch veröffentlicht hat: »ICH WILL. Was wir von erfolgreichen Menschen mit Behinderung lernen können.«

Bilder: IMAGO /Metodi Popow, Thomas Schweigert, Cover: FinanzBuch Verlag

# FOUNDER SUMMIT

## Erfolg Magazin Bühne



Michail Kerasidis



Dr. Yosemin Yazan



Volker Wiedemann



Dominik Goerke



Michael Witkowski



Sven Schultze



Falk Berberich



Leon Hüttl



Manuel Lojo



Julien Bockhaus



Nils Ehrenfried



Hermann Scherer



Lorenzo Scibetta



Stephan Schmitt



Oliver Fischer



Robert Gladitz



Andreas Buhr



Janic Marty



Julie Strobach



Suad Abu Ijdai



Dominik Herz



Johannes Plazek



Joschi Haunsperger



Dr. Gunnar Brehme



Alexander Felde



Onur Forrer



Tobi Förster  
& Julia Diehl



Luca Mazza



Martin Limbeck



Sebastian Schieke

# 02.&03.10

## RMCC WIESBADEN



Oskar Wilkowski



Kathrin Laborda



Tobias Rethaber

A portrait of Sophia Thiel, a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a white top and a black jacket. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a modern interior with framed pictures on a grey wall and a yellow chair.

# Die »alte neue« Sophia Thiel

IM INTERVIEW ÜBER IHREN AUSSTIEG, IHR COMEBACK, ESSSTÖRUNGEN  
UND MENTALE GESUNDHEIT IM ZEITALTER VON SOCIAL MEDIA

## Bist du jetzt eine neue Sophia Thiel oder die echte?

Vom Zurückkommen her bin ich die »alte neue« Sophia. Ich habe sozusagen die Unbeschwertheit von früher wieder zurückgewonnen, da ich mich in diesem extremen Fitness-Social-Media-Bereich immer weiter von mir entfernt hatte, bis ich das Gefühl hatte, ich hätte mich aufgelöst. Heute fühle ich mich so wie die Sophia von damals, aber nicht komplett von damals.

Die ganzen Diäten und Trainings haben damals mit 16, 17 angefangen. Also so vor zehn Jahren ging das schon los, dass ich dachte »Ich mag das nicht, ich muss was gewaltsam ändern«, und dann fängt man schon an, sich irgendwie zu isolieren. Und

### »Mein größter Wunsch war es einfach, abzunehmen – aber um jeden Preis.«

so hat das stückweise angefangen. Essen ist wirklich ein Stück Lebensfreude. Und diese Freude verliert man, wenn das wie bei mir in Extrem-Diäten ausartet, die man über Jahre hinweg durchhalten möchte. Ich dachte, das sei der Preis, den ich dafür zahlen müsste, und wurde darin ja auch bestärkt mit meinem Social-Media-Erfolg. Darauf war ich sehr stolz. Meinen Selbstwert habe ich ganz stark über diese Leistungen definiert.

So richtig unbeschwert und glücklich war ich vielleicht noch so mit 13 oder 14 Jahren, wo man viel Zeit mit der Familie und mit den Freunden verbracht hat. Ich muss auch sagen: Ich bin sehr glücklich, dass es in meiner Kindheit und Jugend noch kein Social Media gab. Smartphones kamen da zwar gerade so langsam raus, aber man war da halt doch eher draußen und hat im Dreck gespielt. Und dafür bin ich sehr dankbar.

### Du wurdest schnell eine der erfolgreichsten Fitness-Influencerinnen. War das dein Plan?

In alles, was bisher gekommen ist, bin ich komplett hineingerutscht. Wenn eins nach dem anderen kam, habe ich es immer nicht glauben können und dachte, ich wäre bei der versteckten Kamera gewesen. Mein größter Wunsch war es einfach, abzunehmen – aber um jeden Preis. Ich war immer die kleine Pummelige. Ich würde nicht sagen, dass ich fettleibig war, aber ich war übergewichtig. Und deshalb kam der Wunsch sehr früh, dass ich abnehmen und auch zu den schlanken, beliebten Mädchen gehören wollte. Das ist, glaube ich, in der Pubertät eigentlich ganz normal. Ich habe erst mal angefangen, mit der Ernährung zu hantieren. Was könnte ich denn

da ändern? Okay, Süßigkeiten sind schlecht. Keine zuckerhaltigen Getränke mehr. So hat das schrittweise angefangen. Dann habe ich gemerkt, dass ich um Sport auch nicht herumkomme. Also habe ich angefangen, laufen zu gehen. Ich habe auch im Verein Tennis gespielt, aber damit habe ich meine Figurziele nicht erreicht. Ich wollte immer ein Mittel zum Zweck: Ich will abnehmen, also brauche ich auch einen Sport, mit dem ich abnehme. Erst bin ich in eine eher ungesunde Richtung reingerutscht, also eher in eine Magersucht-Schiene. Ich hab dann mit meiner Größe von 1,72 irgendwann unter 50 Kilogramm gewogen. Da habe ich gemerkt, dass das auch nicht so das Wahre ist, und bin dann zum Bodybuilding gekommen.

Nach dem Abitur haben viele ein Freiwilliges Soziales Jahr gemacht, sind auf Reisen gegangen, haben Dinge ausprobiert, und ich dachte, ich probiere mal dieses Social Media aus. Ich glaube, ich war da zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Ich habe auch gemerkt, dass es im Fitnessbereich im deutschsprachigen Raum für Frauen relativ wenig gab. Vor allem im Kraftsport gab es hauptsächlich nur Männer. Ich habe also damit angefangen. Dann kam eine relativ erfolgreiche Galileo-Dokumentation über mich und dann dieses drastische Vorher-Nachher-Bild aus einem relativ kurzen Zeitraum, das auch auf Social Media viral ging. Das habe ich dann auch in irgendwelchen koreanischen Zeitungen wiedergesehen. Da ging das los, dass ich dachte: Wow, ich hätte nicht gedacht, dass das für die Leute so interessant sein könnte. Ich hab doch einfach nur abgenommen.

### Hattest du da ein Gefühl der Genugtuung?

Ich hatte in meiner Kindheit und Jugend Mobbing-Erfahrungen gemacht – und das war der schlimmste Schmerz gewesen, den es für mich gegeben hatte. So Dinge wie »Boah, schaut euch mal die Dicke an, schaut euch mal den Bauch an, wenn die in den See springt, ist der danach leer« sind immer wieder gefallen und das hat mich so gekränkt. Das kam auch von Freunden damals. Daher wusste ich: Ich musste was ändern. Denn wenn die keine Angriffsfläche mehr haben, dann kommt so was gar nicht mehr. Also war meine Fitness-Motivation eigentlich eher extrinsisch getrieben: Ich wollte nicht von anderen verletzt werden, ich wollte Anerkennung, Erfolg und Zuneigung haben.

### Bist du grundsätzlich ein ehrgeiziger Mensch?

Meine Einstellung früher war: Sport ist Mord. Ich habe Sportunterricht zwar nicht gehasst, aber die Kondition war schnell weg und die Frustration kam ziemlich schnell. Deswegen habe ich damals nie wirklich die Motivation gefunden. Beim Tennis habe ▶



Sophia Thiel bei der Verleihung des YouTube GOLDENE KAMERA Digital Awards 2018 in Berlin.

## »Ich dachte, das sei der Preis, den ich dafür zahlen müsste, und wurde darin ja auch bestätigt mit meinem Social-Media-Erfolg.«



ich zwar auch immer auf Platz eins gespielt, weil ich immer den härtesten Schlag hatte. Aber meine Luft blieb mir dann halt irgendwann immer weg. So habe ich gemerkt, dass ich im Tennis niemals Profi werden würde, weil ich zu spät angefangen hatte und zu schlecht war. Bei allem, was ich tat, wollte ich immer das Maximum ausreizen. Im

### »Im Hintergrund habe ich gelitten und nach außen hin heile Welt gespielt.«

Kraftsport habe ich dann gemerkt, dass mir das liegt, weil ich immer gern mit Stärke gespielt habe und mich gern mit allem, was Kraft bedeutet, identifiziert habe. In der Ernährung habe ich auch versucht, das alles auszureizen. Aber da können die Disziplin und die Willensstärke irgendwann auch zum Kontrollwahn werden.

Wenn man die Erfolge sieht, wird man in seinem Verhalten bestätigt und will immer mehr. Das ist ein schmaler Grat. Und dann war ich auch in einem Umfeld, welches das alles begünstigt hat. Nach meinen ersten Bodybuilding-Wettkämpfen habe ich dann gemerkt, dass ich anfing, die Kontrolle zu verlieren. Ich schiebe das aber auf keinen bestimmten Bereich oder eine bestimmte Person. Das war ein Zusammenspiel aus ganz vielen Faktoren.

### In deinem Buch schreibst du, dass du deiner Community gegenüber ein gewisses Verantwortungsgefühl hattest.

Ich denke, das hat jeder Influencer. Man ist ja verantwortlich dafür, dass der eigene Ka-

nal wächst und dass man den Leuten Content liefert. Ich denke, in jedem Bereich – ob Beauty, Unterhaltung, Fashion oder Fitness – hat jeder eine gewisse Verantwortung, aber auch eine Vorbildrolle. In diese Vorbildrolle musste ich erst mal hineinwachsen. Natürlich wollte ich nichts zeigen vor der Kamera, was einen negativen Einfluss haben könnte. Nach außen hin habe ich immer das empfohlen, was ich auch meinen besten Freundinnen empfohlen hätte. Ich habe nie das gezeigt, was ich mit mir selbst angestellt habe. Ich dachte, bei meinem Körper funktionierte das nur so, mit absoluter Gewalt und Strenge. Ich müsste das so machen, weil das mein Job war. Das sei der Preis, den ich für den Erfolg zahlen müsste. Aber das konnte ich niemand anderem zumuten. Ich wusste zum Beispiel, dass eine alleinerziehende Mutter mit Job und zwei Kindern anders kochen muss, nicht alles genau abwägen kann, keine Zeit für drei- bis vierstündige Trainings am Tag hat. Deswegen habe ich einen sehr nachhaltigen Ansatz empfohlen, den ich aber auch selbst hätte anwenden sollen. Um damit zu experimentieren, hatte ich aber zu große Angst, dass ich wieder zunehmen würde und dadurch ein schlechtes Vorbild gewesen wäre. Wenn man als Fitnesstrainer zunimmt, gilt man doch als inkompetent.

Bei einer Essstörung ist das aber so, dass das nichts mit dem Wissen zu tun hat. Man kann alles wissen über Training und Ernährung – genau wissen, was man tun muss, um das eigene Figurziel zu erreichen – wenn man aber eine Anorexia-Neurose, eine Bulimie-Neurose, Binge-Eating oder irgend-eine andere Essstörung hat, dann bringt das alles gar nichts. Man fühlt sich nur so, als hätte man alles Wissen gesammelt und sabotierte sich dann selbst. Das ist wie ein in-

nerer Kampf. Dann habe ich mich natürlich irgendwann so gefühlt, als führte ich ein kriminelles Doppelleben, von dem keiner erfahren durfte. Im Hintergrund habe ich gelitten und nach außen hin – was viele tun – heile Welt gespielt. Man will ja Spaß verkaufen und nicht die Leute abschrecken. Das ist ein totales Druckkonstrukt: Influencer stehen unter Druck, jeden Tag abzuliefern und immer perfekt zu sein. Und die Follower stehen unter Druck, weil sie nicht diesem Ideal entsprechen können. Eigentlich ist das ein totaler Irrsinn!

### Was rätst du heute insbesondere jungen Frauen – aber auch Menschen im Allgemeinen –, wie man dieses ganze Social-Media-Spiel begreifen sollte?

Eigentlich bräuchte es einen Führerschein für Social Media. Zumindest sollte man ein gewisses Alter dafür haben. Ich sage nicht, dass Social Media schlecht ist, da würde ich mir ins eigene Bein schießen. Social Media kann man durchaus positiv nutzen. Das kommt unter anderem darauf an, wem ich folge, also ob mir der Content guttut und es mir einen gewissen Mehrwert gibt. Wenn ich Social Media verlasse und merke, es geht mir schlecht, sollte ich überlegen, wem ich da eigentlich folge, was ich konsumiere und was davon genau mir nicht guttut. Viele Leute reflektieren nicht ihr eigenes Verhalten, sondern konsumieren einfach nur noch unbewusst. Da besteht die Gefahr, dass man die Grenzen nicht mehr erkennt. Man vergleicht sich immer unterschwellig. Das passiert unbewusst. Dabei hat jeder sein Päckchen zu tragen und wir können ja nicht einfach tauschen. Deshalb schaue ich, dass ich mir bestimmte Zeiten dafür setze. Das würde ich jedem empfehlen, damit man nicht unbewusst jeden freien Moment ein-

fach durchscrollt. Heute sieht es bei mir anders aus als früher. Es gibt bei mir jetzt nicht mehr »24/7 Social Media«. Ich habe jetzt auch Feiertage, Wochenenden und wenn ich an einem Tag nichts zu posten oder nichts zu sagen habe, dann kommt halt auch nichts. Da muss man wirklich auf sich selbst achten und schauen, dass man Social Media verantwortungsvoll nutzt.

**Du warst dann irgendwann an einem Punkt, wo es nicht mehr ging. Welche Schritte hast du unternommen?**

Schon 2015 hat mir mein damaliges Management gesagt: »Pass auf, sonst kriegst du Burnout.« Da war ich 19, wir hatten gerade angefangen. Ich dachte mir: Ich bin 19, ich bekomme doch keinen Burnout. Ich bin mir nicht sicher, ob das am Ende wirklich ein Burnout war. Ich hatte nicht die klassischen Symptome. Es war einfach ein persönlicher Tiefpunkt. Es gab kein Vor und Zurück, ich wusste nicht, was ich machen sollte, wer ich war und wo ich hinwollte. Es war wie eine Sinnkrise. Ich wollte eine Maschine sein, die funktioniert. Am besten keine Emotionen haben, weil die nur ablenkten und meine Trainings- und Diätpläne gefährdeten.

Anfang 2019 habe ich dann gemerkt, dass es zu viel wurde. Einmal kam die FIBO-Diät auf mich zu. Ab Januar sagt man, im April ist die FIBO, also versucht man bis dahin, Topform zu erreichen und macht eine Wettkampfdiät. Da habe ich gemerkt, dass mein Körper auf das Ganze nicht mehr reagiert hat. Ich habe nicht abgenommen, obwohl ich mich an die Pläne gehalten habe. Dann hatten wir die zweite Produktion von meinem Sophia Thiel Magazin. Nach dem ersten Magazin 2018 hing die Messlatte sehr hoch. Im Februar war das Shooting angesetzt und ich merkte, dass ich es zeitlich einfach nicht schaffen würde. Weil ich eigentlich immer »ich« sein wollte, wollte ich mich nicht verstecken. Die Fotos waren zwar nicht so wie

**»Es gab kein Vor und Zurück, ich wusste nicht, was ich machen sollte, wer ich war und wo ich hinwollte.«**

die vom ersten Magazin, aber man konnte sie so nehmen. Im April auf dem Weg zur FIBO kam dann die Hiobsbotschaft: »Die Bilder können wir so nicht gebrauchen.« Und generell seien die Aufträge nicht so vonstattengegangen, wie abgemacht. Ich hatte leider viele Termine verschieben müssen, weil ich das mit der Form nicht mehr geschafft hatte. Natürlich war das für den Auftraggeber, aber auch für mich, ▶

**»Ich wollte eine Maschine sein, die funktioniert.«**



»Ich wusste, was es für Frauen bedeutete, auf ihr Gewicht reduziert zu werden, und ich wollte nicht, dass irgendeine andere Frau diesen Schmerz erfuhr.«

unglaublich schwierig. Ich wollte diese Termine ja nicht verschieben, aber es gab einfach keine andere Lösung. Ich hatte unkontrollierte Essanfälle. Ich habe es einfach nicht mehr geschafft. Die dachten aber, sie könnten mit mir nicht mehr richtig arbeiten, weil ich Starallüren hätte. Nach diesem Anruf bin ich erst mal in ein Loch gefallen, saß heulend in der Lobby und dachte: Ich kann einfach nicht mehr.

In meiner Auszeit bin ich dann nach Los Angeles geflüchtet. Der Gedanke dahinter war, dass mich keiner auf der Straße erkennen würde, der über mich urteilen und sagen könnte: »Oh Gott, wie schaut denn die aus?« Aber auch weil ich dachte: »Los Angeles, da war ich 2016, das war fantastisch, der Strand, das tolle Wetter, das Gold's-Gym – da bin ich bestimmt so motiviert, dass ich ganz schnell in meine alten Pläne zurückfinde.« Ich dachte, wenn ich wieder ein Sixpack haben und funktionieren würde, dann könnte ich wieder online gehen und alle wären glücklich. Ich bin aber immer wieder auf die Schnauze geflogen, danach konnte man fast die Uhr stellen. Da habe ich gemerkt, dass ich grundlegend etwas verändern musste. Dass das ein Prozess sein sollte, der nicht von außen nach innen, sondern von innen nach außen geht. Da habe ich angefangen, mit mir selbst zu arbeiten und das Äußere mal beiseitezustellen.

**Du konntest es dir auch leisten. Wie wichtig ist dir Geld? Und wie wichtig ist es, sich diese Freiheit aufzubauen?**

Geld ist mir überhaupt nicht wichtig. Da gab es einige Spekulationen damals, dass ich genug verdient hätte und mir einen faulen Lenz machte und dann zurückkäme, wenn mir das Geld ausgegangen wäre.

Mein Vermögen wurde auf vier Millionen geschätzt – schön wär's. Niemand hatte einen Plan, was in meinem Privatleben abging. Ich hatte damals die wahrscheinlich schlimmste Trennung, die man sich vorstellen kann – in allen Bereichen. Wir waren ohne Vertrag 50:50-Partner. Ich hatte auch andere Partner. Im Endeffekt ist nicht viel von dem übrig geblieben, was da erwirtschaftet wurde. Geld war nie meine Hauptintention, überhaupt mit Fitness anzufangen. Ich wusste, was es für Frauen bedeutete, auf ihr Gewicht reduziert zu werden, und ich wollte nicht, dass irgendeine andere Frau diesen Schmerz erfuhr. Das war meine Hauptintention. Und ich dachte, ich hätte den universellen Schlüssel gefunden. Jetzt weiß ich: Fitness allein – oder ein Körper – macht nicht glücklich. Ob man irgendeinem Ideal entspricht, das ist nicht ausschlaggebend. Das habe ich erst mal für mich erkennen müssen, habe deshalb natürlich auch einige Glaubenssätze revidiert in dieser Auszeit und mich neu positioniert.

**Hattest du Sorgen, ob das mit dem Comeback funktioniert?**

Ja, auf jeden Fall. Ich hatte keine Ahnung, ob das funktionieren würde. Ich dachte, entweder komme ich so zurück oder gar nicht mehr. Ich habe viel zu sagen und möchte ehrlich sein, aber nicht mehr den alten Weg einschlagen. Ich dachte auch, dass vielleicht niemand meine Beiträge sieht, weil mich der Algorithmus nach zwei Jahren bestimmt vergessen hätte. Aber dann hätte ich halt einfach einen Plan B finden müssen. Gott sei dank ist genau das Gegenteil eingetreten. Die Kommentare haben mich so bekräftigt und ich finde es schön, dass da wirklich Interesse besteht.



## Welche Grundwerte beziehungsweise Leitsätze hast du dir heute zurechtgelegt? Wie triffst du Entscheidungen?

Werte sind ein wichtiges Stichwort. Ich hatte immer mein Selbstbewusstsein mit meinem Selbstwert verwechselt. Während meiner Auszeit habe ich eine Therapie angefangen. Da habe ich gelernt, was wirklich meine Werte sind und was mich bedingungslos wertvoll macht. Früher war das bei mir alles an Leistung geknüpft. Jetzt sind das Werte wie Gesundheit, Liebe, Freunde, die ich brauche für mein mentales Wohlbefinden. Ich hab zwar keine Leitsätze, aber manchmal hole ich mich wieder zu mir selbst zurück mit so Sätzen wie: »Gar nichts ist perfekt.« Denn der Perfektionismus hat mich ein Stück weit kaputt gemacht. Und so hole ich mich immer wieder zu einem sanfteren Umgang mit mir selbst zurück.

Ich bin jetzt seit einem Jahr in Therapie und habe schon riesengroße Fortschritte gemacht. Das ist aber ein Prozess. Ab und zu merke ich, dass alte Denk- und Verhaltensmuster wieder hochkommen und da muss

## »Bei einer Essstörung kann man nicht von einer Heilung sprechen, auch wenn einige auf Social Media gern was anderes behaupten.«

ich sehr stark aufpassen. Das ist aber auch normal. Mit einer Suchterkrankung hat man eigentlich sein ganzes Leben lang zu tun. Bei einer Essstörung kann man nicht von einer Heilung sprechen, auch wenn einige auf Social Media gern was anderes behaupten. Das ist gewagt. Besonders Essen – das ist nicht so wie bei Alkohol oder Drogen, die man auf null minimieren kann. Du hast jeden Tag mit Essen zu tun. Es ist wichtig, dass man einen Weg findet, damit umzugehen.

## Dein Buch liest sich ein wenig wie eine Therapiesitzung. Im positiven Sinne. Welches Feedback bekommst du?

Ich werde jetzt viel öfter auf der Straße angesprochen, dass es den Menschen genauso geht wie mir. Und man sagt ja, dass jede dritte Frau eine Essstörung hat. Und die Denkprozesse, die dabei ablaufen, sind immer wieder die gleichen. Das war natürlich nicht einfach für mich, das alles so zu veröffentlichen, aber es war auch wie ein Heilungsprozess, das Ganze mal aus der Vogelperspektive betrachten zu können. Dass ich anderen dabei helfen kann, aus diesem Labyrinth herauszufinden, ist natürlich wunderschön. Ich bin zwar keine Psychologin, aber aus meinen Erfahrungen



heraus soll das schon eine Art Ratgeber sein. Ich hab viele andere Dinge probiert, Zeit und Geld investiert, bevor ich den großen Schritt in die Therapie wagen konnte. Alle Ansätze haben mir irgendwo geholfen, mich ein bisschen zu sortieren. Da ich in der Therapie über alles reden konnte, konnten wir dann aber sehr schnell vorankommen. Das Reflektieren hat mir sehr geholfen.

## Was sind deine Pläne?

Jetzt möchte ich anderen Leuten mit meinem Buch weiterhelfen und zusammen mit meinem Freund mit unserem Start-up. Das Buch ist wie ein Befreiungsschlag für mich, dass ich Dinge ausspreche und auch klarstelle. Mit dem Start-up wollen wir Menschen, die sich jetzt in Not befinden, auch wegen Corona und des Lockdowns, eine Hilfestellung anbieten. Das ist online-basiert, mit Influencern, die ihre Storys erzählen, und Psychologen. Wir möchten ein Kursprogramm sein als eine Art Warm-up für diejenigen, die sich noch nicht trauen, mit einer Therapie anzufangen, aber auch für die, die noch auf ihren Platz warten – also als Überbrückung. Die Psychologen bringen hier das Wissenschaftliche hinein und die Influencer die Herz-Komponente, damit auch dieser Druck aus Social Media rausgeht. Je normaler man solche Probleme macht und damit diese Scham von dem Thema nimmt, desto leichter kann man das tragen. Ich kann jetzt leichter le-

ben, weil ich nichts mehr verheimlichen muss. Und vielen anderen würde es bestimmt genauso gehen.

## Wie würdest du deine zukünftige Rolle beschreiben?

Jetzt mit dem Start-up ist das natürlich ganz anders als damals, als ich mit meinem Ex-Freund mit Social Media angefangen habe. Wenn ich jetzt auf Investoren zugehe, fange ich bei null an. Die müssen das pure Produkt verstehen. Das ist natürlich ein Prozess, an dem wir jeden Tag arbeiten und nach strategischen Partnern suchen. Mit meinem Freund läuft das ziemlich gut, wir haben eine klare Rollenverteilung. Ich muss auch sagen, ich mache das mehr als alles andere, also 60 Prozent das Projekt – das macht mir auch sehr großen Spaß und ich glaube wirklich daran –, und 40 Prozent Social Media.

Das macht mir eigentlich schon Spaß, ist auch ein Haufen Verantwortung, ich sehe mich aber trotzdem mehr in der kreativen Rolle. Bei uns werde ich auch die sein, die am Anfang vor der Kamera ist, um das natürlich erst mal auf Social Media zu befeuern, aber ich möchte mich dann später davon lösen. Für mich hat Social Media ein Ablaufdatum. Irgendwann ist das vorbei. Wenn ich mal ein Kind habe, sollte das bestenfalls schon vorher vorbei sein. Bis dahin baue ich mir ein zweites Standbein auf, sodass ich, egal, wie ich ausschaue und wie ich online bin, einfach arbeiten kann. ♦

## »Come back stronger: Meine lange Suche nach mir selbst« von Sophia Thiel

224 Seiten

Erschienen: Mai 2021

ZS Verlag

ISBN: 978-3965840898



# Nachmachen ausdrücklich erlaubt

## VIER HIGH PERFORMER HACKS FÜR DEINEN ERFOLG

**E**rfolgreich wie Tim Cook oder Elon Musk und dazu noch ein Jetset-Leben wie Richard Branson? Davon träumen viele Menschen. Der Haken dabei – sie belassen es beim Träumen. Studien belegen, dass nur 8 von 100 Menschen ihre Ziele erreichen. Das liegt nicht daran, dass sie

**Der Weg zum Erfolg ist kein Spaziergang – sondern vielmehr ein Aufstieg, auf dem du über eine Menge Hindernisse klettern musst und dich vielleicht auch mal verirrst.**

einfach kein Glück hatten, zu wenig Geld oder mangelnde Unterstützung. Aus meiner Erfahrung sind das nur Ausreden. Die Wahrheit ist so einfach wie erschreckend: 92 Prozent der Menschen sprechen zwar gerne über Erfolg. Doch sie haben keinen Plan, wie sie ihre Träume in Ziele umwandeln und dann auch ins Handeln kommen.

»Stay hungry, stay foolish!«

Sicher kennst du die Rede, die Steve Jobs 2005 vor den Absolventen der Stanford University gehalten hat. Darin offenbart er, unter welchen widrigen Umständen er seine Karriere begonnen hat. Dass er bei Adoptiveltern groß geworden war, das Studium geschmissen hatte, keine Wohnung gehabt hatte und jeden Sonntag etwa sieben Meilen zu Fuß zum Hare-Krishna-Tempel gelaufen war, um eine kostenfreie warme Mahlzeit zu bekommen. Das alles hatte ihn jedoch nicht aufgehalten! Weil er einen Traum hatte, für den er jeden Morgen wieder aufgestanden ist und weitergemacht hat. Und das zu einem Zeitpunkt, an dem er noch keine Ahnung hatte, ob sich das, was er gerade tat, wirklich auszahlen würde. Rückblickend lassen sich die einzelnen Punkte zu einem Bild vereinen – sie alle hatten ihren Anteil an der Entstehung des ersten Macintosh-Computers. Und der Rest ist Geschichte.

Ich weiß nicht, wie oft ich mir diese Rede schon auf YouTube angesehen habe. Denn da steckt so viel Wahrheit drin! Der Weg zum Erfolg ist kein Spaziergang – sondern vielmehr ein Aufstieg, auf dem du über eine Menge Hindernisse klettern musst und dich vielleicht auch mal verirrst. Du wirst Rückschläge einstecken müssen. Entscheidend ist, dass du dann wieder aufstehst und weitermachst. Ich bin heute erfolgreicher Unternehmer mit vier Companys und insgesamt über 100 Mitarbeitern. Dort wäre ich nicht, wenn ich beim ersten Gegenwind aufgeben hätte. Die richtige Einstellung spielt eine entscheidende Rolle.

*Der Autor*



**Martin Limbeck** Inhaber der Limbeck® Group, ist einer der führenden Experten für Sales und Sales Leadership in Europa.

Gewohnheiten sind der Schlüssel zum Erfolg. Männer wie Warren Buffett, Mark Zuckerberg und Jeff Bezos haben alle etwas gemeinsam. Und ich meine damit nicht nur viel Geld auf dem Konto. Sie alle haben Gewohnheiten, die der Schlüssel zu ihrem Erfolg sind. An dieser Stelle verrate ich dir meine vier besten Hacks, mit denen ich seit einigen Jahren arbeite. Los geht's:



**1.** Morgenroutine: Ich mache jeden Morgen etwas, das ich die »60-Sekunden-Bettkantenübung« getauft habe. Der Wecker klingelt, du setzt dich auf die Bettkante – und stellst dir dann 60 Sekunden lang vor, wie dein Leben sein wird, wenn du am Ziel deiner Träume bist. Traumjob, Traumhaus, Traumfrau – was immer du gerne hättest. Stell es dir genau vor, bis ins kleinste Detail. Kannst du den Duft der Rosenbüsche in deinem Garten riechen? Die Leder-sitze in deinem neuen Porsche? Präg es dir genau ein – und starte dann in den Tag. Mit diesem Gefühl im Hinterkopf wirst du es kaum noch erwarten können, endlich loszulegen!

**2.** 25-Minuten-Einheiten: Bestimmt hast du dir auch schon vorgenommen, an einem Tag so richtig ranzuklotzen, oder? Bist extra früh aufgestanden, hast die Mittagspause ausgelassen – doch dabei rumgekommen ist trotzdem nichts. Aus meiner Sicht ist das kein Wunder. Gute Vorsätze und Fleiß in allen Ehren, doch kurze, intensive Arbeitseinheiten bringen deutlich mehr als Marathons. Ich habe für mich entdeckt, dass es besonders effektiv ist, 25 Minuten hoch konzentriert zu arbeiten – und dann 5 Minuten Pause zu machen.

Wichtig ist, die Pause wirklich einzuhalten. Ich gehe ein paar Schritte, hole mir ein Glas Wasser – und dann geht es weiter.

**3.** Ablenkungen: Nur mal eben schauen, was es bei Instagram Neues gibt ... Und schon ist eine halbe Stunde vorbei! Erkennst du dich darin wieder? Auf diese Weise verschenkst du wahnsinnig viel Energie und Konzentration. Ich habe mir daher angewöhnt, sämtliche Notifications auf meinem Smartphone auszuschalten. E-Mails rufe ich nur dreimal täglich ab, WhatsApp-Nachrichten und Co. sehe ich nur, wenn ich die App aktiv aufrufe. Auf diese Weise kann ich deutlich konzentrierter arbeiten und bekomme viel mehr geschafft.

**4.** Dankbarkeit: Ich schreibe mir jeden Abend drei Dinge auf, für die ich dankbar bin. Warum? Ganz einfach: Dankbare Menschen sind weniger depressiv, leiden weniger unter Stress, sind zufriedener mit ihrem Leben und fühlen sich insgesamt wohler. Außerdem sorgt dieser Hack dafür, dass du jeden Abend mit dem Gefühl einschlafst, vorangekommen zu sein. Umso motivierter startest du dann am nächsten Morgen durch!

**Ganz einfach:  
Dankbare Menschen  
sind weniger  
depressiv, leiden  
weniger unter Stress,  
sind zufriedener mit  
ihrem Leben und  
fühlen sich insgesamt  
wohler.**

Wenn du diese Hacks zu deinen festen Gewohnheiten machst, wirst du schon bald feststellen, dass du deutlich produktiver bist und deinen Zielen schneller näher kommst. Grundvoraussetzung dafür ist allerdings, dass du am Ball bleibst. Neueste Studien belegen, dass es bis zu 66 Tage dauert, um eine nachhaltige Veränderung zu erzielen. In diesem Sinne: Bleib dran – auch wenn es dir an manchen Tagen schwerfällt. ♦



Sabine Carstensen

# WENN STEUERN DEN ERFOLG VERNICHTEN

UND WIE MIT DER RICHTIGEN VERMÖGENSARCHITEKTUR STEUERN DAS VERMÖGEN NICHT AUSBREMSEN, SONDERN BESCHLEUNIGEN

**R**eich wollen sie alle sein – und manche haben es sogar so weit geschafft, dass sie bereits einen Haufen Geld verdienen. An alles haben sie gedacht: Sie haben in Coachings investiert, Bücher gelesen, einen Businessplan aufgestellt und ein Unternehmen aus dem Boden gestampft, das nicht nur läuft, sondern sogar richtig profitabel ist. Doch am Ende scheint von all dem Gewinn nicht viel übrig zu bleiben. Es ist ein Missstand, unter dem viele Menschen leiden, die erfolgreich und finanziell frei werden wollen. Was den meisten nicht klar ist: Durch ihre falsche steuerliche Aufstellung verlieren

manche fast die Hälfte ihres Geldes, noch bevor es auf dem eigenen Konto landet. Hier setzt eine Frau an, die nicht nur selbst Millionärin ist, sondern sich schon seit über zwanzig Jahren als Steuergestaltungsberaterin und Immobilieninvestorin mit dem Thema beschäftigt. Heute ist Sabine Carstensen Vermögensarchitektin und hat uns erklärt, wie sie die richtigen Strukturen für Vermögenswachstum schafft.

»Altbau am See« – diese drei Worte schrieb Sabine Carstensen vor 18 Jahren auf ein Stück Papier und trug sie über ein Jahrzehnt in ihrer Brieftasche mit sich. Am Ende ist es nie ein Altbau am See geworden, dafür aber ein

Altbau am Fluss, ein Penthouse am See und eine Wohnung am Meer. Wie hat sie das geschafft? »Ich habe immer am und nie im Unternehmen gearbeitet und stets ein Drittel meiner Zeit für Investments und die richtigen Strukturen für meine Investments investiert«, verrät die Selfmade-Millionärin. Ein Vermögen ist nicht von heute auf morgen aufgebaut – und reich sein nicht bloß ein Ziel, sondern ein Projekt. Davon ist Sabine Carstensen überzeugt.

Selten fallen die Worte »Steuerberatung« und »Leidenschaft« im selben Satz. Doch es gibt sie wirklich: SteuerberaterInnen aus Leidenschaft. Sabine Carstensen ist eine von ihnen:

# »Steuern sollen Geld nicht in deine private Tasche, sondern in gute Aktivitäten lenken.«

»Ich bin Steuerberaterin geworden, weil ich wissen wollte, wie Geld tickt«, erzählt sie. »Ich wollte mich nicht hinter Paragraphen verschansen, sondern systematisch gute Investments und auch Steuern in Vermögen verwandeln.« Doch Vermögensarchitektur ist für sie mehr als nur die Planung von Geldanlagen und den richtigen Rechtsformen. »Architekten bauen Häuser. Vermögensarchitekten bauen Wohlstandsgebäude«, schwärmt Carstensen von ihrer Berufung.

## »Verprasser« bremsen sich nur selbst aus

In ihrer perfekten Vermögensarchitektur erschafft Sabine Carstensen nicht nur Vermögensschutz und Vermögensbeschleunigung, sondern auch Spaß und Lebensfreude mit Geld. »Viele bauen mit sehr viel Energie ihr Traumhaus. Aber in den Bau ihres Wohlstandsgebäudes wird oft nicht mal ein Tag investiert. Das wichtigere Projekt ist doch der Bau deines Traumlebens«, erläutert sie. Dafür müsse man nicht härter arbeiten, sondern nur smarter, von Anfang an an der richtigen Struktur feilen und die passenden Rechtsformen aufsetzen. »Immer dann, wenn du deutlich mehr verdienst, als du ausgibst, immer dann, wenn du Vermögensbeschleunigung als Projekt im Schilde führst, ist es Zeit für deine richtige Architektur«, rät die Expertin. Sabine Carstensen möchte Vermögen beschleunigen wie einen Sportwagen – doch dafür muss sie erst ihre Kunden davon überzeugen, den Fuß von der Bremse zu nehmen. In 20 Jahren Vermögensberatung fallen ihr immer wieder die gleichen Verhaltensmuster auf, mit denen ihre Kunden sich selbst ausbremsen. In ihrem Eifer nach maximalem Gehalt und maximaler Ausschüttung landet der Gewinn meist auf direktem Wege in der privaten Tasche. So-

bald das Geld jedoch bei dem Unternehmer als Person ankommt, verbrennt der Spitzensteuersatz 45 Prozent davon. »Verprasser-Steuersatz« nennt Sabine Carstensen diesen mit einem Augenzwinkern.

## »Erschaffer« und »Verbesserer« auf der Überholspur

Im Gegensatz dazu gebe es in Deutschland viel vorteilhaftere Steuersätze für »Erschaffer« und »Verbesserer«, die man sich dadurch entgehen lasse. 15 Prozent bis hin zu null Prozent seien laut der Expertin für »Erschaffer« bei Investments in Unternehmen oder Immobilien und für »Verbesserer« bei Gründung eines Unternehmens als Genossenschaft möglich. Warum? »Steuern sollen Geld nicht in deine private Tasche, sondern in gute Aktivitäten lenken. Wenn man das eigene Wohlstandsgebäude gut aufsetzt, kann man diese sinnvollen Aktivitäten durchaus mit dem eigenen Lebensstandard und Spaß am Geld vereinbaren«, erläutert die Expertin. Eine gute Vermögensarchitektur folge der Einkommensarchitektur. Das heißt, das Ein-

kommen werde direkt in die richtigen »Räume« geschickt. Mit »Räume« meint die Vermögensarchitektin, dass die steuerliche Identität bzw. die Rechtsform die minimalen Steuern auslöst. Nur so lasse sich das Potenzial des eigenen Geldes sogar über Generationen hinweg voll ausschöpfen.

Der Rat der Expertin für Vermögende und die, die es werden wollen, ist unmissverständlich: »Warte nicht darauf, irgendwann einmal der Architekt deines eigenen Wohlstandsgebäudes zu sein, sondern nimm es gleich in die Hand! Und wenn du deine erste Million noch nicht hast, sei ein Vermögenspionier!« Vermögensarchitekten, so Carstensen, haben ihre erste Million bereits überrundet und bauen mit ihr gemeinsam die perfekten Räume für ihre unternehmerischen Aktivitäten und Investments. Vermögenspioniere machen sich das eigene Vermögen von Anfang an zum Projekt. Sie starten gleich mit dem nötigen Fundament und den richtigen Strukturen. Für sie heißt es nur noch: Innenspiegel, Außenspiegel, Schulterblick, Fuß aufs Gas, links rüberziehen. ♦



## »Architekten bauen Häuser. Vermögensarchitekten bauen Wohlstandsgebäude.«



# OOPS, SHE DID IT AGAIN

## DIE POP-IKONE UND SKANDALNUDEL BRITNEY SPEARS ZWISCHEN CHARTS UND VORMUNDSCHAFT

**W**ir widmen uns in diesem Artikel einem Star, dessen Licht bereits seit einigen Jahren nicht mehr ganz so hell leuchtet wie zu Beginn der Karriere. Die Rede ist von Britney Jean Spears, die am 2. Dezember 1981 in McComb, Mississippi das Licht der Welt erblickte. Unvergessen sind ihre beiden Welthits und gleichnamigen Alben: »... Baby One More Time« (1999) und »Oops! ... I Did It Again« (2000), mit welchen die Popsängerin, Songwriterin, Tänzerin und Schauspielerin die gesamte Popbranche revolutionierte und das mit nicht einmal 20 Jahren. In diesem Artikel analysieren wir den Aufstieg und den tiefen Fall des Popsternchens aus den USA.

### Tanzen in Windeln

Spears wuchs als eines von drei Kindern in Kentwood auf. Bereits mit drei Jahren nahm sie Tanzstunden in ihrer Heimatstadt. Natürlich waren ihre Eltern hier die maßgebliche Triebfeder der Motivation. Ihr Talent wurde bereits früh erkannt, gefördert und durch verschiedene Preisverleihungen ausgezeichnet. Dass die Eltern alles dem Erfolg ihrer Tochter unterordneten, erkennt man daran, dass ihre Aufnahme in der Professional Performing School of Arts in New York City dazu führte, dass die junge Spears und ihre Mutter ihr Haus verließen und in die große Stadt zogen.

Fans und Unterstützer von Britney Spears demonstrierten unter anderem am 23. Juni 2021 vor dem Gericht, in dem die Verhandlung zur Beendigung der Vormundschaft ihres Vaters stattfand.

### Wenn Mickey ruft

1990 lehnte sie der Mickey Mouse Club noch ab, weil sie zu jung war. Zwei Jahre später heuerte sie genau dort an und legte dadurch den ersten richtigen Grundstein für ihre anschließende Weltkarriere. Um zu erahnen, wie wichtig eine Rolle in diesem Disney-Club war, braucht man sich nur die Liste der Akteure dort vor Augen führen. Beispielsweise waren Christina Aguilera, Justin Timberlake und Ryan Gosling Teil der Disney-Familie. Ein wahres Sprungbrett für angehende Superstars. 1999 war es dann soweit, Britneys Debütalbum »... Baby One More Time!«, inklusive der gleichnamigen Single, stürmte die Bill-

board-Charts. Bis heute hat sich das Album 28 Millionen Mal verkauft.

### Auf dem Weg zur Weltkarriere und erste Misserfolge

Im Jahr 2000 veröffentlichte sie ihr zweites Album: »Oops ... I Did It Again« und verkaufte es über 20 Millionen Mal. Ihr drittes Werk, welches 2001 erschien – »Britney« – verkaufte sich nicht mehr so gut wie ihre Vorgänger, obwohl es natürlich ebenfalls die Nummer eins in den Billboard-Charts einnahm. Gleichzeitig machte sie ihre ersten Erfahrungen im Filmbusiness. Spears' Film »Crossroads« spielte weltweit über 60 Millionen Dollar in die Kasse, brachte ihr aber negative ▶



# »Für mich ist Erfolg eine Einstellungssache. Erfolg bedeutet nicht, etwas zu erreichen, sondern glücklich mit dem zu sein, was man ist.«

– BRITNEY SPEARS

Britney Spears mit ihren Söhnen Sean Preston Federline und Jayden James Federline bei der Los Angeles Premiere von »The Smurfs 2« im Jahr 2013.



Kritiken ein. Ihre schauspielerische Leistung wurde nicht gewürdigt, weshalb ihr die goldene Himbeere verliehen wurde. Erster Gegenwind machte sich breit und ließ Spears spüren, dass Berühmtheit auch Schattenseiten hat. In dieser Zeit machte sie auch erstmals mit Skandalen auf sich aufmerksam. Es war der Versuch der Transformation vom braven Mädchen zum verruchten Sexobjekt, welches in einem öffentlichen Kuss mit der Popkönigin Madonna mündete, den sie medienwirksam bei einem Auftritt bei den MTV Music Awards vollzogen.

## Britney in den Schlagzeilen

Zu Beginn vermutete man hinter diesem Kuss-Skandal PR für ihr viertes Album »In The Zone«, welches 2003 erschien. Doch die negativen Schlagzeilen häuften sich. Der Imagewechsel von gut und unberührt zu verrucht und böse wirkte sich negativ auf Spears Psyche und Stabilität aus. Der nächste Skandal: Am 3. Januar 2004 heiratete Spears in Las Vegas ihren Jugendfreund Jason Alexander. Die Ehe wurde jedoch auf massiven Druck ihrer Eltern und Anwälte hin bereits nach 55 Stunden annulliert. Kurze Zeit später heiratete sie den Tänzer und Vater ihrer beiden Söhne, Kevin Federline. Die Ehe wurde 2007 wieder geschieden. Die Bilder nach der Scheidung, in denen sie sich kahlrasiert zeigte, sind vielen von uns noch immer bekannt. Drogen und

Alkohol dürften in dieser Zeit auch eine große Rolle gespielt haben, da sie mehrere Male in einer Entzugsklinik war. Federline hatte das alleinige Sorgerecht für die beiden Söhne. Diese Eskapaden führten dazu, dass Britney Spears am 1. Februar 2008 in Los Angeles entmündigt und ihr Vater vom Gericht als Vormund eingesetzt wurde, wogegen sie nun mittlerweile schon viele Jahre juristisch vorgeht.

## Glorreiches Comeback

Um den vielen Gerüchten entgegenzuwirken, brachte Spears 2008 und 2009 zwei weitere Alben heraus, die durchaus erfolgreich waren: »Blackout« und »Circus«. Mit der Single »Womanizer« konnte sie in den USA sogar wieder einen Nummer-eins-Hit landen. Auch das 2011 erschienene Album »Femme Fatale« landete auf Platz eins in den Billboard-Charts. Solch ein erfolgreiches Comeback trauten ihr nach den 2007 erschienenen Bildern wohl die wenigsten zu. Ihr achttes Album »Britney Jean« konnte jedoch nicht mehr an die Erfolge der vorherigen Alben anschließen. Den-

**»Wenn mir meine Söhne erzählen, dass sie ins Show-business wollen, werde ich sie, bis sie 30 sind, ins Zimmer einsperren.«**

– BRITNEY SPEARS

noch startete sie 2014 eine eigene Las Vegas Show: »Britney: Peace Of Me«, welche nach kurzer Zeit ausverkauft war. Der Gewinn belief sich auf circa 20 Millionen Dollar. Ihr Album »Glory«, welches 2016 erschien, war auch wieder sehr erfolgreich. So sehr sie auch geschäftlich erfolgreich war, so zermürbend dürfte

Der Autor



**Michael Jagersbacher** ist Kommunikationstrainer, Unternehmer und Buchautor. Auf seinem Blog [www.michael-jagersbacher.at](http://www.michael-jagersbacher.at) gibt er Tipps, wie man sympathischer wird und mehr Profil erhält.



ihr Privatleben, insbesondere wegen der Vormundschaft ihres Vaters, sein, weshalb sie zu Beginn des Jahres 2019 eine Pause ankündigte, die bis zum heutigen Tag reicht.

#### Erwachsene ohne Rechte

Im August 2020 beantragte Spears eine Beendigung der Vormundschaft durch ihren Vater. Sie sei in Wirklichkeit traumatisiert, fühle sich von ihrer Familie und von Managern ausgenutzt, könne nicht schlafen, werde von allen kontrolliert und könne selbst nicht mehr über ihr Leben und ihr eigenes Vermögen bestimmen. Die Vormundschaft gestatte ihr außerdem nicht, zu heiraten oder einen Frauenarzttermin zur Beendigung ihrer Empfängnisverhütung wahrzunehmen und hindere sie so an ihrer weiteren Familienplanung.

Eigentlich unglaublich, wenn man diese Zeilen liest und weiß, dass Britney Spears in ihrem Leben 232 Auszeichnungen erhielt und für weitere 490 nominiert war. Noch bevor sie 20 Jahre alt wurde, konnte sie weltweit mehr als 37 Millionen Alben verkaufen und bis heute kann sie nicht über ihr selbst erwirtschaftetes Vermögen verfügen. Es scheint der Preis zu sein, den sie bezahlt für ihre frühen Erfolge. Für ihre Kinder wünscht sie sich etwas anderes: »Wenn mir meine Söhne erzählen, dass sie ins Showbusiness wollen, werde ich sie, bis sie 30 sind, ins Zimmer einsperren«.

#### Das ewige Kind

Spears musste bereits im Alter von drei Jahren hart für ihren Erfolg arbeiten. Der Druck der Eltern und dann der Druck der Öffentlichkeit dürften ihr mental schwer zugesetzt haben: »Ich kann nirgends hingehen, ohne dass die Leute über mich urteilen.« Spears musste früh ihre Kindheit opfern, um im Anschluss für ihr gesamtes restliches Leben als sol-

**»Ich kann nirgends hingehen, ohne dass die Leute über mich urteilen.«**

- BRITNEY SPEARS

ches Kind behandelt zu werden. Ob sie ihr Leben selbst als erfolgreich bewerten würde, kann man an dieser Stelle nur erahnen: »Für mich ist Erfolg eine Einstellungssache. Erfolg bedeutet nicht, etwas zu erreichen, sondern glücklich mit dem zu sein, was man ist.« Die Frage, die sich hier stellt: Wie weit würden Sie für Ihren Erfolg gehen? Was würden Sie opfern, um erfolgreich zu sein? ♦



# VON BERUF INFLUENCER

## WIE JONATHAN SCHÖCK ALS CONTENT CREATOR SEIN GELD VERDIENT

**J**onathan Schöck hat einen Traumjob: Er darf Millionen von Menschen unterhalten, ortsunabhängig und eigenständig arbeiten, viele Leute kennenlernen und damit Geld verdienen. Der 23-Jährige ist von Beruf Content Creator und ein erfolgreicher Social-Media-Star. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen will er mit seinem humorvollen Content Menschen zu kreativem Schaffen und Lachen inspirieren.

### Mit Energie zum Ziel

Bevor Jonathan Schöck als Content Creator durchstartete, war er im Vertrieb selbstständig tätig. Obwohl der Job lehrreich war, das Geld stimmte und er einige Kontakte knüpfen durfte, fehlten ihm Spaß und Kreativität. Der erst risikoreich erscheinende Schritt in die Hauptberufung als Content Creator hat sich für den 23-Jährigen aber schnell ausgezahlt. Schon nach kurzer Zeit konnte er seinen achtmonatigen

Überbrückungsjob als Sales Manager aufgeben und sich ganz der Content-Kreation widmen. »Das Wichtigste sind Commitment und Kontinuität«, weiß Schöck mittlerweile. Der Job funktioniert nur, wenn man sehr viel Energie reinsteckt. Mit der Produktion seines humorvollen Contents verfolgt er ein besonderes Ziel: »Wenn ich nur eine Person nach einem schweren Tag zum Lachen bringen oder sie ihre Probleme vergessen lassen kann, hat sich das schon mehr als nur gelohnt.«

### Selbstreflexion als Erfolgsbasis

Um seinen Wunsch nach mehr Kreativität zu hinterfragen, hat Jonathan Schöck sich vor seinem Sprung in die Social-Media-Welt ein großes »Warum« erschaffen. Auch habe er sich intensiv mit den sozialen Medien auseinandergesetzt, andere erfolgreiche Creators beobachtet und deren Content analysiert. Dies half ihm bei der Erstellung einer Strategie für den langfristigen Content-Aufbau. Dabei gab und gibt es auch immer mal wieder schwierige Momente. »Es klappt natürlich nicht alles sofort«, sagt Jonathan Schöck. Es gebe Phasen, in denen die Reichweite nicht so stark wie erhofft sei oder ihn auch negative Kommentare erreichen. »Dabei hilft mir immer, mich selbst zu reflektieren, um mich immer weiter zu verbessern.« Dann erinnert Jonathan Schöck sich an sein »Warum«. Das ist »definitiv größer als jeder Rückschlag«.

### Mit Content Mehrwert schaffen

Sein Geld verdient Jonathan Schöck vor allem durch seine Kooperation mit Marken,

**»Wenn ich nur eine Person nach einem schweren Tag zum Lachen bringen oder sie ihre Probleme vergessen lassen kann, hat sich das schon mehr als nur gelohnt.«**

die er auf seinen Kanälen vorstellt. TikTok zahlt mit dem sogenannten Kreativitäts-Fonds auch für die Anzahl von Aufrufen. Zudem besitzt er ein breit gefächertes Investment-Portfolio und nutzt verschiedene Anlagestrategien. Doch hier verfolgt Jonathan Schöck eine klare Linie: »Das Investment in mich selbst und meine Arbeit haben definitiv Priorität.« Täglich postet er als @jona-

**»Erzähle mit deinem Content eine einzigartige Geschichte, sodass die Leute wissen wollen, wie es weitergeht.«**

than.schoeck zwei bis vier Videos auf TikTok sowie Stories auf Instagram. Momentan investiert er von der Ideenfindung über das Schreiben der Skripte bis zum finalen Schnitt etwa sechs bis acht Stunden täglich in die Content-Erstellung. Das Ergebnis spricht für sich: Über 850.000 Nutzer folgen dem 23-Jährigen auf TikTok, auf Instagram sind es um die 52.000. »Erzähle mit deinem Content eine einzigartige Geschichte, sodass die Leute wissen wollen, wie es weitergeht«, lautet Jonathan Schöcks Ratschlag für die erfolgreiche Content-Erstellung. Wichtig sei es, einen Mehrwert zu schaffen, egal ob im Bereich Wissen, Comedy, Kochen oder etwas anderem. Flexibilität und der Mut, Neues auszuprobieren, sowie die Bereitschaft, gemeinsam mit anderen Content zu produzieren, seien ebenfalls wichtig, weiß er aus eigener Erfahrung. Für die Zukunft hat Jonathan Schöck große Ziele. Er möchte seine Personal Brand auf verschiedenen Plattformen organisch und nachhaltig aufbauen. »Dazu will ich ein Vorbild sein und mit meiner Reichweite etwas bewegen und anderen Menschen Mut machen, selbst kreativ zu werden und zu kreieren.« ♦



Bild: Jonathan Schöck



MARCEL LUTHE  
Abgeordneter

# „Strebersau“

**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](http://www.stoppt-mobbing.de)  
Gemeinsam mit Respekt, Mut und Toleranz, gegen Mobbing und Gewalt!



[www.Stoppt-Mobbing.de](http://www.Stoppt-Mobbing.de)





# Mit Leidenschaft zum Erfolgsbusiness – aber wie?

**ALS ER MIT 14 JAHREN NACH DEUTSCHLAND KAM, KONNTE ER KEIN WORT DEUTSCH. DIESES JAHR WURDE ER ZUM ZWEITEN MAL ZUM SPEAKER DES JAHRES GEWÄHLT. WENN EINER WEISS, WIE MAN SICH ALLEN WIDRIGKEITEN ZUM TROTZ DIE EIGENEN TRÄUME VERWIRKLICHT, DANN IST DAS ELMAR RASSI.**

**S**eine traumatische Vergangenheit sieht man dem heute 43-jährigen kein bisschen an: der schicke, karierte Anzug, die perfekt gebundene, knallrote Fliege, das verschmitzte Lächeln, das sofort Vertrauen und Zuversicht erweckt. Die Ereignisse, die Elmar Rassi durch den Krieg in Aserbaidschan und die Flucht mit seiner Familie in jungen Jahren erlebt hat, haben jedoch tief in sein Leben eingeschnitten und unsichtbare Narben hinterlassen. Sein neues Leben in Deutschland sei ihm deshalb wie ein Geschenk vorgekommen: »Dafür war ich unbeschreiblich dankbar und es war immer meine Leidenschaft und meine Motivation, dem Land etwas zurückzugeben.«

So war aus dem Tiefpunkt seines noch jungen Lebens Elmars Berufung geboren: Menschen zu motivieren, zu inspirieren und bei der Verwirklichung ihrer Träume

**»Dafür war ich unbeschreiblich dankbar und es war immer meine Leidenschaft und meine Motivation, dem Land etwas zurückzugeben.«**

zu unterstützen. Bis er sich daraus ein erfolgreiches Business aufbauen konnte, hat es allerdings 17 Jahre gedauert. Mit den Erfahrungen, die er auf seinem Weg gesammelt hat, hilft er heute anderen Menschen dabei, ihre Berufung zu finden und zum Erfolgsbusiness zu machen. Seine wichtigsten Erkenntnisse hat er mit uns geteilt.

#### Nicht Trends, sondern den eigenen Interessen folgen

Heutzutage wird man überflutet mit Businessideen: vom Traden mit Kryptowährungen über Dropshipping bis hin zu Amazon FBA. Diesen unternehmerischen Trends blind folgen, nur weil sie Profit versprechen, sollte man aber auf keinen Fall, findet Elmar. Stattdessen sollte man sich etwas suchen, das zu hundert Prozent den eigenen Interessen und Werten entspricht. »Denn dann hat man diese intrinsische Motivation«, erklärt der Experte. »Wenn wir Dinge tun, weil es gerade Trend ist und wir damit Geld verdienen können, dann sind wir wie ein Fähnchen im Wind und jagen dem Geld hinterher.« Wer aber der eigenen Leidenschaft nachgeht, mit der

man sich ein Leben lang beschäftigt, der werde jeden Tag aufs Neue ganz von allein den Antrieb finden, weiterzumachen.

#### Ein Businesskonzept entwickeln

Ist das persönliche »Warum« einmal gefunden, fehlt nur noch das passende Businesskonzept. Der Schlüssel für ein erfolgreiches Businessmodell ist Elmar zufolge zweierlei: Zuerst müsse man wissen, wie man die richtigen Menschen anzieht, die genau das Problem haben, das man mit der eigenen Leidenschaft lösen kann. Im nächsten Schritt müsse man herausfinden, wie man genau diese Menschen in glückliche Kunden verwandelt. So könne aus einer Leidenschaft eine Berufung und schlussendlich ein erfolgreiches Business werden.

#### Unperfekt beginnen statt perfekt zögern

Das größte Hindernis stellt sich vielen bereits ganz am Anfang in den Weg, berichtet Elmar von seinen Coachings. Zum einen fehle es den meisten an einem klaren Fahrplan. Vieles lasse sich heute ergoogeln. Aber jedes Business ist individuell, daher sollte sich auch jeder einen ganz individuellen Plan erarbeiten und alle Schritte sowie deren Reihenfolge auf das eigene Projekt zuschneiden. Zum anderen mangle es vielen Menschen an dem nötigen Mut, den ersten Schritt zu wagen. Sei es das fehlende Selbstbewusstsein, ein zu ausgeprägter Perfektionismus oder die blanke Existenzangst – all dies müsse beiseitegelegt werden. Denn: Im Business gibt es keine Perfektion. Ist der Schritt erst einmal gewagt, hat man die eigene Komfortzone verlassen, so eröffnet sich Raum für Entwicklung und Wachstum.

#### Ein Growth Mindset kultivieren

Viele Menschen denken, es fehle ihnen an Talent, und trauen sich gar nicht erst, etwas eigenes auf die Beine zu stellen. Wieder andere verlassen sich auf ihr Talent und denken, sie müssten nichts weiter tun, weil sie bereits gut sind in dem, was sie tun. Beides ist falsch, sagt Elmar. Er ist davon überzeugt, dass der Fleißige immer den Talentierten überholt. Im besten Fall sollte man eine gute Mischung von beidem haben, so der Coach: »Man kann alles lernen, solange man das Interesse aufbringt und mutig ist einzusehen, dass man noch nicht dort ist, wo man hinmöchte, aber bereit ist, zu lernen«, erklärt Elmar. Das sei der Unterschied zwischen einem Fixed Mindset und einem Growth Mindset: Menschen mit einem Fixed Mindset denken, dass sie die

**»Man kann alles lernen, solange man das Interesse aufbringt und mutig ist einzusehen, dass man noch nicht dort ist, wo man hinmöchte, aber bereit ist, zu lernen.«**

Talente, die sie haben, nicht weiter verändern können. Menschen mit einem Growth Mindset wissen, dass sie sich immer neue Stärken und Talente aneignen und bereits vorhandene weiterentwickeln können. Ein Growth Mindset könne man kultivieren, meint der Experte, indem man beginnt, aktiv jeden Tag ein Stück an sich zu arbeiten – zum Beispiel mithilfe von Büchern, Kursen oder Seminaren. Auch Mentoren, die bereits dort sind, wo man selbst hinmöchte, können einem dabei helfen, den eigenen Weg zu finden. ♦



Bilder: Simon Baingo, Kirsten Summer



# LEIDENSCHAFT SCHLÄGT MITTELMASS

GRANT CARDONE: BESTIMMEN, UM ZU GEWINNEN

AUSZUG AUS DEM NEUEN BUCH VON GRANT CARDONE

**S**ie können unbändige Energie und einen enormen Antrieb haben, der Sie bis zur Weißglut treibt und nachts aus Ihren großen Träumen schweißgebadet aufwachen lässt, aber wenn Sie nicht alle Bereiche Ihres Lebens beherrschen, bewirken die vielfältigen Formen, die destruktive Kräfte annehmen können, Ihren Zusammenbruch.

Ihr Leben und Ihren Raum im Griff zu haben, beginnt bei Ihnen selbst und überträgt sich dann auf die Menschen, die für Sie arbeiten, auf Ihre Kunden und Ihre Konkurrenz. Zu einer überwältigenden Präsenz zu werden, zum Vorbild, bedeutet: Sie müssen in allen Bereichen der Anführer sein. Wenn Sie Ihr eigenes Denken beherrschen können, das Ihrer Mitarbeiter, das Ihrer Konkurrenz und das der Öffentlichkeit, dann gehört Ihnen die Welt.

In meinem Buch »If You're Not First, You're Last« schrieb ich das erste Mal über das Konzept der Dominanz. Die meisten Menschen haben missverstanden, was ich mit Dominanz meinte. Sie dachten, es ginge mir nur darum, die Konkurrenz zu toppen. Aber wahre Dominanz – und echte Leidenschaft – beginnen damit, sich selbst zu beherrschen.

Es mag einfach scheinen, aber viele Menschen schaffen das nicht: Sie sind nicht in der Lage, ihr Geschäft oder ihr Leben in den Griff zu bekommen; Sie können – verdammt noch mal – auch keine Unternehmens- oder Familienkultur schaffen, wenn Sie nicht einmal Ihre eigenen Denkmuster im Griff haben. Dies gelingt Ihnen, wenn Sie lernen, Ihr Denken, Ihr Handeln und

Ihre Entscheidungen unter Kontrolle zu haben.

Es ist eine schlechte Idee, Ihren Ehrgeiz, Ihre Energie und Ihre Leidenschaft ignorieren zu wollen, aber noch schlimmer ist es, ihnen freien Lauf zu lassen. Sie können sich wie Wildpferde gebären, in alle Richtungen galoppieren, und mit viel Aufwand jede Menge Energie und Ressourcen verschwenden, die nichts hervorbringen.

Experimentieren Sie nicht mit jeder Idee, die Ihnen, Ihrer Familie oder Ihren Mitarbeitern in den Sinn kommt, wenn diese Ideen nie ausprobiert, getestet oder geprüft worden sind. Ich sage nicht, dass Sie nicht experimentieren sollen; aber experimentieren Sie nur, wenn Sie mit Volldampf an Dingen arbeiten, von denen Sie wissen, dass sie funktionieren. Warum das Drehbuch eines anderen ausprobieren, wenn Sie eines haben, das sich auszahlt?

Selbstvertrauen ist nicht nur entscheidend, um auf Kurs zu bleiben, sondern auch, um diesen festzulegen, den Kurs für alle anderen verstärkend zu bestätigen, und dann dafür zu sorgen, dass Sie gewinnen. Der beste Weg, um Selbstvertrauen zu gewinnen, besteht darin, Ihren Bereich und alles, was dazu gehört, zu dominieren.

## BEHERRSCHEN SIE SICH SELBST

Wenn Sie vernachlässigen, sich selbst zu beherrschen und zu kontrollieren, können Sie Jahre Ihres Lebens verschwenden.

Unter diesem Aspekt würde uns allen der Militärdienst guttun: seine Struktur, seine Moralvorstellungen, Regeln, Befehle und

das Ausführen von Aufgaben, ohne sie in Frage zu stellen. Im zivilen Leben haben sich die wenigsten Menschen eine Kultur oder Einstellung auferlegt, die sie verpflichtet, pünktlich zu erscheinen, sich auf bestimmte Art zu kleiden, Spitzenleistungen anzustreben und Befehle auszuführen. Weil niemand einen klaren Kurs vorgibt, geht ihre Energie überall und nirgendwo hin. ▶

»Zügeln Sie die Überzeugungen oder Verhaltensweisen, die Ihnen schaden, Sie aufhalten oder ablenken.«

Ich fühlte mich in meinem Leben am orientierungslosesten, als ich mehr Wahlmöglichkeiten hatte, als ich verwirklichen konnte. Mir wurde klar, dass es letztendlich an einem selbst ist, sich Regeln zu setzen. Entwickeln Sie die Fähigkeit, jeden Bereich Ihres Lebens kleinteilig zu betrachten und zu analysieren, damit Sie die Bereiche beherrschen können, die Ihnen am wichtigsten sind. Verwandeln Sie sie in lebenswichtigen Kraftstoff für Ihre Leidenschaften.

### BEHERRSCHEN SIE IHR INGESCHRÄNKTES DENKEN

Als ich meine erste Firma für Verkaufstraining gründete, war ich anfangs der einzige Mitarbeiter. Ich war in dieser Firma für alles zuständig, von der Buchhaltung bis zum Versand. Mein Leben drehte sich darum herauszufinden, was funktioniert, dies dann zu wiederholen, die Erfolge und die Energie zu festigen, und das Ganze weiter zu wiederholen.

Ich brannte zwar für die Arbeit und sie begann sich auszuzahlen, aber ich war neurotisch und unkontrolliert geplagt von

Schmerz, Verlust, Angst, Mangel und Unsicherheit, und ich war davon überzeugt, ich würde nicht lange Erfolg haben. Ich sah mich gezwungen, jeden Tag 19 Stunden zu arbeiten, nicht weil ich es wollte, sondern aus Notwendigkeit, da ich der Eigentümer und einzige Mitarbeiter war. Ich war getrieben von Angst. Zwar arbeitete die Leidenschaft in mancher Hinsicht für mich, aber in Wirklichkeit hatte ich mir selbst noch nicht hundertprozentig die Erlaubnis gegeben, in dieser Sache auf die Ganze zu gehen.

Sie wollen nicht von Problemen gesteuert werden, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, weil Sie es nicht schaffen, sie zu beherrschen. Wenn Ihre Probleme Besitz von Ihnen ergreifen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis das zu quälender Zerstörung führt. Bis Sie gelernt haben, wie Sie das Negative loswerden und sich ganz auf Ihr Potenzial und Ihre Ziele konzentrieren, werden Sie sich immer in irgendeiner Weise unzulänglich fühlen. Aber wenn Sie Ihre wahren Leidenschaften erkennen und Ihre gesamte Zeit und Energie dafür aufwenden, verändert sich auf einmal alles.

Nicht Qual wird Sie umtreiben, sondern Ihre selbst gewählte Entscheidung. Bis Sie herausgefunden haben, wie Sie Gedanken loswerden, die Sie einschränken, konzentrieren Sie sich darauf, Überzeugungen oder Verhaltensweisen zu zügeln, die Ihnen schaden, Sie zurückwerfen oder ablenken. Wenn Sie wissen, dass Sie in bestimmten Bereichen schwach sind, gehen Sie das Problem an, um es unter Kontrolle zu bekommen, damit es nicht länger ein Thema ist. Falls Alkohol für Sie ein Problem ist, schaffen Sie ihn aus dem Haus. Falls das Rauchen von Haschisch Ihr Laster ist, spülen Sie es die Toilette herunter. Wenn Striplokale nicht der Ort sind, an dem Sie die richtigen Leute kennenlernen, dann meiden Sie diese. Ohne Selbstdisziplin haben Sie keine Macht. Achten Sie auch sorgfältig darauf, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen. Die Menschen in Ihrem Leben beeinflussen Sie entweder gut oder schlecht. Eine Grauzone gibt es nicht. Wenn Sie nicht wissen, auf welcher Seite der andere steht, verbringen Sie keine Zeit mit diesem Menschen. Das würde ich auch nicht und ich tue es auch nicht. Verbringen Sie Ihre Zeit mit Menschen, die Sie unterstützen.

### BESTIMMEN SIE ÜBER IHRE ZEIT

Die Leute fragen mich ständig: »Wie schaffen Sie das alles?« Ganz einfach: Ich schreibe mir auf, in welchen Bereichen meines Lebens ich großartig sein will, und dann entwickle ich die Leidenschaft, mir für diese Dinge Zeit zu nehmen, statt mir Ausflüchte zu überlegen.

Ein typisches Beispiel: Ich will unbedingt Zeit für meine Familie haben. Um das hinzubekommen, muss ich klug vorgehen. Morgens wecke ich meine Kinder, wir machen uns fertig und fahren zu einem Coffee Shop in der Nähe, wo nur wir drei Zeit miteinander verbringen. Nach etwa 15 bis 30 Minuten haben die Kinder genug von mir, wir fahren zurück, frühstücken und machen uns fertig, um in die Schule oder ins Büro zu gehen.

Kinder brauchen nicht viele Stunden Ihrer Zeit, sie brauchen nur ein bisschen Ihrer Zeit. Indem ich mich dazu verpflichtete, Zeit mit meinen Kindern zu verbringen und dabei kreativ vorgehe, (indem ich morgens statt abends Zeit mit ihnen verbringe, oder sie mit ins Fitnessstudio nehme), passe ich meine Zeit meinen Bedürfnissen an. Ich teile mir die Zeit nicht ein – ich nehme sie mir. Im Übrigen brauchen das nicht nur die Kinder – auch wir Eltern brauchen Zeit füreinander. Meine Ehe existiert nicht in einem Vakuum; es ist eine Herausforderung, eine Firma, eine Ehe, eine Familie und noch das übrige Leben zu führen. Meine Frau und ich arbeiten so viel wie

»Sie wollen nicht von  
Problemen gesteuert werden,  
die außerhalb Ihrer Kontrolle  
liegen, weil Sie es nicht  
schaffen, sie zu beherrschen.«





möglich beruflich zusammen; wir halten stets Ausschau nach Gelegenheiten, um zusammenzuarbeiten und die Marke wachsen zu lassen. Wir wissen, was jeder von uns gut kann, und jeder von uns investiert seine Energie dort. Ich bitte meine Frau nicht, Verkaufsanrufe zu tätigen; ich lasse sie das tun, was sie gut kann, zum Beispiel Formate für das Grant Cardone TV zu produzieren et cetera.

Wir optimieren Zeit unter anderem dadurch, dass wir beim Aufbau der Firma Zeit miteinander verbringen. Zum Beispiel gehen wir in der Regel nicht zu zweit essen. Stattdessen laden wir Mitarbeiter oder Kunden ein, uns zu begleiten, und nutzen unsere Zeit auf diese Weise ebenfalls optimal. Ich sehe keinen Sinn darin,

Geld für ein schickes Abendessen zu zweit auszugeben. Stattdessen gebe ich lieber viermal so viel für ein Dinner aus, das uns und der Firma neue Möglichkeiten eröffnen wird. Und ehrlich gesagt baut man eine stabile Ehe nicht auf, indem man ein- oder zweimal in der Woche zusammen essen geht. Wir führen eine gute Ehe, weil wir 100 Prozent unserer Zeit auf derselben Wellenlänge sind, auch bei unserer Einstellung zur Zeit.

Wie bereits erwähnt, führen leere Stellen in meinem Terminkalender zu Langeweile, was mich in der Vergangenheit in Schwierigkeiten gebracht hat. Um das zu verhindern, fülle ich meine Zeit mit Terminen und Aktivitäten. Heutzutage rase ich buchstäblich von einem Meeting zum

nächsten. Wenn ich zu einem Termin in eine Stadt fliege, fülle ich meinen Kalender mit weiteren Terminen dort in der Nähe.

Und hören Sie auf, Ihre Zeit mit Aufgaben zu verschwenden, die unwichtig sind und Ihre Leidenschaften nicht schüren. Lassen Sie zum Beispiel jemand anderen den Rasen mähen und Ihr Auto waschen, wenn dies zu den Pflichten gehört, die Sie Ihrem Ziel nicht näherbringen. Bezahlen Sie jemanden dafür, Aufgaben zu erledigen, von denen Sie nicht besessen sind.

Ihre Zeit und Konzentration sind kostbar, behandeln Sie sie also entsprechend.

Es ist genug Zeit da, um alles zu schaffen – wenn Sie sich Zeit dafür schaffen und aufhören, sich die Zeit nur einzuteilen. ♦

»Wahre Dominanz und echte Leidenschaft – beginnt damit, sich selbst zu beherrschen und nicht andere.«

»Leidenschaft schlägt Mittelmaß«

von Grant Cardone

256 Seiten

Erschienen: Juni 2021

Finanzbuch Verlag

ISBN: 978-3-95972-433-3



# »DAS MACHT MAN NICHT!«

**FRANZISKA MÜLLER IST LEBENSCOACH UND POWERFRAU UND WEISS GENAU, WARUM WIR »DAS« EBEN DOCH MACHEN SOLLTEN.**

**D**as macht man nicht!« Dieser vermeintliche und allumfassende Zaubersatz der Erziehung hat schon so manche Karriere verhindert. Warum? Weil dieses viel zu oft rezitierte Mantra Anpassung auslöst und Kreativität verhindert. Wer immer nur tut, was man eben so tut, der wird nicht spüren, welche Kraft tatsächlich in einem steckt. Franziska Müller will Menschen die Chance geben, ihre wahre Magie im Business und Leben zu entfalten. Die internationale Coaching-Expertin bringt es auf den Punkt: »Solange wir uns mental verbiegen lassen, machen wir uns selbst fertig. Wer seine Kunden wirklich begeistern will, muss seine Furcht vor Andersartigkeit ablegen und seinen inneren Stürmen begegnen!« Franziska Müller ist eine der bekanntesten Lebenscoaches und Powerfrauen im deutschsprachigen Raum. Mit ihrer erfrischenden Art erreicht sie Menschen jeden Alters. Immer wieder findet sie innovative Möglichkeiten und effektive Konzepte, um Menschen

den Weg in ein glückliches, erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu zeigen. Sie ist bekannt als Wegbereiterin, Starkmacherin, Coach und Mentorin für persönliche Entwicklung, Beziehung, Business und Mindset.

»Doch, ich mach's – und zwar auf meine Art!«

Das alles wäre niemals möglich gewesen, wenn sie sich an diesen für sie prägenden Satz »Das macht man nicht!« aus ihrer Kindheit gehalten hätte. Sie hat ihn erfolgreich überschrieben mit »Doch, ich mach's – und zwar auf meine Art!« und sich damit aus eigener Kraft viele Türen geöffnet, die ihr sonst vermutlich für immer verschlossen geblieben wären.

Wer es jedem recht machen will, macht es niemandem wirklich recht. Franziska Müller verbiegt sich schon lange nicht mehr. Sie ist klar und authentisch. Während andere mit 50 ruhiger werden, dreht sie noch mal richtig auf. Andere beginnen mit Yoga und Pilates, Franziska geht Kitesurfen, Mountainbiken und steigt in den Boxring. Wenn es etwas Neues zu entdecken gibt, funkeln ihre Augen vor Freude und sind die Umstände auch noch so schwierig – sie verliert niemals ihren Optimismus.

## Immer auf der Suche nach Abenteuern

Einen Unterschied zwischen der beruflichen und privaten Franziska Müller gibt es nicht. Franziska Müller ist wie Ebbe und Flut. Immer in Bewegung und unermüdlich auf der Suche nach der nächsten Welle. Sie liebt die Abwechslung und neue Abenteuer ziehen sie magisch an. Dementsprechend gestaltet sie ihre Coachings: Sie schaut hinter die Kulissen des Menschen, anstelle auf jemanden vorgefertigte Coaching-Schablonen zu legen, die nicht zu ihm passen. Menschen wünschen sich nichts so sehr wie Erfolg, Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein. Um ihnen das zu ermöglichen, steigt sie während ihres MindBoxing®-Camps mit ihren Kunden in den Boxring oder fliegt an die schönsten Orte

der Welt, um Menschen während ihrer ganz persönlichen MindXplosion®-Reise in ihre mentale Power zu bringen.

**Wer es jedem recht machen will, macht es niemandem wirklich recht.**

## Von den Großen lernen, statt klein beizugeben

An ihrem heutigen Erfolg sind maßgeblich zwei ihrer wichtigsten Mentoren beteiligt: Alfred Biolek und Sandra Maischberger. In ihrer langjährigen Zusammenarbeit mit diesen erfolgreichen Moderatoren durfte sie täglich lernen, respektvolle, klare, provokative Gespräche zu führen, in denen Tiefe und Leichtigkeit zusammenspielen. Franziska Müller arbeitete bisher mit Weltgrößen wie dem Dalai Lama, David Garrett, Britney Spears, Iris Berben und Heidi Klum zusammen und versteht es wie niemand sonst, sich zu hundert Prozent auf ihr Gegenüber einzulassen, ohne sich von Äußerlichkeiten blenden zu lassen. Karl Lagerfeld soll einmal zu Franziska Müller gesagt haben: »Sie lassen sich von mir nicht beeindrucken, das beeindruckt mich!« Mit ihrem Buch »Verbieg dich nicht mehr!« richtet sie sich an Menschen, die sich in ihren Blockaden gefangen fühlen und ihr inneres Feuer neu entfachen wollen. ♦

»Verbieg dich nicht mehr!« von Franziska Müller als überarbeitete Neuauflage 2021 erschienen



Bild: ©Antje Wolm Fotografie, Cover: Franziska Müller



**NUR WER SEINE INFORMATIONSEN-  
QUELLEN WÄHLEN KANN,  
KANN WIRKLICH WÄHLEN.**

**DEMOKRATIE  
GRUNDGESETZ**

**PRESSE  
FREIHEIT**

**MEINUNGS-  
FREIHEIT**

**WAHLRECHT DEMOKRATIE  
ZUSAMMENHALT EMPATHIE  
PRESSEFREIHEIT WAHRHEIT MUT  
UNABHÄNGIGKEIT FREUDE MUT  
FREIHEIT ENGAGEMENT  
GEMEINSCHAFT MEINUNGSFREIHEIT  
KREATIVITÄT**

LeBron James ist für seine im Jahr 2010 getroffene schwere Entscheidung bekannt, die Folgejahre nicht bei seiner Heimatstadtmannschaft, sondern bei der Miami Heat zu spielen.

# Braintset

## WIE ENTSCHEIDE ICH?

Wir reden unentwegt mit uns selbst. Jedes Mal, wenn wir am Morgen erwachen, erwacht das Bewusstsein und fängt an, zu quatschen.

**D**as Gehirn trifft ständig und unentwegt Entscheidungen. Manche werden uns bewusst, die allermeisten jedoch nicht. Was wir hören, sehen, ob wir stehen, gehen, rennen, mutig oder ängstlich sind, voller Lebensfreude oder Missmut – all dies sind Entscheidungen unseres Gehirns. Diese Entscheidungen machen uns zu dem Individuum, das wir sind. Bei Entscheidungen steht das Gehirn in einem ständigen Konflikt. Es muss ständig Entscheidungen treffen. Beispiel: Koche ich »Pasta mit Tomatensoße« oder lieber »Pasta Aglio e Olio«? Alles wird mir schmecken und diese beiden Gerichte kenne ich und sind mir lieb gewordene Speisen.

Wie wird nun entschieden? Meine Gehirnzellen arbeiten wie wild, bilden konkurrierende Netzwerke. Der eine Teil hat die Vorliebe zu Tomatensoße, der andere Teil liebt Aglio e Olio. Ich entscheide mich für »Pasta Aglio e Olio«. Aber ernsthaft: Ich weiß nicht wieso, ich habe es einfach getan. Könnte ich nun in mein Gehirn schauen, so würde ich entdecken, dass der Teil

meines neuronalen Netzwerkes das sich für »Aglio e Olio« entschieden hat, einfach mehr kämpfte und damit das andere Netzwerk besiegte.

Wie hat das mein Gehirn gemacht? Wer redet da mit wem darüber? Unser Gehirn »bespricht« alles mit sich. Wir reden unentwegt mit uns selbst. Jedes Mal, wenn wir am Morgen erwachen, erwacht das Bewusstsein und fängt an, zu quatschen. Diese Selbstgespräche (auch Gehirnsprache) werden im Gehirn vorbewusstlich geführt, ohne dass wir dies mitbekommen. Manchmal wird es uns bewusst und dann reden wir mit uns selbst im Kopf laut, obwohl der Mund zu ist. Diese Gehirnsprache können Sie testen. Genau jetzt, während Sie diesen Text lesen, lesen Sie im Kopf laut. Wir führen ständig Selbstgespräche. Diese Gehirnsprache begleitet uns bei jeder Entscheidungsfindung, bei jeder! Unser Leben ist demnach nicht nur so, wie wir denken, sondern vor allem so, wie wir mit uns reden.

Manchmal können wir dieses Tauziehen regelrecht spüren. Wenn Sie in sich die

Der Autor



**Karsten Brocke** ist Experte für Wahl- und Kaufentscheidungen, Dozent und Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement.

häufig gestellte Frage hören »soll ich es tun oder lieber unterlassen?«, werden Sie den emotionalen und rationalen Kampf selbst empfinden. Es gibt zwei große Bereiche in unserem Gehirn, die immer wieder bei Entscheidungen in Konflikt geraten: Der Verstand und das Gefühl. Diese beiden Systeme arbeiten zusammen. Meistens wird uns dies nicht bewusst und wir wissen auch nicht, wieso wir gerade so entschieden haben. In manchen Situationen (und die sind nicht gerade selten) können Verstand und Gefühl in Konflikt geraten. Wenn dies geschieht und dem Bewusstsein bekannt wird, wird es schwierig, denn der Konflikt muss ja aufgelöst werden. Eine Entscheidung steht an.

#### Das »Trolley-Problem«

Schauen wir uns dies einmal genauer an. Es gibt dazu ein interessantes Experiment aus dem Jahre 1967: Das »Trolley-Problem«, entwickelt von der britischen Philosophin Philippa Foot. »Eine Lock ist außer Kontrolle geraten und droht, fünf Personen zu überrollen und zu töten. Durch Umstellen einer Weiche kann die Lock auf ein anderes Gleis umgeleitet werden. Unglücklicherweise befindet sich dort auch eine Person. Darf durch das Umlegen der Weiche der Tod einer Person in Kauf genommen werden, um das Leben von fünf Personen zu retten?« Das ist die Frage – und sachlich betrachtet würde es Sinn machen. Deshalb haben sich viele Menschen in den Experimenten dazu entschieden, das Gleis umzustellen. Nun stehen die Probanden vor derselben Aufgabe, nur das Szenario

verändert sich. »Eine Lock ist außer Kontrolle geraten und droht, fünf Personen zu überrollen. Sie können den Zug stoppen, indem Sie einen beleibten Mann von einer Brücke auf die Gleise stoßen und so den Zug zum Stehen bringen.« Nun kommen im Gehirn die Komponenten der Gefühle und Moral hinzu. Viel weniger Probanden waren nun bereit, den Mann zu töten, um die fünf Arbeiter zu retten.

Das ist das Dilemma. Sobald Gefühle mit ins Spiel kommen, »gewinnt« beim Kampf um die Entscheidung immer das Gefühl (limbisches System) und nicht der Verstand (präfrontaler Cortex). Das menschliche Gehirn entscheidet nicht auf der Grundlage von Fakten, sondern von Gefühlen und Werten. Alles, was wir entscheiden, wird antizipiert, also welche Wirkung (emotional) das, was wir entscheiden, in der Zukunft hat. Dieses Bild der Zukunft erzeugt in der Gegenwart ein Gefühl. Dies wird mit dem Verstand abgeglichen und dann entschieden. Das Gehirn ist kein Faktenorgan, sondern ein **vorbewusstliches, soziales Organ**. Das Gehirn entscheidet sich auf Grundlage der Beantwortung der Frage: »Ist es mir das wert?« ♦

Wenn Sie in sich die häufig gestellte Frage hören »soll ich es tun oder lieber unterlassen?«, werden Sie den emotionalen und rationalen Kampf selbst empfinden.



# Mit Lizenz zum Erfolg

**BEREITS ENDE 2019 HATTEN WIR ÜBER CHRIS STEINER BERICHTET: ER IST ZWEIFACHER FITNESS-ZEHNKAMPF-WELTMEISTER, LAUFSTEG-MODEL UND ERFOLGREICHER UNTERNEHMER. WAS IST AUS DEM MUSKELMANN AUS DER STEIERMARK GEWORDEN?**



**D**amals lautete Chris Steiners Motto: »All in!«, und zwar auch dann, wenn es mal schwierig wird. Daran hält der 34-Jährige bis heute fest, denn die Disziplin und harte Arbeit stecken ihm im Blut. Wie sonst hätte er es auf das erste Treppchen im Zehnkampf, die Laufstege, Bühnen und Coverseiten geschafft? Sein eigentliches Herzensprojekt aber ist schon seit einigen Jahren sein Lizenzsystem »Abnehmen im Liegen«. Es kombiniert den Aspekt der Dienstleistung mit Technologien, deren Wirksamkeit Chris von Ärzten und Experten hat prüfen und bestätigen lassen. Dabei handelt es sich um eine in Italien entwickelte Ultraschallbehandlung, bei der Fettzellen geöffnet, geleert und durch Elektromyostimulation (EMS) und Lymphdrainage abgebaut werden. Von dem Erfolg dieser Methode war der Gründer von Anfang an so überzeugt, dass er einen Umfangsverlust von 2 bis 5 Zentimetern pro Behandlung mitsamt Geld-zurück-Garantie versprach. Konnte er dieses Versprechen bis heute halten?

## Die große Expansion

Bei unserem letzten Bericht war »Abnehmen im Liegen« gerade einmal 13 Monate alt. Zu diesem Zeitpunkt hatten Chris und sein Team sich bereits ein Netzwerk aus 75 Partnern im DACH-Raum sowie der Slowakei aufgebaut. Seine Zielsetzung war ehrgeizig: Er wollte 1000 erfolgreiche Partner bis zum Ende 2022. Er wusste: Wer

hoch hinauswill, der sollte noch höher zielen. Ganz 1000 Partnerinnen und Partner sind es bisher noch nicht geworden. Dafür eröffnen immer mehr von ihnen mehr als einen Standort. Ganz genau sind es 62 Prozent der Lizenzpartner von »Abnehmen im Liegen«, die mit ihrem ersten Standort so viel Erfolg haben, dass sie einen zweiten eröffnen. Das System scheint also zu funktionieren.

So kamen allein im vergangenen Jahr 100 neue Standorte hinzu. Die Tendenz: stark steigend. Bis zum Ende des laufenden Jahres würden voraussichtlich insgesamt 100 weitere Standorte im DACH-Raum dazugekommen sein, schätzt Chris. Auch in Italien, den Niederlanden und Slowenien sei »Abnehmen im Liegen« bereits stark vertreten und die Markteinführung in Portugal stehe kurz bevor. Größter Beliebtheit erfreue sich das Lizenzsystem im Norden Deutschlands – allein in Hamburg und Umgebung ist es an sechs Standorten vertreten – sowie in Zürich und neuerdings auch in München.

#### Respekt und Disziplin – die Grundsteine des Erfolgs

»Eine Vision ist nicht einmal da und man läuft ihr nach«, findet Chris. »Sie bewegt sich, sie verschiebt sich, man selbst wächst und die Vision wächst weiter.« Seine Vision für »Abnehmen im Liegen« ist mit ihm und dem Unternehmen gewachsen. Sein Ziel hat er entsprechend der aktuellen Umstände und der Auswirkungen der Coronapandemie, angepasst: 1000 Standorte bis Ende 2023. Es ist gerade einmal Mitte 2021. Es bleibt also spannend, was für den ehrgeizigen Unternehmer in den kommenden Jahren noch alles möglich sein wird. Chris selbst ist wie immer optimistisch gestimmt: »Mit dem derzeitigen Wachstum ist das easy zu erreichen«, schätzt er.

Das Konzept, mit dem Steiner den Erfolg seiner Partner sichern will, stützt sich auf zwei Säulen: Für ein reibungsloses Onboarding neuer Partner und einen effizienteren laufenden Geschäftsbetrieb haben Steiner und sein Team eine Plattform für die Partner entwickelt, die dem Unternehmer zufolge einzigartig am Markt ist. Hinzu komme eine klare Anleitung mit einer simplen Anforderung: »Setze das Konzept genau so um, wie wir es dir zeigen, und der Erfolg ist dir sicher!« Die größte Herausforderung in der Führung eines so großen, internationalen Netzwerks sei es, die Partnerinnen und Partner über so viele Ländergrenzen hinweg zufriedenzustellen. »Das geht zum einen mit einer Kultur, die Respekt und Disziplin ganz großschreibt. Das fordere ich konkret auch immer und immer wieder ein«, erklärt der Unternehmer. »Und dass die Werte von »Abnehmen im Liegen« – Erfolg, Transparenz, Geschwindigkeit – im Unternehmen und von allen Partnern



Vater und Sohn:  
Valentin und Chris Steiner

gelebt werden.« Um dies sicherzustellen, bleibt er mittels wöchentlicher Zoom-Meetings stets im engen Austausch mit seinen Partnerinnen und Partnern. Der enge Kontakt ist für ihn der Schlüssel für eine erfolgreiche Partnerschaft, weshalb er einen Großteil seiner Zeit dafür investiert. »Meine Partner sollen sich zu keiner Zeit alleine lassen fühlen«, erklärt der Unternehmer.

Um endlich wieder mit aktuellen und potenziellen Partnern und Kunden auf Corona-konforme Tuchfühlung gehen zu können, plant er für den kommenden Herbst bereits ein großes Event in Frankfurt. Sein Wunsch für Mai 2022 ist es, im Süden Deutschlands ein Mega-Event mit 555 Menschen zu veranstalten, so richtig zu feiern und das Netzwerk zu stärken – sofern es die dann geltenden Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung erlauben.

#### Vater und Sohn: Ein Unternehmer-Duo im Auftrag der Gesundheit

Wie von ihm nicht anders zu erwarten, hat Chris im Angesicht der Pandemie nicht klein beigetragen, sondern eine Chance erkannt und ergriffen: Gemeinsam mit seinem Vater Valentin Steiner hat er sich an ein Projekt gemacht, von dem er erwartet, dass es »größer und erfolgreicher wird als alles, was ich bisher getan habe«. Dass die beiden als unternehmerisches Duo quasi unaufhaltbar sind, haben sie bereits vor mehreren Jahren bewiesen, als sie die 100 Millionen Euro schwere Firma »Lifestyle Ladies« aufgezogen haben. Jetzt sind sie sich sicher, »eine Geheimwaffe« zur Behandlung vieler Atemwegserkrankungen gefunden zu haben: das »Vitalcenter«. Dies sei besonders für Patienten mit allen Arten von Atemwegserkrankungen interessant. Bereits nach wenigen Behandlungen hätten diese über deutliche Verbesserungen berichtet, sagt Chris. Auch High-Performer und Spitzensportler könnten von einer verkürzten Regenerationszeit und dadurch erhöhten Leistungsfähigkeit profitieren. Die Markteinführung im Juni dieses Jahres in Wien sei vielversprechend gelaufen: Bereits nach kurzer Zeit war das Produkt ausverkauft. »Jetzt gilt es, das Vitalcenter mas-

sentauglich zu vertreiben«, erklärt Chris ihr weiteres Vorgehen. Er und sein Vater erhoffen sich dadurch, Millionen von Menschen zu einer besseren Gesundheit und Lebensqualität zu verhelfen. Es bleibt abzuwarten, wohin dieser endlose Tatendrang Chris Steiner und seine Projekte noch führen wird. ♦

»Eine Vision bewegt sich, sie verschiebt sich, man selbst wächst und die Vision wächst weiter.«

– CHRIS STEINER



Jogi Löw verlangte stets höchste Konzentration und Verantwortungsbewusstsein. Er selbst übernahm immer die Verantwortung für Fehler.

# SCHLUSS MIT AUSREDEN

# IN 5 SCHRITTEN ZU MEHR ERFOLG UND GLÜCK IM LEBEN

**D**as Erste, was man über Ausreden wissen sollte, ist, dass sie niemals die eigene Situation verbessern werden. Vielleicht machen sie in einem bestimmten Moment das Leben leichter, doch langfristig gesehen wird man unter ihnen leiden.

In diesem Beitrag möchte ich dir meine 5 Schritte für erfolgreiches Selbstmanagement vorstellen. Sie sollen dazu inspirieren, sich von inneren Blockaden zu befreien und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Um dies zu erreichen, stelle ich die Eigenverantwortung als wichtigste Grundlage für ein erfolgreiches Selbstmanagement in den Mittelpunkt und ebenso in direkten Zusammenhang mit Glück und Unglück, Erfolg und Nicht-Erfolg.

## Schritt 1: Ehrlichkeit

Machen wir uns eingangs bewusst: in vielen Bereichen des Lebens haben wir die Kontrolle über unsere eigenen Gedanken verloren. Wir handeln und denken so, wie wir es gewohnt sind und belügen uns dabei unbewusst selbst. Dadurch fällt es uns

*Der Autor*



**Benedikt Ahlfeld** ist Bestsellerautor, staatlich geprüfter Unternehmensberater und hält Vorträge an Universitäten, für Regierungen und Top-100-Unternehmen im DACH-Raum.

oft schwer die Wahrheit zu erkennen. Denn wenn wir emotional unehrlich sind, also Gefühle nach außen vorspielen, die wir nicht haben (oder Gefühle nach außen hin verbergen), werden wir nie glücklich sein. Glück im Leben kannst du nur bekommen, wenn du sein kannst wie du wirklich bist und dich nicht anderer wegen verstellen musst. Die Wahrheit ist bereits ein Teil von dir. Deine Wahrheit ist nicht gut oder schlecht und sie ist noch nicht einmal allgemeingültig, denn es ist ja nur eine subjektive Wahrheit. Aber sie zu leben reduziert emotionale Dissonanzen und inneren Stress. Genau das ist die Kraft, die aus der Ehrlichkeit (dir selbst und anderen gegenüber) erwächst.

## Schritt 2: Keine Ausreden

Ausreden sind das Gegenteil von Verantwortung und hindern dich beim Erreichen deiner Ziele. Durch sie gibst du die Kontrolle ab und erzeugst gleichsam innere Blockaden. Du kennst es bestimmt: Du hast ein Ziel oder einen Wunsch, etwas zu tun, aber irgendwie kriegst du es noch nicht hin. Ich bin mir sicher, dass du mir in solchen Momenten viele gute Gründe nennen könntest oder wieso du ein früheres Ziel nicht erreicht hast. Doch das alles ändert nunmal nichts daran, dass die Ziele nicht erreicht wurden, die man sich eigentlich gesetzt hatte. Wenn man Schluss mit Ausreden macht, so verbannt man Stück für Stück dieses gedankliche Gift aus seinem Geist. Dinge bleiben eher im Bewusstsein, wenn man ihnen zu widerstehen versucht. Darum sollten wir uns jeden Tag aufs Neue bewusst machen, welchen Fokus wir haben wollen und diesen auch achtsam zu halten. Fokussiere dich auf das, was du erreichen willst und nicht auf das, was du nicht willst. Zweifel zerstören mehr Träume, als Niederlagen es je werden. ▶

Alle Menschen haben somit ihre eigene Realität, ihre eigene Wahrnehmung und sind dadurch manchmal in ihren festgefahre- nen Meinungen gefangen.

## In vielen Lebensbereichen verlangt echte Verantwortung nämlich einen Löwenmut.

**Schritt 3: Trenne Beobachtung von Bewertung**  
Was andere über dich sagen, ist nur eine Reflektion deiner selbst. Jedoch wie du auf sie reagierst, ist deine Verantwortung. Die Wahrheit ist: was auch immer um dich herum passiert - nimm es nicht persönlich. Sobald du zustimmst, nimmst du die Fremdprogrammierung als wahr an. Noch schlimmer: sie verstärkt sogar noch deine bisherigen negativen Glaubenssätze. Unsere bisherige gedankliche Programmierung bestimmt auch die Vorannahmen, mit denen wir durchs Leben gehen. Diese Vorannahmen sind es, die unsere selektive Wahrnehmung unbewusst steuern.

Alle Menschen haben somit ihre eigene Realität, ihre eigene Wahrnehmung und sind dadurch manchmal in ihren festgefahrenen Meinungen gefangen. Wenn wir nun etwas persönlich nehmen, dann glauben wir, die anderen wüssten, wie es in unserer Welt ist. Oder wir versuchen, ihnen unsere Welt aufzuzwingen. Wir sollten uns deshalb stets bewusst sein, dass es sich bei inneren Assoziationen immer nur um eine Interpretation handelt, die auf unseren vergangenen Erfahrungen basiert, aber niemals um eine »absolute Wahrheit«, wer oder was die andere Person in Wirklichkeit ist. Hinterfrage darum regelmäßig deine Vorannahmen und geh davon aus, dass du vielleicht auch mal falsch liegst. Nimm es nicht persönlich, wenn dem so ist, sondern sei offen aus deinen Fehlern zu lernen.

### Schritt 4: Sei mutig

Ein verantwortungsvolles Leben zu führen, ist gerade zu Beginn kein leichter Schritt, oder zumindest nicht immer angenehm. In vielen Lebensbereichen verlangt echte Verantwortung nämlich einen Löwenmut. Denn Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen bedeutet, zu jeder Zeit hinter sich selbst zu stehen und mit den Konsequenzen zu leben. Egal, ob es sich dabei um etwas Positives oder Negatives handelt. Manchmal gewinnt man und manchmal lernt man. Für mich sind Fehler die Flügel des Erfolgs!

Mache dir bewusst: hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht. Oder zu-

mindest handeln Menschen – selbst, wenn sie schreckliche Dinge tun – gemäß den besten Strategien, die ihnen vermeintlich in dem jeweiligen Moment zur Verfügung stehen (auch wenn man im Nachhinein klüger ist und das Verhalten als negativ bewertet). Nimm daher Fehler nicht persönlich, sondern akzeptiere sie als etwas, was zum Leben und gerade auch zum Lernen dazugehört. Man kann von ihnen profitieren, anstatt sich von ihnen ablenken und vom Erfolg abhalten zu lassen. Lerne die positive Intention hinter jeder Handlung zu erkennen, egal, wie sie letztendlich ausgehen mag. Sei mutig und handle so, wie du es für dich als richtig erachtest. Lass dich nicht von anderen Personen einschüchtern, die über dich und deine Fehlschläge urteilen. Versuchst du, dein Leben so zu führen, wie es dir selbst gut tut, dann hast du zumindest dein Bestes gegeben. Auf deinem Weg zu mehr Eigenverantwortung ist es wichtig, aktiv durchs Leben zu gehen und Fehler nur als Feedback wahrzunehmen.

### Schritt 5: Gib dein Bestes

Schluss mit Ausreden zu machen ist ein Prozess, der eine Fähigkeit von dir verlangt, die vielen Menschen heute fehlt: der Wille, immer dein Bestes zu geben. Das bedeutet aber auch unweigerlich mit dir selbst und anderen geduldig sein zu können. Denn die wirklich wichtigen Dinge im Leben fallen dir nicht von heute auf morgen in den Schoß. Das, was uns wirklich berührt – Liebe, berufliche Erfüllung, Zufriedenheit – ist ein Prozess, der Zeit braucht. Erfolgreiche Menschen setzen um, anstatt nur zu reden. Nur wer in der

### »Die fünf Erfolgsprinzipien des Selbstmanagements«

240 Seiten

Erschienen: 15. Juni 2021

Redline Verlag

ISBN: 3868818502



## Denn die wirklich wichtigen Dinge im Leben fallen dir nicht von heute auf morgen in den Schoß.

Lage ist, die Kraft der Gedanken richtig einzusetzen, kann seine volle Kraft entfesseln.

Es gibt Wege und Methoden, die auf einem Weg zu mehr Erfolg begleiten und unterstützen können. Sie können eine Abkürzung darstellen und viel Zeit ersparen, in denen man ansonsten jeden Fehler selbst machen müsste. Insbesondere überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen verlassen sich nicht bloß auf sich selbst und ihr eigenes Können, sondern sie setzen auch in den Zeiten von Erfolg auf die Begleitung durch einen professionellen Coach. Coaching bedeutet nicht, neue Ziele hinzuzufügen, sondern bestehende Blockaden zu minimieren. Statt für eine Belohnung in der Zukunft zu arbeiten und im Moment des Jetzt zu leiden, sollten wir nach Tätigkeiten streben, die uns erfüllen, ohne, dass wir dafür belohnt werden müssen. Gib jeder Tätigkeit eine Bedeutung! Dadurch kannst du dein volles Potenzial entfesseln. Diese 5 Schritte sollen dir dabei helfen

dich selbst besser kennen und akzeptieren zu lernen. Die Kraft, die daraus erwächst, ist genau das, was es braucht, um mit mehr Erfolg und Glück durchs Leben zu gehen. ♦

Usain Bolt ist bekannt als schnellste Person der Welt und der bislang erfolgreichste Sprinter der Geschichte, nachdem er bisher immer Höchstleistungen zeigen konnte.



# Leader glauben nicht an diese

## »BULLSHIT RULE«

**JULIEN BACKHAUS HAT EIN BUCH ÜBER 50 DUMME LEBENS- UND KARRIEREREGELN GESCHRIEBEN, DIE MAN BRECHEN MUSS, UM ERFOLG ZU HABEN.**

**V**ielleicht haben Sie sich schon mal gefragt, warum es Menschen gibt, denen scheinbar alles gelingt. Sie sind erfolgreich, glücklich und verdienen einen Haufen Geld. Was machen diese Leute anders? Die Antwort lautet: Sie halten sich nicht an die Regeln.

Denn die größten Fortschritte hat die Welt dann gesehen, wenn jemand die Regeln oder sogar Gesetze brach. Erst als Elon Musk unbeirrt seine revolutionären elektrischen Autos baute, begann eine ganze In-

dustrie, sich zu wandeln. Was jahrzehntelang als »nicht umsetzbar« galt, war plötzlich salonfähig. Zudem baut er die meisten seiner Fabriken ohne Baugenehmigung. Und es gibt eine Regel, die er besonders gerne bricht:

### Mache keinen Fehler zweimal

Der österreichische Schriftsteller Ernst Ferstl hat einen bedenklichen Aphorismus geprägt, der fleißig im Netz verbreitet wird: »Angesichts der Tatsache, dass die Menschheit nicht fähig ist, aus den Fehlern der Ver-

gangenheit zu lernen, dürfen wir uns in Zukunft keine Fehler mehr leisten.« Ohne einen Kontext führen solche Zitate zu der Überzeugung, dass Fehler zu vermeiden sind. Und einen Fehler wiederholt zu begehen, grenze an eine Todsünde.

Das Gegenteil ist natürlich der Fall, auch wenn es wehtut. Niemand begeht gerne einen Fehler. Und wenn wir ihn zweimal machen, möchten wir am liebsten im Boden versinken. Aber warum eigentlich? Weil wir von Natur aus eine Fehleraversion haben? Auch das ist ein Trugschluss. Denn nur durch wiederholte Fehler lernen Babies, wie der eigene Körper und der Rest der Welt funktionieren.

Würde man ein Baby beim Laufenlernen bestrafen, sobald es das zweite Mal hinfällt, würde unsere Spezies wohl kaum aufrecht laufen. Auch könnte niemand Fahrrad fahren oder schwimmen. Auch würden bis heute keine Flugzeuge fliegen und Computer gäbe es auch keine. Nicht mal elektri-



**»Bullshit Rules:  
50 Regeln, die Sie  
brechen müssen, um  
Erfolg zu haben«  
von Julien Backhaus**

128 Seiten

Erschienen: Juli 2021

FinanzBuch Verlag

ISBN: 978-3-95972-489-0



sches Licht hätten wir, denn Thomas Edison musste nach eigener Aussage 10.000 Fehlschläge hinnehmen, bis die Birne endlich dauerhaft brannte. Auch Elon Musk ließ eine Rakete nach der anderen abstürzen beziehungsweise explodieren, bis er herausfand, wie man sie so baut, dass sie es nicht mehr tun. Leider müssen wir Fehler öfter machen, bevor wir etwas beherrschen. Aber warum schämen wir uns dann dafür?

Eine Erklärung besagt, dass wir uns unterlegen fühlen, weil wir glauben, anderen gelinge mehr als uns. Damit einher geht die Angst, nicht zur Gruppe zu gehören. Außerdem werden wir ab einem bestimmten Alter konditioniert, weniger Fehler zu machen. Das Verhalten, das uns bis dahin so erfolgreich werden ließ, wird uns nunmehr abtrainiert. Wir bewundern allerdings Menschen wie Thomas Edison oder Elon Musk, die zwar reihenweise Fehler machten, dadurch aber große Erfinder wurden.

## Leider müssen wir Fehler öfter machen, bevor wir etwas beherrschen.

Natürlich gibt es auch einen Preis des Fortschritts. Manchmal sind Fehler nicht nur unangenehm, sondern sogar fatal. Menschen können zu Schaden kommen, wenn der Autopilot im Flugzeug falsch programmiert ist. Flugreisen sind heute deshalb so sicher, weil sich in der Vergangenheit so viele Menschen trautes, Fehler zu machen. Aus diesen Katastrophen haben wir gelernt. Aber ohne diese wiederholten Fehler wären wir nie voran gekommen. So »teuer« sie auch waren.

Akzeptieren Sie, dass Fehler – auch wiederholt – zum Fortkommen zwingend nötig sind. Sie müssen Ihre Fehler nicht feiern, aber sich mit ihnen anfreunden. Blenden Sie die Reaktion anderer aus. Die Masse der Menschen tritt auf der Stelle, weil ihr der Mut fehlt. Lernen Sie, aus dieser Masse herauszutreten. Lassen Sie sich auf Fehler ein, wenn Sie mehr Erfolg anstreben. Am Erfolg hängt stets ein Preisschild. ♦

Tom Hanks spielt im Film »SULLY« den Piloten. Dank vergangener Fehler passieren heute kaum noch tödliche Unfälle in der Luftfahrt.



---

Julien Backhaus

# Bullshit Rules

**50 Regeln**, die Sie  
brechen müssen, um  
Erfolg zu haben

FBV

**Jetzt** im Handel!

# Top-Speaker Ernst Crameri

## WAS MACHT EINEN GUTEN VORTRAG AUS?



**E**rnst Crameri ist nicht nur einer der besten, wenn es darum geht, Speaker auszubilden, er hat mit seiner Speaker Cruise auch eine der außergewöhnlichsten Ausbildungen zum Top-Speaker auf den Markt gebracht. Aber was ist eigentlich für einen guten Vortrag wichtig?

Seit 44 Jahren ist Ernst Crameri ein weltweit gefragter Speaker bei Vorträgen, Veranstaltungen und Kongressen. »Im Laufe der Zeit kamen immer mehr Menschen auf mich zu und fragten mich, ob ich ihnen die Kunst des Speakings vermitteln könne«, erinnert er sich. Auf seinen Speakertrainings lehrt er angehenden Rednern freies und begeisterndes Reden ohne Manuskript, Flipchart oder PowerPoint. Krönender Abschluss ist dann die Speaker Cruise.

**»Gerade angehende Redner hätten oft wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder Angst, vor Publikum zu sprechen, was sich auf die sprachliche Qualität beim Vortragen auswirkt.«**

Zu der Idee inspiriert haben ihn neben vielen Anfragen auch organisatorische Mängel und schlechte Redner, die ihm bei Veranstaltungen begegnet sind. Eine zu enge Bestuhlung, schlechte Belüftung, kaum Tageslicht, unnahbare Referenten und ständiges Anstehen sind nur einige Punkte, die der anerkannte Redner als Zumutung betrachtet. »All diese für mich störenden Faktoren und dass ich ein absoluter Fan von Kreuzfahrten bin, haben

zur ersten Speaker Cruise der Welt geführt.« Insgesamt vier Speaker-Kreuzfahrten hat Ernst Crameri bislang veranstaltet und die fünfte findet im November statt. Gerade junge Speaker, die sich das Handwerkszeug für das freie Reden erst aneignen, lehrt er die Kunst des Speakings. »Mir war schon immer wichtig, Mehrwert zu liefern«, so der Experte. Denn gerade angehende Redner hätten oft wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder Angst, vor Publikum zu sprechen, was sich auf die sprachliche Qualität beim Vortragen auswirkt. Die Schiffs-Bühne, die Ernst Crameri den Teilnehmenden auf seiner Speaker Cruise bereitstellt, gibt diesen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten abseits des Mainstreams auszuprobieren und ihr Auftreten von dem erfahrenen Speaker analysieren zu lassen. »Das ist sehr wichtig für den Prozess jedes einzelnen Teilnehmers, um sich zu optimieren«, so der Experte. Auch erhalte jeder Teilnehmende nützliches Material vom TV-Team und von Profifotografen zur freien Verwendung.

Allen angehenden Rednern, die Ernst Crameri noch nicht auf seiner Speaker Cruise begleiten konnten, gibt der Experte folgend einige Tipps und Fragen an die Hand, die für einen gelungenen Vortrag wichtig sind:

### Ziele

Der Speaker sollte sich über seine eigenen Ziele, die er mit dem Vortrag verfolgt, klarwerden und seine Botschaften mit diesen in Einklang bringen. Dies schafft Selbstbewusstsein und verstärkt die Präsenz des Redners beim Vortrag.

### Publikum

Eine Vorabanalyse zu den Bereichen Beruf, Probleme, Interessen und Motivation für den Vortragsbesuch kann sich positiv auf die

nachhaltige Wahrnehmung des Vortrags in der Öffentlichkeit auswirken. Wer sind die Teilnehmer? Was erhoffen sie sich? Nehmen sie freiwillig teil oder müssen sie beispielsweise von ihrer Firma aus teilnehmen?

### Reden

Ein klarer Ausdruck und ein flüssiger Sprachstil ohne andauernde »Ähms« mit gezielter Betonung und in angemessener Lautstärke sind für einen guten Vortrag wichtig. Der Speaker sollte hochkonzentriert sein, das Publikum nie aus den Augen lassen und sich Fragen für eine gelungene Interaktion stellen. Wie kann ich das Publikum zum Lachen bringen? Und Aufmerksamkeit erzeugen? Wie kann ich zum Mitmachen anregen? Darf ich jemanden auf die Bühne holen?

### Zeit

Eine Punktlandung bei geplanten Zeitslots der Vorträge ist sehr wichtig. Wie viel Zeit für Fragen aus dem Publikum direkt nach dem Vortrag bleibt und ob es eine abschließende Podiumsdiskussion gibt, sollte daher vorab geklärt werden.

### Konkurrenz

Ein Blick auf die anderen Referenten hilft, die eigenen Schwerpunkte zu betonen und Stärken gezielt hervorzuheben. Wie viele Referenten gibt es insgesamt? Handelt es sich um bekannte Redner? Was zeichnet diese aus? Welche Themen tragen sie vor?

### Zukunft

Ein abschließendes Feedback vom Auftraggeber ist hilfreich, um eventuelle Problemstellen bei einer zukünftigen Zusammenarbeit zu verbessern und Gelungenes bei Folgeaufträgen fortzuführen. ♦

# ERFOLG

DAS LESEN ERFOLGREICHE magazin

# INSTAGRAM BRAND AMBASSADORS

## Genialreich



Genialreich ist eine Instagramseite für finanzielle & persönliche Weiterbildung. Wir glauben daran, dass jeder aus seinen Fähigkeiten ein Business machen kann, nur deshalb existiert Genialreich. Bei Anfrage helfen wir Angestellten, möglichst einfach in die Selbstständigkeit zu starten. Meld dich gerne bei unserem Team auf Instagram!

@genialreich

## ERFOLGSHUNGER



Erfolgshunger hilft dir, dein Einkommen zu erhöhen. Durch Vertrieb, Affiliate Marketing und Instagram zum eigenen Business. Ich bin Ex-Pokerprofi. Habe 2 Gründungen hinter mir. Meine 15 Jahre Selbständigkeit geben dir das Wissen, das du in 2021 brauchst, um komplett durch die Decke zu gehen. Nur Content für Erfolgshunger!

@erfolgshunger

## monster.mindset



»Wer etwas will findet Wege!« –mit diesem Leitsatz richten wir uns an jeden, der etwas in seinem Leben erreichen will. Auf unserer Seite bekommst du täglich neuen Content zu den Themen Mindset, Motivation und Erfolg, für dein Monster-Mindset. überzeuge dich selbst und schau jetzt auf unserer Instagram Seite »monster.mindset« vorbei.

@monster.mindset

## richtigesmindset



Du willst dein Leben und dein Mindset optimieren? Dann bist du bei mir genau richtig! Ich motiviere dich und gebe dir täglich Denkanstöße. In meinen Stories bekommst du praxisnahe Tipps für deinen Erfolg und einen regelmäßigen Communityaustausch! Mach den ersten Schritt, komm in die RM-Community. »Lebe, aber richtig.«

@richtigesmindset

## Erfolgsblatt



»Wir krönen unser Leben!« – Dafür steht die Brand Erfolgsblatt. Wir bilden eine Community aus erfolgshungrigen und zielorientierten Menschen, die gemeinsam ihr Traumleben kreieren wollen. Durch täglichen Content habe ich es mir zum Ziel gesetzt, eben diese Menschen bestmöglich auf ihrer Reise zu begleiten.

@erfolgsblatt

## Mr.Rhetorik



»Kommunikation ist meine Passion!« – Florian Heyer, der unter dem Pseudonym Mr.Rhetorik bekannt ist, gibt Menschen die Möglichkeit, durch seine Tipps ihr volles kommunikatives Potenzial zu entfalten. Mit seinem Instagram-Profil erreicht er monatlich Millionen von Menschen mit einer Mission: »Menschen durch starke Kommunikation für sich zu gewinnen!«

@mr.rhetorik

## Jammer nicht, lebe!



Schon Einstein sagte, es gäbe viele Wege zum Glück und einer davon sei, aufzuhören zu jammern. Ich hab mir das nach einem Schicksalsschlag zum Lebensmotto gemacht. Mein Blog soll Dir eine Quelle der Inspiration und Motivation sein. Es lohnt sich, seinen Träumen zu folgen und nie aufzugeben. Ich gehe leben! Kommst Du mit?

@jammer\_nicht\_lebe

## BMotivation



Unser Motto „Spreading the good vibes“ richtet sich an Menschen, die einen Traum haben, jedoch noch nicht das richtige Mindset besitzen, um diesen zu verwirklichen. Wenn Du Dich für Persönlichkeitsentwicklung interessierst, dann schau gerne bei uns vorbei. Maciej und Benny

@bmotivation\_de

## 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 drei Faktoren unerlässlich für Deine Zielerreichung sind! Wann schaltest Du einen Gang höher und arbeitest endlich an Deinen Träumen?!

@mymtvtn

# TOP EXPERTEN



Bild: Depositphotos/depositdhar

**Gabriele Werstler**  
Spirituelleres Erwachen  
Deutschland

**Norbert Frank**  
Immobilien und Kapitalanlagen  
Deutschland

**Siranus Sven von Staden**  
Female Excellence Coaching  
Deutschland

**Dan Bauer**  
Unternehmensberatung, Digitalisierung  
& Marketing  
Deutschland

**Dominik Kop**  
Kostenanalyse  
Österreich

**Marcus Heinrich**  
IT-Beratung  
Deutschland

**Aike Vaqué & Henning Vaqué**  
Finanzvertrieb  
Deutschland

**Sebastian Steude**  
Gewichtsreduktion & körperliche  
Fitness für Unternehmer  
Deutschland

**Benjamin Berg**  
Mentalcoaching, Speaking & Mentoring  
Deutschland

**Artur Kronich**  
Immobilien als Kapitalanlage  
Deutschland

**Stefan Sieger**  
Immobilienvermittlung  
Deutschland

**Carsten Koch**  
Erfolgreiche Transformationen und  
Entrepreneurship  
Deutschland

Bei der Benennung von „Top Experten“ handelt es sich um eine redaktionelle Entscheidung des ERFOLG Magazin. Die Redaktion sichtet regelmäßig Profile von Marktteilnehmern und prüft die Personen unter Zuhilfenahme öffentlich einsehbarer Informationen hinsichtlich fachlicher Qualifikation, Veröffentlichungen, Kundenbewertungen und Dauer der Tätigkeit. Nur natürliche Personen können als „Top Experten“ benannt werden.

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

# BEST OF WEB

Beliebte Artikel auf [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)



## Jay-Z und Will Smith investieren in »rent-to-own«-Start-up

Das Start-up »Landis Technologies«, erhebt 165 Millionen US-Dollar von mehreren Investoren, darunter Jay-Zs Plattenlabel »Roc Nation« und Will Smiths Risikokapitalfirma »Dreamers VC«. Das von Cyril Berdugo und Tom Petit gegründete Unternehmen richtet sich an Menschen, die sich den Kauf eines Hauses nicht leisten können. Der typische »Landis«-Kunde kauft mit einem Budget zwischen 110.000 und 400.000 US-Dollar das erste Mal ein Haus. Die 165 Millionen US-Dollar der Investoren, in denen Fremd- und Eigenkapital enthalten sind, reichen für den Erwerb von etwa 1.000 Häusern in der Finanzierungsreichweite der typischen »Landis«-Kunden...

**Den Rest des Artikels lesen Sie unter [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)**

## Bransons All-Flug treibt Virgin Galactic-Aktien in die Höhe



Der raketentriebene Flug am 11. Juli, welcher Multimilliardär Richard Branson etwa 86 Kilometer hoch ins All schoss, katalysierte auch den Wert seiner Weltraumfirma Virgin Galactic in neue Dimensionen. Am Montag nach dem Trip stiegen die Aktien im vorbörslichen Handel um 22 Prozent, erhöhten den Marktwert des Unternehmens um etwa 841 Millionen US-Dollar und übertrafen dessen im Februar erreichten Höchststand. Bis Freitag vor dem Flug hatten die Aktien ihren Wert auf etwa...

**Den Rest des Artikels lesen Sie unter [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)**

## Internationaler Vergleich: Das verdient das oberste Prozent der Reichen



Wie hoch das jährliche Bruttogehalt sein muss, um zu dem oberen Prozent der Reichen zu gehören, zeigte das »Manager Magazin« in einer Analyse. In Deutschland sei dafür laut einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) ein Bruttogehalt ab 150.000 Euro, umgerechnet etwa 176.000 Dollar, erforderlich. Zum Vergleich des allgemeinen Wohlstandsniveaus wurde das Bruttonationaleinkommen je Einwohner ins Verhältnis gesetzt, das vom Statistischen Bundesamt (Destatis)...

**Den Rest des Artikels lesen Sie unter [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)**



## Elon Musk hilft deutschen Flutopfern: Starlink-Internet und Tesla-Strom

Bereits am Dienstag wurden laut der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD) von Rheinland-Pfalz zwölf Starlink-Satellitenschüsseln in den von der Unwetterkatastrophe betroffenen Gebieten aufgestellt, um den Flutopfern einen kostenlosen Internetzugang zur Verfügung zu stellen. Starlink ist ein von Tesla-Chef Elon Musk und seiner Raumfahrtfirma SpaceX betriebenes Internetprojekt, das durch im Orbit befindliche Satelliten einen weltweiten Internetzugang, auch in aus wirtschaftlichen oder anderweitigen Gründen nicht versorgten Gebieten, bereitstellen...

**Den Rest des Artikels lesen Sie unter [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)**

## Ariana Grande: Göttin im Pop-Olymp



Die 28-jährige Ariana Grande ist ein künstlerisches Multitalent. Erste Erfolge als Serien-Darstellerin gelangen ihr in der Nickelodeon-Produktion »Victorious«, bevor sie als Sängerin durchstartete. Renommierete Awards, Top-Platzierungen in den weltweiten Charts und ausverkaufte Konzerte bestätigen den Erfolg der stimmungsgewaltigen Pop-Queen. Und auch privat läuft es gut: Seit Mai 2021 ist sie frisch verheiratet mit dem Immobilienmakler Dalton Gomez...

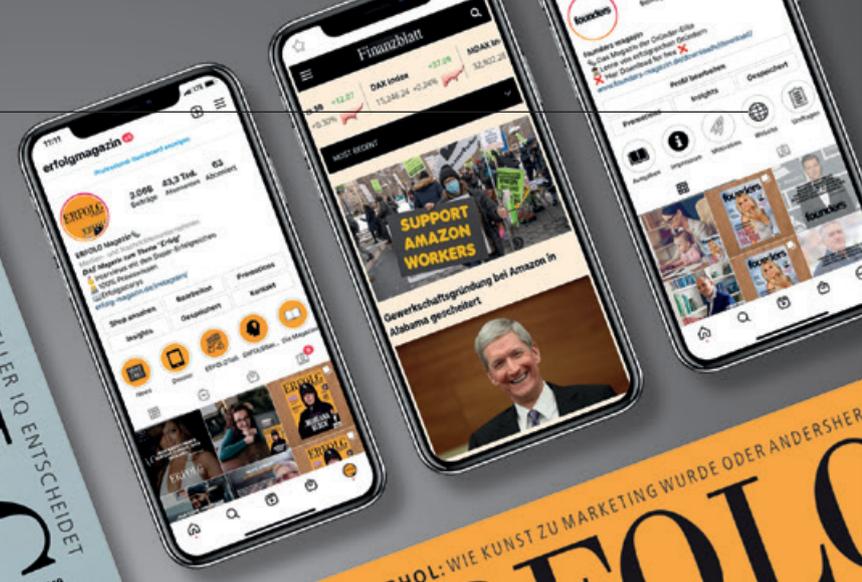
**Den Rest des Artikels lesen Sie unter [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)**

## »Super Thanks«: Mehr Geld für YouTuber



YouTuber können über die neue Funktion »Super Thanks« ihre Einnahmen steigern. Im Wettbewerb mit TikTok und Instagram hat die Video-Plattform neben »Super Chat« und »Super Sticker« eine Funktion ins Leben gerufen, mit der Kreativschaffende Geld verdienen und die Beziehung zu ihren Zuschauern stärken können. Um »Super Thanks« nutzen zu können, müssen YouTuber die Funktion zunächst über die Einstellungen in ihrem Kanal aktivieren. Danach erscheint unter den Videos...

**Den Rest des Artikels lesen Sie unter [www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)**



**BACKHAUS**  
Verlag



GRANT CARDONE: LEIDENSCHAFT SCHLÄGT MITTELMASS

# ERFOLG

5/2021

DAS LESEN ERFOLG **magazin**

**BODO  
SCHÄFER**

DEUTSCHLANDS  
ERFOLGREICHSTER  
SPEAKER EROBERT  
ASIEN

**SOPHIA THIEL**  
IM INTERVIEW



Verleger  
Julien Backhaus über  
Selbstbestimmung

**BRITNEY  
SPEARS**

ZWISCHEN CHARTS  
UND VORMUND-  
SCHAFT

# 500

DIE 500 WICHTIGSTEN KÖPFE  
DER ERFOLGSWELT

Bilder: Dominik Pfau, Oliver Reetz

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





# Erfolg wird bei uns groß geschrieben. Umwelt aber auch: Das ePaper

Auch als ePaper-Abo.

Jetzt downloaden und lesen, was erfolgreich macht.

---

[www.erfolg-magazin.de/shop](http://www.erfolg-magazin.de/shop)



**Julien Backhaus**  
Verleger und  
Herausgeber

Noch mehr  
Erfolg für Sie!

Das nächste Heft  
erscheint am  
**26. Oktober 2021**

## Die 500 wichtigsten Köpfe der Erfolgswelt

Die Welt braucht ihre Mutmacher. Menschen, die über ihren eigenen Schatten springen und außergewöhnliche Dinge vollbringen. Manche von ihnen springen nicht nur über ihren eigenen Schatten, sondern überwinden sogar Hürden, die zuvor als uneinnehmbar galten. Besonders die Innovatoren unserer Zeit tun so etwas, wenn sie Dinge erfinden, an die noch niemand gedacht hat. Wenn Menschen Beispiele sehen, die sich etwas trauen und die Mut machen, hilft das unserer Welt. Im deutschsprachigen Raum haben wir viele solcher Menschen. Persönlichkeiten, die sich auch ein Stück weit verschrieben haben, Menschen Mut zu machen und ihnen das Rüstzeug zu geben, erfolgreich zu werden. Und diese Mutmacher könnten in manchen Fällen unterschiedlicher nicht sein. Für die einen sind es Schreihälse mit Hang zur Überheblichkeit, für die anderen sind es genau die Menschen, die in ihnen etwas bewirkt haben.

Wir beim ERFOLG Magazin sehen es als unsere Aufgabe an, diese Trainer, Coaches, Autoren und Influencer sichtbar zu machen. Wir

listen jedes Jahr die 500 wichtigsten Köpfe der Erfolgswelt aus Deutschland, Österreich und der Schweiz auf. Wir tun das übrigens, ohne diese Personen im Vorhinein darüber zu informieren. Das führt so manches Mal dazu, dass die Persönlichkeiten bei uns fragen, ob wirklich sie gemeint seien. Denn Menschen merken oft nicht, dass sie einen positiven Einfluss auf die Welt ausüben. Sie machen nämlich einfach ihr Ding. Unser Cover-Star Bodo Schäfer war sich lange nicht bewusst, welchen nachhaltigen Einfluss er mit seinen Büchern und Auftritten auf die Menschen hatte. Aber nachdem sich seine Bücher weltweit in vielen Sprachen millionenfach verkauft und er Briefe aus allen Teilen der Welt bekam, wie sehr seine Worte Leben veränderten, wurde ihm bewusst, dass er auf einer Mission ist. Er wurde zur wichtigsten Erfolgsstimme Deutschlands.

Viel Vergnügen beim Lesen,  
Ihr Julien Backhaus

### Impressum

**Erfolg Magazin** ISSN 25057342

**Verlag** Backhaus Verlag GmbH ist ein Unternehmen der Backhaus Mediengruppe Holding GmbH, Geschäftsführender Gesellschafter Julien Backhaus

**Redaktion/Grafik Erfolg Magazin**  
Chefredakteur (V.i.S.d.P.) Julien D. Backhaus  
Redaktion: Johanna Schmidt, Katrin Reißner  
E-Mail: redaktion@backhausverlag.de  
Layout und Gestaltung: Johanna Schmidt, Jasmin Päper, Judith Iben  
E-Mail: magazine@backhausverlag.de  
Lektorat Textelsior

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**  
Press Impact GmbH  
Neuer Höltigbaum 2  
22143 Hamburg  
www.press-impact.de

Followen Sie uns auch auf

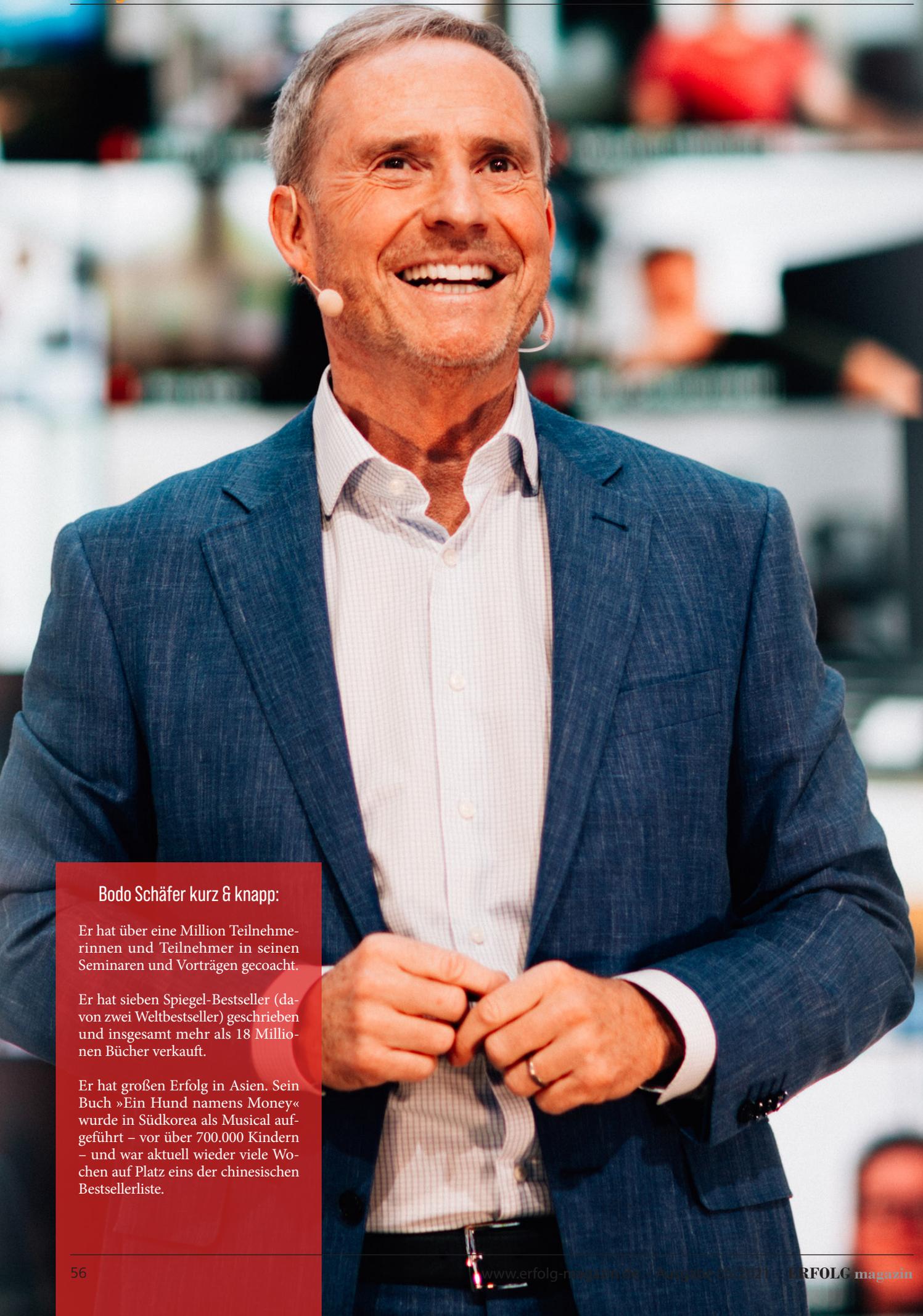


**Verkauf/Abo**  
**Achtung, Preisänderung:**  
**Jahresabo Print Deutschland bei 6 Ausgaben/Jahr EUR 36,00\***  
Einzelheft Deutschland EUR 5,00\* + EUR 1,90 Versand  
**Jahresabo Print Ausland EUR 48,00\***  
Einzelheft Ausland EUR 5,00\* + EUR 3,90 Versand  
**Jahresabo PDF EUR 14,95\***  
**Einzelheft PDF EUR 2,99\***  
\*Preise inkl. 7 % MwSt.  
Telefon (0 42 68) 9 53 04 91  
E-Mail aboservice@backhausverlag.de

**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 geschwiegen denn für Empfehlungen übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen verantwortlich.

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne Genehmigung.

**Alle Rechte vorbehalten.**



**Bodo Schäfer kurz & knapp:**

Er hat über eine Million Teilnehmerinnen und Teilnehmer in seinen Seminaren und Vorträgen gecoach.

Er hat sieben Spiegel-Bestseller (davon zwei Weltbestseller) geschrieben und insgesamt mehr als 18 Millionen Bücher verkauft.

Er hat großen Erfolg in Asien. Sein Buch »Ein Hund namens Money« wurde in Südkorea als Musical aufgeführt – vor über 700.000 Kindern – und war aktuell wieder viele Wochen auf Platz eins der chinesischen Bestsellerliste.

# BODO SCHÄFER

## DER LEGENDÄRE REDNER, BESTSELLER-AUTOR UND MONEYCOACH IM PORTRÄT

**D**er 1960 in Köln geborene Unternehmer, Redner und Bestsellerautor Bodo Schäfer kann auf eine jahrzehntelange Erfolgskarriere zurückblicken. »Dagobert Duck« vom Rhein nannte die WirtschaftsWoche den Geld-Experten, von dem laut FAZ alle anderen Coaches und Money-Experten abgekupfert hätten. Sieben Spiegel-Besteller und insgesamt 18 Millionen verkaufte Bücher, die in mehr als 50 Ländern verkauft und in 30 Sprachen übersetzt wurden, kann der Erfolgsautor vorweisen. Sein erstes Buch »Der Weg zur finanziellen Freiheit« erschien 1998 und hielt sich 110 Wochen auf Platz eins der Bestsellerliste. Er besitzt in Asien den Status eines Popstars. Wie Schäfer das geschafft hat, und warum jeder so erfolgreich sein kann wie er, zeigt sich an seiner Lebensgeschichte.

### Erfolg und Selbstbewusstsein

Mit seinem aktuellen Buch will Bodo Schäfer Menschen zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen. »ICH KANN DAS.« stieg direkt auf Platz zwei der Spiegel-Bestsellerliste ein und hält sich seitdem als Longseller. Dies ist ein Beweis dafür, dass viele nach mehr Vertrauen in sich selbst suchen. In »ICH KANN DAS.« zeigt Schäfer am Beispiel von Karl, einem jungen Mann ohne Selbstbewusstsein, ein Modell zur Stärkung des eigenen Ichs auf. Im Verlauf der

Geschichte, die starke autobiografische Züge enthält, wird Karl zu einem erfolgreichen und glücklichen Menschen. Bodo Schäfer ist sicher: »Nur wer voller Überzeugung sagt: »Ich kann das! Ich bin liebenswert! Und ich weiß ganz genau, wer ich bin!«, wird ein erfolgreiches, selbstbewusstes und freies Leben führen.«

### Basis für den späteren Erfolg

»Ich wäre an der Schule fast gescheitert«, erinnert sich der erfolgreiche Moneycoach an seine Schulzeit. »Ich war Legastheniker. Meine Lehrer hielten mich deshalb für dumm.« Dem Schüler Bodo wurde geraten, sich einfach besser zu konzentrieren, was sich jedoch nicht positiv auf seine Noten auswirkte. »Dadurch war ich sehr verzweifelt«, so Schäfer. Ein Lehrer nahm ihn zur Seite und sagte ihm: »Legasthenie ist ein Talentsignal! Du musst jetzt herausfinden, was du gut kannst!« Dies war der Wendepunkt in Schäfers Leben. Mit der Formel »Der Selbstbewusste schaut nicht auf das, was fehlt – sondern auf das, was er gut kann und was möglich ist« möchte er auch anderen Menschen Mut machen.

### Nicht aufgeben und dranbleiben

Bei einem Auftritt in einer voll besetzten Kirche sollte der 11-jährige Bodo ein Gedicht aufsagen. Der heute souveräne Redner war so aufgeregt, dass seine Knie zitterten und das Klappern seiner Zähne über ▶

»Geld ist cool – aber nicht alles. Es geht mir um Freiheit! Das ist es, was ich den Menschen zeigen will: den Weg zu wahrer Freiheit. Ich bin Life-Coach.«



bauer, Richard Branson und Robert Kiyosaki (Rich Dad Poor Dad) führte Bodo Schäfer Seminare durch. Papst Johannes Paul II. lud ihn zu einer Privataudienz ein, nachdem dieser Schäfers Meisterwerk gelesen und anschließend seine Arbeit gesegnet hatte.

**Prinzipien für erfolgreiches Unternehmertum**  
Eine Umsatzsteigerung von 71 Prozent in der ersten Hälfte von 2021 und eine Million Social-Media-Follower belegen den Erfolg der Bodo Schäfer Akademie, deren Ziel es ist, Millionen von Menschen in die finanzielle Freiheit zu führen. Bereits von 2016 bis 2019 lag die Wachstumsrate jährlich bei 50 Prozent. So bezeichnete die Financial Times die Akademie als eine der »Europe's 1000 fastest growing companies 2021«. Schäfer muss sich schon lange keine Sorgen mehr um Geld machen. Auf seinem Weg in die finanzielle Freiheit hat er jedoch viele hilfreiche Erfahrungen gemacht, die er anderen Menschen weitergeben will.

Lautsprecher zu hören war. Für den Jungen war damit »alles gelaufen«. Er war sich sicher: »Ich werde nie wieder vor Menschen sprechen.« Aber der Rat seines Opas gab Schäfer die Stärke, das Erlebte anders zu betrachten: »Mach keinen Deckel drauf! Ich sehe, du hast Talent.« Er sollte es wieder probieren. Rückblickend bestätigt Schäfer: »Mein Opa hatte recht.« Heute tritt er als gefragter Redner mit einem Honorar ab 50.000 Euro in ausverkauften Hallen auf und sprach als erster Deutscher vor 35.000 Menschen im Moskauer Olympiastadion. Schäfer hat in Russland Millionen Bücher verkauft – seine Fans kommen aus allen Teilen des Landes.

**Inspiration durch Lernen**

Das Lernen und Ausprobieren wichtiger Prinzipien des Führens und Verkaufens war für Bodo Schäfer die Basis seines Erfolgs. Erst mit 37 Jahren fand er seine Berufung und machte bereits zweieinhalb Jahre nach seiner Firmengründung einen Umsatz von 15 Millionen. Die Zeit bis dahin sieht Schäfer als Vorbereitung auf den Erfolg an. Darum schlüpft er auch weiterhin gern in die Rolle des wissbegierigen Schülers. Es sei eines seiner größten Privilegien, von erfolgreichen Persönlichkeiten und Superreichen lernen zu dürfen. So kann er auf inspirierende Begegnungen zurückschauen: Mit Franz Becken-

**Learning 1: Die richtigen Leute finden**

»Umgib dich mit den richtigen Leuten«, lautet eines seiner Prinzipien, das an eine bittere Erinnerung geknüpft ist. Nachdem er für sein Versicherungsunternehmen ein 17-köpfiges Team aufgebaut hatte, kündigten alle zugleich – ein Schock. »Ich saß allein im Büro heulend auf dem Boden«, erinnert sich Schäfer. Sein Coach kommentierte die Lage schlicht mit »gut«. »Wie? Gut?«, fragte Schäfer entgeistert. »Gut, denn dann waren es nicht

Moskauer Olympiastadion:  
Bodo Schäfer spricht vor über 36.000 Menschen.

»Make your mess your message – mache aus deinen Schwächen eine Stärke.«



Bilder: Inka Englisch, Bodo Schäfer Akademie GmbH, Dominik Pfau, Cover: dtv Verlag



»Ich kann das.«  
von **Bodo Schäfer**  
256 Seiten  
Erschienen: 2021  
dtv Verlag  
ISBN: 978-3-423-26293-4

die Richtigen.« »Finde die Menschen, die das können, was du nicht kannst« – eine Lektion fürs Leben.

#### Learning 2: Das Ziel erreichen

»Stur an einem Ziel festhalten, aber nicht stur an dem Weg«, ist ein Satz, den Bodo Schäfer mit der Verlagssuche für sein Buch »Der Weg zur finanziellen Freiheit« verbindet. 57 Absagen erhielt er von deutschen Verlagen, woraufhin er einen anderen Weg wählte: über das Ausland. Erst nachdem das Buch in den Niederlanden ein Bestseller geworden war, konnte er einen deutschen Verlag überzeugen. Mit etwa 18 Millionen verkauften Büchern weltweit hat der Autor selbst erfahren, dass es immer einen Weg zum Ziel gibt. Nur das »Wie« mag anders aussehen als geplant. Was zuerst wie ein Misserfolg schien – 57 Absagen –, führte schließlich dazu, dass Schäfer ein Star in vielen Ländern wurde.

#### Learning 3: Einen Exit machen

In seiner Karriere besaß Bodo Schäfer auch eine Investmentfirma mit zwei eigenen Fonds, durch deren Verkauf sich ihm neue Investitionsoptionen boten. »Es ist wichtig, einen Exit zu machen«, lautet sein Statement. »Ein Exit verschafft dir gutes Geld und neue Möglichkeiten.« Das Loslassen festgefahrener Gewohnheiten schaffe neue Möglichkeiten, die vorher vielleicht gar nicht in Betracht gezogen worden seien. Vor allem baue man eine Firma ganz neu auf, wenn man den Exit im Auge habe.

#### Learning 4: Geschenke machen

Essenziell ist für Bodo Schäfer das Schenken. »Wenn es dir gut geht, ist es ganz wichtig, dass du etwas zurückgibst.« Mit der von der Bodo Schäfer Akademie gegründeten Stiftung »Kinder unserer Zukunft« unterstützt er die Bildungsförderung in Afrika. Bereits acht Schulen wurden zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen gebaut. Um die Stiftung zu unterstützen, spendet

Bodo Schäfer zehn Prozent von allen seinen Einkünften.

#### Learning 5: Stärken erkennen

»Wenn du Legasthener bist, dann kannst du kein Buchautor werden«, hat Bodo Schäfer sich oft anhören müssen. »Das ist einfach Quatsch! Es gibt für alles eine Lösung, wenn wir uns auf unsere Stärken konzentrieren«, weiß Schäfer. Mit etwa 18 Millionen verkauften Büchern weltweit hat er sein Image als dummer Schüler von einst ausradiiert. Es ist ihm daher ein persönliches Anliegen, anderen Mut zu machen: Oft liegt unsere Stärke dicht neben unserer Schwäche.

#### Learning 6: Anderen helfen

»Make your mess your message – mache aus deinen Schwächen eine Stärke«, lautet ein weiteres Erfolgsprinzip von Bodo Schäfer. Sein Kinderbuch »Ein Hund namens Money« rangiert in China seit Monaten auf Platz eins der Bestsellerliste – und das 21 Jahre nach der deutschen Veröffentlichung. Das Buch wird in chinesischen Schulen als Lektüre empfohlen und erleichtert Kindern den Zugang zur Finanzwelt. In Südkorea haben bereits 700.000 Kinder das in ein Musical adaptierte Buch gesehen. Der vormals als schwach bezeichnete Schüler Bodo kann nun mit seinem Buch Millionen von Schülern helfen.

#### Learning 7: Krisen nutzen

Schäfers Geschichte ist voller Krisen, die er nutzen konnte. Er ist überzeugt: Es geht in einer Krise nicht darum, ein Comeback zu machen. Sondern: Come back stronger! Nichts mache uns stärker als Krisen, nichts helfe uns mehr, unsere beste Version zu werden. So hat der erfolgreiche Unternehmer sich während der Corona-Krise gefragt: Wie kann jetzt die beste Zeit für unsere Akademie beginnen? Jeder solle sich jetzt fragen: Wie kann jetzt meine beste Zeit beginnen?

#### Mut machen

»Ich mache genau dasselbe, nur größer!«, antwortet Bodo Schäfer auf die Frage, was er mit seiner zweiten Lebenshälfte anfangen will. Dazu gehöre auch, weiterhin Menschen Mut zu machen sowie zur mehr Offenheit bezüglich der eigenen Schwächen zu animieren. »Denn Offenheit macht dich glaubwürdiger, menschlicher und den Menschen Mut!« Ebendiesem Prinzip ist Bodo Schäfer auf seinem persönlichen Lebensweg selbst gefolgt und möchte dieses und andere in seiner Funktion als Lebenscoach möglichst an viele Menschen weitergeben und ihnen helfen, »ein erfolgreiches, freies, gutes, würdiges Leben zu führen«. ♦

»Der Selbstbewusste schaut nicht auf das, was fehlt – sondern auf das, was er gut kann und was möglich ist.«

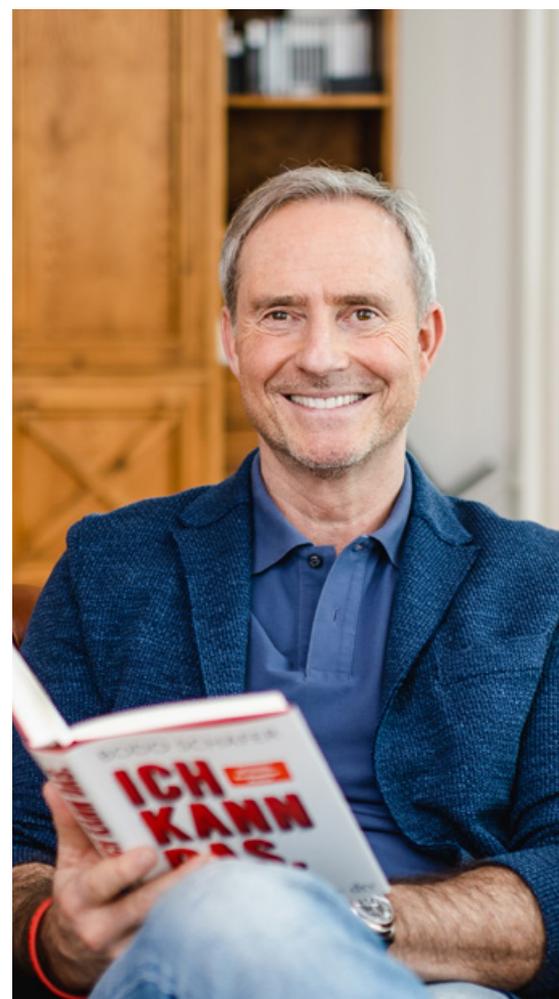




Bild: Momentensammler Patrick Reymann, Oliver Reetz, SPiick

# A

**Abdel-Latif, Adel**  
Schweiz

**Abert, Eva**  
Deutschland

**Ahlfeld, Benedikt**  
Österreich

**Aichhorn, Ulrike**  
Österreich

**Ain, Tobias**  
Deutschland

**Aminati, Daniel**  
Deutschland

**Appelt, Marcus**  
Deutschland

**Arnold, Frank**  
Schweiz

**Asgodom, Sabine**  
Deutschland

**Asmus, Frank**  
Deutschland

**Auch-Schwelk, Annette**  
Österreich

**Aumann, Matthias**  
Deutschland

# B

**Bandt, Michael**  
Deutschland

**Barghoorn, Kolja**  
Deutschland

**Bäuerlein, Andreas**  
Deutschland

**Baulig, Andreas**  
Deutschland

**Baulig, Markus**  
Deutschland



**Beck, Tobias**  
Deutschland

**Beilharz, Felix**  
Deutschland

**Ben Said, Daniela**  
Deutschland

**Benedikt, Kathrin**  
Deutschland

**Berg, Benjamin**  
Deutschland

**Bergauer, Theo**  
Deutschland

**Berlin, Dan**  
Deutschland

**Betschart, Martin**  
Schweiz

**Betz, Robert**  
Deutschland

**Beyreuther, Carsten**  
Deutschland

**Biesinger, Rainer**  
Deutschland

**Binggeli, Otto**  
Schweiz

**Birkel, Yvonne**  
Deutschland

**Bischoff, Christian**  
Deutschland

**Blatter, Ivan**  
Schweiz

**Boampong, Sascha**  
Deutschland

**Bock, Julia**  
Deutschland

**Bock, Petra**  
Deutschland



**Bohlen, Dieter**  
Deutschland

**Böhm, Rüdiger**  
Deutschland

**Borbonus, René**  
Deutschland

**Boros, Philipp**  
Deutschland

**Bourgeois, Marion**  
Deutschland

**Brandl, Günter**  
Deutschland

**Brandl, Peter**  
Deutschland

**Braun, Roman**  
Österreich

**Brell, Andreas Enrico**  
Deutschland

**Brocke, Karsten**  
Deutschland

**Bröer, Holger**  
Deutschland/USA

**Bronder, Stefan**  
Deutschland

**Brüne, Natalie**  
Deutschland

**Brych, Dave**  
Deutschland

**Buchenau, Peter**  
Deutschland

**Buhr, Andreas**  
Deutschland

**Burkhardt, Steffi**  
Deutschland

**Buschhaus, Nadin**  
Deutschland

# C



**Calmund, Reiner**  
Deutschland

**Catrini, Claudio**  
Deutschland

**Christiani, Alexander**  
Deutschland

**Corsen, Jens**  
Deutschland

**Crameri, Ernst**  
Schweiz

**Crowd, Elisha**  
Deutschland

**Czerner, Markus**  
Deutschland

# D

**Dahlke, Rüdiger**  
Deutschland

**Danz, Gerriet**  
Deutschland

**Dasch, Benjamin**  
Deutschland

**de Bark, Yvonne**  
Deutschland

**Dederichs, Stefan**  
Deutschland

**Deißler, Nina**  
Deutschland

**Desai, Sarah**  
Deutschland

**Deuser, Klaus-Jürgen**  
Deutschland

**Diehl, Julia**  
Deutschland

**Diessen, Mike**  
Deutschland

**Dietz, Susanne**  
Deutschland

**Dittmann, Titus**  
Deutschland

**Dobelli, Rolf**  
Schweiz

**Drachenberg, Jacob**  
Deutschland

**Dübbert, Vivienne**  
Deutschland

**Dudas, Stefan**  
Schweiz

**Dunker, Frank**  
Deutschland

# E

**Eckardt, Katja**  
Deutschland

**Eckert, Gabriele**  
Deutschland/USA

**Eckhardt, Timo**  
Deutschland

**Eckstein, Holger**  
Deutschland

**Egger, Alexander**  
Österreich

**Ehlers, Michael**  
Deutschland

**Emmerich, Sarah**  
Deutschland

**Enkelmann, Claudia**  
Deutschland

**Erni, Bruno**  
Schweiz

**Ernst, Lea**  
Deutschland

**Ess, Karl**  
Deutschland

**Etzold, Veit**  
Deutschland

# F

**Fabbris, Daniel**  
Deutschland

**Faßbender, Alexander Maria**  
Deutschland

**Fasching, Wolfgang**  
Österreich

**Feier, Danien**  
Deutschland/Dubai

**Felte, Frank**  
Deutschland

**Feltes, Florian**  
Deutschland

**Ferster, Katharina**  
Deutschland

**Fey, Gudrun**  
Deutschland

**Feyh, Pascal**  
Deutschland

**Fink, Klaus-J.**  
Deutschland

**Fischbacher, Arno**  
Österreich

**Fischer, Alex**  
Deutschland

**Flieshardt, Sven**  
Deutschland

**Forrer, Onur**  
Schweiz

**Först, Regina**  
Deutschland

**Förster, Anja**  
Deutschland

**Förster, Tobi**  
Deutschland

**Frädrich, Stefan**  
Deutschland

**Franckh, Pierre**  
Deutschland

**Franke, Patricia**  
Deutschland

**Franzen, Sven**  
Deutschland

**Frenk, Rafael**  
Deutschland

**Frey, Jürgen**  
Deutschland

**Frey, Urs**  
Schweiz

**Friess-Henze, Marina**  
Deutschland

**Fritze, Nicola**  
Deutschland

**Fuchs, Klara**  
Deutschland

**Funk, Christopher**  
Deutschland

**Funke, Uli**  
Deutschland

# G

**Gaffar, Taha**  
Deutschland

**Galal, Marc**  
Deutschland

**Gálvez, Cristián**  
Deutschland

**Gamm, Frieder**  
Deutschland

**Garcia, Isabel**  
Deutschland

**Garten, Matthias**  
Deutschland

**Gärtner, Christian**  
Deutschland

**Gassert, Marc**  
Deutschland

**Gay, Friedbert**  
Deutschland

**Geffroy, Edgar**  
Deutschland

**Geisselhart, Oliver**  
Deutschland

**Geringer, Nick**  
Deutschland

**Geropp, Bernd**  
Deutschland

**Giesecke, Alexander**  
Deutschland

**Gladitz, Robert**  
Deutschland

**Glöckler, Harald**  
Deutschland

**Gnilenka, Gloria**  
Deutschland

**Goerke, Dominik**  
Deutschland

**Göker, Mehmet**  
Deutschland/Türkei

**Gonzalez, Manuel**  
Deutschland

**Gramminger, Marvin**  
Deutschland

**Gräter, Norman**  
Deutschland

**Greiner, Patrick**  
Deutschland



**Grieger-Langer, Suzanne**  
Deutschland

**Gross, Stefan**  
Deutschland

**Groth, Alexander**  
Deutschland

**Grün, Anselm**  
Deutschland

**Grundl, Boris**  
Deutschland

## H

**Haas, Martina**  
Deutschland

**Habermehl, Markus**  
Schweiz

**Hagenow, Frank**  
Deutschland

**Hager, Jakob**  
Deutschland

**Hager, Mike**  
Deutschland

**Hagmaier, Ardeschyr**  
Deutschland

**Hahne, Rayk**  
Deutschland

**Haider, Siegfried**  
Deutschland

**Händeler, Erik**  
Deutschland

**Hannawald, Sven**  
Deutschland

**Hartmann, Alexander**  
Deutschland

**Haunsperger, Joschi**  
Deutschland

**Hausenblas, Michael**  
Deutschland

**Havener, Thorsten**  
Deutschland

**Heck, Sergej**  
Schweiz

**Heimsoeth, Antje**  
Deutschland

**Hein, Monika**  
Deutschland

**Heinrich, Stephan**  
Deutschland

**Heinz, Chris**  
Deutschland

**Heizmann, Patric**  
Deutschland

**Held, Benedikt**  
Deutschland

**Heller, Stefan**  
Deutschland

**Herde, Laura**  
Deutschland

**Herger, Mario**  
Deutschland/USA

**Herzog, Matthias**  
Deutschland

**Hildebrand, Timo**  
Deutschland

**Hilker, Claudia**  
Deutschland

**Hofert, Svenja**  
Deutschland

**Hofmann, Christine**  
Deutschland

**Hofmann, Markus**  
Deutschland



**Höller, Jürgen**  
Deutschland

**Höller, Miriam**  
Deutschland

**Hollywood, Calvin**  
Deutschland

**Homm, Florian**  
Deutschland

**Hörhan, Gerald**  
Österreich

**Horx, Matthias**  
Deutschland

**Hosp, Julian**  
Deutschland

**Hümmeke, Frederik**  
Deutschland

**Hübner, Sabine**  
Österreich

**Hüls, Erna**  
Deutschland

**Husemann, Valerie**  
Deutschland



**Illgner, Jens**  
Deutschland

**Imbimbo, Guglielmo**  
Schweiz

**Imren, Bora**  
Deutschland

**Indra, Ethan**  
Österreich

## J

**Jachtchenko, Wladislaw**  
Deutschland

**Jaff, Aya**  
Deutschland

**Jagersbacher, Michael**  
Österreich

**Janak, Simone**  
Österreich

**Jekel, Thorsten**  
Deutschland

**Jörn, Gereon**  
Deutschland

**Joy, Chrissi**  
Deutschland

**Jung, Stephan**  
Deutschland

## K

**Kahn, Axel**  
Deutschland

**Kahn, Oliver**  
Deutschland

**Kakmaci, Kerim**  
Deutschland

**Kalman, Burak**  
Deutschland

**Karem, Oscar**  
Österreich

**Karim, Rabih**  
Deutschland

**Karl, Edith**  
Österreich

**Käselow, Torben**  
Deutschland

**Kastenmüller, Jeffrey**  
Deutschland

**Kattilathu, Biyon**  
Deutschland

**Kaufmann, Alexander**  
Deutschland

**Kaules, Tom**  
Deutschland

**Keese, Christoph**  
Deutschland

**Keil, Philip**  
Deutschland

**Kelly, Joey**  
Deutschland

**Kenanoğlu, Faheem**  
Deutschland

**Kessler, Gunnar**  
Deutschland

**Kiesewetter, Bernd**  
Deutschland

**Kimich, Claudia**  
Deutschland

**Kirchner, Steffen**  
Deutschland

**Kitz, Volker**  
Deutschland

**Klapheck, Martin**  
Deutschland

**Klar, Andreas**  
Deutschland



**Klitschko, Wladimir**  
Deutschland

**Klößner, Bernd**  
Deutschland

**Klußmann, Thomas**  
Deutschland

**Kmenta, Roman**  
Österreich

**Knedel, Thomas**  
Deutschland

**Knoblauch, Jörg**  
Deutschland

**Knopf, Marcel**  
Deutschland

**Knossalla, Matthias**  
Deutschland

**Köber, Johann**  
Deutschland

**Kobjoll, Klaus**  
Deutschland

**Kochendörfer, Patrick**  
Deutschland

**Kogler, Stefanie**  
Österreich

**Kogler, Thomas**  
Österreich

**Kohl, Walter**  
Deutschland

**Köhler, Hans-Uwe**  
Deutschland

**Kolbusa, Matthias**  
Deutschland

**Koroma, Thaddaeus**  
Deutschland/USA

**Kostadinova, Nelly**  
Deutschland

**Kracke, Holger**  
Deutschland

**Kratz, Karl**  
Deutschland

**Kreissig, Daniela**  
Deutschland

**Krespach, Daniel**  
Deutschland



**Kreuter, Dirk**  
Deutschland/Dubai

**Kreuz, Peter**  
Deutschland

**Kroeger, Steve**  
Deutschland

**Küffner, Andreas**  
Deutschland

**Kulhavy, Gerd**  
Deutschland

**Kult, Lauri**  
Deutschland

**Küpper, Burkhard**  
Deutschland

**Küstenmacher, Werner Tiki**  
Deutschland

## L

**Lambert, Dirk Michael**  
Deutschland

**Lamm, Michael**  
Deutschland

**Landsiedel, Stephan**  
Deutschland

**Lange, Dieter**  
Deutschland

**Langenscheidt, Florian**  
Deutschland

**Langheinrich, Michael**  
Deutschland

**Langhoff, Lutz**  
Deutschland

**Laschkolnig, Martin**  
Österreich

**Lauk, Marcus**  
Deutschland

**Lauterbach, Heiner**  
Deutschland

**Lauterbach, Victoria**  
Deutschland

**Lejeune, Erich**  
Deutschland

**Lembke, Gerald**  
Deutschland

**Letzner, Frédéric**  
Deutschland

**Ley, Ulrike**  
Deutschland

**Liebetau, Axel**  
Deutschland

**Lieverz, Margit**  
Deutschland

**Limbeck, Martin**  
Deutschland

**Lindau, Andrea**  
Deutschland

**Lindau, Veit**  
Deutschland

**Lindemann, Christian**  
Deutschland

**Lindenau, Ilona**  
Deutschland

**Lischka, Gesa**  
Deutschland

**Löhken, Sylvia**  
Deutschland

**Löhr, Jörg**  
Deutschland

**Loosen, Heike**  
Deutschland

**Lorenz, Sven**  
Deutschland

# M

**Malik, Fredmund**  
Österreich

**Mankevich, Maxim**  
Deutschland

**Mansla, Sebastian**  
Deutschland

**Marburger, Manuel**  
Deutschland

**Marci, Alexander**  
Deutschland

**Martin, Leo**  
Deutschland

**Marty, Janic**  
Schweiz

**Maschmeyer, Carsten**  
Deutschland



**Maske, Henry**  
Deutschland

**Matsching, Monika**  
Deutschland

**Matuska, Andreas**  
Österreich/Monaco

**May, André**  
Deutschland

**McDavid, Janis**  
Deutschland

**Meier, Urs**  
Schweiz

**Meissner, Philip**  
Deutschland

**Menter, Jim**  
Deutschland

**Merath, Stefan**  
Deutschland

**Michalik, Regina**  
Deutschland

**Michalski, Christoph Maria**  
Deutschland

**Micic, Pero**  
Deutschland

**Mingers, Markus**  
Deutschland

**Misar, Jana**  
Österreich/Spanien

**Misar, Paul**  
Österreich/Spanien

**Mockridge, Matthew**  
Deutschland

**Moeller, Ralf**  
Deutschland/USA

**Moestl, Bernhard**  
Österreich

**Mohamad, Samer**  
Deutschland

**Molcho, Samy**  
Österreich

**Moore, Renée**  
Deutschland

**Müller, Alexander**  
Deutschland

**Müller, Annabel**  
Deutschland

**Müller, Dirk**  
Deutschland

**Müller, Franziska**  
Deutschland

**Multerer, Dominic**  
Deutschland

# N

**Nasher, Jack**  
Deutschland

**Naughton, Carl**  
Deutschland

**Navidi, Sandra**  
Deutschland/USA

**Nawrot, Manuel**  
Deutschland

**Nawrot, Roman**  
Deutschland

**Niazi-Hoffmann, Javid**  
Deutschland

**Nickel, Susanne**  
Deutschland

**Novakovic, Dejan**  
Österreich

**Nussbaum, Cordula**  
Deutschland

# O

**Obermaier, Pamela**  
Österreich

**Oberüber, Max**  
Deutschland

**Osmanovic, Cemal**  
Deutschland

**Otte, Max**  
Deutschland

**Ouattara, Ben**  
Deutschland/Dubai

**Overlack, Bert**  
Deutschland

**Owo, Mike**  
Deutschland/Dubai

## P

**Parsaian, Pedram**  
Österreich

**Pathé, Nicole**  
Deutschland

**Pehlivan, Gönül**  
Deutschland

**Pesch, Nicholas**  
Deutschland

**Petek, Rainer**  
Deutschland

**Peukert, Martina**  
Deutschland

**Pfeffer, Nicole**  
Deutschland

**Pils, Karl**  
Deutschland

**Platte, Sven**  
Deutschland

**Platzer, Torben**  
Deutschland

**Plikat, Raoul**  
Deutschland/Dubai

**Pöhm, Matthias**  
Deutschland

**Polk, Petra**  
Deutschland

**Pommer, Katharina**  
Deutschland

**Porsch, Katja**  
Deutschland

**Pott, Oliver**  
Deutschland

**Precht, Richard David**  
Deutschland

**Promm, Eric**  
Deutschland

**Przybylski, Dawid**  
Deutschland

**Psarisidis, Harald**  
Österreich

## Q

**Quante, Ludger**  
Deutschland

## R

**Rankel, Roger**  
Deutschland

**Rappenglück, Stefan**  
Deutschland

**Rassi, Elmar**  
Deutschland

**Rath, Carsten**  
Deutschland

**Reichel, Tim**  
Deutschland

**Reinhardt, Alex**  
Deutschland

**Reinwarth, Alexandra**  
Deutschland

**Reiser, Patrick**  
Deutschland

**Remus, Marcel**  
Deutschland/Spanien

**Rethaber, Tobias**  
Deutschland

**Richter, Damian**  
Deutschland

**Rieder, Uwe**  
Deutschland

**Riederle, Philipp**  
Deutschland

**Riedl, Alexander**  
Deutschland

**Ritter, Steffen**  
Deutschland

**Rossié, Michael**  
Deutschland

**Rouzbeh, Adrian**  
Deutschland



**Ruge, Nina**  
Deutschland

**Rumohr, Joachim**  
Deutschland

**Rusch, Alex**  
Schweiz

## S

**Sawtschenko, Peter**  
Deutschland



**Schäfer, Bodo**  
Deutschland

**Schall, Annabelle**  
Deutschland

**Schandl, Gabriel**  
Österreich

**Scharnweber, Denys**  
Schweiz

**Scheelen, Frank**  
Deutschland

**Scherer, Hermann**  
Deutschland

**Scherer, Kerstin**  
Deutschland

**Schippke, Marc**  
Schweiz

**Schlechter, Thomas**  
Deutschland

**Schlenzig, Tim**  
Deutschland

**Schlosser, Tobias**  
Deutschland

**Schmidt, Dirk**  
Deutschland

**Schmiel, Rolf**  
Deutschland

**Schmitt, Ralf**  
Deutschland

**Schmitz, Karl Werner**  
Deutschland

**Schmitz, Ralf**  
Deutschland/Spanien

**Schneider, Ben**  
Deutschland

**Schneider, Theresa**  
Deutschland

**Schnitzenbaumer, Nina**  
Deutschland

**Schober, Ewald**  
Deutschland

**Schönau, Yvonne**  
Deutschland

**Schönbach, Lenny**  
Deutschland

**Schork, Nicolai**  
Deutschland

**Schreiber, Christoph**  
Deutschland

**Schüller, Anne**  
Deutschland

**Schulz, Benjamin**  
Deutschland

**Schultze, Sven**  
Deutschland

**Schumacher, Oliver**  
Deutschland

**Schuster, Gunnar**  
Deutschland



**Schwarzenegger, Arnold**  
Österreich/USA

**Schweig, Daniel**  
Deutschland

**Schweizer, Jochen**  
Deutschland

**Scibetta, Lorenzo**  
Deutschland

**Seiler, Laura Malina**  
Deutschland/USA

**Seiwert, Lothar**  
Deutschland

**Seiz, Harald**  
Deutschland

**Semmelroth, Philip**  
Deutschland

**Shalaby, Ash**  
Deutschland

**Shiripour, Said**  
Deutschland/Dubai

**Sideropoulos, Susan**  
Deutschland

**Silberberger, Michael**  
Deutschland

**Silver, Greta**  
Deutschland

**Simon, Hermann**  
Deutschland

**Söder, Danny**  
Deutschland

**Söder, Robin**  
Deutschland

**Soost, Detlef**  
Deutschland

**Spies, Lukas**  
Schweiz

**Sprenger, Reinhard**  
Deutschland

**Sridhar, Kishor**  
Deutschland

**Stahl, Carsten**  
Deutschland

**Stahl, Stefanie**  
Deutschland

**Stahl, Ulrike**  
Deutschland

**Staniek, Patricia**  
Österreich

**Staub, Gregor**  
Schweiz

**Steiner, Chris**  
Deutschland

**Steiner, Gabi**  
Deutschland

**Steiner, Tim**  
Deutschland

**Stelljes, Kris**  
Deutschland/Spanien

**Stenzhorn, Raphael**  
Deutschland

**Sterzenbach, Katja**  
Deutschland

**Sterzenbach, Slatco**  
Deutschland

**Stielau-Pallas, Alfred**  
Deutschland

**Strachowitz, Michael**  
Deutschland

**Strauch, Vera**  
Deutschland

**Strobach, Julie**  
Deutschland

**Stuhmiller, Michael**  
Deutschland

**Summhammer, Evelyn**  
Österreich

**Susan, Anouk Ellen**  
Deutschland

**Szeliga, Roman**  
Österreich

# T

**Täuber, Marcus**  
Österreich

**Taxis, Tim**  
Deutschland

**Teege, Christoph**  
Deutschland

**Tempel, Katharina**  
Deutschland

**Tepperwein, Kurt**  
Deutschland



**Thelen, Frank**  
Deutschland

**Thomas, Boris**  
Deutschland

**Thönnessen, Felix**  
Deutschland

**Thust, Wolfgang**  
Deutschland

**Timm, Laura**  
Deutschland

**Tissen, Andreas**  
Deutschland

**Tolle, Eckhart**  
Deutschland

**Tomas, Jens**  
Deutschland

**Topf, Cornelia**  
Deutschland

**Traupe, Julius**  
Deutschland

# U

**Üres, Kemal**  
Deutschland

**Uth, Carmen**  
Deutschland

**Uth, Hans-Jürgen**  
Deutschland

# V

**Vahldieck, Stefan**  
Deutschland

**Verra, Stefan**  
Österreich

**von Fournier, Cay**  
Deutschland

**von Grafenstein, Uwe**  
Deutschland

**von Kunhardt, Michael**  
Deutschland

**von Massenbach, Rainer**  
Deutschland

**von Münchhausen, Marco**  
Deutschland

# W

**Wachs, Friedhelm**  
Deutschland

**Wagner, Ronny**  
Deutschland

**Wald, Mathias**  
Deutschland

**Weinstock, Daniel**  
Deutschland/Spanien

**Weiß, Max**  
Deutschland

**Weixlbaumer, Elmar**  
Österreich

**Westermeyer, Philipp**  
Deutschland

**Westphal, Susanne**  
Deutschland

**Whitney, Annabell**  
Deutschland

**Wiebelt, Marco**  
Deutschland

**Wiechowski, Natalia**  
Deutschland/Dubai

**Wilde, Frank**  
Deutschland

**Wind, Patrick**  
Österreich

**Windscheid, Leon**  
Deutschland

**Winterlich, Jörg**  
Deutschland

**Winzer, Ulrike**  
Deutschland

**Wittmann, Thorsten**  
Deutschland

**Wolff, Bernhard**  
Deutschland

# Y

**Yalcin, Saygin**  
Deutschland/Dubai

**Yazan, Yasemin**  
Deutschland

**Yilmaz, Bahar**  
Deutschland

**Yotta, Bastian**  
Deutschland/USA

# Z

**Zach, Davis**  
Deutschland

**Zeletzki, Jil**  
Deutschland

**Zieroth, Heiko**  
Deutschland

**Zietlow, Julian**  
Deutschland

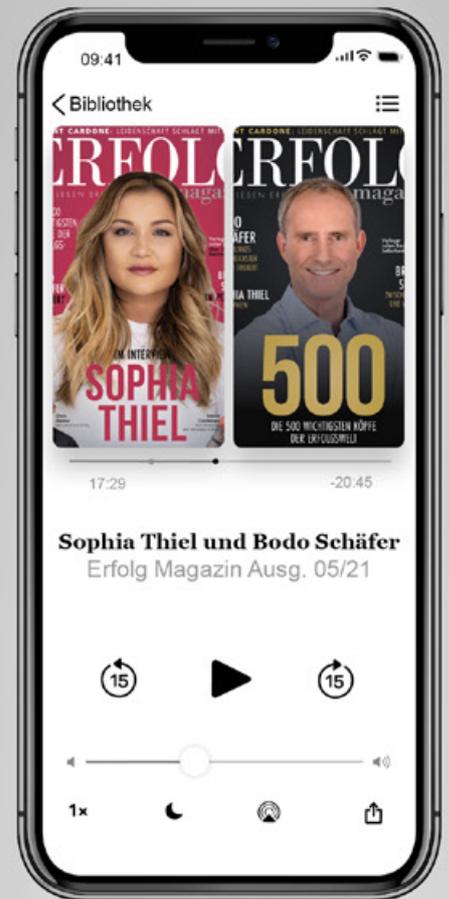
**Zitlmann, Rainer**  
Deutschland

**zur Löwen, Diana**  
Deutschland

**Zurhorst, Eva-Maria**  
Deutschland

**Zurhorst, Wolfram**  
Deutschland

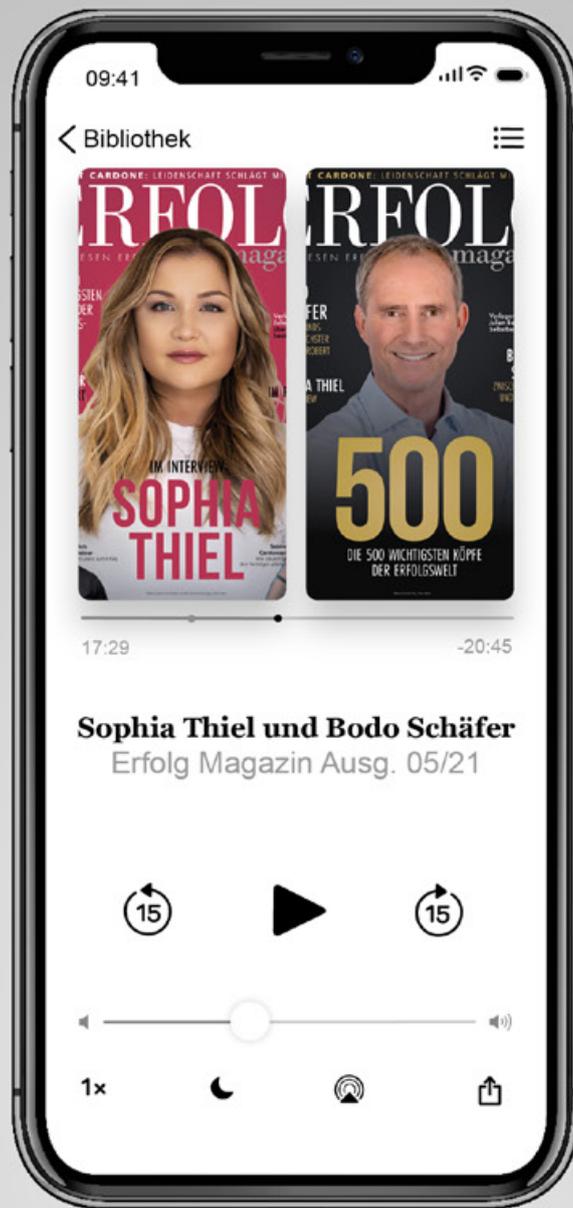
**Zwickel, Jürgen**  
Deutschland



**Erfolg** gibt's  
nicht nur zu lesen,  
sondern auch zu  
**hören**

Das komplette Magazin jetzt als  
Audiobook downloaden!





**Erfolg** gibt's nicht  
nur zu lesen, sondern  
auch zu **hören**

Die besten Artikel aus dem aktuellen Magazin  
jetzt als Audiobook downloaden!

