

**GRETA SILVER: STRAHLE DURCH DIE STÄRKUNG DEINES KÖRPERS**

# ERFOLG

DAS LESEN ERFOLG **magazin**

3/2022

**JAN SOSNIOK**

IM INTERVIEW  
ÜBER ERFOLG  
UND EMOTIONEN

**STEVIE WONDER**

DIE LEBENDE  
SOUL-LEGENDE



Verleger  
Julien Backhaus  
über Verbesserung

**DANIEL AMINATI**

IM INTERVIEW ÜBER  
BEHARRLICHKEIT UND  
SELBSTREFLEXION

**HERBERT  
GRÖNEMEYER**

ZUM 66. GEBURTSTAG BLICKEN WIR AUF  
DIE KARRIERE DES KULT-MUSIKERS



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



4 190872 505003

Bilder: IMAGO / Future Image, Oliver Reetz



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  
23. Juni 2022**

## Es muss besser werden

Die Welt steht vor großen Problemen. Manche davon scheinen unüberwindbar. In den letzten Monaten und Jahren haben wir viel schreckliches erlebt. Kriege, Pandemie, Inflation, Naturkatastrophen, Politikversagen. Ist es angebracht, jetzt über Erfolg zu sprechen? Ich sage: mehr denn je. Die Tatsache, dass so einiges im Argen ist, lässt sich nüchtern bestätigen – sicher auch betrauern. Aber da heraus kommen wir nur, indem wir es besser machen. Der Evolution ist gar nicht daran gelegen, das Rad immer neu zu erfinden. Es geht ihr viel mehr darum, es immer besser zu machen. Alles und alle müssen immer besser werden – auch wir Menschen natürlich. Gerade in Momenten der Faszungslosigkeit wie einem Krieg oder einer Naturkatastrophe gilt es, nach vorne zu schauen. Noch während wir versuchen, das aktuelle Chaos zu beherrschen, sollten wir uns an die Arbeit machen, besser zu werden. Damit wir künftige Ereignisse noch besser beherrschen können.

Vielleicht kennen Sie die Erzählung von Sokrates, der mit einem Schüler am Meeresufer entlang geht. Der Schüler fragt den Meister, wie er auch so klug werden könne. Sokrates geleitet ihn ins Wasser und drückt den Schüler so lange unter Wasser, bis er beinahe das Bewusstsein verliert. Als Sokrates ihn wieder an die Wasseroberfläche kom-

men lässt, schnappt der Schüler wie wild nach Luft. Der Meister fragte den Schüler, was er sich unter Wasser am meisten gewünscht hatte. »Luft zum Atmen«, sagte der Schüler. Sokrates entgegnete: »Wenn du Wissen so sehr willst wie du eben Sauerstoff wolltest, kannst du so weise werden wie ich.« Ob sich diese Geschichte tatsächlich zugetragen hat, können wir nicht sagen. Aber sie verdeutlicht ein Problem, das wir Menschen haben. Wir reagieren oft erst, wenn es schlimm ist. Aber wir müssen stetig um diese Luft ringen. Wir müssen täglich so hart wie nur möglich daran arbeiten, dass wir besser werden und die Zukunft dadurch besser machen. Wir dürfen den Kopf nicht in den Sand stecken, in der Hoffnung, das Problem wird uns nicht finden. Ihr Hintern guckt schließlich immer noch raus. Das Problem wird Sie finden. Und es wird nur umso schlimmer.

Ja, wir müssen über Erfolg sprechen. Denn nur, wenn wir als Individuum und als Gesellschaft besser werden, kann auch die Zukunft besser werden. Aber der Beginn liegt bei uns selbst. Änderst du dich nicht, ändert sich gar nichts.

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

Redaktionsleitung: Johanna Schmidt

Redaktion: Anna Seifert

E-Mail: redaktion@backhausverlag.de

Layout und Gestaltung: Judith Iben, Jasmin Páper, Johanna Schmidt

E-Mail: magazine@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger: Julien D. Backhaus

Anschrift: Zum Flugplatz 44, 27356 Rotenburg

Telefon: (0 42 68) 9 53 04 91

E-Mail: info@backhausverlag.de

Internet: www.backhausverlag.de

**Onlineredaktion**

E-Mail: info@backhausverlag.de

**Lektorat**

Ole Jürgens Onlineservices

Dr. Ole Jürgens

Jägerhöhe 36,

27356 Rotenburg

E-Mail: info@textelsior.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

Folgen Sie uns auch auf



**Verkauf/Abo:**

**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 der Autoren spiegelt nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider. Trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion wird in keiner Weise Haftung für Richtigkeit geschwiege denn für Empfehlungen übernommen. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen verantwortlich.

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne Genehmigung.

**Alle Rechte vorbehalten.**

**VDZ** Verband Deutscher  
Zeitschriftenverleger

# INHALT 3/2022



## Erfolg

Herbert Grönemeyer:  
Mit 66 Jahren ist noch lange nicht Schluss  
Michael Jagersbacher ..... 12  
Am Abgrund wuchsen ihm Flügel  
Daniel Aminati im Interview..... 30

## Leben

Strahle durch die Stärkung deines Körpers –  
Buchauszug von Greta Silver ..... 8  
Menschen als Magneten  
Jan Sosniok im Interview mit Carmen Uth.... 18

## Story

Stevie Wonder – die lebende Soul-Legende  
Dr. Dr. Rainer Zitelmann ..... 44

# 30

**Daniel Aminati**  
im Interview

»TALENT ZU HABEN IST DAS EINE.  
TALENT IST EINE WUNDERBARE  
AUSGANGSPOSITION. WENN DU ABER  
NICHT TÄGLICH AN DEINEM TALENT  
FEILST, WIRD'S SCHWER AUF DAUER.«



Bilder: IMAGO / POP-EYE / Future Image / ZUMA Wire, Olaf Kroenke

## Wissen

Brainsset – wie wir werden, wer wir sind  
Karsten Brocke ..... 40

## Einstellung

Trau dich, groß und frei zu träumen –  
Buchauszug von Veit Lindau..... 26  
»Achte auf deine Sprache« –  
Buchauszug von Verleger Julien Backhaus... 37  
Auslaufmodell Leistungskultur  
Heidi Weber Rüegg ..... 43

## Sonstiges

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

# 18

Jan Sosniok: »Ich glaube, dass wir  
Menschen wie Magneten sind.«



# 44

Stevie Wonder

# NEWS

## Oscar für Gerd Nefzer – eine Hollywood-Legende aus Deutschland

»And the Oscar goes to...«, hieß es zum Montag, den 28. März zum 94. Mal. Kurz darauf hielt Gerd Nefzer seinen zweiten Oscar in den Händen. 2018 hatte er die Auszeichnung bereits für »Blade Runner 2048« erhalten, dieses Jahr wurde er nun erneut dafür geehrt, einer düsteren Zukunftswelt Leben einzuhauchen: Beim diesjährigen Award-Liebling, dem Science-Fiction-Epos »Dune«, wurde er für die Kategorie Visuelle Effekte ausgezeichnet. Damit ist er einer von weniger als 50 Deutschen, die in der langjährigen Geschichte des »Academy Award of Merit«, wie der Oscar richtig heißt, eine solche Trophäe ihr Eigen nennen konnten. Eine Bilderbuchkarriere in Hollywood – dabei war sein Lebensweg eigentlich anders geplant, denn Nefzer ist gelernter Agrartechniker.

Erst durch seinen Schwiegervater, der einen Film-Auto-Verleih besitzt, kommt der als Gerd Feuchter geborene, spätere Star mit der Entertainment-Industrie in Berührung. Seine Aushilfstätigkeiten bei der »Nefzer Special Effects« gefallen ihm so gut, dass er bald darauf in die schwäbische Firma einsteigt – und später bis nach Babelsberg expandiert. Bald wird auch Hollywood auf ihn aufmerksam und so kommt es, dass Nefzer Special Effects für Blockbuster wie »Stirb langsam« und »Die Tribute von Panem« kreiert. Der endgültige Durchbruch gelingt dem heute 56-jährigen mit seiner später Oscar-prämierten Mitarbeit an »Blade Runner 2049«: Hier bleibt er vor allem für seinen Einfallsreichtum im Gedächtnis – um eindrucksvolle Meereswellen zu erzeugen, griff er nicht etwa



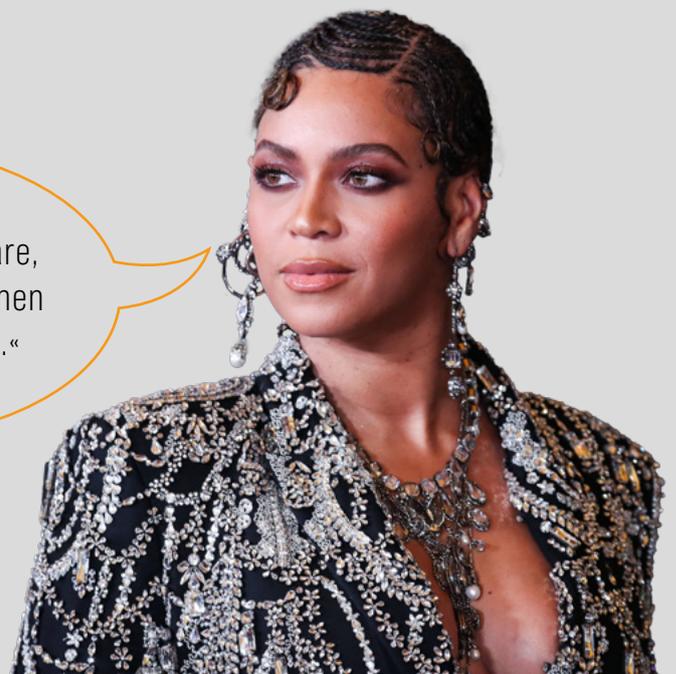
auf Wellenmaschinen zurück, sondern ließ diese mittels Abrissbaggern in einem großen Gastank entstehen. »Man muss immer an das glauben, was man macht, und hart dafür arbeiten«, fasst Nefzer sein Erfolgsgeheimnis gegenüber den »Stuttgarter Nachrichten« zusammen. Dass er bei der Verleihung des Awards 2022 persönlich anwesend sein konnte, hat allerdings auch ein wenig mit Glück zu tun: Erst am Freitag vor der Gala wurde er erstmalig nach einer Corona-Erkrankung wieder negativ getestet.

## ERFOLGSZITAT

### Beyoncé

Jeden Tag neu auf Instagram bei @erfolgsmagazin

»Wenn alles perfekt wäre, würdest du niemals lernen und niemals wachsen.«



## Aktuelle News aus der Erfolgswelt

## Foo Fighters: Rekord bei den 64. Grammy Awards

»Ein großes Konzert, bei dem zwischendrin Awards verliehen werden« – so kündigte Moderator Trevor Noah die 64. Grammy Awards, das musikalische Äquivalent zur Oscar-Verleihung, an. Und tatsächlich rockten in der Nacht zum 4. April 2022 Pop-Größen wie Billie Eilish und Lady Gaga die Bühne in der MGM Garden Arena von Las Vegas – dorthin nämlich waren die ursprünglich für Januar geplanten Awards nämlich verschoben worden.

Über die begehrte Trophäe in Form eines goldenen Grammons durften sich unter anderem Bruno Mars und Anderson .Paak freuen: Sie erhielten die Auszeichnung »Song of the Year« für ihr Lied »Leave the Door Open«. Als beste Newcomerin wurde die erst 19-jährige Sängerin Olivia Rodrigo ausgezeichnet. Zudem kann sie nun den Grammy für das beste Pop-Vocal-Album ihr Eigen nennen.

Einen besonderen Erfolg feierten die Foo Fighters. Die Band um den Ex-Nirvana-Drummer Dave Grohl gewann insgesamt drei Preise – den für die beste Rock-Performance, den besten Rock-Song und für das beste Rock-Album. Insgesamt fünfzehn Mal, so oft wie keiner zuvor in der Geschichte des Grammys, wurde die Band somit für die Kategorie »Best Rock Album« geehrt. Es ist ein kleiner Trost für die Gruppe, die erst vor kurzem den unerwarteten Tod ihres Drummers Taylor Hawkins verkraften musste und die daher auch der Veranstaltung fernblieb. Hawkins wurde am

25. März im kolumbianischen Bogotá leblos aufgefunden. Die Todesursache wird derzeit noch ermittelt. Das Grammy-Komitee ehrte das verstorbene Bandmitglied allerdings mit einem längeren Video-Einspieler, der noch vor der »In Memoriam«-Rubrik gesendet wurde.



## Pünktlich zum Album-Release: Red Hot Chili Peppers auf Hollywood Walk of Fame geehrt



Seit 1960 gibt es sie, heute gilt sie als eine der größten Auszeichnungen für Prominente: Die Ehrung auf dem Hollywood Walk of Fame. Mittlerweile zählt der Gehweg am Hollywood Boulevard nun insgesamt 2.717 statt 2.716 Sterne, denn unlängst wurde auch für die Red Hot Chili Peppers ein solcher in den Weg eingelassen. Die Ehrung der Band auf dem berühmten Bürgersteig war wohl schon länger geplant, wie Ana Martinez, eine Verantwortliche für die Ehrungen auf dem Hollywood Walk of Fame, der »NBC« zufolge berichtete: Laut ihr wurde der Stern für die Red Hot Chili Peppers bereits im Jahr 2008 beschlossen. Dass es am 31. März 2022 endlich soweit war, stellt sich für die Band aus Kalifornien als ein besonders günstiges Timing heraus. Denn die Ehrung kam gerade rechtzeitig zur Veröffentlichung des neuen Studio-Albums »Unlimited Love« am 1. April – es ist ihr erstes seit über fünf Jahren.

Um auch noch mit 75 Jahren auf der Bühne zu strahlen, macht Sängerin Cher täglich Workouts.

A full-page photograph of Cher performing on stage. She has long, vibrant blue hair and is wearing a shimmering, sequined blue and black outfit with cutouts. She is holding a gold microphone and singing with her mouth open. The background is dark with some bokeh lights.

# STRAHLE

durch die Stärkung  
deines Körpers

BUCHAUSZUG AUS »BRING DICH SELBST ZUM LEUCHTEN« VON GRETA SILVER

Viele Menschen vergessen, sich zu bewegen – besonders bei zunehmendem Stress und Alter. Die 74-jährige YouTuberin, Podcasterin und Autorin Greta Silver weiß, wie wichtig Bewegung für einen starken, gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist ist. In ihrem neuen Buch gibt sie ihre Tipps und Routinen an ihre Leserschaft weiter und setzt Impulse, den eigenen Körper wie einen Freund zu behandeln – denn: »Unser Körper ermöglicht uns ein Leben auf dieser Erde.«

**W**ie gut, dass sich die Erkenntnis, dass ich mich bewegen muss, wenn ich nicht einrosten will, doch irgendwann den Weg ins Bewusstsein gebahnt hat. Das war mit Ende fünfzig – früher, glaube ich, wohl nicht.

Einige Jahre habe ich Pilates in einer Gruppe gemacht und die Figuren von Tai-Chi im Verein gelernt. Ich wusste vorher nicht, dass man davon auch Muskelkater bekommen kann. Bei mir im Garten hörte ich dabei über meinen MP3-Player zwei Ave-Maria-Versionen. Einmal gesungen von Maria Callas, einmal eine, bei der Geigen die »Stimme« übernehmen. Und zu dieser Musik machte ich Tai-Chi. Wer die Übungen kennt, ahnt, wie cool sich das anfühlt, gleichzeitig, wenn die Geigen in den höchsten Tönen jubeln, auch die Hände oben zu haben für diese harmonischen Übungen. Ein Urlaubsbild schießt mir in den Kopf. In einem Hotel mit großem Dachgarten zwischen den Kirchturmkuipeln in Rom – unweit des Campo de' Fiori –, ein langes, weites rotes Kleid, Ave Maria mit Kopfhörern auf den Ohren, und dann ich alleine in aller Frühe mit meinen Tai-Chi-Übungen. Ihr merkt schon, das will auch jetzt wieder gelebt werden. Bücher schreiben sind immer auch meine eigenen Entdeckungsreisen. Nordic Walking – als es noch peinlich war, mit Stöcken zu laufen. Die Welle schwappte von Finnland zu uns rüber, und meiner ganzen Familie war es unangenehm, wenn ich mit Stöcken auf die Straße ging. Ich hatte im Sportgeschäft gleich einen Kurs gebucht, wo wir bei den Übungen gefilmt wurden und selbst erkannten, was wir alles falsch machten. Das hat mir sehr geholfen. 90 Prozent unserer Muskeln kommen in Bewegung bei diesem Sport, wenn wir es richtig machen – nicht schlecht.

Yoga hat mich auch viele Jahre begleitet. Neugierig geworden war ich auf meinen Ayurvedareisen, wo ich Unterricht nahm. Diese wenigen Übungen nahm ich auf CD mit nach Hause und habe diese viele Jahre durchgeführt. Ich erinnere mich an 15-mal hintereinander den Sonnengruß – das



»Gewohnheiten, Routinen sind bei Bewegung enorm wichtig. Ohne wird das nichts bei mir. Ich brauche eine feste Regel. Dann findet der Sport statt und Ende.«

war schon was. Ich blieb auf diesem Niveau stehen, hatte keinen weiteren Unterricht. Mache immer noch gerne den Drehsitz, das Krokodil und den Hund und baue diese Übungen ein, wenn ich eh auf der Matte sitze und ein paar Turnübungen mache – zum Beispiel: Sitzen. Mit ausgestreckten Beinen die Füße umfassen und mit der Stirn fast auf die Knie. Aber auch Crunches für den Bauch tun gut. Die baue ich immer mal wieder mit ein.

Kennt wohl noch jemand die Welle der »5 Tibeter«? Die hab ich über Jahre morgens schon im Schlafanzug gemacht, sodass sogar mein Hosenboden durchgewetzt war von der Brücke. Ich habe mich schon

damals gewundert, wie eisern ich über Jahre war, und dann hat irgendetwas mich aus dem Rhythmus gebracht – und mir fiel es sehr schwer, wieder in diese Gewohnheit zu kommen. Gewohnheiten, Routinen sind bei Bewegung enorm wichtig. Ohne wird das nichts bei mir. Ich brauche eine feste Regel. Dann findet der Sport statt und Ende. Nicht jeden Tag neu überlegen müssen, jetzt oder später oder doch nicht – das ist unnötiger Stress. Ich brauche Anker. Wenn ich morgens im Bad die Uhr umbinde, mach ich anschließend zehn Kniebeugen mit ausgestreckten Armen nach vorne.

Meine Füße laufen nach dem Teekochen schon von alleine direkt zu einem Platz ▶

ins Wohnzimmer, wo ich Übungen für meine Schultern mache. Denn ich sitze hier am Schreibtisch oft wie ein Geier – Schultern, Arme und Kopf vor. Ich weiß, man kann auch mit geradem Rücken am Schreibtisch sitzen, habe auch genau die dazu passenden Möbel, aber trotzdem häng ich hier manchmal so rum. Diese Übungen sind also Gold wert, um den durch die Geierhaltung möglicherweise entstandenen Verspannungen entgegenzuwirken.

Meine Übungen sind ganz schnell gemacht. Auf den Bauch legen, Oberkörper leicht hoch und mit den ausgestreckten Armen und Beinen paddeln. Das heißt, die Handflächen gehen ganz schnell aneinander vorbei. Wenn das zu schwierig ist, klemm die Füße unter dem Sofa oder dem Sessel fest und nimm nur den Oberkörper und die Arme. Wichtig dabei ist, den Kopf nicht in den Nacken zu nehmen, sondern nach unten zu schauen. 100-mal.

Dann in Bauchlage mit angewinkelten Armen den Oberkörper ganz weit nach rechts, anschließend zur anderen Seite ziehen, als wollte man schauen, was da

hinten los ist. Das mache ich 20-mal. Dann noch die Handflächen nach unten zeigen und neben dem Kopf kreisen lassen.

20-mal in die eine und 20-mal in die andere Richtung – meine Pilates-Lehrerin nannte es: Orangen kullern. Das ist schon alles auf dem Bauch. Dauert dafür auch nur ein paar Minuten. Bei all diesen Übungen spannt man nicht nur die Rückenmuskulatur an, sondern auch gleichzeitig die Bauchmuskeln.

Danach geht es bei mir aufs Trampolin.

»Ich mag Lars Amends Aufforderung, jeden Tag mit zwei Tänzen zu beginnen – das gibt tatsächlich eine andere Energie.«

»Bring dich selbst zum Leuchten«

von Greta Silver

224 Seiten

Erschienen: März 2022

Rowohlt Taschenbuch

ISBN: 978-3-499-00818-4



Ich habe eines mit Gummischlaufen statt der Stahlfedern. Das sei gesünder für die Gelenke, heißt es. Natürlich lieben das meine Enkelkinder ebenfalls. Dafür habe ich es dicht an ein Bücherregal gestellt, damit man sich dort festhalten kann, wenn man das Gleichgewicht verliert. Man muss auch gar nicht so wild darauf springen oder laufen, es hilft auch schon, etwas zu wippen und langsam anzufangen. Dann entsteht eine klitzekleine Schwerelosigkeit, die den Gelenken erlaubt, sich kurz zu erholen. Sie sollten jedoch nicht gestaucht werden, wenn die Füße wieder landen. Mein Trampolin hat einen Durchmesser von 1,25 Metern und lässt sich schnell verstecken, wenn es nicht genutzt wird.

Nun kommt meine große Leidenschaft Tanzen ins Spiel. Ich mag Lars Amends Aufforderung, jeden Tag mit zwei Tänzen zu beginnen – das gibt tatsächlich eine andere Energie. Da mir für öffentliche Ge-



## Die 74-jährige YouTuberin, Podcasterin und Autorin Greta Silver weiß, wie wichtig Bewegung für einen starken, gesunden Körper und einen ausgeglichenen Geist ist.

legenheiten ein Tanzpartner fehlt – ich tanze zwar gerne, hab aber kaum Ahnung von den einzelnen Schritten der verschiedenen Tänze –, habe ich Zumba für mich als eine tolle Alternative entdeckt. Da tanzt unsere Lehrerin vor, und wir machen es nach. Die fetzige Musik trägt uns 60 Minuten am Stück und lässt uns nur kurz zur Wasserflasche hechten, um dann sofort wieder weiterzumachen. So verausgabe ich mich sonst nicht beim Sport. Da brauche ich jemanden, der mich da zieht.

Daher ja auch immer wieder der gute Rat, sich mit einer Freundin zum Joggen oder zu anderen Sportarten zu verabreden. Wo bei ich zugeben muss: Der Begriff Joggen ist bei mir noch nie passend gewesen, dazu laufe ich viel zu langsam, immer schon. Ich ziehe mich dafür auch nicht groß um. Nur die Laufschuhe müssen sein, die viel abfedern, ansonsten geht das bei mir auch in Jeans. Ich muss es so unkompliziert wie möglich haben, damit ich einfach mache und mich nicht groß vorbereiten muss. Ich hatte eine Schwester, die sich schon montags freute, dass sie in der Woche Tennis spielen würde oder Golf. Das ist bei mir nicht der Fall. Mich schickt mein Kopf, und hinterher sage ich oft nach dem Zumba: »War doch eigentlich ganz nett.« Fahrradfahren durch den Wald, um den See oder durch die Straße liebe ich auch – mehr und mehr auch Spaziergänge, wo ich mich über die Intensität der Vogelkonzerte freue. Wie aus so kleinen Kehlen so eine weit tragende Stimme kommen kann, mit den feinsten Nuancen, ist mir ein Rätsel. ♦



### GRETAS ROUTINEN

- 10 Kniebeugen im Bad
- 400-mal Hula-Hoop im Schlafzimmer
- 100 kleine Bodenübungen nach dem Teekothen
- 10 Minuten Trampolin
- »Nach Büroschluss« – drei Mal die Woche auf der Matte Crunches, Kopf auf die Knie, bei ausgestreckten Beinen Füße umfassen, die Yogaübungen: Krokodil, Hund, Drehsitz.
- Täglich in den Pausen ein Spaziergang von mindestens 30 Minuten, ab und zu mal Genuss-Joggen – so langsam, dass ich das Wort nicht benutzen möchte.
- 1 x in der Woche Zumba im Verein
- Ab und an Fahrrad fahren
- Nordic Walking und Tai-Chi leben wieder auf.

Mit  
66 Jahren  
ist noch  
lange  
nicht  
Schluss

BILD: IMAGO / POP-EYE



**»RUHE GIBT'S  
GENUG NACH  
DEM TOD.«**

- Herbert Grönemeyer

# »LACHE, WENN'S NICHT ZUM WEINEN REICHT.« - Herbert Grönemeyer

**D**er Mann, der auf den klingenden Namen Herbert Arthur Wiglev Clamor Grönemeyer hört, hat am 12. April seinen 66. Geburtstag gefeiert. Er ist vor allem bekannt als Musiker, doch darüber hinaus ist er Musikproduzent, Komponist, Texter und Schauspieler. Ein Mann, der die deutsche und internationale Musikszene über Jahrzehnte geprägt hat wie kein anderer. Es ist höchste Zeit, sich mit seinem Leben und seinen Impulsen für Erfolg in diesem Artikel auseinanderzusetzen.

## Theater und Musik – zwei Herzen in einer Brust

Grönemeyer ist Sohn einer deutsch-baltischen Krankenschwester und eines deutschen Bauingenieurs. Dank seiner Familie mütterlicherseits kam er sehr früh in Kontakt mit Musik und erhielt bereits mit acht Jahren Klavierunterricht. Dies versetzte ihn später in die Lage, als Pianist im Schauspielhaus Bochum neben seinem Schulbesuch sein erstes Geld zu verdienen. Auch mit dem Theater kam Grönemeyer bereits früh in Berührung, als Musiker, als Akteur und auch als Texter.

Nach seinem Abitur 1975 begann er mit dem Studium der Musik- und Rechtswis-

senschaften an der Ruhr-Universität in Bochum, welches er jedoch nach fünf Semestern abbrach. Im Jahr 1976 wurde Grönemeyer musikalischer Leiter am Schauspielhaus Bochum und spielte dort weitere Theaterrollen, wie den Till Eulenspiegel, den Prinzen Orlofsky in Johann Strauss' »Die Fledermaus« und den Melchior in Frank Wedekinds »Frühlings Erwachen«.

**Der Ruf des Fernsehens und der Kinoleinwand**  
Ende der Siebziger war es also das Theater, das Fernsehen und etwas später auch die große Kinoleinwand, die Grönemeyer die entsprechenden Bühnen boten, nicht die Musik. Erste Fernsehrollen in ARD und Co. waren die Folge, obwohl Grönemeyer niemals Schauspielunterricht genommen hatte. Seine Schauspielkarriere nahm Fahrt auf, wohingegen seine musikalische Karriere einfach nicht zünden wollte. Es wurde sich sogar über seine Ambitionen als Musiker lustig gemacht. Sein Solodebüt-Album »Grönemeyer« erhielt die Goldene Zitrone für das hässlichste Cover des Jahres. Auch sein zweites Album »Zwo« von 1981 war kein kommerzieller Erfolg. Musikalisch floppte beinahe alles, was er angriff.

Schauspielerisch gelang ihm allerdings ein ernstzunehmender Durchbruch mit sei-





ner Rolle in Wolfgang Petersens »Das Boot« von 1981. Grönemeyer spielte an der Seite von Schauspielern wie Jürgen Prochnow, Klaus Wennemann, Martin Semmelrogge, Jan Fedder, Heinz Hoenig, Claude-Oliver Rudolph, Sky du Mont und Uwe Ochsenknecht.

#### Bochum

Erst 1984 gelang ihm der kommerzielle Durchbruch mit dem Album »4630 Bochum«. Es hielt sich 79 (!) Wochen in den Top 100 der Musikalben in Deutschland. Vor allem die Singleauskopplung »Männer« machte den Künstler in ganz Deutschland bekannt. Auch die Ballade »Flugzeuge im Bauch« entwickelte sich zu einem Klassiker deutschsprachiger Rock- und Popmusik und wird auch heute noch regelmäßig im Radio auf und ab gespielt. Grönemeyer war mit diesem Album im Olymp der Musikbranche angekommen und machte fortan keinerlei Anstalten, diesen wieder verlassen zu wollen, im Gegenteil.

#### Chaos und Schicksalsschläge

Am 20. Januar 1993 heiratete Grönemeyer seine Lebensgefährtin Anna Henkel, mit der er zwei Kinder bekam. Im Jahr der Hochzeit erschien das Album »Chaos«. Es gelangte auf Platz eins der deutschen Hitparade. Die Albumtour besuchten in den Folgemonaten weit über 600.000 Menschen.

Die zunehmende Bekanntheit von Grönemeyer blieb auch internationalen Medien nicht verborgen. Der Musiksender ▶

»WENN DIE MENSCHEN AGGRESSIVER WERDEN, LIEGT DAS AUCH IN DER VERANTWORTUNG DER POLITIK.«

- Herbert Grönemeyer

»MTV« lud Grönemeyer 1994 als ersten nicht englischsprachigen Künstler in die Fernsehsendung »MTV Unplugged« ein, wo er seine Hits ohne elektronische Unterstützung zum Besten gab.

1998 veröffentlichte Grönemeyer sein Album »Bleibt alles anders«. Natürlich landete auch dieses Werk auf Platz eins der Charts und über 350.000 Menschen besuchten die dazugehörige Tournee. Leider wurde sie durch den Tod seines Bruders am 1. November und den Tod seiner Frau nur vier Tage später am 5. November unterbrochen. Diese Schicksalsschläge trafen Grönemeyer hart – er brauchte über ein Jahr, um überhaupt wieder musikalisch tätig sein zu können.

#### Mensch und Co.

Seiner verstorbenen Frau widmete er später das Lied »Der Weg« auf dem Album »Mensch« (2002). Es wurde noch vor der Veröffentlichung aufgrund der Vorbestellungen mit Platin ausgezeichnet. Letzten Endes erhielt es 21-fach Gold und belegte elf Wochen lang Platz eins der deutschen Album-Charts. Die Single »Mensch« war Grönemeyers bislang erfolgreichstes Lied, mit dem er erstmals auf Platz eins der deutschen Single-Charts landete. Das Album verkaufte sich über 3,6 Millionen Mal. Ein weiterer grandioser Erfolg nach diesen schweren Schicksalsschlägen. Auch alle darauffolgenden vier Alben landeten auf Platz eins.

Auch live begeisterte Grönemeyer ein internationales Millionenpublikum. Er

Der Autor



**Michael Jagersbacher** ist Kommunikationstrainer, Unternehmer und Buchautor. Auf seinem Blog gibt er Tipps, wie man sympathischer wird und mehr Profil erhält.

trat in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Italien, Belgien, den Niederlanden und Luxemburg auf. Das bisher letzte Album »Tumult« veröffentlichte der Musiker 2018. Als Fazit seiner musikalischen Karriere bleibt festzuhalten, dass es elf seiner Studioalben auf die Nummer eins der Charts geschafft haben und über 15 Millionen Mal verkauft wurden.

#### Enormes gesellschaftliches Engagement

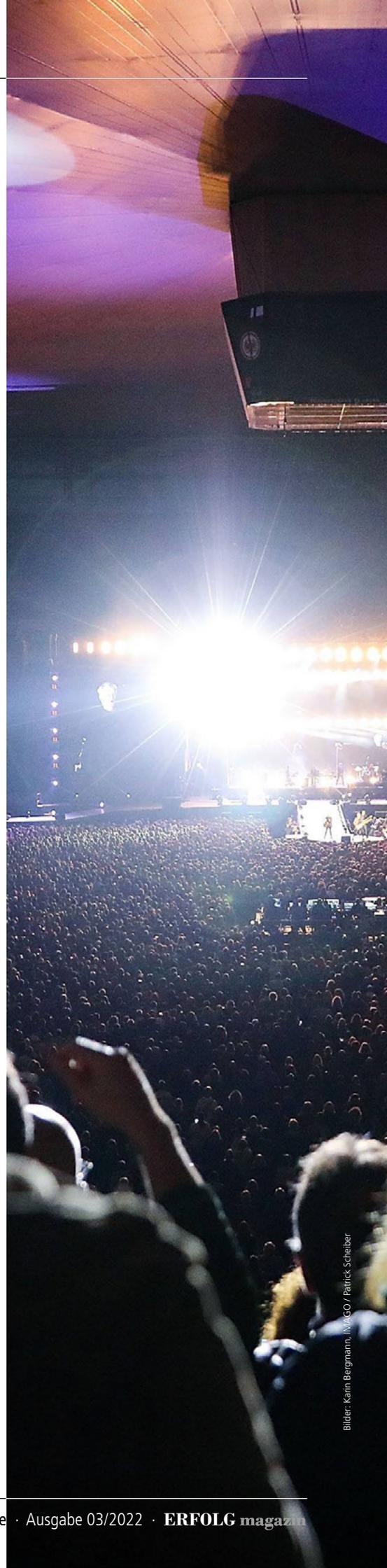
Herbert Grönemeyer nutzte seine Bekanntheit stets dazu, gesellschaftspolitisch aktiv zu sein und auf Missstände in unterschiedlichen Bereichen hinzuweisen. So organisierte er die »Band für Afrika«, die Konzerte durchführte, um Gelder für diesen Kontinent zu sammeln. Zusätzlich engagiert er sich bei Greenpeace für den Schutz der Arktis und der Weltmeere. Seine politischen Botschaften richten sich gegen jede Form von Rechtsradikalität und gegen die Armut in allen Teilen der Welt.

Seit Corona setzt sich Grönemeyer besonders für Kunstschaffende und deren Angehörige ein, um ihnen Ängste zu nehmen, weshalb er eine Solidaritätsabgabe von Reichen einfordert. Mit den so lukrierten Geldern könnte man vielen Menschen viel Leid ersparen, so der Sänger.

#### Witz, Talent, Durchhaltevermögen und enormes Engagement

Auf diese vier Punkte könnte man wohl die Karriere von Herbert Grönemeyer herunterbrechen, wenn man wollte: Er hat trotz vieler Rückschläge bewiesen, dass er geduldig auf seine große Chance warten kann. Er hat dabei stets an sich und an die Musik geglaubt: »Ich glaube an die euphorisierende Kraft der Musik.« An diese glaubt er so sehr, dass er sie als Medium für gesellschaftspolitische Statements identifiziert. Daraus ergibt sich seine Lebensvision: »Ich will irgendwann mal als Künstler gelten, der für sein Land steht und der dafür respektiert wird, was er singt und sagt.«

Angesprochen auf seine Routinen, Hit-alben zu schreiben, äußert er sich nur folgendermaßen: »Musik schreibe ich völlig ohne Plan, so wie ich mir die Zähne putze oder ein Brot schmiere.« Vielleicht ist diese »Planlosigkeit« auch sein Erfolgsgeheimnis, weil er weiß, dass Gott sehr oft über seine Pläne gelacht hat. Nach 66 Jahren können sie vermutlich beide lachen. ♦



Bilder: Kaim Bergmann, NVA/GO / Patrick Scheiber

A large crowd of people is seen from behind, looking towards a stage at night. The stage is lit with purple and blue lights, and a person is visible on stage. The background shows a dark sky with some lights.

»» MÄNNER NEHMEN IN DEN ARM...  
MÄNNER SIND SCHON ALS BABY BLAU...« – WELCHEN SINN HAT DAS DENN? ICH HABE SÄTZE GESCHRIEBEN, DIE SIND EINFACH STULLE.«

- Herbert Grönemeyer

# Menschen als Magneten

JAN SOSNIOK IM INTERVIEW MIT EMOTIONSEXPERTIN CARMEN UTH ÜBER POSITIVE UND NEGATIVE GEFÜHLE, POTENZIALBEWUSSTSEIN, SELBSTLIEBE, MOTIVATION UND ERFOLG.

**H**err Sosniok, wir möchten heute über Emotionen sprechen. Denn gerade jetzt ist Emotion natürlich wirklich ein richtig heißes Thema geworden. Als Schauspieler sind Emotionen auch Ihr »Daily Bread«. Ganz generell, wie stehen Sie zu Emotionen? Welche Rolle spielt das für Sie in Ihrem Leben?

Emotionen stehen an erster Stelle, weil man tagtäglich damit zu tun hat. Und dann immer so wechselhaft, dass man sich ja auch nicht mal drauf verlassen kann. Man kann abends gut gelaunt einschlafen und morgens ist irgendwas quergelaufen und man muss mit diesen Emotionen fertigwerden. Da gibt es natürlich Menschen, die mit einem zu tun haben und damit ebenfalls umgehen müssen. Direkt die Familie. Und somit sind natürlich Emotionen immer ein interessantes Thema, auch bei mir im Leben. Aber ich gehe mal davon aus, dass es jedem anderen auch so geht.

**Was sind denn so die drei wichtigsten Emotionen, die Sie mögen?**

Ich mag die Emotion des Empfindens für Glück. Das ist eine sehr starke Emotion, die viel beeinflusst. Ich muss aber auch sagen, dass ich ebenso die Emotion zu schätzen weiß, traurig zu sein, weil es auch ein Zustand ist, der sehr inspirierend sein kann; der auch einen zu sich nach innen holt. Das Glück ist eher extrovertiert, während Traurigkeit dann mehr eine Introvertiertheit ausdrückt. Und ich mag natürlich

so die Emotion des allgemeinen Zustands, weil die sich immer sicher anfühlt.

**Sicherheit?**

Nein gar nicht mal. Also die Sicherheit resultiert daraus. Aber dieses Gefühl von »alles ist gut«. Das bedeutet, dass ich weder übermäßig euphorisch noch übermäßig heruntergezogen bin, sondern mich in dieser Grauzone bewege.

**»Ich habe für mich erkannt, dass es in Ordnung ist, sich auch die Seiten anzuschauen, die man nicht so mag.«**

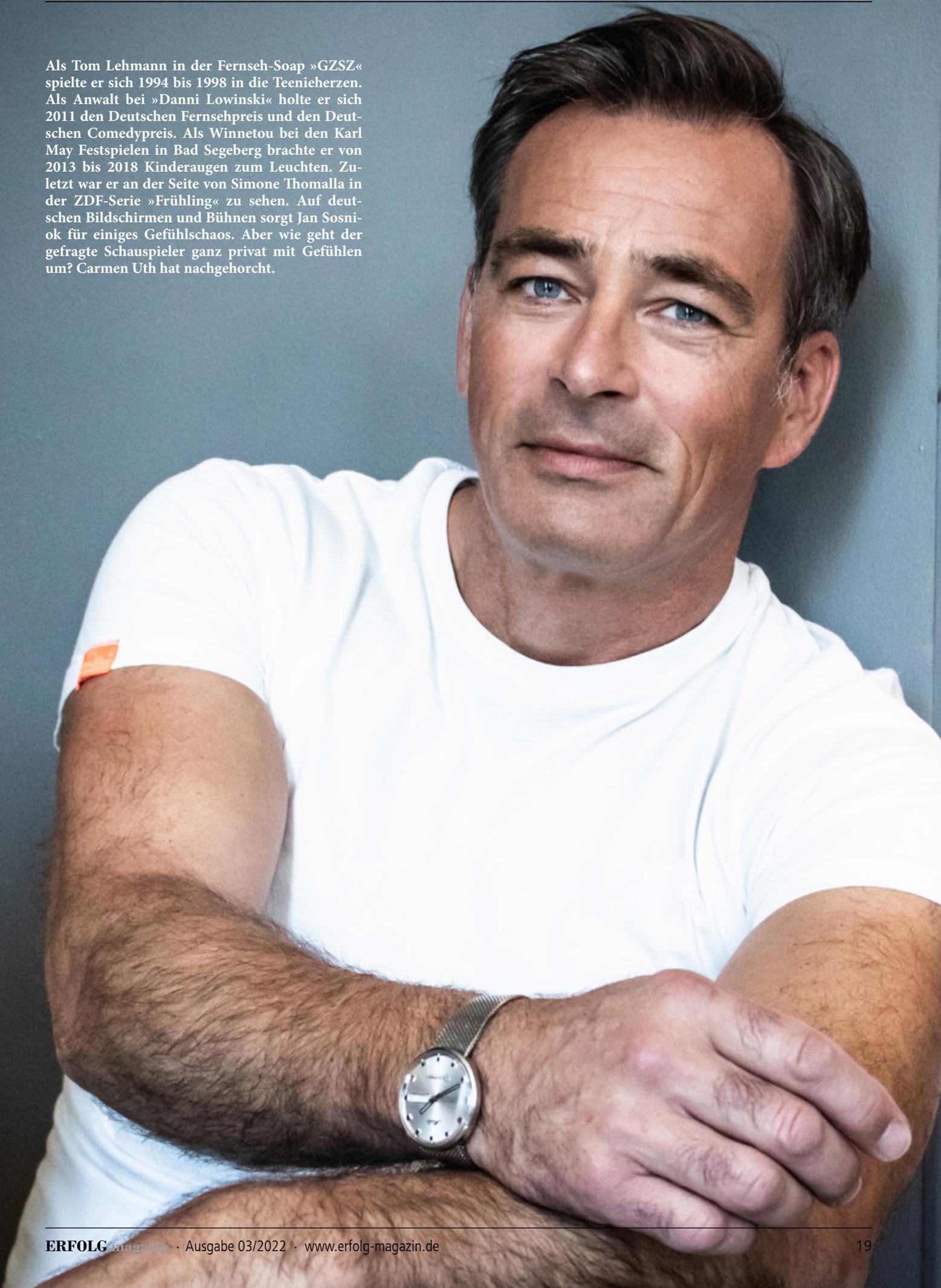
**Das gibt dem Farbton Grau eine andere Qualität. Ich möchte gern noch einmal zurückkommen auf den Punkt der Traurigkeit. Das ist etwas, womit die meisten Menschen kämpfen, wenn sie traurig sind oder wenn sie Wut im Bauch haben oder wenn sie gefrustet sind. Die meisten Menschen lehnen solche Emotionen ab und fühlen sich damit nicht gut. Sie hingegen sagen: Traurigkeit, das ist etwas sehr Schönes. Sie haben gesagt, da gehe ich nach innen, da bin ich introvertiert. Was bedeutet es noch für Sie und wie haben Sie es geschafft, Traurigkeit als etwas Gutes betrachten zu können und es wertzuschätzen?**

Ich würde mich als einen spirituellen Menschen bezeichnen, der sich schon auch mit solchen Themen auseinandersetzt und auch daran glaubt, dass es vieles gibt, was wir als Menschen mit logischem Verstand nicht verstehen – und trotzdem ist es da.

Ich sehe mich ein bisschen wie eine Tasse. Eine Tasse kann man drehen. Es bleibt immer dieselbe Tasse, egal wie ich sie drehe. Und wenn ich diese Tasse einteile in bestimmte Emotionszustände, dann ist diese Tasse behaftet mit allen Emotionszuständen, die wir haben. Und trotz alledem schaue ich meist nur auf eine Emotion – nämlich die, die mir gerade zugewandt ist. Wir sind ja so ein bisschen wie ein Kristall mit all unseren Facetten und es gibt natürlich Facetten, die wir uns nicht so gerne anschauen und sagen: »Nein, damit habe ich nichts zu tun, das bin ich.«

Ich habe für mich erkannt, dass es in Ordnung ist, sich auch die Seiten anzuschauen, die man nicht so mag. Erstaunlicherweise stellt man dann fest, dass man die eine oder andere Seite hat, die nicht so schön ist. Und trotzdem ist sie Teil von mir. Ich akzeptiere sie und deswegen kann ich mich dann in Traurigkeit suhlen und kann auch in Selbstmitleid zergehen. Und ich finde es nicht schlimm! Natürlich ist es für meine Familie, insbesondere für meine Frau, die natürlich an meinen emotionalen Zuständen teilnimmt, auch eine große Herausforderung. Aber ich kann dann auch sagen: »Ja, ich bin jetzt eben auch irgendwie ▶

Als Tom Lehmann in der Fernseh-Soap »GZSZ« spielte er sich 1994 bis 1998 in die Teenieherzen. Als Anwalt bei »Danni Lowinski« holte er sich 2011 den Deutschen Fernsehpreis und den Deutschen Comedypreis. Als Winnetou bei den Karl May Festspielen in Bad Segeberg brachte er von 2013 bis 2018 Kinderaugen zum Leuchten. Zuletzt war er an der Seite von Simone Thomalla in der ZDF-Serie »Frühling« zu sehen. Auf deutschen Bildschirmen und Bühnen sorgt Jan Sosniok für einiges Gefühlschaos. Aber wie geht der gefragte Schauspieler ganz privat mit Gefühlen um? Carmen Uth hat nachgehört.





# Dieser Hund hat einen Beruf

Benno ist ein Therapiehund

Wenn Benno zur Tür ins Krankenzimmer hereinkommt, vergisst der zehnjährige Jakob für eine ganze Weile, dass er Knochenkrebs hat. Benno weiß, wie das geht. Denn er wurde über Jahre darin ausgebildet, Menschen in schwierigen Lebenssituationen beizustehen.

**Ihre Spende verändert Leben.**

[www.backhaus-stiftung.de](http://www.backhaus-stiftung.de)

Mitglied im



Bundesverband  
Deutscher  
Stiftungen



**BACKHAUS  
STIFTUNG**  
GEMEINNÜTZIGE STIFTUNG

schlecht drauf« oder »Lasst mich doch jetzt mal in diesem Zustand«. Und sie schafft es dann, mir wirklich das Gefühl zu geben, dass ich so sein darf, wie ich will. Und in dem Moment ist es dann für mich leichter, auch da rauszukommen. Weil ich dann ganz in Ruhe bin.

**»Wenn wir immer nur im ruhigen Gewässer treiben, dann wird man irgendwann auch lethargisch.«**

Es gibt auch die Situation, in der ich noch mehr provoziert werde und eigentlich noch mehr in diesen Zustand reinrutsche und es für mich schwieriger wird, dort rauszukommen. Ich habe eine Partnerin – meine Frau – gefunden, die mir das sehr leicht macht, meine eigene Facette zu betrachten und damit zu leben und auch damit in Ordnung zu sein. Traurigkeit ist eben ein Teil von mir.

**Man strahlt erst dann richtig, wenn man eben diese Emotionen zulässt im Leben und sie sogar, wie Sie es so schön machen, auskostet und dadurch sogar noch Kraft bekommt.**

Ja genau, wir ziehen unheimlich viele Erfahrungen daraus und entdecken auch Dinge an uns, die vielleicht eine Weile unentdeckt gewesen sind und dann irgendwann hochschwappen. Und wenn man bereit ist, zuzulassen, dass man nicht nur immer ein guter Mensch ist oder auch nicht nur immer gute Emotionen in sich trägt, dann wird es eben auch leichter, Erkenntnisse zu gewinnen und die Situationen, mit denen wir vielleicht immer in einer bestimmten Art und Weise umgegangen sind, mal anders anzugehen. Auf einmal hat man die Wahl: Gehe ich nach rechts oder gehe ich jetzt mal nach links? Sonst bin ich immer rechts gegangen. Und dann habe ich immer dieses Ergebnis bekommen. Und jetzt gehe ich mal nach links, mal schauen, wo ich da hinkomme. Das finde ich interessant. Es gelingt mir nicht immer. Ich möchte mich jetzt gar nicht als den weisen Mann darstellen, der jetzt das Leben verstanden hat. Dafür gibt's einfach immer noch tagtäglich viel zu viele Situationen, die auch für mich neu sind. Aber, deswegen meinte ich eben dieses Gefühl von: »Ich bin in der Grauzone, da muss man sich nicht beschäftigen.« Da ist alles cool. Und da lässt man sich einfach mal treiben. Ich mag dieses Gefühl, wenn man so in ruhigen Gewässern schwebt. Aber natürlich ist es auch schön, wenn man mal so in stürmische Gewässer kommt.



Jan Sosniok mit seiner Ehefrau Nadine in München, 2020.

**»Sie schafft es, mir wirklich das Gefühl zu geben, dass ich so sein darf, wie ich will.«**

**Warum ist das auch schön, in stürmische Gewässer zu kommen?**

Weil es ja sonst langweilig wäre. Wenn man jeden Tag Fischsuppe isst, dann schmeckt die irgendwann nicht mehr. Wenn wir immer nur im ruhigen Gewässer treiben, dann wird man irgendwann auch lethargisch. Und dann weiß man, glaube ich, auch den Zustand nicht mehr zu schätzen. Deswegen braucht man diese emotionalen

Berg- und Talfahrten zwischendurch und sie beinhalten ja auch Schönes. Das Gefühl des Glücks. Und der besonderen Euphorie als eine schöne Emotion, wenn man strahlt und vor Kraft sprüht. Und natürlich dadurch auch andere Menschen ansteckt, inspiriert.

Aber ebenso wichtig ist es auch, mal so ganz für sich zu sein in seiner kleinen ▶

»Es gibt Dinge im Leben, die mich ausmachen, die mich beschreiben, auf die ich sehr stolz bin und die mir auch ungefähr eine Richtung vorgeben.«



Höhle als Eremit – mit sich und seinen Gedanken und seinen tragischen Dingen, die man bewältigen muss.

**Wie gehen Sie mit Ihrem Potenzialbewusstsein um? Was bedeutet das für Sie?**

Also erst einmal glaube ich, dass es da ist. Dann glaube ich, dass man es erkennt, wenn man auch schon eine Geschichte erlebt hat, dass man sagen kann: »Okay, das bin ich.« Als junger Mensch ist man noch mit so vielen Optionen behaftet, dass man das vielleicht noch gar nicht sagen kann. Ich kann dann vielleicht sagen: »Ich bin tendenziell eher ein mutiger Mensch« oder »Ich bin sehr strebsam« oder »Ich bin eher zurückgezogen«. Aber heute kann ich von mir sagen: Es gibt Dinge im Leben, die mich ausmachen, die mich beschreiben, auf die ich sehr stolz bin und die mir auch ungefähr eine Richtung vorgeben.

Ich muss nicht zum Musiker werden, wenn ich kein Instrument spielen kann. Und man muss auch nicht alle Dinge machen im Leben, nur weil man sie an einem anderen bewundert. Also ich habe meine Teile im Leben, die mir ein starkes Selbstbewusstsein geben, weil ich weiß, das kann ich, und das mache ich gerne. Und es gibt auch Dinge, die ich nicht gerne mache. Und trotzdem sind sie Teil meines Lebens und müssen auch gemacht werden. Und auch das zählt zu meinem Bewusstsein, weil ich ja ständig mit diesen Dingen zu tun habe, dass ich zum Beispiel Papiere sortieren muss. Und ich hasse es, am Schreibtisch zu sitzen und Papiere zu sortieren. Es ist eben der Teil meines Lebens, der dazugehört. Natürlich könnte ich mir draußen in der Welt jemanden suchen, der das für mich macht. Meine Frau macht es gerne. Aber ich will das nicht. Weil ich auch so ein bisschen die Angst habe, die Kontrolle über mich zu verlieren, wenn ich auf einmal Dinge abgebe, die ich gar nicht abgeben sollte, weil es meine Dinge sind. Es sind meine Papiere. Auch wenn ich die nicht gerne sehe, so bleiben es meine Papiere. Und ich will schon auch wissen, welches Papier ich in welche Richtung geschoben habe, weil ich oft in die Situation komme, dass ich brauche. Und wenn ich nicht weiß, wer was wo hingetan hat, dann muss ich suchen und Suchen ist immer ganz schlimm für mich. Ich liebe Ordnung. Und deswegen gehört es eben auch dazu. Aber das ist eben ein Teil von mir. Und es ist ein Teil meines Bewusstseins. Und ich bin auch stolz darauf, dass ich auch das irgendwie händeln kann. Dann gibt es eben Dinge, die mir großen Spaß machen und die ich bin. Das ist dann eben Jan. Und damit gehe ich irgendwie ganz gut um.

**Was hilft Ihnen denn, wenn Sie ein klares Bild vor Augen haben, wo Sie hinmöchten,**

Bilder: Olaf Kroenke, Thomas Nietermüller, IMAGO / Stefan Zeitz

»Das Großartige ist: Das, was ich am wenigsten gerne mache, erfüllt mich mit dem höchsten Stolz und dem höchsten Glück.«



Jan Sosniok mit Susan Sideropoulos und Dieter Hallervorden bei der Theater-Jahrespressekonferenz in Berlin zur Vorstellung des Spielplans Saison 2020-2021

**dass Sie es dann auch wirklich durchziehen? Und sei es jetzt nur dieses alltägliche Beispiel mit den Papieren. Wie motivieren Sie sich?**

Ich versuche immer, Lösungen zu finden, damit es für mich leichter wird. Die Lösung könnte ja darin liegen, dass ich mir einbilde, wenn ich immer regelmäßig meine Papiere sortiere, dann ist der Berg ganz klein und dann ist alles schnell von der Hand. Es gelingt leider nicht immer so, weil mich andere Dinge ablenken, die mir

mehr Spaß machen. Darin finde ich mich natürlich viel lieber wieder und vergesse so die anderen Bereiche, die mir nicht so viel Spaß machen. Infolgedessen wird der Berg natürlich dann ein bisschen größer.

Ich habe jetzt hier ungeöffnete Post. Die muss ich alle noch öffnen, lesen, Rechnungen begleichen und was man eben alles so machen muss. Der Berg ist schon ein bisschen größer. Aber ich habe was Schönes gemacht: Ich habe mir einen ordentlichen Stapel da hingelegt. Also die Papiere liegen nicht einfach auf dem Schreibtisch, sondern sie sind schön aufeinandergestapelt. Dadurch sieht es für mich sehr ordentlich aus und auch einfacher anzugehen, weil ich mir denke: »Mensch, dann greife ich nur immer einen Brief und den nächsten.« Und dann funktioniert es für mich. Oder ich sage mir ganz konkret: »Okay, du musst das jetzt wirklich machen. Es nützt nichts. Es wird dir morgen genauso wenig Spaß machen. Mach es dann heute.« Dann setze ich mich auch hier hin und entdecke in dem Moment, dass, wenn ich den ersten Brief aufgemacht habe, den Computer hochgefahren habe und die Seiten öffne, die ich brauche, dann wird es auf einmal leicht und dann kann ich mich sehr gut konzentrieren. Ich kann mich gut konzentrieren auf Dinge, die ich mache. Wenn ich koche, dann koche ich, und wenn ich Papiere sortiere, dann sortiere ich Papiere.

Ich bin dann nicht Multitasking-fähig und ich will das auch nicht sein, weil ich mich auf eine Sache konzentrieren will. Dann

**»Es nützt nichts. Es wird dir morgen genauso wenig Spaß machen. Mach es dann heute.«**

macht es mir Spaß. Es nervt mich auch, wenn dann jemand reinkommt und von mir irgendetwas anderes will. Das reißt mich dann raus und ich muss mich wieder neu organisieren, um diese Stimmung wiederzufinden. Wenn ich aber so meinen »Flow« gefunden habe, dann geht es mir erstaunlicherweise leicht von der Hand.

Das Großartige ist: Das, was ich am wenigsten gerne mache, nämlich Papiere sortieren, erfüllt mich mit dem höchsten Stolz und dem höchsten Glück, denn wenn ich meinen letzten Zettel weggeheftet habe, dann gehe ich hier mit schwellender Brust heraus und denke mir: »Du bist der Tollste. Du warst heute wieder richtig gut.« Und dann gehe ich manchmal hier vorbei, gucke einfach ins Büro und denke so: »Ja, der Schreibtisch ist schon sehr ordentlich. Ja, ich mag das, wenn da gar nichts draufliegt. Das ist schön.« So gehe ich damit um. ▶

Die Autorin



**Dipl. Oec. Carmen Uth** ist »EmotionsCoach, -Expertin und -Journalistin«. Durch eine Transformation mit »EmoPower®« verhilft sie ihren Klienten zu mehr Handlungsstärke.



Bild: IMAGO / Eventpress

**Sie haben gesagt: »Darauf bin ich stolz.« Das haben Sie mehrfach wiederholt. In diesem Zusammenhang – was bedeutet Selbstliebe für Sie?**

Großes, natürlich. Eine große Überschrift. Selbstliebe. Die braucht jeder, um auch mit sich im Reinen zu sein. Denn wenn ich mich nicht selbst liebe, kann ich andere Menschen ja auch nicht lieben. Und ich glaube, ich habe schon eine ganz ordentli-

**»Wenn ich mich nicht selbst liebe, kann ich andere Menschen ja auch nicht lieben.«**

che Portion davon abgekriegt. Ich kann natürlich bestätigen, dass sie manchmal auch ein bisschen schwächer ist und ich denke, ich bin der totale Versager und nichts klappt, keiner will mich, keiner liebt mich. Auch das gibt es. Das sind ja eben diese emotionalen Zustände, in denen man tagtäglich irgendwie rumschwirrt und rumschwimmt. Aber im Prinzip weiß ich, wer ich bin, und ich weiß, was ich kann. Und ich kann mich auch dafür lieben. Und

ich kann mich auch für meine Seiten lieben, die vielleicht nicht so schön sind, weil sie ja trotzdem Teil von mir sind.

**Noch eine Frage zum Abschluss. Glauben Sie, es gibt eine Verbindung zwischen gutem Umgang mit Emotionen und Erfolg? Und wenn ja, was ist das?**

Ich glaube, es gibt diese Verbindung insofern, dass wir Menschen wie Magneten sind. Und ich glaube, man kann diese Magneten auch einstellen. Man kann dem einen Wert geben. Wenn der Magnet einen Wert von 30 hat, dann zieht er nur alles an, was auch 30 hat. Wenn ich es schaffe, den Wert höher zu stellen, dann ziehe ich Dinge an, die einen höheren Wert haben. Deswegen glaube ich, dass, wenn man emotional stabil ist und, ich sage mal, im Grünen schwimmt, wenn man es mal farblich ausdrücken möchte – oder in Gelbem, soll sich jeder eine Farbe aussuchen, die sich positiv anfühlt –, dann zieht man eben auch diese Dinge an. Ich glaube, das hängt direkt damit zusammen. Und das kennen wir alle.

Es liegt in unserem Auftrag, unsere Magneten, wie auch immer man das ausdrücken mag, mit dem besten Wert einzustellen, der zur Verfügung steht. ♦

**»Ich glaube, dass wir Menschen wie Magneten sind. Und ich glaube, man kann diese Magneten auch einstellen.«**

# Das Magazin für

# Geldanlage und Lebensart



**NEU!**  
**KOMPAKTES FORMAT  
UND 16 SEITEN  
MEHR!**

Jetzt kostenloses Probemagazin anfordern:  
[www.markteinblicke.de/probemagazin](http://www.markteinblicke.de/probemagazin)





**TRAU DICH,  
GROSS UND FREI ZU**  
*träumen*

BUCHAUSZUG AUS »WUNDERWERK« VON VEIT LINDAU

**G**ibt es irgendetwas in deinem Leben, was du dir wünschst, wovon du mehr willst? Dann ist jetzt der Zeitpunkt. Das hier ist das Leben, das zu dir spricht und dich auffordert: »Sag mir bitte schön, was du willst.« Und an dieser Stelle ist es ganz wichtig, dass du nicht anfängst mit so einer kleinen Gurke von Traum: »Es würde reichen, wenn ich vielleicht hundert Euro mehr auf dem Konto hätte«; »Wäre schön, wenn ich mal eine Woche Urlaub machen könnte«.

Sondern dass du sagst: »Ich lebe! Ich befinde mich in einem 13,5 Milliarden Jahre alten Kosmos. Ich habe keine Ahnung, wie lange ich lebe. Aber ich kann denken, ich kann fühlen und ich will das Maximum. Alles andere wäre doch Wahnsinn.«

Ganz vereinfacht gesagt gibt es in deinem Geist zwei Kräfte. Es gibt den Träumer und es gibt den Umsetzer. Jeder von uns trägt diese zwei Kräfte in sich. Der Träumer ist der Erfinder und Verwalter deiner Visionen. Der Umsetzer wiederum ist jene Kraft, die deine Träume als Aufträge begreift. Ohne dass du es eigens beschließen musst, sorgt er dafür, dass deine Träume in die Wirklichkeit überführt werden. Im Guten wie im Schlechten.

Wenn du zum Beispiel träumst, dass dein Leben total verkorkt ist; wenn du die Vorstellung kultivierst, dass du nichts Gutes verdient hast und aus deinem Leben nichts mehr werden kann, dann sagt der Umsetzer in dir: »Okay. Auftrag verstanden. Ich kümmere mich darum!« Und dein Leben wird verkorkt sein. An der Stelle sind wir Menschen alle gleich: Der Träumer träumt und der Umsetzer setzt um.

Ich möchte dich gleich zu einem Ritual einladen. Ich möchte dich einladen, richtig groß zu denken. Aber zuvor lass uns noch darüber reden, warum so viele Menschen so ein Problem damit haben, richtig groß und frei zu träumen. Das ist wichtig, weil ich bei meinen Klienten immer wieder feststelle, dass sie manchmal sehr zaghaft bis lustlos an das potenziell größte Abenteuer ihres Lebens herangehen. Was ich dir hier anbiete, ist nichts weniger als eine Revolution! Wenn du Bock hast auf ein wesentlich

geileres Leben, auf mehr Geld, mehr Orgasmen, mehr Selbstverwirklichung, mehr Erleuchtung, steht dir das zur Verfügung! Ich rede hier nicht von Hokuspokus. Das ist auch kein Tschacka-Tschacka-Motivations-talk. Ich schreibe nüchtern und zugleich hellauf begeistert von deiner realen Kapazität, Wunder in deinem Leben zu manifestieren. Also warum denken nicht alle Menschen frei und groß? Das habe ich mich oft gefragt und hier sind die sieben maßgeblichen Gründe.

#### Wir verkennen unsere Macht

Der erste und vielleicht wichtigste Punkt ist, dass Menschen nicht verstehen, wie powervoll sie sind. Uns wurde beigebracht, uns wie kleine unbedeutende Rädchen in einem riesigen Uhrwerk zu fühlen und zu verhalten. Ein zentrales Anliegen dieses Buches ist es, dir zu vermitteln, dass jedes einzelne Gespräch, das du führst, etwas kreiert. Jedes einzelne Gespräch. Jeder Monolog mit dir selbst. Jeder Dialog mit einem anderen. Du kannst nicht *nicht* kreiieren. Du kreiierst heute entweder eine Wiederholung von gestern oder etwas Neues. Du kannst mit einer einzigen Idee die ganze Welt beeinflussen. Und wenn du sagst: »Veit, ich will gar nicht die Welt beeinflussen«, dann beeinflusse dich selbst, beeinflusse das Leben der Menschen, die dir am Herzen liegen.

Es gibt dieses wunderschöne Zitat von Marianne Williamson: »Unsere Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind, unsere tiefste Angst ist, dass wir eigentlich über die Maßen machtvoll sind.« Das ist so schmerzhaft schön wahr. Wenn wir unsere Träume nicht leben, dann deshalb, weil wir Angst vor unserer eigenen Macht haben. Visionen sind die Tür zu dieser Macht. Visionen zeigen dir, dass du viel powervoller bist, als du denkst. Es ist ein Licht, vor dem du erschrickst, nicht die Dunkelheit. Vielleicht fragst du dich, was du dir anmaßt, wenn du brilliant, talentiert, großartig, fabelhaft sein möchtest. Aber die einzig spannende Frage ist doch: Warum nicht? Wenn das Leben dich mit der Fähigkeit zu Orgasmen ausgestattet hat, warum solltest du keinen Orgasmus erfahren? Und das möglichst oft. Wenn du kreativ denken kannst, warum solltest du deine Kreativität nicht entfalten? Wenn du lieben kannst, warum solltest du deine Liebe zurückhalten? Wenn es Schöpfung gibt, dann ist sie nicht daran interessiert, dass du auf der Zuschauerbank gelangweilt auf das Ende wartest, sondern dass du in die Arena kommst und Vollgas gibst.

**»UNSERE ANGST IST NICHT, DASS WIR UNZULÄNGLICH SIND, UNSERE TIEFSTE ANGST IST, DASS WIR EIGENTLICH ÜBER DIE MASSEN MACHTVOLL SIND.«**

– Marianne Williamson

#### Das Gehirn ist ein Energiesparer

Der zweite Grund, warum Menschen nicht frei und groß träumen, ist erschreckend banal: Es ist energiesparender für dein Gehirn, ein Bild anzunehmen, das dir vorge-setzt wird, als ein eigenes zu entwickeln. Also, wenn jemand zu dir kommt und sagt: »Ich weiß, wie die Welt funktioniert – alles großer Mist!« oder »Alles ist rosarot«, und wenn das Bild einigermaßen schlüssig ist, dann denkt dein Gehirn: »Okay. Warum soll ich selbst noch darüber nachdenken? Da spare ich mir doch meine Energie.« Menschen, die so reagieren, sind geistige Wiederkäuer\*innen. Menschen, die sagen: »Hey, der Fritz hat behauptet ...«, »Der Papst hat gesagt ...«, »Die Bundesregierung empfiehlt ...«, »Man sollte ...«, käuen einen alten Gedanken wieder. Wir käuen wieder, wenn wir das Gleiche sagen, was wir vor fünf Jahren gesagt haben. Oder wenn wir denken, dass wir heute nicht erfolgreich sein können, da wir schon vor fünf Jahren versagt haben. Das ist alles ein Wiederkäuen von alten Erfahrungen und sehr bequemer für unser Gehirn. Um dir das Wiederkäuen von Gedanken ein für alle Mal zu vermiesen: Stell dir vor, du triffst dich mit einem guten Freund. Während ihr euch unterhaltet, öffnet er seinen Mund, holt ▶

»Wunderwerk«

von Veit Lindau

192 Seiten

Erschienen: September 2021

Unum

ISBN: 978-3-8338-8108-4



einen alten Kaugummi raus und legt in dir auf die Zunge. Du kaust ihn ohne Widerspruch weiter, obwohl du weißt, dass er vorher schon in tausend fremden Mündern war. Du freust dich schon darauf, ihn deinem Kind in den Mund zu schieben, wenn es aus der Schule kommt. Ist das eklig? Ich finde ja. Genau das machst du mit deiner Großhirnrinde, wenn du nicht selbstständig denkst. Pfu!

Falsche Lektionen aus der Kindheit

Der wahrscheinlich maßgeblichste Grund, warum Menschen sich nicht erlauben, frei zu träumen, ist, dass uns in der Kindheit beigebracht wurde, wir seien es nicht wert. Andere bereits auf Mittelmaß konditionierte Geister haben uns beigebracht, wir müssten uns bescheiden. Das ist crazy. Wenn ich nicht an mich glaube, traue ich mir natürlich auch keine großen Träume zu. Wenn ich glaube, ich bin nicht gut genug, habe ich keine Chance, die volle Flügelspanne meines freien Geistes auszufahren. Ein Adler, der gelernt hat, sich in einer Pinguinkolonie zu verstecken. Dabei ist es im Grunde genommen andersherum: Es ist der größte Verrat am Leben, nicht groß zu träumen.

Falls du an Gott glaubst: Was meinst du wohl, was Gott von dir will? Dass du mit hängenden Schultern über die Erde läufst und den schöpferischen Ferrari, den ER/SIE/ES dir anvertraut hat, in der Garage stehen lässt? Meinst du, dass die Quelle der Schöpfung begeistert ist, wenn du beschließt: »Ich werde mein Leben lang artig, nett und unauffällig sein«? Oh, nein. Sie wird dir irgendwann frustriert in den Hintern treten und dir eine fette Krise schicken, damit du endlich gezwungen bist, deine Superpower zu aktivieren.

Angst vor Fehlern und Enttäuschung

Vierter Punkt, ganz wichtig: Wir erlauben uns nicht zu träumen, weil wir uns vor Fehlern und den damit verbundenen Erfahrungen von Enttäuschung, Ablehnung, Schuld und Scham fürchten. Ich habe

meine Ziele schon immer relativ großmütig rausposaunt, weil mich das verpflichtet und anspornt. Dann ist mir aufgefallen, dass es Leute gibt, die nur darauf warten, dass ich einen Fehler mache. Natürlich tun die Ablehnung der anderen und das eigene innere Gericht weh. Wer lebendig ist, wird mehr Fehler begehen.

Erinnerst du dich noch an das, was wir in Part 3 über die zwei Mindsets gesagt haben? Ein fixes Mindset hält sich an die Devise: »Ich will keine Fehler machen.« Wenn du keine Vision hast, kannst du keine Fehler machen. Im Wachstums-Mindset sagst du hingegen: »Fehler gehören dazu. Fehler sind eigentlich geil, weil ich durch sie noch mehr erfahre, wer ich bin.« Öffne dich für Fehler und die damit verbundene Verletzbarkeit, und du öffnest dich für die wahre Elementarkraft deines Lebens.

Widerstand gegen unbequeme Erfahrungen

Jetzt kommt eine ganz wichtige Sache für die Spiris unter uns: ein subtiler Widerstand gegen unbequeme Erfahrungen. In der spirituellen Szene ist das Konzept »Wünsch dir was vom Universum beziehungsweise das »Gesetz der Anziehung« weitverbreitet. Warum ist dieses Konzept so verlockend? Weil es bequem ist. Doch wir wissen heutzutage aus der Flowforschung, dass der schöpferische Kreislauf echter Flowerfahrungen auch unangenehme, unbequeme Phasen braucht. Niemand, der Fitness treibt, geht davon aus,

dass er beim ersten Training Topleistungen erbringt und sich immer supertoll fühlt. Nein, es gibt diese Momente, in denen alles wehtut; erst hinterher fühlst du dich wieder supergeil. Wenn du eine andere Sprache erlernen möchtest, musst du Grammatik und Vokabeln pauken. Aber wenn du dann in dem anderen Land bist und dich mit den Leuten in ihrer Sprache verständigen kannst, hat sich die Anstrengung gelohnt.

Wenn ich dich jetzt verführen möchte, größer zu denken, eine Vision zu empfangen und deine Absicht zu formulieren, dann in dem Wissen, dass du auf dem Weg dahin auch Strecken erleben wirst, die frustrierend sind. Weil du nicht weiterweißt, weil es nicht schnell genug geht, weil du Dinge dazulernen musst. Lass uns da wirklich klar sein: Dieser Dehnungsprozess ist manchmal ätzend unbequem. Eine Vision zu empfangen und von ihr berauscht zu sein ist keine Kunst. Diese Vision auf detaillierte Ziele und Handlungen runterzubrechen und dranzubleiben kann mühsam sein. Aber es lohnt sich. Genau in diesen heißen, herausfordernden Phasen wird unser Charakter geformt und das Fundament für die Ekstase gelegt, die wir dann im Flow erfahren.

Angst vor Sichtbarkeit

Der nächste Grund ist Angst vor Sichtbarkeit. Ganz, ganz wichtig. Wenn du dich dazu bekennst, wer du wirklich bist und was deine Vision eines guten Lebens ist, stehst du plötzlich mitten in der Arena. Es wird eine Menge Leute auf den Zuschauerbänken geben, die denken: »Du bist ja ganz schön frech, ich werde dich mal beobachten.« Diese Menschen kompensieren ihr eigenes fehlendes Spiel, indem sie über andere lästern, sie kritisieren, ja sogar bekämpfen. Damit musst du umgehen lernen. Das ist der Preis.

Das Prinzip der Sichtbarkeit gilt auch im privaten Bereich. Vielleicht bekennst du dich in deiner Beziehung zu deiner Vision und sagst: »Schatzi, mir fällt auf, dass die

**WENN ICH GLAUBE, ICH BIN NICHT GUT GENUG, HABE ICH KEINE CHANCE, DIE VOLLE FLÜGESPANNE MEINES FREIEN GEISTES AUSZUFAHREN.**

# NATÜRLICH TUN DIE ABLEHNUNG DER ANDEREN UND DAS EIGENE INNERE GERICHT WEH. WER LEBENDIG IST, WIRD MEHR FEHLER BEGEGHEN.

Mulde unserer Couch, auf der wir beide sitzen, wenn wir abends fernsehen, immer tiefer wird. Ich will, dass wir es krachen lassen. Ich will das Abenteuer. Ich will mit dir auf den Mount Everest der Partnerschaft.« Es kann sein, dass dies wie ein elektrischer Blitz in deine\*n Partner\*in führt und er oder sie sagt: »Danke, dass du es aussprichst! Ja, mir fehlt das auch. Lass uns gemeinsam nach den Sternen greifen, Baby!« Es kann aber auch sein, dass er oder sie mit Widerstand reagiert: »Sorry, da steige ich aus. Ich finde die Mulde bequem.«

Visionen positionieren uns. Wenn du erst einmal klar weißt, wofür du stehst und wo du hinwillst, wirst du zum Teil schmerzhaft deutlich spüren, welche von deinen Freund\*innen gar nicht in dieselbe Richtung unterwegs sind. Visio-

nen können dich manchmal echt einsam machen. Ich will es nicht schönreden. Das kann wehtun. Doch die gute Nachricht ist: Du wirst nie wieder ganz allein sein. Denn du wirst in deinem Einstehen für deine Vision einen Menschen treffen, auf den du so lange gewartet hast – dich! Und die zweite gute Nachricht: Endlich können dich deine wahren Weggefährt\*innen erkennen.

## Angst vor Erfüllung

Den siebten Grund habe ich selbst lange nicht verstanden. Wir fürchten uns vor der tatsächlichen Erfüllung unserer Wünsche. Wieso könnte Erfüllung furchterregend sein? Erwinnere dich mal an die letzten Momente, in denen du komplett erfüllt warst. Was hat da gefehlt? Dein Ego!

Dein Ego hat keinen Zugang zu wahrer Erfüllung. Es muss an

der Schwelle dahin sterben. Ego definiert sich über Widerstand und Mangel. Dein Ego braucht – um sich lebendig zu fühlen – etwas, das nicht stimmt, etwas, das fehlt, etwas, wonach es sich sehnen kann. Wenn du also die tiefe Sehnsucht deiner Seele bejahst und diese erfüllt wird, wird es innerlich ganz still. Für deine Seele ist das der perfekte Zustand, dort ist sie frei. Für dein Ego hingegen ist es der Tod, denn es hat keinen Zugang zur Erfüllung.

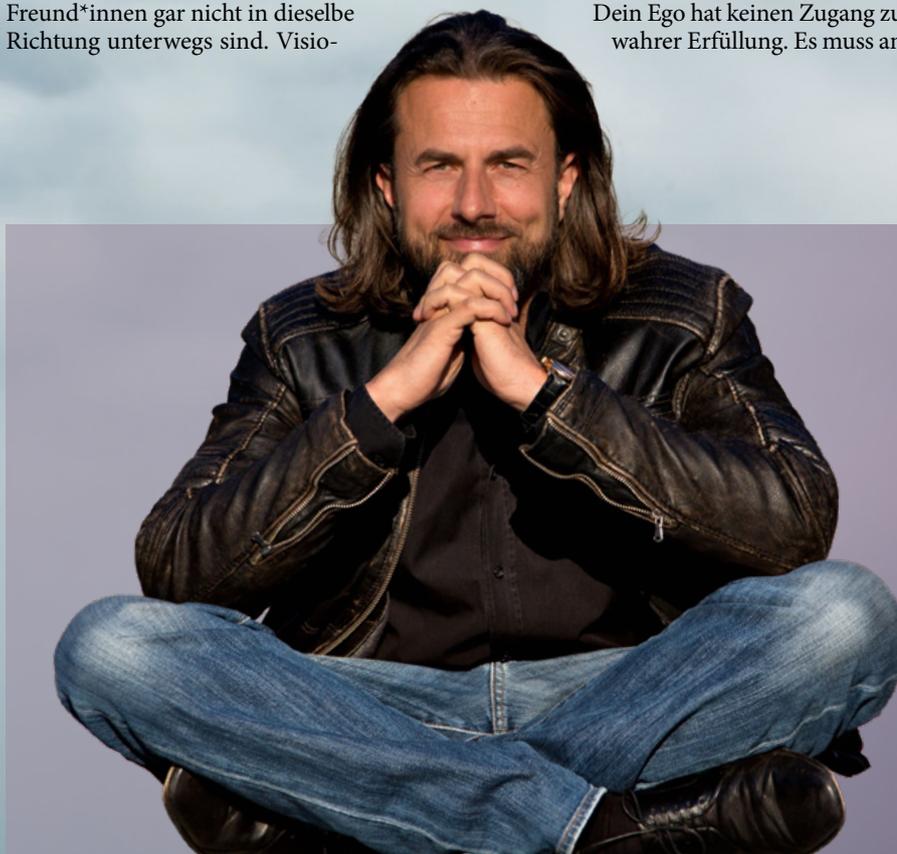
Und das Ego ist ganz schön gewieft. Es versucht sich zu wehren, indem es Probleme kreiert, die gar nicht wirklich existieren. Ich habe auf meinem Weg gemerkt, dass ich – als ich anfang, die ersten Phasen von Erfüllung zu erleben –, aufpassen musste, mich nicht selbst zu sabotieren.

Beobachte diesen Mechanismus mal bei dir selbst. Er ist öfter aktiv, als du denkst. Plötzlich kreierst du einen Streit. Du verletzt dich. Du gibst unnötig Geld aus ...

So, das also sind die sieben Gründe, die uns (nicht wirklich) davon abhalten können, wirklich groß und frei zu träumen und diese Träume kühn und konkret zu manifestieren. Ich habe sie dir nicht aufgeschrieben, damit du sie als Ausrede benutzt, sondern damit du sie enttarnen und wie lästige Motten abschütteln kannst, während sich der Titan, die Titanin der Schöpfung in dir erhebt und beginnt, das Leben deiner Wahl zu erschaffen. ♦

»DEIN EGO WEHRT SICH GEGEN ERFÜLLUNG. ES BRAUCHT IMMER ETWAS, WONACH ES SICH SEHNEN KANN.«

– Veit Lindau





Seit über dreißig Jahren steht Daniel Aminati auf Bühnen und in Studios, tanzt, singt, moderiert, motiviert und inspiriert – um die Menschen mit seiner Freude anzustecken. Dabei war sein Leben nicht immer so unbeschwert, wie man es gern glauben möchte. Jetzt hat der 48-Jährige eine Autobiografie geschrieben, in der er die Licht- und Schattenseiten seines Werdegangs beleuchtet und den Menschen hinter dem Entertainer offenbart.

# AM ABGRUND WUCHSEN IHM FLÜGEL

DANIEL AMINATI IM INTERVIEW ÜBER DIE SUCHE NACH WERTSCHÄTZUNG,  
DIE KEHRSEITE DES ERFOLGES UND DIE HEILSAMKEIT VON SELBSTREFLEXION

Das Interview führte Johanna Schmidt.

**D**ein Start ins Leben war nicht unbedingt erfolgversprechend und deine Kindheit alles andere als leicht. Dein erster Schritt ins Rampenlicht war ein Tanzschritt, da warst du erst 15. Woher kam dein Wunsch, auf der Bühne zu stehen?

Der Wunsch, auf der Bühne zu stehen, entsprang der Lust an Freude. Meine Kindheit war geprägt von sehr viel Aggressivität, Hilf- und Lieblosigkeit. Das sind Umstände und eine Energie, in der man nicht sein möchte. Ich habe damals ganz viel Fußball gespielt und wirklich Ewigkeiten auf dem Bolzplatz verbracht, weil das für mich die heile Welt war – bloß nicht zu Hause sein.

Mit elf, zwölf fing dann das Tanzen bei mir an, eine große Bedeutung zu spielen. Damals gab es die Hip-Hop-Bewegung und es machte mir wahnsinnig viel Spaß, die Menschen nachzuahmen, die mir auch äußerlich ähnlich waren. Das waren vornehmlich schwarze Kids, die in Amerika, genauer gesagt in der Bronx, Breakdance tanzten, rappten. Diese Welle, die damals

nach Deutschland rüberschwappte, hat dazu geführt, dass einige Kumpels und ich die Tanzschritte adaptierten. Das war Freude, die wir da zum Ausdruck brachten, und es hatte etwas Unbeschwertes. Ein paar Jahre später wurden wir dann angesprochen, der Mola (er wurde später unter anderem als Moderator bei VIVA bekannt) und ich, ob wir nicht Lust hätten, auf der Bühne vor Publikum zu tanzen. Na klar haben wir dieses Angebot angenommen. Ein bisschen Geld gab es auch noch on top. Das war der Start der Backgroundtanzkarriere.

Des Weiteren gibt es noch diesen Satz: Der Weg auf die Bühne ist günstiger als der Weg zum Therapeuten. Da ist was Wahres dran und traf definitiv auch auf mich zu. Jeder möchte irgendwie beachtet und geschätzt werden. Und durch das Tanzen habe ich damals Wertschätzung erfahren.

**Zuerst war aber Fußball dein Hobby.** Viele Jungs und inzwischen auch einige Mädels haben den Traum, Fußballprofis zu werden. Das war damals auch meiner. ▶

»Der Weg auf die Bühne ist günstiger als der Weg zum Therapeuten. Da ist was Wahres dran und traf definitiv auch auf mich zu.«



»Wenn du erfolgreich bist und die Quote stimmt, dann küssen sie dir den Allerwertesten. Bleibt der Erfolg aus, bleibst du unbeachtet. The winner takes it all.«

Mit zehn habe ich das erste Mal im Verein und auch in Auswahlmannschaften gekickt und durfte dann ab meinem fünfzehnten Lebensjahr in der Junioren-Bundesliga spielen. Deshalb war der Schritt in den Profi-Kader nicht weit weg. In der A-Jugend war ich beim FC Bayern. Wir hatten einen großartigen Kader. Granaten wie Didi Hamann, der dann auch bei Liverpool spielte, Max Eberl, der bei Gladbach Manager war, Harald Cerny, der österreichischer Nationalspieler gewesen ist – sie alle waren in der Mannschaft.

Sich in diesem Umfeld bewegen zu dürfen, war großartig. Aber der Schritt in ein Profilage, der braucht dann einfach noch mehr Fokussierung, noch mehr Konzentration. Als ich siebzehn, achtzehn war, wurden dann auf einmal andere Sachen auch für mich interessant, wie zum Beispiel die Bühne.

#### Also war das der nächste natürliche Schritt für dich?

Nein. Ich beschreibe im Buch, dass, sobald ich eine Ablehnung erhielt und ich mich

nicht wertgeschätzt fühlte, ich etwas Mimosenhaftes an den Tag legte. Ich dachte dann immer: »Warum der und warum ich nicht?« Ich wurde dann eher unsicher, als dass mich das bestärkt hätte. Bei den Bayern musste ich öfter auf der Bank sitzen, als mir lieb war. Und häufig musste ich in der zweiten Mannschaft aushelfen.

Innerhalb der Mannschaft hatte ich den Zuspruch und wurde wertgeschätzt, aber eben nicht vom Trainer, der hat auf andere Spieler gesetzt. So ist das manchmal im Leben und das wird uns immer wieder begegnen, dass wir das Gefühl nicht loswerden, dass jemand anderes bevorzugt wird. That's life. Statt die Ärmel hochzukrempeln, bin ich oft bockig weggelaufen oder wurde aufmüpfig und musste so manchen Verein verlassen. Also würde ich den nächsten Step gar nicht als natürlichen Schritt bezeichnen, sondern bin eher auf die professionelle Bühne »gestolpert«.

#### Und auf der Bühne – oder in der Entertainment-Industrie – kam diese Werteschätzung dann leichter?

In allen Bereichen – überall wo Menschen

#### »Am Abgrund wachsen dir Flügel«

von Daniel Aminati

304 Seiten

Erschienen: April 2022

Ariston

ISBN: 978-3-424-20224-3



zusammentreffen – gibt es welche, die einem wohlgesinnt sind oder eben nicht. Selbst wenn du in der ersten Mannschaft beim FC Bayern spielst, gibt es auch da Momente, in denen so mancher hoch dotierter Spieler spürt, dass der andere bevorzugt wird. Der Trainer stellt 11 Spieler auf, der Rest sitzt auf der Bank oder ist gar nicht im Kader. Und auch auf der Bühne ist das genauso.

»Die Beliebtheit eines Künstlers steigt und fällt immer proportional zu seinen Verkaufszahlen.« Und auch diesen Satz unterschreibe ich. Wenn du erfolgreich bist und die Quote stimmt, dann küssen sie dir den Allerwertesten. Bleibt der Erfolg aus, bleibst du unbeachtet. The winner takes it all.

Es geht in dieser Welt nicht immer gerecht zu. Aber irgendwie gleicht es sich doch auch immer wieder aus. Es ist wichtig, zu begreifen, sich in diesem »Lebensspiel« nicht zu sehr von äußeren Faktoren und Personen abhängig zu machen. Jeder ist schlussendlich für seine eigene Zufriedenheit und sein eigenes Glück verantwortlich. Und gerade dann, wenn du meinst, dich im Kreis zu drehen, geh unbeirrt weiter. Im Übrigen: Du wirst es auch nicht zu schätzen wissen, wenn immer alles glatt läuft. Das gibt es nicht und das soll es auch nicht. Denn nichts ist ohne sein Gegenteil.

**»Es ist wichtig, zu begreifen, sich in diesem »Lebensspiel« nicht zu sehr von äußeren Faktoren und Personen abhängig zu machen.«**

**Dann hast du so ziemlich alles ausprobiert, was ein Mensch in der Entertainment-Industrie tun kann: Tanz, Gesang, Schauspiel, Modeln, Moderation – zuletzt bist du ja auch im Fitnessbereich sehr aktiv. War das dieses Weitergehen und nach dem eigenen Glück suchen? Oder war das doch eher eine Art Suche nach dem, was funktioniert und dir Ruhm und Anerkennung bringt?**

Als ich damals das erste Mal auf der Bühne stand, entsprang in mir nicht der Wunsch, »Ich will jetzt ein Star werden«. Ich war vielmehr froh, etwas machen zu können, das mir Spaß bereitet hat. Ein schöner und damals instinktiv wichtiger Ansatz. Ich denke, dass Erfüllung nicht zwangsläufig mit materiellem Erfolg einhergeht, sondern mit dem, was dich wirklich beseelt, was deine Leidenschaft ist. Das eine muss

das andere ja nicht ausschließen. Aber die Freude sollte an erster Stelle stehen, um wirklich langfristig erfolgreich zu sein. Ich habe damals vieles Verschiedenes gemacht, weil ich auch schauen musste, über die Runden zu kommen. Ich habe keinen Schulabschluss, keine Ausbildung, deshalb habe ich auf unterschiedlichen Bühnen gestanden. Der Weg vom Tanz in Richtung Boyband war dann nicht so weit. Bühne ist Bühne.

Es überrascht mich, wenn Menschen sagen: »Mensch, was kannst du nicht alles? Wow, das ist ja toll!« Für mich ist das gar nicht so hochtrabend. Früher sind Entertainer singend die Treppe heruntergekommen, haben moderiert und noch kleine Schauspiel-Einlagen gemacht. Das war früher normal! Selbst eine Musicalausbildung basiert darauf. Aber ich freue mich natürlich, dass ich unbeirrt weitergegangen bin, um das machen zu können, was ich gemacht habe. Jetzt kann ich nach über dreißig Jahren Bühnenerfahrung sagen: Ich habe inzwischen was drauf. Und das kann mir niemand nehmen.

**Was, denkst du, war ausschlaggebend für deinen Erfolg?**

Der ausschlaggebende Punkt für Erfolg ist Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit. Dafür gibt es auch einen englischen Ausdruck, und zwar »Grit«. Talent zu haben ist das eine. Talent ist eine wunderbare Ausgangsposition. Wenn du aber nicht täglich an deinem Talent feilst, wird's schwer auf Dauer.

**Zu deinem Erfolg gehörte aber auch die Kehrseite: Egoismus, Drogen, Schulden, Absturz. Wie hast du dich da wieder rausgeholt?**

Oft ist es leider so, dass wir erst dann ein Bewusstsein für Dinge erlangen, wenn wir auch die Kehrseiten der Medaille kennen. Aufgrund meiner tiefen Abstürze habe ich ein anderes Empfinden, vielleicht eine andere Dankbarkeit dafür, was Höhen für mich jetzt bedeuten. Menschen, die besonders gelitten haben in ihrem Leben, sind auch oft besonders empfindsam und empathisch. Ich habe an meinem tiefsten Punkt glücklicherweise Strategien entwickelt, um ja nie wieder in diese Hölle zurückzukehren.

**Dann war es auch dieser »Grit«, der dich da wieder rausgeholt hat? ▶**

**»Jetzt kann ich nach über dreißig Jahren Bühnenerfahrung sagen: Ich habe inzwischen was drauf. Und das kann mir niemand nehmen.«**



In einem meiner ersten Speaker-Auftritte habe ich meine Geschichte erzählt. Da gab es unter anderem einen Satz, den ich vortrug: »Wenn du mit dem Rücken zur Wand stehst, ist das manchmal ganz ratsam, denn du kannst nicht weiter zurück, du musst nach vorne.« Irgendwann gibt es einen Punkt in deinem Leben, an dem du dich entscheiden musst: In welche Richtung will ich gehen? Will ich weiter Opfer sein oder

**»Wenn du dir deiner Schattenseiten bewusst bist und ihnen gegenüber vielleicht auch etwas Gutes abgewinnen kannst, dann ist das der erste Schritt in die richtige Richtung.«**

will ich Schöpfer sein? Bei mir war der eben angesprochene tiefste Punkt der, dass ich mit dem Tod geliebäugelt habe. Das klingt dramatisch und das war es auch. Ich habe diese Zeit wahrscheinlich auch gebraucht, um Kräfte zu entwickeln und um an Wunder zu glauben, die ich aus mir heraus manifestieren konnte. Deswegen bin ich diesen Zeiten heute sehr dankbar, so makaber das auch klingen mag. Wenn du dir deiner Schattenseiten bewusst bist und ihnen gegenüber vielleicht auch etwas Gutes abgewinnen kannst, dann ist das der erste Schritt in die richtige Richtung.



Daniel Aminati mit seinem ersten Tennisschläger

**Jetzt hast du dein erstes Buch verfasst: »Am Abgrund wachsen dir Flügel«. Was hat dich dazu bewegt?**

Der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, ist zum einen ein Friedensschließen mit dem und auch ein Anerkennen dessen, was war. Ich bin inzwischen sehr happy bin mit dem, der ich geworden bin. Das war ein schmerzhafter und langer Weg. Irgendwo nehme ich mich mit diesem Buch selbst in den Arm und sage: »Hey, das hast du gut gemacht, Junge. Kompliment.« Dieses Buch soll aber auch ein Mutmacher sein! Denn

egal wie aussichtslos, traurig, schwer und beschissen deine Situation gerade zu sein scheint, es gibt immer Hoffnung, solange du nicht stehen bleibst.

**Wie war der Schreibprozess für dich? War es nicht auch schwierig, alte Wunden wieder aufzureißen?**

Anfänglich habe ich mit einem Ghostwriter gearbeitet. Aber es war nicht das, was ich mir erhofft hatte. Es gab dann noch einen zweiten Ghostwriter, der sich auch noch einmal drangesetzt hat. Aber auch das war's nicht. Dann kam ich an den Punkt, an dem ich feststellte und mir klar wurde: Ich muss das selber machen.

Das hat zum einen dazu geführt, dass der Erstellungsprozess länger gedauert hat, und zum anderen, dass ich dann im Nachhinein diesen Titel gewählt habe: »Am Abgrund wachsen dir Flügel«. In den letzten Jahren haben mich Zitate begleitet, die ich mir immer aufgeschrieben habe. Das ging schon vor zwanzig Jahren los, als ich mich entschieden habe, aus meiner »Krise« herauszugehen. Ich habe damals sehr viel gelesen. Diese Sätze waren für mich kleine Wegweiser und Leuchttürme.

»Wer noch nie am Abgrund stand, dem können auch keine Flügel wachsen.« Dieses Zitat stammt aus dem Film »Alexis Sorbas«. Dieser Satz ist bei mir hängen geblieben. Und da mein Leben – oder das Leben so vieler von uns – eine Berg- und Talfahrt ist, habe ich mir gedacht, das spiegelt mein Leben ganz gut wider. Denn ich habe Abgründe erleben müssen, weswegen ich dann aber auch Flügel entwickeln konnte.



Daniel Aminati mit seinen Eltern und Geschwistern, bevor sich seine Mutter von seinem Vater trennte

### War das Schreiben also auch eine Form von Selbsttherapie?

Ja, der Schreibprozess war auch ein Stück weit Selbsttherapie. Wir neigen häufig dazu, Dinge wegzudrücken, wegzuschieben. Wir leben komplett in der Ablenkung. Wenn du raus auf die Straße gehst, wirst du vollgeballert mit Geräuschkulissen, mit unaufmerksamen Menschen, mit Reklame ... Ich glaube, dieser Prozess und noch einmal abzutauchen in die eigene Geschichte und in die Stille zu gehen, das war zwar heilsam, aber wie so oft, wenn es heilsam wird, musst du vorher durch tiefe Wunden. Das Buch ist sehr ehrlich und transparent.

### Deshalb hattest du dich dann auch dazu entschieden, das noch einmal selbst zu machen statt mit den Ghostwritern.

Absolut. Deswegen bin ich froh, dass ich diesen Weg gegangen bin. Und vor allen Dingen bin ich mir auch da treu geblieben. Ich habe mir gedacht: »Klar, ich kann's mir einfach machen.« Das war der Gedanke am Anfang. »Ich habe noch andere Projekte, da lasse ich einen Ghostwriter ran, das ist ja seine Profession. Ein Schriftsteller ist ein Schriftsteller und wird das schon besser machen als ich.« Aber sich dann irgendwann zu sagen: »Okay, dann geh' ich jetzt

### »Wenn du es gut machen willst, dann tu es. Auch wenn es mühseliger ist als eine andere Lösung.«

den beschwerlichen Weg.« Das ist wieder diese Mentalität der Beharrlichkeit. Wenn du es gut machen willst, dann tu es. Auch wenn es mühseliger ist als eine andere Lösung. Du wirst belohnt. Und für mich ist dieses Buch, ob es sich jetzt großartig verkauft oder nicht, jetzt schon ein Erfolg. Weil es mein Buch ist und ich auf mein Leben zurückblicke. Aber natürlich würde ich mich freuen, wenn es viele lesen.

### Nach all der Selbstreflexion – was bedeutet Erfolg heute für dich?

Erfolg bedeutet für mich, sich in seiner Haut wohlfühlen. Das ist das schwerste und das größte Ziel, das du im Leben erreichen kannst. Ich fühle mich wirklich wohl in meiner Haut. Das heißt nicht, dass ich am Ende bin. Wenn wir lernen wollen, werden wir bis ans Ende unserer Tage lernen. Die ganze Geschichte der Menschheit fußt auf zwei Säulen, auf Anstrengung und Entwicklung. Ich folge also weiter munter meinen Visionen und freue mich auf all das, was ist und noch kommen wird. ♦

## »Erfolg bedeutet für mich, sich in seiner Haut wohlfühlen.«



Meditation gehört heute für ihn und seine Verlobte Patrice Eva Fischer zur täglichen Routine.

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

# ERFOLG

DOSSIER

+ 10 TIPPS

MACHE MEHR  
AUS DEINEM  
HANDWERKS-  
UNTERNEHMEN

EXPERTE IN  
DIESER AUSGABE

**SVEN  
SCHÖPKER**

## Mr. HANDWERK

WIE SVEN SCHÖPKER MENSCHEN WIEDER  
FÜRS HANDWERK BEGEISTERN WILL

Bild: Hoyer Bild Photography, Design: atlas / designmagazin

E-PAPER AUSGABE 20 · 2022  
DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ



Jetzt zum Download

Alle E-Dossiers im Archiv finden Sie gratis online unter

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

Arnold Schwarzenegger hat sich seine Spracheigenheiten nie verbieten lassen.



# »ACHTE AUF DEINE SPRACHE«

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

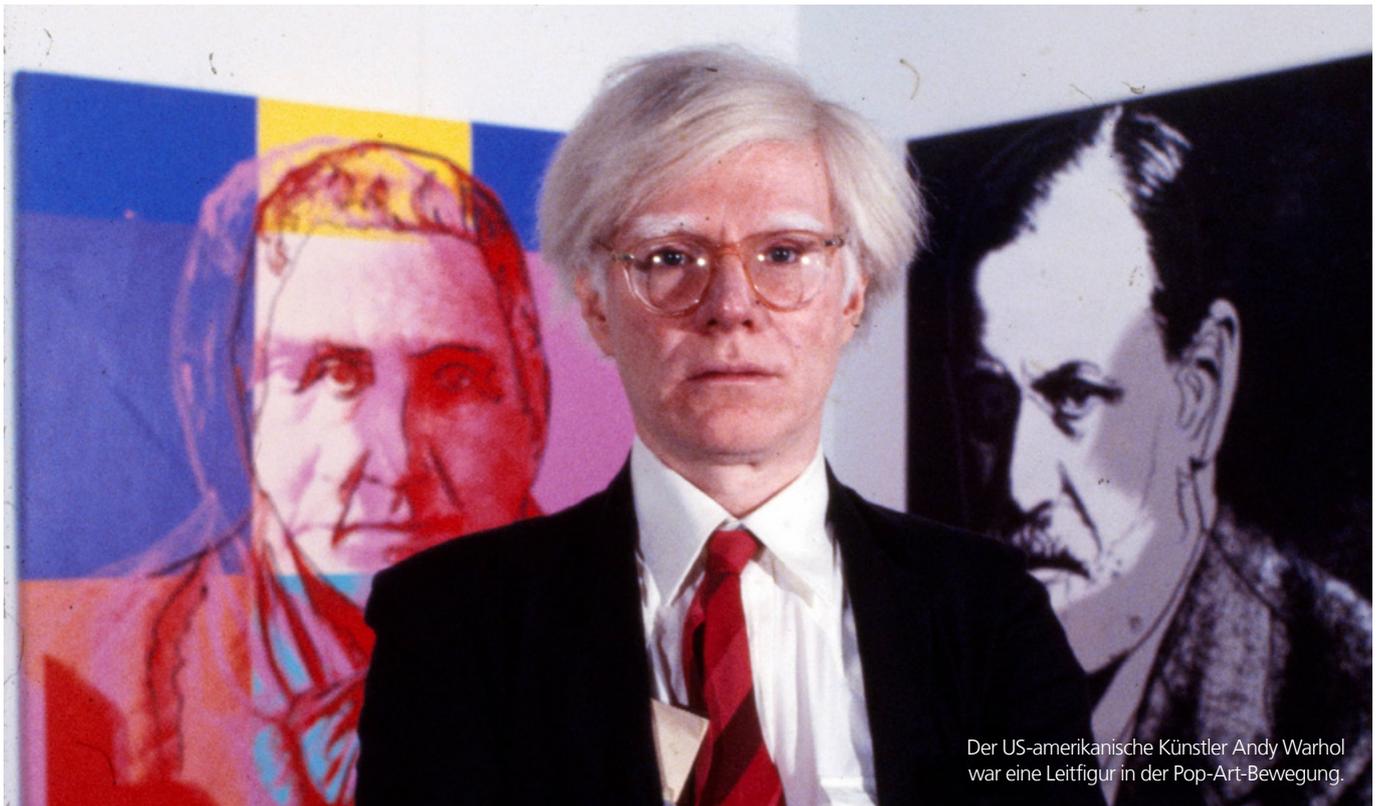
AUSZUG AUS DEM NEUEN BUCH VON JULIEN BACKHAUS

**U**nsere Sprache – damit sind hier Eigenheiten wie Stil, Akzent, Dialekt und dergleichen gemeint, nicht die Landessprache als solche – ist ein Ausdruck unserer individuellen Persönlichkeit. In der Regel ist sie ein Anzeichen für unsere Überzeugungen, unseren Charakter und unsere Herkunft. Sie sollten das nicht verleugnen. Sie dürfen sich niemals dafür schämen, wer Sie sind.

Hören Sie manchmal Politiker sprechen und denken sich dabei: »Was ist nur mit dem? So redet doch niemand?« Sie haben recht, so redet niemand, der sich selbst treu ist. So redet jemand, der gelernt hat, sich zu verstellen.

Sollte Ihnen jemand raten, mehr auf Ihre Sprache oder Aussprache zu achten, will er damit wahrscheinlich erreichen, dass Sie sich besser in die Gruppe einfügen. Die Aufgabe der eigenen Individualität

und Wahrhaftigkeit ist aber ein großer Preis für ein Leben im Mittelmaß. Persönlichkeiten wie Andy Warhol, Coco Chanel oder Arnold Schwarzenegger haben sich ihre Spracheigenheiten nie verbieten lassen. Ganz im Gegenteil. Sie haben ihre offene und manchmal seltsame Art zu sprechen gezielt genutzt, um sich von der Masse abzuheben. Das verlieh ihren Botschaften umso mehr Gewicht. Sie wurden deshalb zu so erfolgreichen ▶



Der US-amerikanische Künstler Andy Warhol war eine Leitfigur in der Pop-Art-Bewegung.

Bild: IMAGO / UIG, Cover: FinanzBuch Verlag

Figuren, weil sie keinen Hehl daraus machen, wer sie sind.

Es gibt natürlich auch hier eine mögliche Konsequenz, die viele scheuen. Wer nicht bereit ist, sich anzupassen, kann von einer Gruppe ausgeschlossen werden. Denken Sie nur an die drei genannten Persönlichkeiten Warhol, Chanel und Schwarzenegger. Sie galten zu Beginn ihrer Karrieren als Außenseiter. Schwarzenegger wurde ständig für verrückt erklärt. Erst, als er mit seinem österreichischen Akzent Schauspieler in Hollywood werden wollte, und später, als er sich für den Posten des Gouverneurs von Kalifornien bewarb. Doch die Leute wussten es

zu schätzen, dass er sich nicht verstellte. Das brachte ihm ein authentisches Image ein und förderte seine Einzigartigkeit. Sich von der Masse abzuheben, hat nun mal auch große Vorteile. Die Botschaften solcher Leute werden schneller wahrgenommen. Diverse Untersuchungen haben sogar herausgefunden, dass Fluchen gesund ist und produktiver machen kann. Sie müssen also keine Scheu davor haben, mit Ihrer Wortwahl hier und da über die Stränge zu schlagen. Sie wirken dadurch nur umso ehrlicher. Auch wenn manche Menschen die Stirn runzeln sollten, werden sie Sie für Ihre Authentizität respektieren. ♦

Sollte Ihnen jemand raten, mehr auf Ihre Sprache oder Aussprache zu achten, will er damit wahrscheinlich erreichen, dass Sie sich besser in die Gruppe einfügen.

»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



VERIFIZIERT   
**ERFOLG**  
magazin



# Profile für Persönlichkeiten

Mehr erfahren Sie unter:

[verifiziert.erfolg-magazin.de](https://verifiziert.erfolg-magazin.de)

Jetzt scannen und  
Vorteile erfahren:





# BRAINSSET

## WIE WIR WERDEN, WER WIR SIND

**W**ie und weshalb entscheiden wir so, wie wir entscheiden? Was macht mich zur Persönlichkeit und wieso entscheide ich so und nicht anders? Spannende Fragen. Seit vielen Jahrhunderten beschäftigen diese Fragen Philosophen, Psychologen und seit wenigen Jahrzehnten vor allem auch die Neurowissenschaftler.

Die meisten Menschen offenbaren als Erwachsene in dem, was sie fühlen, denken und tun, über alle Veränderungen hinweg ein nachweislich zeitlich überdauerndes Muster; dies wird als Persönlichkeit bezeichnet. Insbesondere sind die Gewohnheiten eines Menschen typisch für seine Persönlichkeit. Die Persönlichkeit wird geprägt durch zwei sehr starke Tendenzen: Einerseits die »Anlage« und andererseits die »Umwelt«. Wir werden also genetisch – besser: epigenetisch (bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen in der frühen Entwicklung eines Menschen angeschaltet wird und wann

es wieder schweigsam wird) – und durch die Umwelt, die auf uns einwirkt, geformt.

Demnach haben wir scheinbar eine Trennung von Temperament und Charakter. Diese Trennung und dieser uralte Streit lösen sich nun langsam auf und in der modernen Hirnforschung setzt sich die Erkenntnis durch, dass sich genetische Vorbedingungen und Umwelteinflüsse im Gehirn eines Menschen unauflöslich miteinander verbinden und dass es genau diese Verbindungen sind, die unsere Persönlichkeit formen.

Und es gibt noch zwei weitere starke Tendenzen in der Persönlichkeit: Auf der einen Seite wollen wir auf jeden Fall Bestandteil einer Gruppe sein und uns zugehörig fühlen und andererseits haben wir den Hang zur Autonomie, also alles entscheiden zu wollen, wie wir es für uns selbst als richtig empfinden. Ein Spagat, den es ständig zu lösen gilt. Die meisten heutigen Persönlichkeitstests gehen von fünf Grundfaktoren aus: Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit,

**DIE PERSÖNLICHKEIT WIRD GEPRÄGT DURCH ZWEI SEHR STARKE TENDENZEN: EINERSEITS DIE »ANLAGE« UND ANDERERSEITS DIE »UMWELT«.**

Neurotizismus und Offenheit/Intellekt. Sie nennen sich die »Big Five« und wurden auf der Basis der Ansätze des deutsch-britischen Psychologen Hans-Jürgen Eysenck von den Psychologen Costa und McCrae in den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelt (Costa und McCrae, 1992).

Aus Sicht der Neurowissenschaften, die inzwischen auch von den vielen Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologen mitgetragen wird, hängt die Persönlichkeit eines Menschen mit den individuellen Eigenschaften seines Gehirns zusammen. Diese Ausführung bedeutet gerade nicht, dass Persönlichkeit etwas Unveränderbares und klar genetisch Herbeigeführtes ist. Eher wird der Charakter eines Menschen stark durch die Umwelt und seine Einflüsse bestimmt und dies in einem viel höherem Maße als bisher angenommen.

Die Plastizität (Neuroplastizität) des Gehirns ist nachweislich unser ganzes Leben aktiv und verändert uns ständig durch die wirkenden Umwelteinflüsse, unsere widerfahrenen und damit auch abspeichbaren Erfahrungen im deklarativen Gedächtnis (Wissensgedächtnis), dem emotionalen Gedächtnis (limbisches System) oder dem prozeduralen Gedächtnis (automatisch erlerntem Gedächtnis). Dies sorgt letztlich dafür, dass unser Gehirn (insbesondere durch das limbische vorbewusstliche Gedächtnis) immer wieder andere oder auch neue emotionale Bewertungen hervorruft.

Nach neuen oder auch zusätzlichen Informationen und vor allem auch emotional besetzten Erfahrungen wird daher unser Verhalten maßgeblich ständig beeinflusst und verändert. Damit wandeln sich auch Sichtweisen, Wertestrukturen und auch eine Vielzahl von Entscheidungen, die einen Menschen und sein Leben selbst betreffen. ♦

#### Der Autor



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



Der vielfach ausgezeichnete Hollywood-Schauspieler Joaquin Phoenix ist dafür bekannt, in seinen Rollen vollkommen zu verschwinden.

## DIE PLASTIZITÄT DES GEHIRNS IST NACHWEISLICH UNSER GANZES LEBEN AKTIV UND VERÄNDERT UNS STÄNDIG.



Für seine Oscar-preisgekrönte Rolle des Jokers verlor er mehr als 20 Kilogramm – eine brutale Diät, die ihn fast in den Wahnsinn trieb – und studierte ein Buch über die Psychologie von Attentätern.

# FOUNDER SUMMIT

Erfolg Magazin Bühne



Michail Kerasidis



Dr. Yasemin Yazan



Volker Wiedemann



Dominik Goerke



Oskar Wilkowski



Sven Schultze



Falk Berberich



Leon Hüttl



Manuel Lojo



Julien Backhaus



Nils Ehrenfried



Luca Mazza



Lorenzo Scibetta



Martin Limbeck



Oliver Fischer



Tobias Rethaber



Andreas Buhr



Sebastian Schieke



Julie Strobach



Suad Abu Ijdai



Onur Forrer



Johannes Placzek



Joschi Haunsperger



Dr. Gunnar Brehme



Alexander Felde

27.08.2022  
& 28.08.2022  
RMCC WIESBADEN



Tobi Förster  
& Julia Diehl



Moderatorin  
Kathrin Laborda

Leonardo DiCaprio als Jordan Belfort  
in »The Wolf of Wall Street«



# AUSLAUFMODELL LEISTUNGSKULTUR

**N**ebst der Digitalisierung und Flexibilisierung der Arbeitswelt verändern sich die Bedürfnisse der jungen Generationen. Der Ruf nach Kulturwandel wird laut. Die ausgeprägte Leistungskultur, welche Leistung mit Präsenzzeit gleichsetzt, den Konkurrenzkampf fördert und sich auf »harte Fakten« konzentriert, wird vom Erfolgs- zum Auslaufmodell. Zwar hat uns diese Leistungskultur viel Wohlstand eingebracht. Allerdings hat sie auch zu steigenden Burnout-Raten und sinkender Loyalität zum Arbeitgeber geführt. Es ist an der Zeit für neue Wege in der Arbeitswelt. Doch das Beschreiten dieser neuen Wege wird erst möglich, wenn die Führung sich dafür öffnet. Mit diesem Beitrag lade ich Sie ein, Führung neu zu denken und neu zu leben.

Der Gallup Engagement Index 2021 bringt es auf den Punkt:

- Dass die Loyalität der Mitarbeiter abgenommen hat, liegt daran, dass die Unternehmen ihre Führungsaufgaben vernachlässigt haben.
- Dort, wo Führungskräfte deutliche Defizite zeigen, haben Mitarbeiter innerlich gekündigt, sind bereit für einen Jobwechsel oder schauen sich nach einem neuen Arbeitgeber um.
- Unternehmen, die sich um ihre Beschäftigten nicht nur als reine Arbeitskräfte, sondern als Menschen gekümmert haben, profitieren von einer wachsenden emotionalen Mitarbeiterbindung.

Was bedeutet das nun für die Führungsrolle?

Es bedeutet, dass wir neue Standards setzen dürfen. Mitarbeitende sollten nicht nur als Leistungserbringer, sondern in ihrem ganzen Sein als Mensch gesehen und so geführt werden. Es geht darum, Teammitglieder nicht mehr kleinzuhalten, sondern sie in ihr größtes Potenzial zu führen. Die Talente sichtbar zu machen und zu binden. Das ist auch die zentrale Antwort auf den Fachkräftemangel.

**Es geht darum, Teammitglieder nicht mehr kleinzuhalten, sondern sie in ihr größtes Potenzial zu führen.**

Gelingen kann das, indem wir die starren, engen Hierarchien verabschieden und selbst organisierte Arbeitsformen einsetzen. Damit wird Führung nicht mehr fix an eine einzelne Person oder Funktion geknüpft, sondern geteilt. Verantwortung und Freiraum werden dort verortet, wo die größte Expertise ist. Und das ist eben sehr oft in den Händen der Mitarbeitenden und noch viel häufiger in den Händen von Teams.

Der Schritt von hierarchischen in selbst organisierte Arbeitsformen bietet die große Chance, das Potenzial der Mitarbeitenden breiter zu nutzen und komplexe

Entscheidungen durch geteilte Verantwortung breiter abzustützen. Dies führt nachweislich zu einem erhöhten Beitragsdenken und einer stärkeren Identifikation mit dem Unternehmen.

Und was macht dann die »bisherige« Führungskraft?

Sie kann dafür sorgen, dass eine gemeinsame Vision für das Neue entsteht, und einen Rahmen schaffen, in dem Innovation und gemeinsames Lernen freudvoll gelingen. In der Übergangsphase hat sie vor allem eine große Aufgabe: alte Muster loszulassen, Gewohntes zu verlernen und das Neue mutig zu erkunden. Nicht alleine, sondern im wertschätzenden Miteinander. ♦

Die Autorin



**Heidi Weber Rüegg** ist seit 2007 Geschäftsführerin der Impact Development GmbH. Ihre Vision ist es, Führungskräfte in zeitgemäße Leadership zu begleiten.



# STEVIE WONDER

## - DIE LEBENDE SOUL-LEGENDE

**E**lton John erklärte in einem Interview mit dem Magazin »The Rolling Stone«: »Ich möchte es mal so sagen: Egal, wo ich weltweit unterwegs bin, habe ich immer eine Aufnahme von »Songs in the Key of Life« mit dabei. Für mich ist es das beste Album, das je gemacht wurde. Und es hinterlässt bei mir immer ein Gefühl der Ehrfurcht, wenn ich es höre. Wenn Menschen in den kommenden Jahrzehnten und Jahrhunderten über Musikgeschichte sprechen, werden die Namen Louis Armstrong, Duke Ellington, Ray Charles und Stevie Wonder fallen.«

Wonder hat weltweit über 100 Millionen Platten verkauft, was ihn zu einem der meistverkauften Musiker aller Zeiten macht. Er hat 25 Grammy Awards gewonnen – nur ein einziger Musiker, der klassische Dirigent Sir Georg Solti, gewann mit 31 noch mehr Grammys (beide erhielten auch den Lifetime Achievement Award). Wonders Alben »Innervisions« (1973), »Fulfillingness' First Finale« (1974) und »Songs in the Key of Life« (1976) gewannen jeweils den Grammy Award für das »Album of the Year«, was ihn zum Rekordhalter für die meisten »Album of the Year«-Auszeichnungen macht. Er ist der einzige Künstler,

der den Preis mit drei Albumveröffentlichungen in Folge gewann.

Dabei wuchs er in sehr schwierigen Familienverhältnissen auf: Sein Vater Calvin Judkins war meist arbeitslos und »verdiente« sein Geld damit, dass er seine Freundin Lula Mae Hardaway auf den Straßenstrich schickte. Oft wurde sie von ihm oder von Freiern geschlagen, einmal wurde ihr dabei fast der Kiefer gebrochen. Am 13. Mai 1950 brachte Lula, sie war damals 20 Jahre alt, Steven als drittes von sechs Kindern auf die Welt. Schon zwei Monate vor dem vorgesehenen Geburtstermin setzten

die Wehen ein und sie bekam ein Baby, das nur vier Pfund wog und nur in einem Inkubator überleben konnte. Paradoxiertweise führte das, was ihm als Baby das Leben rettete, auch zu seiner Erblindung: Er wurde im Inkubator mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt, was zu einer sogenannten Frühgeborenen-Retinopathie (ROP) führte. Das ist eine seltene Netzhautkrankheit. Betroffen sind Frühgeborene, bei denen die physiologische Reifung der Netzhautgefäße noch nicht abgeschlossen ist. Stevie war also von Geburt an blind.

Der Vater nahm keine Rücksicht auf seine Frau oder Stevie und schickte Lula bald schon wieder auf den Strich. In einer Nacht im Jahr 1953 schickte er sie raus auf die Straße, sie solle ihm jetzt Zigaretten holen. Sie weigerte sich. Er schlug ihr so fest ins Gesicht, dass sie auf den Boden fiel, nicht weit von ihrem schlafenden Baby. Er hob sie vom Boden auf und schleuderte sie durch die Wohnung, sodass sie mit ihrer Nase gegen einen Tisch schlug und blutete. Die drei Kinder wachten auf und schrien. Lula wehrte sich, nahm ein Springmesser und hielt es ihm an den Hals. Er versuchte, das Messer wegzuschlagen, aber verletzte sich dabei den Unterarm schwer, sodass er blutete. Er verstand, dass sie es ernst meinte und floh aus dem Haus. Später versöhnten sich die beiden wieder, aber Lula stellte zwei Bedingungen: Sie wollte die Stadt verlassen und nach Detroit ziehen und sie würde nicht mehr als Prostituierte arbeiten.

Schon als Kind wurde Stevies Interesse an der Musik geweckt, er spielte mehrere Instrumente und sang im Kirchenchor. Einer seiner Freunde, Ronnie White, kannte einen der Helfer aus der Band Miracles von Smokey Robinson, der Star der neu gegründeten Plattenfirma Motown. Ronnie bot Stevie an, ihn bei Motown vorzustellen und beim ersten Termin fragte ihn ein Mitarbeiter, ob er singen könne. Für Stevie wurde Motown bald sein zweites Zuhause.

Der Autor



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



»Wenn Menschen in den kommenden Jahrzehnten und Jahrhunderten über Musikgeschichte sprechen, werden die Namen Louis Armstrong, Duke Ellington, Ray Charles und Stevie Wonder fallen.«

- ELTON JOHN

Er war oft den ganzen Tag dort, kam um 15 Uhr nach der Schule und blieb bis in die Nacht. Er fiel auf, weil er den erfahrenen Musikern nicht selten erklärte, wie sie ihren Job tun sollten, wie sie singen oder ein Instrument spielen sollten. Doch als sie ihn singen und mit seinen Bongos spielen hörten, waren sie begeistert und merkten bald, dass die Blindheit kein Hinderungsgrund war.

So wurde Stevie schon als Kind ein Star. Bei den Live-Veranstaltungen elektrisierte er die Zuhörer mit seiner spontanen Art. Wenn Sie auf YouTube den Titel »Fingertips« anschauen, eine Live-Aufnahme, dann werden Sie Zeuge von Wonders erstem großen Erfolg. Stevie wird nach dem Auftritt von Marvin Gaye auf die Bühne geführt und als 12-jähriges Genie vorgestellt. Er fängt an, Bongo zu spielen und fordert die Zuhörer auf »Clap your hands, stamp your feet«. Dann beginnt er, Mund-

harmonika zu spielen und ruft: »Say yeaah! Say yeah! Yeah! Yeah!« Er spielte immer weiter und seine Begeisterung übertrug sich auf das Publikum. Nachdem er von der Bühne geführt wurde, kam er wieder, insgesamt spielte er acht Minuten. Obwohl das unüblich war, entschloss sich Motown, den Live-Mitschnitt als Single zu veröffentlichen. Und die Entscheidung war goldrichtig: Die Single schoss im August 1963 auf Platz eins der Billboard Charts und auf Platz eins der R&B-Charts. »Fingertips« wurde auch auf einer LP veröffentlicht mit dem Titel: »Recorded Live: The 12 Year Old Genius«. Es wurde das erste Nummer-eins-Album für Motown – und es war das erste Mal, dass ein Sänger, der so jung war, ein Nummer-eins-Album und eine Nummer-eins-Single herausbrachte. Laut Motown verkaufte sich die Single über eine Million Mal.

Der frühe Erfolg begeisterte Stevie ebenso wie seine Plattenfirma, aber sie machten ▶



»Ich habe nicht das Ziel, die vorherigen Alben zu übertreffen. Ich will immer nur mein Bestes zu dem jeweiligen Zeitpunkt geben. Und das geht nur wegen der Unzufriedenheit oder Zufriedenheit, die mich dazu getrieben hat, ein besserer Mensch zu werden.«

- STEVIE WONDER

sich auch Sorgen: Bald würde er in den Stimmbruch kommen.

Es sollte fast genau zehn Jahre nach seinem ersten Top-Hit »Fingertips« dauern, bis Stevie Wonder seinen nächsten Nummer-eins-Titel mit einer Single und einem Album in den Pop-Charts erzielte. Das heißt keineswegs, dass er in der Zwischenzeit erfolglos war. Man kann sich vorstellen, wie viel Geduld und Ausdauer für einen jungen Künstler nötig sind, der mit zwölf Jahren schon mit einem Top-Hit an die Spitze der Charts katapultiert wurde und dann fast ein Jahrzehnt warten musste, bis er diesen Erfolg wiederholen konnte.

Stevie Wonder verließ sich nicht auf andere, sondern bewies die Kombination von Ausdauer und Experimentierfreudigkeit, die so ausschlaggebend dafür ist, dass man Erfolg hat. Er war extrem lernbegierig und fragte jeden, von dem er etwas lernen konnte. Einer, der ihn damals aus der Nähe beobachtete, berichtet: »Hey, wie machst du dies, wie machst du jenes ... Das machte er bei jedem. Er war eine echte Nervensäge – ich sage das im liebevollen Sinne, aber er war einfach eine Nervensäge. So hat er alles gelernt.«

Im Mai 1967 war es dann – fast – so weit und mit »I Was Made to Love Her« kam er auf Platz eins in den R&B-Charts und auf Platz zwei der Pop-Charts. Dann kam Ende 1972, fast ein Jahrzehnt nach seinem ersten Hit, der Song »Superstition« und schoss auf Platz eins der R&B-Charts und auch der Pop-Charts.

Nach seinem Nummer-eins-Erfolg mit »Superstition« Ende 1972 folgte schon wenige Monate darauf der nächste Nummer-eins-Hit in den Pop-Charts: »You Are the Sunshine of My Life«. In den Jahren 1974 bis 1977 gelang ihm drei Mal, was ihm vorher fast zehn Jahre lang nicht mehr gelungen war: Er landete mit den Singles »You Haven't Done Nothin'«, »I Wish« und »Sir Duke« dreimal auf Platz eins der Pop-Charts. 1974 und 1976 erreichte er auch mit den Alben »Fulfillingness' First Finale« und »Songs in the Key of Life« die Nummer eins bei den Langspielplatten.

Im November 1974 rief der Bürgermeister von Los Angeles sogar einen »Stevie Wonder Day« aus und das führende Magazin in den USA, »Newsweek«, präsentierte ihn auf der Titelseite mit der Headline »Stevie, the Wonder Man«. Das Magazin »Time« brachte eine große Geschichte über ihn mit dem Titel »Black, Blind and on Top of the Pop«.

Wonder war längst nicht mehr nur ein Sänger, sondern schrieb auch Songs für andere Stars wie George Benson, die Pointer Sisters und Michael Jackson. Er komponierte Hits für Aretha Franklin, sang Duette mit Michael Jackson, Julio Iglesias und Ray Charles, spielte Mundharmonika für den

Er verließ sich nicht auf andere, sondern bewies die Kombination von Ausdauer und Experimentierfreudigkeit, die so ausschlaggebend dafür ist, dass man Erfolg hat.



2014 würdigte Ex-Präsident Barack Obama Stevie Wonder mit der höchsten zivilen Auszeichnung der USA, der Freiheitsmedaille.

Superhit »There Must be an Angel« der Eurythmics. Mit dem Ex-Beatle Paul McCartney landete er im Frühjahr 1982 einen Superhit: »Ebony and Ivory«.

Der Bassist Nate Watts berichtet, nach einem anstrengenden Tag im Tonstudio sei er gerade nach Hause gekommen und ins Bett gegangen, als das Telefon klingelte. Stevie Wonder war am Apparat und sagte, er solle sofort zurück ins Studio kommen, weil er unbedingt einen Song aufnehmen wollte. Es war drei Uhr nachts.

Stevie Wonder wurde in den USA auch durch seine politischen Aktivitäten bekannt. Wonder führte eine Kampagne an, die das Ziel hatte, den Geburtstag des Bürgerrechtlers Martin Luther King in den USA zum gesetzlichen Feiertag zu machen. Für eine Unterschriftenkampagne wurden sechs Millionen Unterschriften gesammelt, die größte Petition dieser Art in der amerikanischen Geschichte. Zunächst war diese Idee abgelehnt worden, fand aber im November 1983 eine Zweidrittelmehrheit im Kongress. Aus Sicht radikaler schwarzer Aktivisten war Wonder nicht radikal genug. Und einen schwarzen Rassismus, der sich gegen Weiße richtete, verachtete er – so wie sein Vorbild Martin Luther King –, ebenso wie den gegen Schwarze gerichteten Rassismus.

Mitte der 80er-Jahre war ein zweiter Höhepunkt in der musikalischen Karriere von Stevie Wonder mit Nummer-eins-Hits wie »I Just Called to Say I Love You«, »Part-Time Lover« und »That's What Friends Are For«. Im Oktober 1985 sollte er mit dem Titel »Go Home« das letzte Mal unter die Top Ten kommen. In den Jahren danach

wurde es ruhiger um ihn, aber immer wieder hatte er spektakuläre Auftritte. 2007 und 2008 ging er nach zehnjähriger Pause wieder auf eine Welttournee. Im Wahlkampf 2008 unterstützte er massiv Barack Obama und trat auf dem Wahlparteitag der Demokraten auf, bei dem Obama offiziell zum Präsidentschaftskandidaten nominiert wurde. Er sang bei einem Popkonzert im Januar 2009 in Washington, mit dem die Feiern zur Amtseinführung des neuen Präsidenten begannen, und veröffentlichte aus diesem Anlass den Song »All About the Love Again«. Obama ehrte Stevie Wonder 2009 mit einem Library of Congress-Award.

Wonders Erfolgsgeheimnis war eine hohe Arbeitsdisziplin, verbunden mit der Of-

fenheit, sich immer wieder neu zu erfinden, mit neuen technischen Möglichkeiten und musikalischen Stilmitteln zu experimentieren. Seine Fans wollten immer wieder die alten Titel hören und ihn auf eine Rolle festlegen, aber er gab dem nur in engen Grenzen nach. Was ihn antrieb, war eine produktive Unzufriedenheit, die er einmal mit diesen Worten ausdrückte: »Für jedes meiner Alben, die ich gemacht habe und die ich machen werde, gilt stets: Ich habe nicht das Ziel, die vorherigen Alben zu übertreffen. Ich will immer nur mein Bestes zu dem jeweiligen Zeitpunkt geben. Und das geht nur wegen der Unzufriedenheit oder Zufriedenheit, die mich dazu getrieben hat, ein besserer Mensch zu werden.« ♦

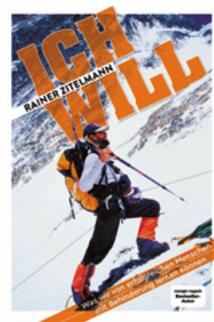
»ICH WILL. Was wir von erfolgreichen Menschen mit Behinderung lernen können«

von Rainer Zitelmann  
384 Seiten

Erschienen: Juni 2021

FinanzBuch Verlag

ISBN: 978-3-95972-469-2



# BEST OF WEB

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

## 807 Tore! Cristiano Ronaldo ist jetzt bester Torschütze weltweit

Weltrekord für Cristiano Ronaldo: Mit 807 Treffern ist der 37-jährige Fußballer am Samstag, den 12. März 2022 zum weltbesten Pflichtspieltorschützen gekürt worden. Damit übertraf er die bisherige Bestleistung von Josef Bican, dem gebürtigen Österreicher, der unter anderem für die Nationalmannschaft der damaligen Tschechoslowakei spielte. Dieser erzielte in seiner Karriere insgesamt 805 Tore in 530 Spielen.

Im Spiel von Manchester United gegen Tottenham Hotspur überbot Cristiano Ronaldo den vor Jahrzehnten aufgestellten Rekord um zwei Tore. Insgesamt drei Mal traf der Portugiese – und konnte damit alle Tore seiner Mannschaft in diesem Spiel für sich verbuchen...

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



## Der Versicherungsinfluencer – Versicherungsberatung à la Generation Z



Bastian Kunkel hat Versicherungsberatung neu gedacht. In den sozialen Medien ist er als Versicherungsinfluencer unterwegs mit der Mission, junge Leute für Versicherungen zu begeistern und vor allem zu informieren. Wir haben den Münchener gefragt, wie er darauf gekommen ist, ein trockenes Thema wie Versicherungen in die Sozialen Medien zu bringen, wie der Content dort ankommt und warum es in seinem ersten Buch geht...

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

## Was bedeuten Erfolg und Geld? Ein Dialog zwischen Matthias Strolz und einem Baum



»Plötzlich begann das Universum, mit mir zu reden – in Person eines Baums.« Matthias Strolz hat 2013 die NEOS als neue, liberale Zentrumsbewegung ins Österreichische und 2014 ins Europäische Parlament geführt. Seit Übergabe all seiner politischen Funktionen im Jahr 2018 ist er Autor, Impact-Unternehmer und Leadership-Begleiter. Nun präsentiert er sein neues Buch »Gespräche mit einem Baum. Ein weiser Freund und die großen...

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

## Führung mit klarem Kompass



In 13 Kilometern Flughöhe kannst du nicht rechts ranfahren, wenn es ein Problem gibt. Was zeichnet eine gute Führungskraft über den Wolken aus? Ein Perspektivenwechsel.

### Finde deinen Fokus

Der Job im Cockpit ist eigentlich sehr klar strukturiert und folgt routinemäßigen Handlungsmustern. Eigentlich. Ein technischer Defekt oder ein schwieriger Anflug bei schlechtem Wetter werfen auch erfahrene Piloten plötzlich aus dieser Komfortzone. Das passiert öfter, als Passagiere das vermuten würden und nein, es trifft dann kein Autopilot die Entscheidung für uns. Plötzlich ist alles anders: Der enorme Input der zahlreichen Instrumente, der Zeitdruck und die Verantwortung für hunderte Menschenleben – es gibt Situationen im Leben, auf die kannst du dich nicht vorbereiten.

Deshalb gibt es im Cockpit eine goldene Regel: Fly the aircraft! Was auch immer da oben passiert, bleib ruhig und flieg' die Kiste! Klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. Plötzlicher Stress blockiert unser rationales Denken. Die Kunst ist, einen Kontrollverlust abzuwenden, indem man seinen Fokus wie einen Lichtstrahl in Ruhe ausrichtet. Auf die eine, wichtige Sache.

Wenn auch in deinem Cockpit mal wieder alle Warnlichter und Alarmglocken angehen, frage dich zuerst: Was ist in diesem Moment wirklich wichtig? Um was geht es hier wirklich? Was ist mein »Fly the aircraft«?

### Mut zur Demut

Eine unterschätzte Tugend moderner Führung. Oder wie viel Demut erkennst du aktuell auf der Welt? »Demut« stammt aus dem Althochdeutschen »diemuoti« und bedeutet »Mut zum...

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



# TOP EXPERTEN



Bild: Depositphotos/depositphotos

### Niko Dieckhoff

E-Commerce  
Deutschland

### Gabriel Nicolas

Vertriebscoaching & Online-Marketing  
Deutschland

### Maximilian Krüger

Beratung und Coaching im Pflegemarkt  
Deutschland

### Tomislav Primorac

Immobilieninvestment  
Deutschland

### Joanna Osada

Beauty-Coaching  
Deutschland

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/)

Bei der Benennung von »Top Experten« handelt es sich um eine redaktionelle Entscheidung des ERFOLG Magazins. 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.

**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 Denkansätze. 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

Bilder: privat



# Erfolg wird bei uns großgeschrieben. **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

# Bullshit Rules

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

FBV

**Jetzt** im Handel!