

BRENDAN FRASER: VON DER KRISE ZUM OSCAR-TRIUMPH

ERFOLG

DAS LESEN ERFOLG **magazin**

3/2023

**SUSAN
SIDEROPOULOS**
im Interview



Verleger
Julien Backhaus
über Abstürze und
Comebacks

**BORIS
BECKER**
Mit der Kraft
der Stoa in ein
neues Leben

7 TIPPS
für den perfekten
Auftritt

IM INTERVIEW

FELIX MAGATH

über Karriere, Geld und Familie

Bilder: Jens Hartmann / M8 Media House, Oliver Reetz

BACKHAUS VERLAG 5 €
ÖSTERREICH 5,60 € | SCHWEIZ 8,00 CHF
03
4 190872 505003



Jetzt zum Download

Alle E-Dossiers im Archiv finden Sie gratis online unter

www.erfolg-magazin.de



Julien Backhaus
Verleger und
Herausgeber

**Noch mehr
Erfolg für Sie!**

**Das nächste Heft
erscheint am
22. Juni 2023**

Erfolge, Abstürze und Comebacks – das Leben schreibt Geschichten

Der Fußball hat in Deutschland viele Persönlichkeiten geprägt. Mehr noch als in anderen Ländern ist der Ballsport in diesem Land ein großes Stück Kulturgeschichte. Und mittendrin die Leitwölfe – die Fußballtrainer. Eine dieser Trainerlegenden wird nun 70: Felix Magath. Grund genug, mit ihm auf eine außergewöhnliche Karriere zurückzublicken und herauszufinden, was ihn eigentlich angetrieben hat. Und welche Faktoren in besonderem Maße für seinen Erfolg verantwortlich waren. So viel kann bereits gesagt werden: Felix Magath hat sich sehr offen gezeigt, über alles zu sprechen und liefert die eine oder andere Überraschung im Interview.

Außerdem blicken wir auf eine weitere Sportlegende, nämlich auf Boris Becker. Nach seiner beispiellosen Karriere im Tennis endete die Erfolgsgeschichte vorerst mit einem Gefängnisauenthalt in Großbritannien. Falsche Entscheidungen hätten ihn dort hingebracht. In einem Sat.1-Interview verriet er nach seiner Ent-

lassung, er habe auf einen neuen Weg gefunden – auf den der Stoiker. Autor Michael Jagersbacher erklärt, was es mit der stoischen Lehre auf sich hat und wie diese Boris Becker beeinflussen könnte. Sollte sich Becker tatsächlich auf die Lehre stützen, könnte seine Karriere in der Tat einen zweiten großen Schub nehmen und sein Privatleben sehr viel geordneter verlaufen.

Eine weitere Comeback-Story verkörpert Hollywood-Schauspieler Brendan Fraser. Nach großen Erfolgen folgte der Absturz. Nun hat er einen Oskar gewonnen. Wie dieses Comeback gelingen konnte, lesen Sie in diesem Heft. Freiwillig mit der Schauspielerei aufgehört hat hingegen Susan Sideropoulos. Sie hat ein neues Wirkungsfeld gefunden, das sie sehr begeistert. Welches das ist, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Viel Vergnügen beim Lesen
Ihr Julien Backhaus

Impressum

Erfolg Magazin ISSN 25057342

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

Redaktion/Grafik Erfolg Magazin

Chefredakteur (V. i. S. d. P.): Julien D. Backhaus

Redaktion: Martina Karaczko, Anna Seifert, Sebastian Hoffmann

E-Mail: redaktion@backhausverlag.de

Layout und Gestaltung: Judith Iben, Stefanie Schulz, Jasmin Päper, Christina Meyer

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: (0421) 4 38 710

Telefax: (0421) 4 38 7133

E-Mail: info@berlindruck.de

Vertrieb

Press Impact GmbH

Neuer Höltingbaum 2,

22143 Hamburg

www.press-impact.de

Folgen Sie uns auch auf



Verkauf/Abo:

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

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten.

MVFP
Medienverband
der freien Presse

INHALT 03/2023



08

Felix Magath
im Interview

Erfolg

- »Ich bin eine Spieler-Natur«
Felix Magath im Interview 08
- Alles geht, nichts muss!
Susan Sideropoulos im Interview 26
- Wie Erfolg funktioniert
Marko König über Motivation
und Potenziale in Unternehmen 33

Leben

- Boris Becker
Mit der Kraft der Stoa in ein neues Leben.... 16
- Couch oder Weltmeere?
Stefanie Voss im Interview 38

Story

- Brendan Fraser
Von der Karriere-Krise zum Oscar-Triumph ... 40

16

Boris Becker

Mit der Kraft der Stoa
in ein neues Leben

»TATSÄCHLICH SCHEINT BEI
BECKER DIESE SELBSTREFLEXION
FRÜCHTE GETRAGEN ZU HABEN,
DENN DER ERSTE SCHRITT ZUR
SELBST-ERKENNTNIS IST DAS
EINGESTEHEN VON FEHLERN.«



Bilder: Jens Hartmann / M8 Media House, IMAGO / Laci Perenyi, Bernd Jaworek, IMAGO / Picturelux (A.M.P.A.S.)

Einstellung

- Ohne Coaching
Dr. Dr. Rainer Zitelmann 22
- Die Qual der unbegrenzten Möglichkeiten
Entscheidungen treffen und dazu stehen 44

Wissen

- Der perfekte Auftritt: Tipps und Tricks von
TV-Moderator Sascha Oliver Martin 20
- Entscheidender als das Gender*sternchen
Stefan Verra über Körpersprache 30
- Sterben Sie oft
Aus dem Buch »Angst überwinden
wie ein Navy Seal« 34

Sonstiges

- News: 06
- Best of Web:
Schauen Sie doch mal online rein 48
- Initiative Wachstum 49
- Die Erfolg Magazin Top Experten 49
- Die Erfolg Magazin Brand Ambassadors 50

40

Brendan Fraser
Von der Karriere-Krise zum Oscar-Triumph



26

Susan Sideropoulos
im Interview



NEWS

James Cameron: »Avatar– Aufbruch nach Pandora« spielt Rekordergebnis ein

Erneuter Erfolg für Hollywood-Regisseur James Cameron: Mit einem weltweiten Einspielergebnis von rund 2,92 Milliarden US-Dollar belegt der Science-Fiction-Film »Avatar – Aufbruch nach Pandora« laut »Statista« 14 Jahre nach Erscheinen erneut den ersten Platz im Ranking der erfolgreichsten Filme aller Zeiten. Durch einen Re-Run in den Kinos im vergangenen Herbst ist der Film wieder an der Comicverfilmung »Avengers: Endgame« vorbeigezogen, der bislang knapp 2,8 Milliarden US-Dollar einfahren konnte. Auf Platz drei des Rankings findet sich »Avatar – The Way of Water« mit einem Einspielergebnis von rund 2,3 Milliarden US-Dollar.

James Cameron zählt zu den erfolgreichsten Filmemachern aller Zeiten. Nach einem missglückten Start als Regisseur mit dem Film »Piranha 2 – Fliegende Killer« im Jahr 1981 hatte Cameron einen Albtraum, den er als Drehbuch niederschrieb. Er verkaufte es an die Produzentin Gale Anne Hurd für einen Dollar, wenn er dafür Regie führen dürfte. Dieser Deal machte den Kanadier mit dem Blockbuster »Terminator« im Jahr 1984 auf einen Schlag berühmt. Kleckern war nicht Camerons Ding: Die Fortsetzung »Terminator 2 – Tag der Abrechnung« von 1991 war der bis dahin teuerste Film aller Zeiten. 1997 dann ein weiterer Meilen-

stein seiner Karriere: Der Film »Titanic« wurde mit elf Oscars ausgezeichnet. Die Fortsetzung seiner erfolgreichen »Avatar«-Reihe hat James Cameron schon geplant, Kinostart soll im Dezember 2024 sein.



ERFOLGSZITAT

Elon Musk

Jeden Tag neu auf Instagram
bei @erfolgsmagazin

»Wenn 99 Prozent an deiner Idee zweifeln, bist du entweder im Begriff, einen Fehler zu machen oder Geschichte zu schreiben.«



Aktuelle News aus der Erfolgswelt

»German Wunderkind« Dirk Nowitzki wird in die Hall of Fame aufgenommen

Der ehemalige Basketball-Profi Dirk Nowitzki ist in die Hall of Fame der NBA aufgenommen worden. Er ist der erste Deutsche, dem diese Ehre zuteilwird. Nowitzki ist laut Medienberichten einer von sechs ehemaligen Profis und Trainern, die im August ihren Platz in der Liste finden werden.

Neben Nowitzki werden auch die Ex-Spieler und -Trainer Pau Gasol aus Spanien, Tony Parker aus Frankreich und Dwyane Wade aus den USA geehrt. Zudem werden die Trainer Gregg Popovich und Becky Hammon aufgenommen. Die offizielle Zeremonie zur Aufnahme in die Hall of Fame erfolgt im August.

Nowitzki spielte 21 Saisons in der nordamerikanischen Profiligen bei den Dallas Mavericks und verkündete 2019 das Ende seiner aktiven Karriere. Er ist der sechstbeste Punktesammler der Liga-Geschichte (31.560) und der erfolgreichste Scorer, der außerhalb der USA geboren wurde. Für seine Leistungen erhielt Nowitzki den Spitznamen »German Wunderkind«. Insgesamt 14 Mal wurde Nowitzki zum Allstar gewählt. Vor der Basketball-Arena in Dallas wurde zudem an Weihnachten 2022 eine Statue des Würzburgers enthüllt, sie steht an dem nach ihm benannten »Nowitzki Way«, der zur Arena hinführt.



Modedesigner Philipp Plein baut eine der teuersten Villen der USA

Modedesigner Philipp Plein ist nun Besitzer eines der teuersten Anwesen der Vereinigten Staaten. 200 Millionen Dollar soll das Anwesen gekostet haben. Damit hat sich der 45-Jährige seinen Jugendtraum erfüllt. Der Bau der 420-Quadratmeter großen Villa im Nobelvorort Bel Air soll Medienberichten zufolge sieben Jahre lang gedauert haben. Das »Chateau Falcon View« hat so einiges zu bieten: meterhohe Eingangstore, riesige Kronleuchter, palastähnliche Zimmer und ganz viel Marmor. Den Fortgang der Arbeiten hat der gebürtige Münchner auf Instagram gezeigt: Dem Account »chateaufalconview« folgen 78.000 Menschen.

Nach seinem Jurastudium hat Philipp Plein Möbel designed, bevor er sich Taschen und Accessoires widmete. Inzwischen ist der Designer mit der Modemarke Philipp Plein weltweit erfolgreich. Er ist Gründer der »Philipp Plein International Group« mit den Marken »Philipp Plein«, »Plein Sport« und »Billionaire« mit Sitz in Lugano. Sein Privatvermögen wird aktuell auf 152 Millionen Dollar geschätzt.



A portrait of Felix Magath, an older man with glasses, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is dark and out of focus, with some warm light sources visible. A glass of water is on a table in the lower right corner.

Felix Magath

im Interview

»Ich bin eine Spieler-Natur«

Seit Jahrzehnten dominiert Felix Magath den deutschen Fußball. Stets hielt er an Tugenden fest, die den Fußball in Deutschland einst ausgemacht haben – wie Zusammenhalt. Im Gespräch mit Julien Backhaus erzählt er von seiner Jugend in Aschaffenburg, dem Fußballerleben und Glücksgriffe an der Börse.

Sie werden jetzt 70. Wie geht es Ihnen damit?

Mittlerweile geht es einigermaßen. Das war für mich noch vor zehn Jahren ein größeres Problem. Fast mein ganzes Leben hat sich um den Fußball gedreht. Die Mannschaften, die man als Trainer betreut, werden eigentlich nie älter, man hat immer Spieler im gleichen Alter um sich. Da ich immer junge Spieler in die Bundesliga geführt habe, waren meine Mannschaften im Schnitt nicht 30, sondern eher 24, 25 Jahre. Irgendwann habe ich dann gemerkt: Herrgott nochmal, du bist ja schon 60. Ich habe nie wirklich wahrgenommen, wie alt ich eigentlich bin.

Sie sind letztendlich einer der erfolgreichsten Fußballer in Deutschland geworden. Wissen Sie noch, warum Sie eigentlich Fußballer werden wollten?

Nein, denn ich hatte ja nie den Berufswunsch, Fußballer zu werden. Es gibt ein Foto zu Hause von mir, da konnte ich kaum gehen, ich muss etwas über ein Jahr alt gewesen sein. Ich stehe da noch etwas unsicher und trete gegen den Ball, das war 1954. 1954 war auch das Jahr, in dem wir Fußball-Weltmeister wurden. Im Rückblick kann ich nur vermuten – die Euphorie von damals hat mich als Einjährigen voll mitgenommen. Ich habe also angefangen, gegen den Ball zu treten und bin bis heute nie davon los gekommen.

Haben Sie das auch nie infrage gestellt?

Als ich für mein Tun auch Geld bekommen habe, habe ich das nicht mehr infrage gestellt. Ich habe am Anfang nie darüber nachgedacht; mir hat das Fußballspielen einfach Spaß gemacht. Ich habe keine Vorfahren, die sportlich ambitioniert waren. Meine Mutter war aus Ostpreußen vom Land und mein Vater war aus Puerto Rico und hat eher Gitarre gespielt als Sport getrieben. So war ich von Beginn an allein mit meiner Entwicklung. Mein Vater war amerikanischer Soldat und ging, als ich ein Jahr alt war, über Paris zurück nach Amerika. Und meine Mutter hat viel gearbeitet, um uns ernähren zu können. Und so war ich von Beginn meines Lebens an sehr viel auf mich alleine



»Ich habe immer Fußball gespielt und weil ich es wohl ganz gut gemacht habe, habe ich auch Spaß gehabt.«

gestellt. Meine Kindheit war wunderbar, weil ich eigentlich immer machen konnte, was ich wollte.

Sie haben also Ihr Hobby zum Beruf gemacht.

Ja, so ist es. Ich habe immer Fußball gespielt und weil ich es wohl ganz gut gemacht habe, habe ich auch Spaß gehabt. Und dann kam bei mir noch eine Eigenschaft dazu. Ein alter Freund aus Aschaffener Zeiten hat mir kürzlich gesagt, dass er mich immer dafür bewundert hat, dass ich mich beim Sport quälen konnte. Auf die Idee wäre ich nie gekommen, dass ich mich als Kind gequält hätte. Ich habe mich gerne bewegt und ich habe mich viel bewegt.

Weil meine Mutter viel gearbeitet hat, musste ich nach der Schule in den Kinderhort, in dem ich bis nachmittags betreut wurde. Dahin musste ich ein paar Kilometer mit dem Bus fahren. Damals war ich ein kleiner Träumer und habe ab und zu den Bus verpasst und musste zu Fuß gehen. Das war mir zu langweilig; da bin ich gerannt. Während ich unterwegs war, war mir trotzdem noch langweilig, und da habe ich mir vorgestellt, ich laufe bei den Olympischen Spielen für Deutschland.

Wir haben in einem Mietshaus mit vier Parteien gewohnt. Unsere Nachbarn

hatten ein Lebensmittelgeschäft. Der Mann war ehemaliger tschechischer Nationalspieler und hatte zwei Söhne, die auch Fußball gespielt haben. Der eine, Ernst Kreuz, hat damals in der Oberliga gespielt. Wir haben Tür an Tür gewohnt, das war mein Glück. Er hat bei seinem Vater im Lebensmittelgeschäft gearbeitet und hatte die Möglichkeit, jeden Tag zu trainieren und da war ich dann immer dabei. Er hat auch Bälle am Tor vorbeigeschossen und ich habe sie immer geholt, so musste ich viel laufen. Ich habe jeden Tag mit dem Ball gespielt und das hat mich dann auch geprägt. Ernst Kreuz ging zu Eintracht Frankfurt und 1963 dann zum HSV. Und ich habe immer weitergespielt und immer noch geglaubt, ich lerne später etwas Anständiges.

Als 1963 die Fußball-Bundesliga kam, war der große Fußball noch weit weg. Wir hatten keinen Fernseher und kein Auto und von Aschaffenburg nach Frankfurt war es fast eine Weltreise. Und so habe ich in meiner Oase Aschaffenburg weitergekickt und mit 15, 16 hatte ich dann ein Angebot vom 1. FC Nürnberg. Die hatten damals, glaube ich, so was wie das erste Fußballinternat gegründet. Da war ich natürlich stolz und habe überlegt, es mir dann aber doch nicht zugetraut und bin lieber bei meinem kleinen Verein in Aschaffenburg geblieben. ▶



»Ich habe auch nie ein Vorbild gehabt und kann auch gar nicht sagen warum. Ich habe mich über jeden Athleten gefreut, der Erfolg hatte.«

Erst, als ich nicht mehr wegsehen konnte und feststellen musste, dass meine schulischen Leistungen immer schlechter wurden, sah ich mich gezwungen, doch mal aus meiner gewohnten Umgebung herauszugehen, um erstens das Fachabitur zu machen und zweitens zu sehen, wie weit ich mich im Fußball entwickeln kann. 1972, mit 19 Jahren, habe ich dann das erste Mal Geld bekommen, 2.000 DM – im Jahr. Das war der Anfang. Von da an ging es bergauf und ich habe den Weg als Fußballprofi eingeschlagen; ganz bodenständig einen Schritt nach dem anderen gemacht. Ich habe zwei Jahre in der Amateur-Oberliga gespielt, das war damals die dritthöchste Klasse. 1974 wurde die zweite Bundesliga gegründet und ich bin dann nach Saarbrücken gekommen, habe zwei Jahre in der zweiten Bundesliga gespielt und bin mit

Saarbrücken aufgestiegen. Danach hat mich der HSV in die erste Bundesliga geholt, dem ich dann zehn Jahre bis zu meinem Karriereende treu geblieben bin. Für diese Zeit bin ich sehr dankbar, denn es war für uns als Mannschaft und den Club die erfolgreichste Zeit der Vereinsgeschichte.

Sie haben als Fußballer keine Angst vor Konfrontation gehabt. Muss man das als Fußballer/Trainer so haben, oder kann man auch als Diplomat erfolgreich sein?

Meine Persönlichkeit wurde auch auf der Straße geprägt, es hat mir kaum jemand reingeredet. Das hat nicht unbedingt nur Vorteile. Man wird auf der Straße vielleicht robuster. Aber was Sie ansprechen, ist etwas in meiner Persönlichkeit, das mir lange Zeit nicht bewusst war. Eine Frau,

die ich vor Ewigkeiten kennengelernt hatte, sagte zu mir: »Du bist immer dagegen.« Ich habe mir gedacht, wie kommt sie darauf? Ich habe darüber nachgedacht und irgendwann festgestellt – komisch, sie hat recht.

Ich habe auch nie ein Vorbild gehabt und kann auch gar nicht sagen warum. Ich habe mich über jeden Athleten gefreut, der Erfolg hatte. Gut, Franz Beckenbauer war 1966 fast ein Gott, aber ich hatte nie die Idee, wie Franz Beckenbauer zu werden. Ich habe ihn bewundert und als außergewöhnlichen Fußballspieler akzeptiert, wäre aber nie auf die Idee gekommen, ihm nachzueifern. Das hat sich dann auch gehalten, als wir später in einer Mannschaft zusammengespield haben. Ich hatte Respekt vor seiner Leistung, ohne ihn anzuhimmeln.

Für mich war das eher eine Belastung, hervorgehoben zu werden. Das war nie meine Welt, ich war in der Beziehung eher demütig, habe an mir gezweifelt, wollte immer mehr, war letztendlich nie zufrieden. Mir ging es immer darum etwas zu verbessern, bei mir oder bei anderen. Und das habe ich auch in meiner Arbeit als Trainer so gesehen. Und ich bin glücklich darüber, dass ich in meiner Zeit als Trainer so viele Spieler hatte,

denen ich den Weg mit unserer gemeinsamen Arbeit in die Bundesliga eröffnet hatte. Sie hatten neben ihrem Ehrgeiz auch das Glück, zu mir zu kommen und sich in der Bundesliga etablieren zu können. Insofern schaue ich auf Jahre zurück, in denen ich sehr, sehr viele Menschen entwickelt und ihnen eine Freude gemacht habe. Damit bin ich schon zufrieden und glücklich.

Stichwort junge Spieler, Sie waren ja als »Quälix« bekannt. War das manchmal ein Hindernis, junge Spieler für sich zu gewinnen, weil sie Ehrfurcht davor hatten?

Nein, das glaube ich nicht. Aber ich habe immer klipp und klar gesagt: Ich will Titel, ich will Meister werden! Das heißt, wir tun mehr als andere. Ich wollte Spieler, die leistungswillig waren und die sich mit ihrer Mannschaft identifizieren. Man hat als Bundesligatrainer nicht so viel Zeit, da man zum sofortigen Erfolg verdammt ist. Das habe nicht ich erfunden. So hat sich die Branche entwickelt und so habe ich diese Eigenart der Branche akzeptiert. Deswegen braucht man als Trainer leistungsbereite Spieler und kann sich nicht so lange auf einzelne Spieler einlassen, die nicht wissen, was sie wollen. Vor allem wenn Sie in »kleineren«

Vereinen tätig sind, brauchen Sie die Leistung der Spieler im selben Moment und nicht erst Monate später.

Sie sind ein sehr ehrgeiziger Typ. Warum?

Mich hat meine Jugendzeit sehr geprägt; auch diese Läufe, die ich absolviert habe, weil ich den Bus verpasst hatte. Ich bin gegen Amerikaner gelaufen, gegen Russen, Franzosen, Italiener. Es waren ungefähr fünf Kilometer und ich bin immer vorweg gelaufen und habe die Gruppe angeführt, habe alle Angriffe abgewehrt. Und jedes Mal habe ich gewonnen. Ich kann Ihnen nicht sagen, woher das kam, ich war immer der Erste im Ziel. Ich will auch immer gewinnen, und habe auch – verraten Sie es nicht weiter – wirklich Schwierigkeiten, wenn ich nicht gewinne. Auch wenn wir in der Familie spielen, gewinne ich meistens, weil der Rest der Familie froh ist, wenn ich gewinne (lacht).

Sie haben auch außerhalb des Fußballs immer Kontakt zur Wirtschaft gesucht. Wäre es für Sie auch infrage gekommen, Manager zu werden?

Nein. Ich bin an der Gesellschaft interessiert und dadurch natürlich auch an der Wirtschaft. Ich bin auch ein Fan der

sozialen Marktwirtschaft, so wie sie in Deutschland vor 50 Jahren mal gelebt wurde. Und ich halte diese soziale Marktwirtschaft für das wirklich sinnvollste Modell für eine Gesellschaft. Wir sind leider ein Stück von diesem Weg abgekommen. Abgesehen davon ist mein Leben der Fußball, da kenne ich mich am besten aus, da habe ich meine Erfahrungen gesammelt. Es wäre ▶

»Ich will auch immer gewinnen, und habe auch – verraten Sie es nicht weiter – wirklich Schwierigkeiten, wenn ich nicht gewinne.«



Bilder: Jens Hartmann / M8 Media House

»Ich bin wie gesagt eine Spieler-Natur, aber trotzdem mit gesundem Menschenverstand, insofern habe ich nie das ganze Geld, das ich verdient habe, in das Börsengeschehen gesteckt.«

Blödsinn gewesen, irgendwas anderes zu machen. Deswegen habe ich meine Erfahrung, die ich als Spieler und Trainer im Profi-Fußball gesammelt habe, an andere weitergegeben. Und ich glaube,

dass Entwicklungen im Fußball schneller zu erkennen sind, als in der Gesellschaft.

Als Sie beim HSV waren, haben Sie laut Wikipedia bei einem börsennotierten Unternehmen gearbeitet.

Da hat Wikipedia nicht ganz unrecht. Es ist fast richtig: Ich war nicht in einem großen Unternehmen, ich war bei einem Börsianer in Hamburg, den ich kennengelernt hatte. Das hat mich interessiert. Ich wäre wahrscheinlich nicht so ein guter Fußballspieler geworden, wenn ich nicht auch Spiel-Talent gehabt hätte und eine Spieler-Natur wäre. Und diese Spieler-Natur beeinflusst letztendlich auch mein Verhalten. Und so habe ich mir, nachdem ich meine Trainer-Lizenz gemacht hatte, diese Branche aus der Nähe angeguckt und das hat mich angesteckt. Ich bin auch nach wie vor an dem wirtschaftlichen Leben interessiert und ich verfolge natürlich das Wirtschaftsgeschehen, weil ich eben mein Geld auf dem Aktienmarkt anlege und manchmal auch einiges riskiere.

Sie sind aktiver Investor?

Ja. Ich bin wie gesagt eine Spieler-Natur, aber trotzdem mit gesundem Menschenverstand, insofern habe ich nie das ganze Geld, das ich verdient habe, in das Börsengeschehen gesteckt. Ich habe

einen Teil meines Geldes vernünftigerweise jemandem anvertraut, der über Jahrzehnte bewiesen hat, dass er, was den Kapitalmarkt angeht, Erfolge vorweisen kann.

Haben Sie in den letzten Jahren mal eine interessante Aktie entdeckt?

Ein blindes Huhn findet natürlich auch mal ein Korn (lacht). Insofern hatte ich doch ein bisschen Glück. Ich bin als Spieler risikoreicher als andere und habe mich immer mal wieder umgesehen, nach Unternehmen, die auf dem Sprung nach vorne sind. 2018 oder 2019 habe ich Aktien der Firma »va-Q-tec« gekauft, eine kleine Firma in Würzburg. Ich habe mich über die Firma erkundigt und mir Aktien zu einem günstigen Einstiegspunkt im einstelligen Bereich gekauft. Durch Corona ist die Aktie hochgeschossen, im Hoch stand sie bei rund 45 Euro. Es hat nicht lange gedauert, bis sie wieder zurückgefallen ist - fast bis zum Einstiegskurs.

Sie haben sie gehalten?

Ja. Ich habe Aktien dieses Unternehmens gekauft, das am Anfang seiner Entwicklung war. Die Firma hat eine Lösung gehabt, wie man Temperaturen über drei, vier Tage halten kann, zum Beispiel bei Arzneimitteltransporten - ohne Energie





zuzuführen. Das war natürlich gerade für Impfstoffe richtig gut, davon hat die Firma sehr profitiert. Letztes Jahr gab es dann ein Übernahmeangebot von einer Private Equity Gesellschaft aus Schweden. Ich habe dann schweren Herzens die Aktien für 26 Euro abgegeben. Ich bin sicher, dass die Firma sich weiterentwickeln wird, weil sie eine Lösung hat, die zukünftig gebraucht wird.

Sind Sie Einzelgänger oder ein Team-Typ? Es klingt so, als ob Sie der Wolf sind, der fürs Team kämpft.

Das haben Sie jetzt schön ausgedrückt, das hätte ich nicht besser ausdrücken können. Als Kind war ich viel alleine und habe im Grunde genommen immer alles alleine gemacht. Ich hatte immer einen gewissen Stolz und nie gerne nach Hilfe gefragt. Dadurch habe ich mich entwickelt – so wie ich bin. Das hat wie immer alles Vor- und Nachteile. Ich bin, wie gesagt, auf der Straße groß geworden. So wurde ich auch geprägt. Ich habe mich fast mein ganzes Leben in der Kabine umgezogen, immer unter Männern, da hat man natürlich auch anders geredet. Ich war nicht immer so ganz kompatibel mit der Umgebung. Insofern haben Sie natürlich recht: Ich bin einerseits mehr oder weniger Einzelgänger, mache auf der anderen Seite aber alles,

was in meiner Macht steht, für meine Mannschaft.

Ich helfe gerne, aber ich frage ungern nach Hilfe. Wenn ich etwas bekomme, möchte ich dafür auch gerne etwas tun. Deswegen war die Fußballmannschaft der ideale Ort für mich, weil ich meine Leistungsfähigkeit für die Mannschaft einsetzen konnte. Deswegen habe ich mich immer wieder gewundert, wenn verbreitet wurde: »Der Magath ist kein Teamplayer«. Wenn jemand ein Teamplayer war oder ist, dann ich. Sonst hätte ich ja auch meine Erfolge als Spieler nicht haben können. In der B-Klasse wurde ich Meister, in der Oberliga bin ich Meister geworden, ich bin Deutscher Meister geworden, in sämtlichen

Mannschaften habe ich Erfolg gehabt. Wenn man einmal Erfolg hat, kann das natürlich auch Glück sein, aber wenn man immer wieder Erfolg hat, dann hat man etwas dazu beigetragen. Insofern bin ich natürlich ein Teamplayer, ohne dass ich übersehe, dass auch die Einzelleistung wichtig ist für ein Team.

Sie haben sechs Kinder. Gibt es auch den Familienmenschen Magath? Haben Sie versucht, sich in die Erziehung einzubringen?

Auch das habe ich in einer Fußballmannschaft gelernt: Sie müssen, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten, den anderen Vertrauen schenken, und Sie müssen sich Vertrauen selbst erarbeiten. Das ist ganz wichtig für das Zusammenleben, das ►

»Insofern haben Sie natürlich recht: Ich bin einerseits mehr oder weniger Einzelgänger, mache auf der anderen Seite aber alles, was in meiner Macht steht, für meine Mannschaft.«



»Man muss wohl nicht immer gewinnen. Insofern bin ich dann vielleicht nicht mehr zeitgemäß. Das Dumme ist: Ich werde 70 und ich will immer noch gewinnen.«

Felix Magath ist Fußballtrainer- und manager und ehemaliger Fußballspieler. Als Fußballer wurde er Europameister, zweimal Vizeweltmeister, mehrfacher deutscher Meister und holte zwei Europapokale. Als Trainer gewann er mit dem FC Bayern zweimal in Folge das Double und mit dem VfL Wolfsburg die deutsche Meisterschaft. Den VfB Stuttgart führte Magath 2003 zur deutschen Vize-Meisterschaft und damit zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte in die Champions League. Zuletzt rettete er als Trainer den Hertha BSC vor dem Abstieg.



Zusammenwirken und das Zusammen-spielen. Das ist mir in Fleisch und Blut übergegangen. Ich wollte immer Familie, ich wollte immer mindestens drei Kinder, weil ich ein Einzelkind war und allein gelebt habe. Das hat mich insoweit geprägt, dass ich ein sehr freiheitlich denkender Mensch bin und möchte, dass jeder entscheiden kann, was er will, solange er anderen damit nicht schadet.

Als Trainer musste ich den Arbeitsplatz öfter wechseln, ohne es zu wollen. Das konnte ich meiner Familie natürlich nicht zumuten, also haben wir uns 2004 dann entschlossen, dass die Kinder in München aufwachsen und ich alleine nach Wolfsburg, Gelsenkirchen oder London gehe. Und meine Frau ist dabei in erster Linie für die Kinder und den Zusammenhalt der Familie zuständig. Wir haben uns, wann immer es ging, gesehen, aber ich war zu oft nicht vor Ort und halte es dann auch nicht für zielführend, wenn man versucht, aus der Entfernung ständig gute Ratschläge zu geben. Insofern habe ich die Erziehung vor allem meiner Frau überlassen. Das gilt genauso für Fußball-Trainer. Ein Trainer ist verantwortlich für die Mannschaft. Das kann mir kein Konditionstrainer abnehmen, das kann mir kein Torwart-Trainer abnehmen, das kann mir auch kein Manager abnehmen oder auch kein Zeugwart. Als Fußballtrainer habe ich die Verantwortung für den Auftritt der Mannschaft und deswegen muss ich entscheiden, was zu tun ist. Daher ist meine Einstellung zu Führungsaufgaben und zur Übernahme von Verantwortung heute nicht mehr überall ein

Vogue. Denn heute soll vor allem im Kollektiv entschieden werden. Flache Hierarchien und Entscheidungen im Kollektiv sollen dabei der einzige Schlüssel zum Erfolg sein, ich frage mich in vielen Bereichen nur, wo ist denn der Erfolg?

Sie sind mit dem Status quo nie zufrieden gewesen, Sie sind jemand, der es immer besser machen will. Haben Sie derzeit Kopfschmerzen, wenn Sie sich die Entwicklung Deutschlands ansehen?

Ich habe immer gesagt, ich bin kein Politiker, ich bin nur Bürger. Insofern kann ich Ihnen da nur Recht geben. Ich bin auf der einen Seite völlig überrascht und irritiert, und mir geht es wie fast allen Menschen, ich bin ein bisschen orientierungslos. Ich weiß nicht, wie ich das alles einordnen soll.

Könnten Sie sich vorstellen, dass es gewollt ist?

Das wäre eine krasse Vorstellung. Wenn das so sein sollte, dann hat es allerdings den Anschein, dass einige von denen die das wollen, zu wenig Ahnung haben von dem, was sie da tun. Fußball ist eine kleine Welt, geprägt von der Gesellschaft. Insofern gehört es auch zusammen. Vor fünf Jahren standen zwei Vereine, der 1. FC Nürnberg und Hannover 96, kurz vor Weihnachten weit unten in der Tabelle. Mein Reflex ist dann: Wenn jemand in Abstiegsgefahr geraten ist, dann wehrt er sich irgendwie dagegen abzustiegen. Ich habe mir von außen gedacht, wie kann es sein, dass in diesen Vereinen kein Ansatz da ist, etwas zu verändern? Man muss was verändern, damit es besser wird. Es

»Als Fußballtrainer habe ich die Verantwortung für den Auftritt der Mannschaft und deswegen muss ich entscheiden, was zu tun ist.«

muss ja nicht gleich ein Trainerwechsel sein. Aber nichts ist passiert und beide Vereine haben es geschafft, am Ende der Saison abzustiegen.

Oder das Aus bei der Weltmeisterschaft nach der Vorrunde: Ich lese nicht alles und kriege nicht alles mit, aber ein Verantwortlicher soll nachher gesagt haben: »Die WM hat Spaß gemacht, ich wüsste nicht, warum ich zurücktreten soll.« Da kann ich dann sagen: Glückwunsch! Die Verantwortlichen waren zufrieden, es hat wenigstens Spaß gemacht. Man muss wohl nicht immer gewinnen. Insofern bin ich dann vielleicht nicht mehr zeitgemäß. Das Dumme ist: Ich werde 70 und ich will immer noch gewinnen. ♦

A portrait of Boris Becker sitting in a stadium filled with green seats. He is wearing a black Puma hoodie with white drawstrings and Puma logos on the sleeves. He has a goatee and is looking directly at the camera.

BORIS BECKER

MIT DER KRAFT DER STOA IN EIN NEUES LEBEN

Boris Franz Becker, der am 22. November 1967 in Leimen das Licht der Welt erblickt hat, ist wohl eine der schillerndsten Personen in der Öffentlichkeit. Als ehemaliger Tennisprofi zertrümmerte er nicht nur etliche Rackets, sondern auch etliche Rekorde. Mit zarten 17 Jahren gewann er Wimbledon und war damit der jüngste Wimbledon-Sieger der Geschichte. Etliche weitere Trophäen folgten – aber noch mehr Skandale. Nach seiner erfolgreichen Tenniskarriere war Becker immer für eine skandalöse Schlagzeile gut, bis er schließlich 2022 in London rechtskräftig zu einer Gefängnisstrafe von zweieinhalb Jahren verurteilt wurde.

Ganz ehrlich hätte ich niemals gedacht, einen Artikel über Boris Becker im Erfolg Magazin zu verfassen, doch die Umstände haben sich geändert. In diesem Artikel werde ich beschreiben, wie Boris Becker es am Tiefpunkt seines Lebens geschafft hat, sein Leben neu zu ordnen und ihm eine neue Richtung zu verleihen.

Von Skandalen und Insolvenzen

Boris Becker war in den letzten Jahrzehnten kein Kind von Traurigkeit. Vom »Samenklau«, aus dem seine heute 23-jährige Tochter hervorging, bis hin zu mehreren Millionen, die er in dubiosen Projekten versenkt haben soll, ist in den Medien die Rede. Mehr und mehr wurde Becker zum Gespött der Öffentlichkeit, und genau deshalb wurde er für jede noch so seichte Show im Fernsehen gebucht. Das Publikum verfolgte seine bizarren Auftritte mit einer Mischung aus Neugier, Bestürzung und Belustigung.

Wie man heute weiß, tat er das, um seine immer weiter ausufernden Schulden zu bedienen, die ihm schließlich das wirtschaftliche Genick brachen. Er wurde 2022 sowohl in München wegen Steuerhinterziehung als auch in London wegen Insolvenzverschleppung verurteilt. In München noch auf Bewährung, in London allerdings zu einer zweieinhalbjährigen Gefängnisstrafe. Es schien, als sei dies das rühmliche Ende einer tragischen Figur, die nurmehr ein Schatten ihrer vergangenen Größe und Strahlkraft zu sein scheint. ▶

Mit zarten 17 Jahren gewann er Wimbledon und war damit der jüngste Wimbledon-Sieger der Geschichte.



Boris Becker bei seinem ersten Wimbledon Sieg 1985.

Er spricht ganz offen davon, dass er ein besserer Mann ist als vor dem Gefängnis.

Der Philosoph im Gefängnis

Nach siebeneinhalb Monaten wurde Becker aus der Haft entlassen, aber nicht wegen guter Führung, sondern wegen spezieller Gesetze, die dies erlaubten. Der Vater vierer Kinder wurde danach natürlich von den Medien belagert, weil sie schon auf die nächste aufrüttelnde Schlagzeile hofften, doch Becker sorgte nicht mit schmutzigen Details aus dem Gefängnisleben für Aufsehen, sondern mit seinen neuen Ansichten zu seinem Leben. Im großen und stundenlang dauernden Interview mit Sat.1 berichtete er über seine Zeit im Gefängnis und seine Wandlung vom Saulus zum Paulus. Am Tiefpunkt seines Lebens wandte er sich der Philosophie zu, konkret der über 2000 Jahre alten Lehre des Stoizismus, die so ziemlich das krasseste Gegenteil seines bisherigen Lebens vertritt. Und tatsächlich – etwas an Becker hat sich verändert, er scheint reflektierter und gedanklich geordnet. Auch körperlich hat er einige Pfund abgespeckt. Er spricht ganz offen davon, dass er ein besserer Mann ist als

Boris Becker mit seiner Partnerin Lilian de Carvalho Monteiro bei der Berlinale 2023.



vor dem Gefängnis. Wie konnte der Stoizismus ihm dabei helfen, dieser neue und bessere Mensch zu werden?

Der bizarre Boris geläutert?

Die Stoa, oder die stoische Philosophie, wurde im 3. Jahrhundert vor Christus vom Philosophen Zenon von Kition ins Leben gerufen und hat auch heute noch Einfluss auf unser Denken.

Welche Grundlagen vermittelt der Stoizismus? Kurz gesagt, geht es im Stoizismus darum, dass dem Leid des Lebens mit der Gabe der Vernunft begegnet werden soll. Der eigene Verstand soll als Instrument verstanden werden, mit dem die Irrungen und Wirrungen des Lebens bewältigt werden und man dadurch zu einem besseren und tugendhafteren Menschen werden kann. Dazu braucht es Zeit, Abstand, Reflexion und Training. Das Gefängnis, so seltsam es sich auch anhört, scheint genau der richtige Ort dafür zu sein. Fortgeschrittene Stoiker sind glücklich, völlig egal, wie es um die eigenen Lebensumstände bestellt ist. Diese Philosophie ist also eine Form der Lebenskunst, die Logik, Physik und Ethik miteinander verbindet

und von emotionalen Verwirrungen und Ablenkungen schützt. Der erste Schritt in Richtung Selbstperfektionierung beginnt dabei immer mit der Selbstreflexion, also schonungsloser Ehrlichkeit zu sich selbst.

Schuld anerkennen

Tatsächlich scheint bei Becker diese Selbstreflexion Früchte getragen zu haben, denn der erste Schritt zur Selbsterkenntnis ist das Eingestehen von Fehlern. Nur wer sich dazu ermächtigt, kann auch Schritte Richtung Weiterentwicklung gehen. Es wäre viel leichter, dem Gericht, den eigenen Geschäftspartnern, den Ex-Frauen oder den Medien die Schuld zuzuschreiben in seiner Situation, doch das brächte Becker nicht weiter. Ein Schuldeingeständnis und das Erkennen der eigenen Verantwortung ist essenziell für eine stoische Haltung. Diese Entemotionalisierung hilft dabei, dass man selbst belastbarer, disziplinierter und präsenter wird. Dies wiederum sorgt dafür, dass Entscheidungen auf einem besseren Fundament getroffen werden können.

Allerdings muss man sagen, dass der Stoizismus kein Ziel ist, sondern ein Weg. Das



Tochter Anna Ermakova tanzt sich bei der 16. Staffel von »Let's Dance« in die Herzen der Zuschauer.

Der erste Schritt in Richtung Selbstperfektionierung beginnt dabei immer mit der Selbstreflexion, also schonungsloser Ehrlichkeit zu sich selbst.

Tatsächlich scheint bei Becker diese Selbstreflexion Früchte getragen zu haben, denn der erste Schritt zur Selbsterkenntnis ist das Eingestehen von Fehlern.

Ziel ist ein absoluter Idealzustand, bei dem man zu jeder Zeit absolut rational und mit Vernunft an die herausforderndsten Situationen herangeht. Jeder, der viel Auto fährt, wird wissen, dass diese Ebene niemals zu erreichen ist.

Wie geht es nun weiter?

Wie bereits erwähnt, erreicht man den Idealzustand niemals, sondern muss die eigenen Fähigkeiten ständig weiterentwickeln und kultivieren, um mit Gelassenheit und Seelenruhe der Weisheit entgegenzustreben.

Die kurzfristigen Auswirkungen konnten wir anhand von Boris Becker schon sehr gut erkennen. Er wirkt tatsächlich fokussierter und besonnener, beinahe wie ein neuer Mensch. Wie lange dieser Zustand anhält, wird wohl auch sehr davon abhängen, welche – unemotionalen und besonnenen – Entscheidungen er zukünftig trifft. Die Entscheidung, nicht sofort nach Deutschland zurückzukehren, weil der Trubel um seine Person zu groß ist, scheint schon einmal besonnen und weitsichtig zu sein. Alles Gute auf deinem Weg, Boris. ♦

Der Autor



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



Sascha Oliver Martin, Jahrgang 1970, ist seit über 30 Jahren Moderator und Medientrainer. Er war TV-Chefmoderator, TV-Chefredakteur, Radio-Programmchef und ist Moderator von wirtschaft tv.



Der perfekte Auftritt

Das können Sie von TV-Moderator Sascha Oliver Martin lernen

Als Fernsehmoderator und Medientrainer teile ich in gewisser Weise das Schicksal der Ärzte auf Partys. Ein einfacher Gast ist man nie, man ist immer im Dienst. Wo ich auch auftauche, werde ich als Wandercoach betrachtet, der sich der Ängste der Menschen vor öffentlichen Auftritten annimmt oder sich den Frust derjenigen anhört, die schon einschlägige Speaker-Seminare besucht und noch immer keinen Weltruhm erlangt haben. Und ich werde gebeten, ihnen die geheimen Tricks von uns TV-Moderatoren zu verraten. Damit ich mit Ihnen auf der nächsten Party das üppige Buffet und den guten Wein in Ruhe genießen kann, gebe ich Ihnen die Tipps hiermit vorab. Viel Freude und Erfolg damit:

1. Versuchen Sie nicht, gut auszusehen

Sie sehen aus, wie Sie aussehen, Punkt. Akzeptieren Sie es und vergessen Sie es dann. Redner, die versuchen, schiefe Zähne, lichte Haare oder eine krumme Nase zu verstecken, wirken unnatürlich und verwirren ihre Zuhörer. Machen Sie mit der größtmöglichen Entspannung das Beste aus sich, sodass Sie sich wohlfühlen, und dann lassen Sie los. Es geht ohnehin um Ihr Publikum, nicht um Sie.

2. Lernen Sie Inhalte auswendig, keine Sätze

Redner oder Moderatoren, die »aus dem Kopf ablesen«, sind eine Zumutung. Sie sind weder beim Thema noch bei ihrem Publikum, sondern beim Ablesen ihrer Texte. Das kann nichts werden – weder beim Verkaufsgespräch noch in der Präsentation oder auf der großen Bühne. Machen Sie sich so vertraut mit Ihren Inhalten, dass Sie jede relevante Frage im Schlaf beantworten können. Mit anderen Menschen reden, ohne dass Sie dafür Sätze auswendig lernen müssen, können Sie ja im Alltag auch, oder? Das genügt.

3. Körpersprache – vergessen Sie alles, was Sie je gelernt haben

Haben Sie auf Seminaren oder aus Videokursen Power-Gesten gelernt? Virtuelle Willkommensumarmungen? Optimale Handhaltungen? Vergessen Sie das alles. Eine gute Körpersprache lebt davon, dass sie natürlich fließt und zu Ihnen und Ihren Inhalten passt. Sie müssen nichts dazulernen, nur alles über den Verstand Gesteuerte weglassen. Wenn Sie emotional voll im Thema sind und die Bewegungen einfach zulassen, dann wirkt auch Ihre Körpersprache überzeugend. Lassen Sie sie zu.

4. Erden Sie sich

Ja, tatsächlich, erden Sie sich. Streichen Sie kurz unauffällig mit den Fußsohlen über den Boden, dreimal links herum im Kreis, dreimal rechts herum. Wenn es unauffällig möglich ist, stampfen Sie sogar kurz, aber kräftig auf, zum Beispiel vor dem Hineingehen in einen Raum. Ihr Unterbewusstsein nimmt so wahr, dass Sie festen Boden unter den Füßen haben und nicht in Gefahr sind. Das vermeidet den Ausstoß von Stresshormonen und Panikreaktionen.

5. Fake it till you make it

Es ist in den jüngsten Jahren »in« geworden, grundsätzlich erst einmal zu sagen: »Ich bin total aufgeregt.« Das ist sehr liebenswert – wenn es Ihre zwölfjährige Tochter auf der Bühne der Schulaula sagt. Wenn Sie anders wirken wollen als ein zwölfjähriges Mädchen auf der Bühne einer Schulaula, dann lassen Sie solche Äußerungen einfach weg. Legen Sie los und übergehen Sie kleine bis mittlere Unsicherheiten selbst dann, wenn Sie sich damit noch sehr unwohl fühlen. Nach kurzer Zeit wird Ihr Gehirn registrieren, dass Sie das alles viel besser machen als gedacht – und ab dann läuft es ohnehin.

6. Sehen Sie die Technik als Ihren Freund an »Immer diese Scheißtechnik?« Mit der Einstellung werden Sie nicht viel Freude an öffentlichen Auftritten haben, ob im Fernsehstudio, auf einer Bühne oder auch nur im Zoom-Call. Die Technik ist Ihr Freund. Klopfen Sie nicht auf das Mikrofon, das wirkt unbeholfen und nervt. Schimpfen Sie niemals über die Technik. Sie ist einfach da, das genügt.

7. Pressearbeit – Sie sind Protagonist, kein Werbekunde

Profis wissen es und halten sich an die Regeln. Unerfahrene, die nur selten mit Fernsehen, Radio oder Print zu tun haben, vergreifen sich oft im Ton und in ihren Forderungen. Damit outen sie sich als Medienamateure und verderben es sich teilweise auf Lebenszeit mit Medienschaffenden, die mit einem einzigen Beitrag Ihre Präsenz in den Himmel oder ins Nichts befördern können. Fragen Sie, bitten Sie, aber fordern Sie niemals etwas von Journalisten. Und nein, kein Journalist ist verpflichtet, Ihnen vor der Veröffentlichung irgendetwas zur Abnahme vorzulegen. ♦

Jeff Bezos ist das Paradebeispiel
eines Selbstdenkers.

Ohne Coaching

Rainer Zitelmann über falsche Erwartungen an einen »Coach« und was wahre Erfolgsmenschen ausmacht

Je länger ich mich mit Erfolg und Unternehmertum befasse, umso mehr komme ich zu der Überzeugung, wie wichtig es ist, das Angestellendenken zu überwinden. Davon hängt alles ab. Zum Angestellendenken gehört jedoch auch die Erwartung, ein Coach könne einem das Denken abnehmen und im Detail erklären, was man tun müsse, um erfolgreich zu werden.

Die meisten Menschen verdienen ihr Geld als Angestellte. Als Angestellte sind sie es gewohnt, dass ihnen jemand sagt, was ihre Aufgaben sind, was sie zu tun haben – vielleicht sogar, wann und wie sie ihre Aufgaben zu erledigen haben. Wenn diese Menschen sich entscheiden, reich und erfolgreich zu werden, übertragen sie diese Gewohnheit auf ihre neuen Ziele. Sie erwarten jetzt, dass ein Coach ihnen – so wie ihr Chef oder ein

Fahrlehrer – genau erklärt, was sie machen müssen, damit sie zu ihrem Ziel gelangen.

Viele sogenannte Speaker, die ihr Geld mit Coaching verdienen, betonen, ohne Coach könne niemand erfolgreich werden. Das leuchtet vielen Menschen ein, die das Angestellendenken noch nicht überwunden haben und noch nicht begonnen haben, die Verantwortung für ▶

Viele sogenannte Speaker, die ihr Geld mit Coaching verdienen, betonen, ohne Coach könne niemand erfolgreich werden.

Mark Zuckerberg hat seine eigenen Ziele mit seinen eigenen Strategien erreicht.



Bilder: IMAGO / MediaPunch / Cover-Images



Buffett las Bücher und nahm an Seminaren teil, aber er hatte keinen Coach.

ihr Leben wirklich selbst in die Hand zu nehmen. So allein fühlen sie sich unsicher, deshalb suchen sie nach einem Guru oder Coach, der sie an die Hand nimmt.

Ich kenne viele Multimillionäre und sogar Milliardäre und Multimilliardäre, aber keiner davon ist durch einen Coach reich geworden. Sie haben nicht nur ihre Ziele selbst definiert, sondern auch selbst den Weg gefunden, um das Ziel zu erreichen. Das heißt nicht, dass sie nicht Anregungen von anderen Menschen angenommen hätten.

Warren Buffett, vielleicht der erfolgreichste Investor der Geschichte, wurde immer wieder gefragt, was man tun solle, um ein erfolgreicher Investor zu werden. Buffetts Antwort: »Lesen Sie alles, was Sie lesen können.« Er betonte, dass es die Lektüre in seinen prägenden Jahren war, die seine Anlagemethode geformt und das Fundament für die darauffolgenden beispiellos erfolgreichen Jahrzehnte gelegt hat. Als er zehn Jahre alt war, habe er

alle Bücher in der öffentlichen Bibliothek von Omaha gelesen, die das Wort »Finanz« im Titel trugen, und manche davon zweimal. Buffett las aber keineswegs nur Finanzpublikationen, sondern er studierte immer wieder Erfolgsbücher wie etwa Dale Carnegies Klassiker »Wie man Freunde gewinnt«, nahm an einem Carnegie-Seminar teil und entwickelte ein systematisches Programm, um die Inhalte praktisch umzusetzen.

Viele Menschen, vielleicht auch Sie, haben Bücher wie die von Dale Carnegie gelesen. Aber bloßes Lesen macht einen Menschen nicht erfolgreich. Nachdem Buffett Carnegies Buch studiert hatte, beschloss er, eine statistische Analyse durchzuführen, um zu prüfen, was passierte, wenn er dessen Grundsätze befolgte. Die Leute um ihn herum wussten nicht, dass er in der Stille seines eigenen Kopfes ein Experiment mit ihnen durchführte, aber er beobachtete, wie sie reagierten. Die Ergebnisse notierte er. Mit wachsender Freude sah er, was

die Zahlen bewiesen: Die Prinzipien funktionierten.

Buffett las Bücher und nahm an Seminaren teil, aber er hatte keinen Coach. Und in dem Buch von Carnegie gab es auch keine Anleitung für die Experimente, die sich Buffett ausgedacht hatte. Für ihn war das Buch von Carnegie, so wie die anderen Bücher, eine Anregung zum Nachdenken, um die eigenen Methoden zu entwickeln. Er war beeinflusst von Benjamin Grahams Methode des Value Investing, aber er kopierte sie nicht

Der Autor



Dr. Rainer Zitelmann veröffentlichte als weltweit erfolgreicher Autor zuletzt sein 25. Buch: »ICH WILL. Was wir von erfolgreichen Menschen mit Behinderung lernen können«.

blind, sondern entwickelte sie weiter und veränderte sie grundlegend.

Buffetts engster Partner, Charles Thomas Munger, mit dem er seit Jahrzehnten ein Milliarden-Imperium aufgebaut hat, wird von seinen Kindern als »Buch auf zwei Beinen« bezeichnet, weil er ständig Bücher über die Errungenschaften erfolgreicher und herausragender Persönlichkeiten liest. Angeblich liest Munger an jedem Tag ein Buch – vor allem mag er Biografien und Autobiografien. Auch Munger hatte keinen Coach, so wenig wie Steve Jobs, Elon Musk, Mark Zuckerberg oder Jeff Bezos einen hatten. Es mag sein, dass es einzelne erfolgreiche Menschen gibt, die so etwas wie einen Coach hatten, aber ich persönlich habe keinen getroffen.

Und wenn mich jemand nach Tipps und Empfehlungen fragt, worin er investieren soll, dann weiß ich schon, dass dieser Mensch vermutlich nicht erfolgreich sein wird. Er will es sich einfach machen, nicht selbst nachdenken und nicht selbst suchen, sondern er erwartet, dass ein anderer das für ihn tut. Typisches Angestellendenken eben.

Ich möchte mit meinen Büchern und Seminaren sowie mit einem Videokurs, den ich demnächst herausbringe, den Menschen nicht das Denken abnehmen, sondern sie zum Denken anregen. Es ist

wichtig, die Prinzipien und die Gesetze des Erfolges kennenzulernen – und diese kann man in der Tat herauskristallisieren, wenn man das Leben von erfolgreichen (und ebenso von nicht erfolgreichen) Menschen analysiert.

Ich selbst habe auch von Biografien und Autobiografien erfolgreicher Menschen und von Erfolgsseminaren profitiert, aber nur deshalb, weil ich nach dem richtigen suchte. Ich habe nicht nach festgelegten Methoden oder gar Anweisungen gesucht, um danach zu handeln, sondern nach Stoff zum Nachdenken.

Mir hat der Titel des Buches von Napoleon Hill gefallen: »Denke nach und werde reich«. »Denke nach« ist der Schlüssel. Das Buch enthält auch einige konkrete Anleitungen und Schritte, aber nach meiner Erfahrung haben jene Menschen am meisten davon profitiert, die genau das getan haben, was Hill

empfiehlt, nämlich selbst nachzudenken. Und dafür liefert sein Buch weit mehr Stoff als bloß die konkreten Schritte, die er empfiehlt.

Hills Schritte waren für mich selbst nur eine Anregung. Ich fand zum Beispiel seine Betonung der Autosuggestion wichtig, aber ich fand auch, dass etwas fehlte, nämlich eine verlässliche Methode, um das Unterbewusstsein aufnahmebereit für Suggestionen zu machen. Ich habe diese Methode im autogenen Training gefunden, vielleicht werden andere sie in anderen Methoden finden.

Die Frucht des Nachdenkens wird nur der ernten können, der selbst denkt – und niemals der, der von anderen erwartet, dass sie ihm das Denken abnehmen. In dem Moment, in dem Sie das verstanden haben, haben Sie den Schritt vom Angestellendenken zum unternehmerischen Denken getan. ♦

Die Frucht des Nachdenkens wird nur der ernten können, der selbst denkt – und niemals der, der von anderen erwartet, dass sie ihm das Denken abnehmen.

Elon Musk gilt als Freidenker. Seine Unternehmen und Projekte entstanden aus eigenen Gedanken und eigenem Antrieb.



Bilder: Depositphotos / grinvalds, Thomas Schweigert, IMAGO / piemags

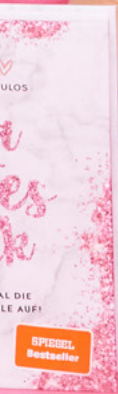
»Alles geht, nichts muss!«

TV-Star Susan Sideropoulos verrät im Interview mit Anna Seifert, wie sie unser Leben mit Leichtigkeit füllen will

Schauspielerin, Moderatorin, Autorin und Sängerin: Susan Sideropoulos ist weit mehr als Verena Koch – die Rolle, die sie im Jahr 2001 schlagartig berühmt machte. Mit uns sprach das Allround-Talent über ihren Werdegang vom Fernsehstar zum Coach, über den Zusammenhang von Glück und Erfolg und über den Grund, warum wir Pausen und produktive Phasen gleichermaßen genießen sollten.

Frau Sideropoulos, Sie sind den meisten noch als Serienstar in Erinnerung, haben aber zusätzlich eine Ausbildung zum Coach absolviert. Ihr Wissen vermitteln Sie zudem in mehreren Ratgebern. Wie kam es eigentlich dazu, dass Sie sich auf Coaching spezialisiert haben?

Vieles im Leben, was man nicht plant, passiert einfach. Und so ist auch alles in mein Leben gekommen: ungeplant. Es war nie auf meiner »Bucket-List«, dass ich jemals ein Buch schreiben oder mich wahnsinnig viel mit dieser Coachingszene beschäftigen würde. Dass man anfängt, sich mit persönlicher Weiterentwicklung oder mit tiefgründigeren Fragen zu beschäftigen – also: Wer bin ich? Was will ich? Bin ich glücklich? – da kommen wir irgendwann alle hin, glaube ich; die einen früher, die anderen später. Aber meist geschieht dies über eine Krise oder über einen Wendepunkt im Leben. Ich glaube, es ist selten der Fall, dass wir gerade total happy durch die Gegend laufen und uns dann wichtige Lebensfragen stellen. In meinem Fall war das so, dass ich 2015 mein Leben umgekrempelt habe und angefangen habe, mich mit diesen Themen zu beschäftigen. Da kam eins zum anderen: Ich habe ein Online-Seminar besucht und dann kam wieder was Neues und wieder was Neues und dann war ich in Podcast-Interviews von Menschen, die ich vorher nicht kannte – alle aus dieser Szene. Schließlich ist ein Verlag auf mich aufmerksam geworden und hat gefragt, ob ich das nicht einmal in einem Buch niederschreiben möchte – und das habe ich getan. So ist mein erstes Buch geboren worden; »Rosarotes Glück«. Dieses Buch hat mich schließlich zur Coaching-Ausbildung gebracht – und das hat mich letztlich zum zweiten Buch geführt.



Man merkt auch in Ihrem Buch, dass Sie sehr aus Ihren persönlichen Erfahrungen schöpfen. Inwiefern ist es Ihnen ein Anliegen, anderen den Weg zu einem erfüllteren Leben zu ebnen und welche Herangehensweisen nutzen Sie dafür?

Man guckt immer ein wenig auf den eigenen USP, also auf das Alleinstellungsmerkmal. Und in meinem Fall war das Feedback sehr häufig, dass die Menschen sagten: »Es ist alles so leicht, so leicht zu lesen. Es ist so leicht zu verstehen. Ich brauche nicht viel Zeit, ich brauche nicht viel Kapazität.« Und wir wissen alle: Die haben wir auch nicht – oder noch nicht, bevor wir uns die schaffen. Gerade das erste Buch war ein Herzensprojekt von mir, das dazu diente, meine Geschichte zu erzählen und einen Exkurs in unsere Branche zu geben und die Leute mitzunehmen, einen kleinen Perspektivwechsel zu schaffen. Das ist die »rosarote Brille«: Sich auf Möglichkeiten zu fokussieren und eben nicht auf das, was nicht geht.

Also habe ich gedacht: »Das kann ich doch ganz gut!« Also, ein Buch zu schreiben, dass Freude bereitet, wo man in seinen fünf Minuten, die man zwischendurch mal hat, ein paar Seiten liest, wo man ein bisschen lachen kann und wo trotzdem gleichzeitig ein, wie ich es nenne, »Umdenken ohne nachdenken« einsetzt.

Ist es eher die Strukturierung des Buches in einzelne Tage oder sind es eher die Alltagsbeispiele, die Sie in Ihrem Buch nennen – was hilft den Lesern Ihrer Meinung nach am meisten weiter?

Ich glaube, die Struktur ist es nicht unbedingt, weil auch die nur ein Angebot ist. Jeder Mensch ist anders, das sage ich auch im Vorwort. Man kann es wie einen Kalender lesen, man kann aber auch im Urlaub mal in zwei Wochen das ganze Buch lesen. Man kann es aber auch in sechs Monaten lesen, man kann es auch querlesen oder nur die Kapitel, die einen interessieren. Also: Alles geht, nichts muss! Das ist auch mein Einstieg, denn dieses ganze »Müssen« bedeutet ja so viel Druck. Ich glaube, was das Buch ausmacht, ist mehr die Leichtigkeit, die es in sich trägt. Dass alles an sich spielerisch ist, dass wir aufhören sollten, uns so ernst zu nehmen und anfangen zu gucken: »Wie kriege ich kleine Inseln hin – in meinem echten, existierenden Alltag?« Ich habe manchmal das Gefühl, dass es auch viele Bücher gibt, die sind ein bisschen weit weg von der Realität – oder vielleicht sind sie nicht so weit weg, aber sie haben so wenig mit mir zu tun. Die meisten, mit denen ich spreche, geben mir das Feedback, dass sie das Gefühl haben, dass sie abgeholt werden, dass sie wirklich in ihrem Leben angesprochen

Nova Meierhenrich, Caroline Beil, Susan Sideropoulos und Tanja Buelter bei der Buchvorstellung von Susan Sideropoulos »Das Leben schwer nehmen ist einfach anstrengend« 2023 in Berlin.



»Und so ist auch alles in mein Leben gekommen: ungeplant. Es war nie auf meiner ›Bucket-List‹, dass ich jemals ein Buch schreiben oder mich wahnsinnig viel mit dieser Coachingszene beschäftigen würde.«

worden sind. Das erhoffe ich mir zumindest und das ist die Intention gewesen.

Auch dieses Mal steht »Glück« im Vordergrund. Was bedeutet das Wort eigentlich für Sie und gibt es Ihrer Ansicht nach einen Zusammenhang zu »Erfolg«? Stehen diese beiden Begriffe im Kontrast oder in einer Verbindung zueinander?

Ich finde es erst mal ganz wichtig, »Glück« zu separieren von Redewendungen wie »Ich habe Glück gehabt«; also davon, dass Glück etwas ist, das einem so passiert. Ich glaube, es gibt verschiedene Formen von Glück. Es gibt »Glück gehabt«, also: »Ich bin noch rechtzeitig einen Schritt zurückgegangen, als das Auto kam!« und es gibt »Ich nehme mein Glück selbst in die Hand!«, was so viel bedeutet, wie: »Ich gucke mir an: Mit

welcher Energie gehe ich durchs Leben? Wie ist mein Mindset zu mir selbst? Wie spreche ich? Wie denke ich über mich selbst? Was hat das denn mit meinem Umfeld zu tun? Wer ist überhaupt mein Umfeld?« Das sind all die Dinge, die wir uns angucken dürfen, um dann zu erkennen: »Wie viel Einfluss habe ich eigentlich auf mein eigenes Glück?« Wir können das mit unserer Energie ein Stückweit lenken und je mehr wir uns damit befassen, desto mehr haben wir auch die Fähigkeit, es in unserem Umfeld total klar zu beobachten. Es gibt Menschen, die immer negativ sprechen – und meistens passieren denen auch nicht so tolle Sachen im Leben. Die Frage lautet: »Bewege ich mich im Mangel oder bewege ich mich in der Fülle?« Wenn ich im Mangel bin, bin ich die ganze Zeit damit beschäftigt, Dinge haben zu wollen, denn ohne ▶



Ich glaube, erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von nicht erfolgreichen insofern, als dass die einen reden und die anderen machen. Und die Macher haben nicht so große Angst vorm Versagen oder davor, dass etwas nicht funktioniert, weil auch das am Ende nur eine Erfahrung ist. Sie sind ja dann immer noch weitergekommen als die Menschen, die es gar nicht erst probiert haben, denn diese können ja auch gar nicht aus Fehlern lernen und können sich auch gar nicht weiterentwickeln. Die Erfolgreichen gucken: »Wie lerne ich aus diesen Situationen?« Und ich suche mir die Vorbilder immer in den Menschen, bei denen ich das Gefühl habe, da funktioniert ja was ganz gut. Mein Mann und ich, wir reden manchmal darüber, wenn wir Situationen von anderen miterleben und fragen uns: »Wie sind die damit umgegangen?«.

Große Bekanntheit erlangte Susan Sideropoulos durch ihre Rolle in der Serie »Gute Zeiten, schlechte Zeiten«. Durch eine Lebenskrise wurde sie schließlich zum Coach. Nun macht sie neben ihrem sozialen Engagement auch als Coach von sich reden: »Das Leben schwer nehmen ist einfach zu anstrengend« ist ihr zweites Buch.

»Ich glaube, es gibt verschiedene Formen von Glück. Es gibt ›Glück gehabt‹, also: ›Ich bin noch rechtzeitig einen Schritt zurückgegangen, als das Auto kam!‹ und es gibt ›Ich nehme mein Glück selbst in die Hand!‹«

die bin ich nicht glücklich. Ich vergleiche mich also mit Menschen, die vielleicht erfolgreicher sind als ich; ich bin eher in einer Wuthaltung und die Welt ist so ein bisschen ungerecht. »Ich habe doch eigentlich so viel getan und alle sind nicht gut zu mir!« – das ist so eine Mangel-Energie. Die Fülle-Energie ist, mir die erfolgreichen Menschen anzugucken und mich nicht zu vergleichen, sondern mir anzuschauen: »Was machen diese erfolgreichen Menschen denn eigentlich

richtig? Was machen die anders als ich? Und wie kann ich mich in deren Umfeld bewegen? Wie komme ich da ein bisschen näher dran?«

Ich möchte nochmal auf das Thema Vorbilder zurückkommen. Was macht für Sie denn erfolgreiche Menschen aus – ist es wirklich Reichtum, beruflicher Erfolg etc. oder doch die innere Einstellung? Und wen kann man sich zum Vorbild nehmen?

Kommen wir mal von dem privaten Alltag hin zum beruflichen Alltag: Der Tenor Ihres Buches ist, dass man einfach mal die eigenen Ansprüche ein wenig herunterschrauben und den eigenen Perfektionismus kritisch hinterfragen sollte. Inwieweit sind denn diese Tipps und Tricks auch auf die Arbeitswelt anwendbar, denn da geht es ja insbesondere um die Qualität der Leistung?

Ja, definitiv. Das ist definitiv anwendbar. Denn wir brauchen ja auch ein stabiles Lebensumfeld, um im Job zu arbeiten. So, wie wir im Leben stehen, sind wir ja auch meist im Beruflichen unterwegs. Das ist nicht so richtig trennbar. In der Arbeitswelt brauche ich auch meine Inseln. In einem Kapitel geht es auch um Meditation und Pausen. Die brauchen wir ja im Arbeitsumfeld sehr. Wir geben uns die selten, weil wir denken, dass wir schaffen, schaffen, schaffen müssen, aber ab irgendeinem Punkt funktioniert das ja auch nicht mehr. Und wenn wir auf so einem Level weitermachen, fallen wir irgendwann aus. Da müssen wir schauen, dass wir auch da Pausen schaffen oder kleine Inseln, in denen wir sagen: »Ich geh jetzt kurz mal raus und lese mal zwanzig Minuten in meinem Büchlein oder mach einen Spaziergang.« Das lässt sich auch definitiv in die Arbeitswelt integrieren. Ebenso, dass man sagt: »Wie möchte ich

denn eigentlich in der Arbeitswelt wahrgenommen werden?» Meine Gedanken über mich selbst konzipieren mein Gefühl über mich, konzipieren mein Handeln – und dann auch meine Erfahrungen. Das ist ja in der Arbeitswelt nicht unwichtig. Wer will ich da sein, wie will ich wahrgenommen werden?

Ein Zitat aus ihrem Buch finde ich sehr interessant: »Den Arbeitstag Arbeitstag sein lassen und den Feierabend feiern. Sonst würde es ja nicht Feierabend heißen.« Jeff Bezos hält die Work-Life-Balance für zu altmodisch: Wir tauschen ja nicht Arbeit gegen Freizeit, sondern Arbeit sollte uns erfüllen, Arbeit sollte in den Alltag integrierbar sein. Inwieweit stimmen Sie dem zu?

Mein Tenor ist definitiv nicht die strikte Trennung – vorausgesetzt, man hat eine Arbeit, die einem grundsätzlich viel Freude macht. Wenn ich einen coolen Job habe und ich freue mich eh auf die Woche, weil ich da Erfolgserlebnisse habe, ich mich selbst verwirklichen oder mich anderweitig einbringen kann – dann ist es ohnehin alles Eins. So ist es bei mir auch: Für mich ist meine Arbeit meine größte Freude, aber trotzdem ist es wichtig, irgendwann einmal abzuschalten. Denn es geht darum, dass man auch ein Privatleben hat. Ich finde es auch

wichtig, dass man mal sagt: »So, ich habe jetzt echt viel gemacht. Ich klopfe mir auch auf die Schulter, das hat alles Spaß gemacht. Und jetzt widme ich meine vollkommene Aufmerksamkeit auch mal meinem Partner oder ein Gesellschaftsspiel wird ausgepackt und dann wird mit den Kindern gespielt.« Oder der Raum darf für Freunde geschaffen werden: Wenn ich mit meinen Freunden zusammensitze, dann will ich auch nicht, dass meine Freundin die ganze Zeit irgendwelche E-Mails beantwortet. Ich würde mir schon wünschen, dass sie dann irgendwann einfach mit mir ist.

Glauben Sie denn auch, dass sich das gegenseitig ergänzt – also, dass man die Freude aus dem Alltag mitnimmt in die Arbeitswelt und umgekehrt?

Ja, absolut. Im Prinzip sollten wir überall unsere Inseln suchen, unseren Spaß in den Aufgaben, die wir erledigen müssen, denn alles andere wäre ja verrückt. Klar, auch ich habe manchmal Sachen, die müssen einfach gemacht werden, die finde ich jetzt nicht so spannend und da habe ich nicht so richtig Bock drauf. Aber entweder weiß ich, danach folgt irgendetwas, was mir gut gefällt, oder ich mache davor noch etwas, das mir Freude macht, damit es einfach eine gute Balance gibt.

»Mein Leben ist tatsächlich sehr spontan, die Dinge entwickeln sich einfach so und die kommen auch so plötzlich.«



Susan Sideropoulos ist weit mehr als Verena Koch – die Rolle in der Serie »Gute Zeiten – schlechte Zeiten«, die sie im Jahr 2001 schlagartig berühmt gemacht hat. Hier zusammen mit ihren Schauspiel-Kollegen Robert Lyons und Stefan König.

Es gibt in Ihrem Buch den »Tag 12«, den Sie Frauen widmen. Haben Frauen denn eine andere Herangehensweise an persönliches Wachstum als Männer oder warum gibt es dieses eine Kapitel, das sich nur dem einen Geschlecht widmet?

Ich habe es eigentlich deswegen geschrieben, weil ich glaube, dass wir Frauen da noch ein bisschen mehr zusammenwachsen dürfen. Das hat ein wenig was mit Strukturen zu tun, die wir vorgelebt bekommen haben. Das Frauen- und Männerbild hat sich über die Jahre sehr verändert und es verändert sich immer noch. Ich glaube, es geht eher darum, dass wir Frauen immer noch Angst um unsere Stellung haben, dass es da immer noch so ein Konkurrenzdenken gibt und wir dabei aber so viel mächtiger – gerade auch im beruflichen Leben – wären, wenn wir uns viel mehr gegenseitig unterstützen würden; wenn wir uns da mehr leuchten lassen, abfeiern, hochheben. Ich merke einfach, wie gut mir das tut, und dass es mir überhaupt nichts nimmt. Der Raum ist groß genug für uns alle. Ich wollte da gerne nochmals unterstützend sein und ich habe es kombiniert mit dem Thema »Selbstliebe«, weil ich glaube, dass wir Frauen – nochmal anders als Männer – in unserem Zweifel hängen und auch unseren Fokus immer auf das bei uns selbst richten, was eben noch nicht so perfekt ist. Alle anderen sind immer so toll, aber wir selbst? Deswegen ist unsere Angst auch so groß vor anderen Frauen: weil wir selbst mit uns noch nicht richtig klar sind. Dieses Kapitel ist eine Stärkung unserer selbst, damit wir uns auch gegenseitig wiederum mehr supporten können.

Was, würden Sie abschließend sagen, war für Sie bisher Ihr größter Erfolg und welche weiteren Ziele haben Sie sich für die nächste Zeit vorgenommen?

Mein Leben ist tatsächlich sehr spontan, die Dinge entwickeln sich einfach so und die kommen auch so plötzlich. Das ist sehr unplanbar in meiner Branche – und auch wenn mal etwas geplant ist, dann kommt es doch mal irgendwie anders. Momentan versuche ich auch eher mal, das zu genießen, was gerade da ist, und mich nicht so sehr wieder damit zu beschäftigen, was jetzt alles noch passieren muss. Die Dinge entstehen auch so schön ineinander. Ich mache ja wirklich viele verschiedene Sachen und ich liebe das auch, weil ich wirklich von so vielen Dingen begeistert bin und da kommt bestimmt auch noch viel mehr. Es kam ja jetzt mein erster Song raus – der Titelsong zu meinem Buch – also, ich bin jetzt auch noch Sängerin. Ich bin gespannt, was alles noch kommt in diesem Jahr! ♦ AS

Entscheidender als das Gender**sternchen*

**Buchautor Stefan Verra über die Macht der Körpersprache
bei Frauen und Männern**



Gendersternchen, Genderdoppelpunkt, Genderstrich – ein Thema, über das sich viele Menschen mit Begeisterung aufregen. Die Befürworter halten es für einen unumgänglichen Schritt zur Gleichstellung, die Gegner empfinden es als Sprachverhöhnung. Diese Diskussion führen wir nun seit mindestens 1960. Und gleichzeitig belegt eine aktuelle Studie (TQS, Februar 2022), dass 80 Prozent der Hausarbeit nach wie vor von Frauen erledigt wird – und umgekehrt der Großteil der Versorgung von Männern geleistet wird. Ich höre Sie schon rufen: »Die Gesellschaft, die Erziehung ist schuld.«

Echt jetzt? Und wir haben so gar nichts dazu beigetragen?

Doch, haben wir! Denn in der Realität werden wir weit seltener nach unserer Geschlechtszugehörigkeit ausgewählt, als vielmehr, ob wir den momentanen emotionalen Bedürfnissen unseres Gegenübers entsprechen. Vertrauen wird gewünscht? Dann gewinnt nur der Mensch, der es schafft, vertrauenswürdig zu wirken. Egal ob Mann oder Frau. Das Gleiche gilt für Sympathie, Entschlossenheit und Begeisterung.

Gnothi Seauton (Erkenne dich selbst)

Haben wir das wirklich drauf? Wenn wir ehrlich sind, wissen wir das nicht so genau. Wir glauben, vertrauenswürdig, sympathisch und entschlossen zu sein. Aber ob es tatsächlich so ist, entscheidet immer das Gegenüber. Und genau daran scheitern wir öfter, als wir meinen. Wir können die eigene Körpersprache nämlich nicht sehen. Und weil wir nicht wissen, woran es liegt, finden wir schnell einen Schuldigen: das andere Geschlecht.

Fäuste wie Eislutscherhalter

Entschlossenheit und Nachdruck erkennen wir, wenn die Körpersprache genau das ausdrückt. Wer ordentlich auf den Tisch hauen kann, wirkt nachdrücklich, ja bisweilen sogar unerbittlich. Dazu braucht es die Faust, und die sieht bei Frau und Mann oft unterschiedlich aus. Angela Merkel, Fußball-WM 2006. Torjubiläum. Beide Fäuste auf Kopfhöhe. Google Sie! Merkel sieht aus, als würde sie zwei Eislutscher halten.

Viele Frauen legen beim Fäusteballen ihre Finger nur auf den Handballen, der Daumen liegt auf der Öffnung, die der Zeigefinger macht. Und es ist ein Knick im Handgelenk, sodass die Faust ein wenig nach hinten geknickt ist. Wer so zuschlagen will, tut sich eher selber weh. Nein, keine Sorge, niemand muss

»Körpersprache gendert nicht«

von **Stefan Verra**

224 Seiten

Erschienen: März 2023

Arsiton Verlag

ISBN: 978-3-424-20271-7



zuhaufen. Aber eine Faust symbolisiert eben auch Kraft. Im richtigen Moment kann man mit ihr seinen Worten ordentlich Nachdruck verleihen. Warum aber ist die Faust bei Mann und Frau unterschiedlich? Nun, da spielt die Anatomie eine Rolle. Frauen haben schwächeres Bindegewebe, weniger Muskelmasse und auch die knöchernen Gelenkstruktur unterscheidet sich von der männlichen (Ian Janssen, Steven B. Heymsfield, Zimian Wang, Robert Ross: Juli 2000).

Folge: Viele Bewegungen wirken weicher und deswegen weniger nachdrücklich. Mit allen Vorteilen. Aber eben auch manchen Nachteilen. Wollen Sie bildlich auf den Tisch hauen, müssen Sie gar nicht hauen, nur zeigen. Eine kraftvolle Faust reicht. Finger fest in die Hand gekrümmt, Daumen als Unterstützung über Zeige- und Mittelfinger gelegt. Und bitte: keinen Knick im Handgelenk. Der Unterarm geht in gerader Linie in den Handrücken über. Damit strahlen Sie Kraft aus. ▶

Denn in der Realität werden wir weit seltener nach unserer Geschlechtszugehörigkeit ausgewählt, als vielmehr, ob wir den momentanen emotionalen Bedürfnissen unseres Gegenübers entsprechen.



Machen Sie sich bewusst, dass Ihre nonverbalen Signale entscheiden, ob Sie selbstbewusst oder arrogant wirken.

In entscheidenden Situationen kann man sich diese Geste von der »männlichen« Körpersprache klauen.

Frauen halten Blickkontakt – Männer gaffen
 »Mein Chef schaut mir nie in die Augen, wenn er mit mir spricht«, oder »Wer beim ersten Date keinen Blickkontakt halten kann, ist raus«, so höre ich es mit großer Regelmäßigkeit – von Frauen. Es ist aber weniger Erziehungssache, als vielmehr eine Spezialisierung, die schon bei Primaten zu beobachten ist. Prüfen, was ausserum passiert, ist überlebenswichtig. Tut sich irgendwo eine Nahrungsquelle auf? Ist ein Säbelzahn timer im Anmarsch? Die körperlich Kräftigeren haben sich eben genau darauf spezialisiert. Männer. Ist genetisch also festgelegt, und kein Erziehungsfehler von Mama und Papa. Klingt erst mal gut, blöd nur, dass mit dem ständigen Herumgaffen in der Gegend die eigene Brut vergessen wird. Geht es den Kindern gut, sind sie überhaupt noch da? Das weiß der Mann nicht, er stiert in der Gegend herum. Alles stereotype Klischees? Mag sein, aber sie treffen eben häufig zu. Das lässt sich wiederum bei Primaten

Der Autor



Stefan Verra ist Körpersprachenexperte und Buchautor. Er ist Gastdozent an mehreren Universitäten, hält Vorträge und gibt Seminare.



beobachten. Auch bei uns Menschen. Mädchenbabys halten beständigen Blickkontakt zur Bezugsperson. Sie bauen damit Beziehung auf und stabilisieren diese. Jungs tun das wohl auch, nur lassen sie sich leichter ablenken. Ein Mobile, ein markanter Gegenstand im Blickfeld lassen Mamas Augen zweitrangig werden (Rebecca T. Leeb, Gillian Rejskind: Januar 2004.) Ich erzähle Ihnen das so genau, damit Sie nicht glauben, dass wir das mit ein wenig Erziehung aus uns rausbrächten.

Tja, liebe Männer: Ich möchte nur erwähnen, dass Säbelzahn timer heute sehr selten in Bürofuren herumlaufen. Und für neue Nahrungsquellen reicht eine Food Delivery App. Heute zählen Bindung, Kommunikation und Wertschätzung. Wer das schafft, bekommt mehr Zustimmung, zieht mehr Menschen an und wird damit erfolgreicher. Deswegen: Als Mann können Sie hier von Ihren

weiblichen Genossinnen etwas lernen: Halten Sie bewusst Blickkontakt!

Nonverbale Signale sprechen Bände

Machen Sie sich bewusst, dass Ihre nonverbalen Signale entscheiden, ob Sie selbstbewusst oder arrogant wirken. Dass es einen Unterschied macht, wie breitbeinig Sie als Mann dasitzen, egal, aus welchem Grund Sie es tun. Und lassen Sie sich versichern, dass Sie als Frau niemals laut poltern müssen, um sich gegen Ihre lauten Kollegen durchzusetzen. Vielmehr sind es kleine Signale der Körpersprache, die Ihnen Aufmerksamkeit sichern. Es gibt eben eine Geschlechterspezialisierung im Alltag, die sich in der Körpersprache deutlich zeigt und immer Auswirkungen hat. Und genau darauf haben wir Einfluss. Seien Sie sich Ihrer nonverbalen Signale bewusst und arbeiten Sie daran. Schieben Sie es nicht auf das Gender*sternchen, nehmen Sie es selbst in die Hand. Sie können es! ♦

Bilder: Kay Blachke

WIE ERFOLG FUNKTIONIERT

STUNT-COACH MARKO KÖNIG ÜBER MOTIVATION UND POTENZIALE IN UNTERNEHMEN

Der Erfolg eines Unternehmens wird häufig gleichgesetzt mit hohen Umsätzen und einem souveränen Auftritt in der Businesswelt. Manchen wundert es dann, dass der Erfolg ausbleibt. Echter Erfolg beginnt aber im Innern. Der erste Schritt ist, sich mental zunächst selbst auf ein anderes Level zu heben. Und dann gelingt ein ganz anderer Blick aufs eigene Unternehmen – oder besser gesagt, ins eigene Unternehmen. Viele Unternehmer achten sehr auf die Außenwirkung, streben ein Image an, aber das ist nur ein Bruchteil dessen, was Erfolg ausmacht.

Besser ist es, von innen nach außen zu arbeiten. Die interne Kommunikation ist der Beginn des Prozesses. Als Unternehmer ist man der Steuermann eines Schiffes, der sagt, wo es langgeht. Doch um das souverän tun zu können, muss der Motor einwandfrei funktionieren. Wenn also die Mitarbeiter der Motor eines Unternehmens sind, ist der Auftrag für den Unternehmer ganz klar: Er muss den Fokus zunächst auf sie richten. Ein Jour fixe ist ein gutes Tool, um zu erfahren, wie es im Unternehmen läuft. Allerdings neigen viele Mitarbeiter dazu, aus Angst nicht zuzugeben, dass es an einer Stelle hakt. Der Druck ist manchmal so hoch, dass sie lieber schweigen. Aus meiner Praxis weiß ich: Angst ist ein wichtiger Faktor, wenn es nicht rund läuft. Deshalb sollte eine möglichst offene Kommunikation im Unternehmen herrschen.

Der Autor



Marko König ist Stuntman und Coach. Er hat es mit seinen Stunts ins Guinness Buch der Rekorde geschafft. Er ist Mitgründer der »Königs Academy«.



Marko König arbeitete unter anderem mit dem heutigen Oscar-Preisträger Christoph Waltz zusammen.

Potenzial entdecken und nutzen

Der Druck, den Mitarbeiter haben können, offenbart sich, wenn neue Mitarbeiter, zum Beispiel im Vertrieb, dazu kommen. Die sind natürlich hoch motiviert und wollen Leistung bringen. Nicht selten werden sie dann aber von den Kollegen ausgebremst, um deren über Jahre entwickelte Defizite nicht zu offenbaren. Unternehmer können das verhindern, indem sie mit Prämien oder Boni arbeiten. Prämien erhöhen die Identifikation mit dem Unternehmen und fördern ganz natürlich die Motivation. Das macht zufrieden – und zwar beide Seiten! Ich kann nur sagen: Unternehmer, motiviert eure Mitarbeiter, es zahlt sich aus.

Ein weiterer Aspekt ist das Potenzial der Mitarbeiter. Das Erkennen des eigenen Potenzials ist für jeden der Schlüssel zum Erfolg. Durch subjektive Wahrnehmung, äußerliche Einwirkungen und Beeinflussung erkennt der Mensch häufig sein eigenes Potenzial nicht und steht sich deshalb selbst im Weg. Durch den Aufbau von Vertrauen, vor allem aber den Aufbau von Selbstvertrauen, sollte man im Rahmen einer Selbst- und Situationsreflexion die notwendige Objektivität hineinbringen, um seine Potenziale zu erkennen und sie auszubauen. Das gilt insbesondere auch für neue Mitarbeiter. Im Idealfall bekommen sie die Zeit, sich im Rahmen der für sie neuen Strukturen zu entfalten und Vertrauen in sich und das Umfeld zu bekommen. Das führt langfristig zum Erfolg. Das merke ich in meiner Arbeit als Coach mit Hollywood-Schauspielern

immer wieder. Vertrauen ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

Grenzen erkennen und erweitern

Im Laufe meiner Karriere von mehr als 30 Jahren habe ich unter anderem mit den heutigen Oscar-Preisträgern Joaquin Phoenix und bereits 1997 mit Christoph Waltz zusammengearbeitet und war mit meinem Team mit verantwortlich für die Umsetzung der spektakulären Actionszenen der internationalen Kinoproduktion »Buffalo Soldiers«. Wenn ich Schauspieler für diese Stunt-Szenen coache, wende ich eine Methode an, die ich »Das Auge des Hurrikans« nenne. Das bedeutet, dass ich alles um mich herum ausschalte: alltägliche Stressoren, negative Einflüsse und andere Eindrücke, die stören könnten. So kann ich meinem Gegenüber zeigen, wie er seine eigenen Grenzen neu definieren und erweitern kann. Der Schauspieler kann somit viel mehr aus sich herausholen, eine höhere Ebene erklimmen, seine persönliche Leistung und künstlerische Arbeit weiterentwickeln, sein Mindset und damit seinen Erfolg weiter ausbauen.

Wenn der Schauspieler – wie viele Unternehmer – nur auf die Außenwirkung achtet, wird der Stunt misslingen, weil die innere Basis fehlt. Weil er bildlich gesprochen ins Ungewisse springt. Das heißt: Der Unternehmer muss sich und seine Mitarbeiter zunächst auf ein Level bringen, um gemeinsam am Ziel arbeiten zu können. Dann wird das Unternehmen zu einem homogenen Ganzen – die Außenwirkung kommt dann von ganz allein. ♦

AUSZUG AUS DEM BUCH »ANGST ÜBERWINDEN WIE EIN NAVY SEAL« VON BRANDON WEBB UND DAVID MANN

STERBEN SIE OFT



DER TOD KOMMT GEWISS, DOCH BIS DAHIN HAT MAN GELEGENHEIT ZU LEBEN

Legen wir die Karten auf den Tisch. Sie werden sterben. Daran ist nichts zu ändern. Sie werden sterben, und Sie wissen es. Wir alle wissen das – zumindest theoretisch. Aber solange wir es nicht wirklich wissen, mit jeder Faser unseres Leibes, mit jedem Atemzug, solange unser Tod nicht real ist und unsere Endlichkeit eine konkrete, allgegenwärtige, spürbare Tatsache ist, wird er unbemerkt lauern, uns Drohungen zuflüstern und uns aus dem Schatten verhöhnen. Solange er nicht real ist, beherrscht er uns. Damit wir ein erfülltes Leben führen können, muss es umgekehrt sein.

Wir müssen unseren Tod beherrschen. Warum? Das ist eine berechtigte Frage. Wenn der Tod erst am Ende kommt, warum sollten wir uns dann heute Gedanken darüber machen, wie wir ihm begegnen sollen, wenn er schließlich kommt? Die Antwort ist, dass der Tod nicht erst am Ende kommt. Er begleitet uns ab dem Augenblick unserer Geburt. Er kreist auch im gegenwärtigen Augenblick über unseren Köpfen.

Und ist nicht eben das der Kern vieler unserer großen Ängste? Nicht nur der offenkundigen, der Angst vor Höhen, vor dem Fliegen, vor der Dunkelheit, sondern vieler anderer, die anscheinend in keinem direkten Zusammenhang mit dem Tod stehen.

Zuvor habe ich die Frage aufgeworfen, wovor wir eigentlich Angst haben, wenn wir uns vor Auftritten vor Publikum fürchten. Welche Gefahr droht uns in einer solchen Situation? Das Schlimmste, was uns passieren kann, ist, dass wir uns lächerlich machen. Wie John Cleese sagt: »Es ist das Ziel jedes wahren Engländers, es bis ins Grab zu schaffen, ohne sich ein einziges Mal zu blamieren.« Aber ist das nicht ein Widerhall unseres bevorstehenden Abgangs? »Auf der Bühne zu sterben« bedeutet nicht, tatsächlich zu sterben, aber es ist ein Tod: ein Tod unseres Selbstbilds, unserer Selbstachtung, unseres Egos, unseres Gefühls der Sicherheit und unserer Identität.

»Auch das scheinbar [...] zwanghafte Bedürfnis, [...] Recht behalten zu wollen«, schreibt Eckhart Tolle in Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, »[...] gründet auf der Angst vor dem Tod.« Und was ist die Besessenheit vom Rechthaben anderes als eine obsessive Angst davor, im Unrecht zu sein? In meinen Augen ist die Fähigkeit, Irrtümer einzugestehen, Voraussetzung für ein Leben als reifer, erwachsener Mensch. Um einzugestehen, dass man im Unrecht ist, muss man bereit sein, ein wenig zu sterben. Als ich Hurricane gründete, verriet mir ein vermögender Freund etwas über Investitionen: Man sollte immer nur den Betrag investieren, den man zu verlieren bereit ist. Ich glaube, man

»Es ist das Ziel jedes wahren Engländers, es bis ins Grab zu schaffen, ohne sich ein einziges Mal zu blamieren.«
– John Cleese

kann kein wirklich erfolgreicher Unternehmer sein, wenn man nicht wie James Altucher bereit ist, alles zu verlieren. Es ist kein Zufall, dass Millionäre im Durchschnitt drei oder vier Bankrotte hinter sich haben.

In der Armee gibt es eine Redensart: Wer sich zum Militärdienst meldet, stellt den Vereinigten Staaten einen Blankoscheck über einen Betrag aus, der sein Leben

einschließt. Und darum geht es in der Ausbildung von Spezialeinheiten: Du wirst ein ums andere Mal mit deiner Sterblichkeit konfrontiert. Du stirbst Dutzende Male und machst jedes Mal weiter in dem Wissen, dass du eines schönen Tages sterben wirst und tot bleiben wirst – und dass du bis zu diesem Tag lebendig bist.

Um die Angst zu bewältigen, müssen Sie sich von der Illusion der Sicherheit lösen. Das bedeutet, dass Sie sich von der Illusion der Unsterblichkeit lösen müssen. Die Wahrheit ist, dass Sie irgendwann sterben werden, und da Sie nicht wissen, wann es so weit ist, müssen Sie in diesem Augenblick bereit sein – damit Sie tief einatmen und leben können.

Mit »oft sterben« meine ich, dass Sie sich angewöhnen sollten, alles, was Sie gerade tun, für einen Augenblick zu unterbrechen und sich zu fragen: »Wäre ich zufrieden mit meinem Leben, wenn ich jetzt, in dieser Minute sterben würde?«

Wenn wir ehrlich sind, wird die Antwort auf diese Frage oft »Nein!« sein. Denn es gibt zu viele Probleme, die wir noch nicht gelöst, zu viele Vorhaben, die wir noch nicht verwirklicht haben, zu viele Träume, denen wir noch nicht nachgelaufen sind, zu viele Fragen, die wir noch nicht beantwortet haben oder die wir noch nicht ergründen konnten. Wir sind mit unserer nicht bewältigten Vergangenheit und unserer ungewissen Zukunft beschäftigt. Wir sind wie der heilige Augustinus, der als junger Mann zu Gott flehte: »Gib mir Keuschheit und Enthaltamskeit, doch nicht sogleich!«

Wenn Sie Ihre Ängste bewältigen, werden Sie feststellen, dass Sie wie Crazy Horse auf die Frage, ob Sie mit Ihrem Leben im Reinen wären, wenn Sie heute sterben würden, die ehrliche Antwort geben können: »Ja. Es ist nicht meine Absicht, aber wenn ich jetzt, in diesem Augenblick sterben müsste, wäre ich zufrieden mit meinem Leben.« Und dann werden Sie hinzufügen: »Bis es so weit ist, werde ich leben!« ▶

Wer sich zum Militärdienst meldet, stellt den Vereinigten Staaten einen Blankoscheck über einen Betrag aus, der sein Leben einschließt.



Paul Sanchez und Charlie Sheen
im Film »Navy Seals«.

In der Praxis

Sobald Sie sich so gut wie möglich vorbereitet haben, ist es an der Zeit, alle Krücken, Beschränkungen oder Sicherheitspolster, an denen Sie sich bisher festgeklammert haben, loszulassen und den Sprung zu wagen. Sie müssen die Kontrolle aufgeben, sich vom Schürzenzipfel lösen, die Stützräder abmontieren. Lassen Sie die Kokosnuss los. Wenn sich eine Gelegenheit bietet, greifen Sie zu.

- Bleiben Sie nicht in endlosen Vorbereitungen stecken. Machen Sie sich bewusst, dass Übung und Einstudieren nur bis zu einem bestimmten Punkt nützlich sind. Lassen Sie nicht zu, dass »Ich muss mich noch richtig vorbereiten« zu einer Ausrede für die Unterlassung konkreter Schritte wird, wenn sich eine Gelegenheit bietet. Sie werden nie vollkommen »bereit« sein.

- Ignorieren Sie das Störfeuer, egal, ob es von Ihnen selbst, Ihren Freunden oder Ihren Feinden kommt. Beantworten Sie es nicht, sondern ignorieren Sie es einfach. Verlassen Sie die Echokammer.

- Analysieren Sie Ihre Angst. Fürchten Sie sich vor einer konkreten Herausforderung im Hier und Jetzt, oder reagieren Sie auf Ereignisse, die längst vergangen sind? Betreiben Sie Schattenboxen mit der Vergangenheit?

- Wenn Sie sich vor einer klaren, tatsächlichen Gefahr fürchten, müssen Sie den Schalter umlegen und sich auf die positiven Schritte konzentrieren, die Sie tun können, um der Herausforderung zu begegnen.

- Wenn Sie auf Echos der Vergangenheit reagieren, müssen Sie diese identifizieren – halten Sie sie schriftlich fest –, um sich von ihnen lösen zu können. Konzentrieren Sie sich anschließend auf positive Schritte. Lassen Sie die Vergangenheit ruhen, lassen Sie die Zukunft Zukunft sein, und widmen Sie sich der Gegenwart. Finden Sie sich mit Ihrer Sterblichkeit ab.

- Befreien Sie sich von der Illusion von Sicherheit, Gewissheit, Identität, Ego und Unsterblichkeit.

- Stellen Sie sich vor, Ihr Leben wäre in diesem Augenblick plötzlich vorüber. Ihr Bewusstsein schwebt über Ihrer Leiche und beurteilt die Situation. Was empfinden Sie? Sind Sie im Grunde zufrieden mit dem Leben, das Sie geführt haben? Oder bereuen Sie einige Dinge? Welche Dinge sind das?

- Wenn Sie in Ihr wirkliches Leben in diesem Augenblick zurückkehren, was können Sie tun, um die Fehler zu korrigieren, die Sie bereuen?

- Wiederholen Sie diese Übung so oft, bis Sie den Punkt erreichen, an dem Sie sagen können: Ja, wenn ich heute, wenn ich in diesem Augenblick sterben würde, könnte ich auf mein Leben zurückblicken und sagen: Ich bin zufrieden. ♦

»Angst überwinden wie ein Navy SEAL«
von **Brandon Webb**
und **John David Mann**
192 Seiten
Erschienen: März 2019
RIVA
ISBN: 978-3-7423-0712-5



VERIFIZIERT 
ERFOLG
magazin



Profile für Persönlichkeiten

Mehr erfahren Sie unter:

verifiziert.erfolg-magazin.de

Jetzt scannen und
Vorteile erfahren:



Couch oder Weltmeere?



HINTERFRAGEN UND ZWEIFELN DECKELN UNSERE MÖGLICHKEITEN

Warum halten uns Limitierungen ab, unsere Ziele zu verfolgen? Warum lassen wir so viele Möglichkeiten ungenutzt? Ist es nur ein Schalter, den wir im Kopf umlegen müssen? Es muss nicht immer die Weltumsegelung sein, wie sie unsere Interviewpartnerin und Buchautorin Stefanie Voss erlebt hat, die unser Leben verändern kann. Sie erzählt, wie wir ihrer Meinung nach schon mit kleinen Schritten mehr Freiheit erlangen können.

Frau Voss, es gibt sicher viele spannende Ereignisse, Geschäftsideen oder Karrieren, die es mangels Wagemutes nicht in die Realität geschafft haben. Wir haben ja viele Möglichkeiten, warum setzen wir sie nicht einfach in die Tat um?

Es fehlt uns generell an Umsetzungsmut. Wir haben eine Idee, aber dann sind wir zu verhalten, haben zu viele Sorgen, dass es schiefgehen könnte. Und so verheddern wir uns immer mehr in Grübeleien, die das Machen und das Umsetzen verhindern. Zudem erleben wir regelmäßig, dass Menschen, wenn sie eine Idee haben und damit scheitern, sehr kritisch gesehen werden. Statt »Da hat sich mal jemand etwas getraut« wird einem experimentierfreudigen Menschen eher ein »Schau mal, wie blöd der war« hinterhergerufen. Wir sind – gerade im sicherheitsbewussten und strukturiert-logischen

Deutschland – leider keine Gesellschaft der kreativen Macher. Bei den Piraten war das ganz anders!

Limitierung begegnet uns überall, schon in der Kindheit. Warum hinterfragen wir das nicht öfter? Warum sind es immer die anderen, die mit dem Fahrrad durch Afrika fahren?

Über die Jahrzehnte der 80er, 90er und auch Nullerjahre waren Stabilität und »weiter wie immer« keine ganz falschen Strategien. So hat sich dieses »play it safe«-Mindset sehr stark gesellschaftlich ausgebreitet. Doch die Welt hat sich in den letzten Jahren radikal verändert. Wir müssen ganz dringend raus aus der »Das haben wir schon immer so gemacht«-Falle. Wenn

**»WIR HABEN EINE IDEE, ABER DANN SIND WIR
ZU VERHALTEN, HABEN ZU VIELE SORGEN,
DASS ES SCHIEF GEHEN KÖNNTE.«**

»Die Piratenstrategie«
von **Stefanie Voss**
223 Seiten
Erschienen: März 2023
Campus Verlag
ISBN: 978-3-593-51688-2



Bilder: Depositphotos / Mogil, Annette Reidick, Cover: Campus Verlag

ich also jemanden erlebe, der zum Beispiel mit dem Fahrrad durch Afrika radelt, dann könnte ich doch auch optimistisch und selbstbewusst denken: »Okay, wenn das schon jemand geschafft hat, ist es vielleicht auch für mich möglich!«

Sie haben die Welt umsegelt und bereits im Vorfeld viel Wagemut bewiesen. Was hat die Reise selbst noch bei Ihnen bewirkt?

Diese Reise war wirklich sehr prägend für mein gesamtes weiteres Leben. Ich war – das gebe ich offen zu – nämlich ziemlich naiv, als ich mich dazu entschied, 14 Monate auf einer Segeljacht zu leben. Eine Weltumsegelung hört sich natürlich zunächst super sexy an, nach Freiheit und Abenteuer. Aber erstens ist das Segeln auf der Route der Passatwinde meist weniger abenteuerlich, als man denkt, und zweitens ist das gemeinsame Leben an Bord eines Schiffes rein menschlich gesehen sehr anspruchsvoll. De facto waren wir oft mit zehn bis zwölf Personen über etwa 14 Tage auf gut 30 Quadratmetern auf dem offenen Meer »eingesperrt«. Das birgt erhebliches Konfliktpotenzial, es gibt keine Privatsphäre und man muss lernen, auch mit schwierigen Persönlichkeiten klarzukommen. Dauerhafter Streit auf so engem Raum ist kaum auszuhalten. Also habe ich auf die harte Tour akzeptiert, dass ich mich und mein Verhalten anpassen muss, auch wenn sich in mir erst mal viel dagegen gestraut hat. Ich habe gelernt, Menschen zu respektieren, auch wenn sie mir nicht sympathisch sind. Und tatsächlich ist mir das dann auch irgendwann gelungen. Und davon profitiere ich bis heute. Eine lange Reise auf einem kleinen Schiff ist wirklich eine SEHR effektive Methode, um das eigene Ego abzuschleifen.

Wo ist für Sie die Grenze zwischen Bedenkenträgerei und Übermut?

Bedenken und Sorgen sind Teil unseres Lebens – zum Glück! Sie sind wichtig, denn sie geben uns Auskunft über unsere individuelle Risikobereitschaft und unser Sicherheitsbedürfnis. Ganz ohne jegliche Bedenken hätten wir kein regulierendes Element, das uns von völlig übergeschnapten Ideen abhalten würde.

Wichtig ist aber, dass unsere Bedenken nicht zu 100 Prozent das Steuer unseres Lebens übernehmen. Wenn das passiert, erleben wir die perfekte »Bedenkenträgerei«. Solche Menschen lassen sich rein durch limitierende Gedanken lenken, sie sehen nur das, was schiefegehen könnte. Piraten wären nie Piraten geworden, wenn sie nur Angst und Sorgen im Kopf gehabt hätten. Sie hatten ein klares Ziel – und das hat vorrangig ihr Handeln bestimmt.

Ans Steuer meines Lebens gehöre ich! Und ich sollte meine Bedenken, aber in erster Linie meine Wünsche und Ziele immer im Blick haben. Außerdem sollte ich meine eigene Risikobereitschaft – gerne in kleinen Schritten – Stück für Stück ausweiten.

Fehlt es uns an gesundem Egoismus, um unsere Ziele zu verfolgen?

Bei vielen Menschen ist das so. Sie wollen es allen recht machen, allen gefallen, niemanden vor den Kopf stoßen und lassen mit dieser Harmoniebedürftigkeit zu, dass ihre eigenen Ziele immer hinten angestellt werden – und sie daher meist zu kurz kommen. Irgendwann rächt sich das. Dann entsteht, oft in der Lebensmitte, eine große, tief sitzende Frustration, die womöglich für die mentale Gesundheit sehr bedrohlich werden kann. Natürlich sind wir Menschen soziale Wesen und wollen in guter Verbindung zu anderen Menschen sein. Aber wir haben auch den intrinsischen Drang, uns selbst zu entwickeln und unser Ding zu machen. Beides ist möglich, und dafür braucht es ein gesundes Maß an Egoismus.

Ganz viele Menschen schauen zu ganz wenigen erfolgreichen und unkonventionellen Menschen auf, zum Beispiel zu Bill Gates oder Nelson Mandela. Warum denken wir nicht einfach: Was der kann, kann ich auch?

Wir schauen zu sehr auf den heute erfolgreichen Bill Gates, und viel zu wenig auf den sehr jungen Nelson Mandela. Es lohnt sich, bei allen Biografien erfolgreicher Menschen die frühen Jahre in den Blick zu nehmen. Jede Art, extrem viel Geld zu verdienen, hat irgendwann mit einer kleinen Geschäftsidee und den ersten 100 Euro Umsatz angefangen. Jeder Weg, ein politisches System zu verändern, hat irgendwann mit einem kleinen Protest begonnen. Gerade bei Nelson Mandela fasziniert mich seine lange Zeit im Gefängnis, die seinen Charakter auf eine unmenschliche, aber eben auch sehr starke Weise hat wachsen und reifen lassen. Über Jahrzehnte hat er – in ganz kleinen Schritten – die Erfahrung gemacht, dass er durch klugen Protest Dinge verändern kann. So ist sein späterer Einfluss ein fast schon logisches Resultat seiner unfassbar harten, langen Jahre im politischen Widerstand gegen das System der Apartheid.

Wir sind alle ein Produkt unserer Erlebnisse und Erfahrungen. Je mehr ich mir selbst zutraue und zumute, desto mehr kann ich erleben, was ich alles kann. Vom Drübernachdenken ist noch niemand zu Erfolg, Reichtum oder Macht gekommen. Ich muss auch ins Handeln kommen.

Die Autorin



Stefanie Voss gründete nach 15 Jahren Konzernkarriere und einer Weltumsegelung ihr eigenes Unternehmen. Ihre Führungserfahrung und Coaching-Expertise sind international gefragt.

Was glauben Sie, ist in unserer DNA festgelegt? Haben wir den Kampf mit dem Säbelzahniger in uns oder das Sofa-Gen? Ist mutig sein die eigentliche Bestimmung oder wird es immer wehtun, anders zu sein?

Persönliches Wachstum wird immer Kraft kosten. Laufen lernen bedeutet hinfallen, Schwimmen lernen bedeutet Wasser schlucken, echter Erfolg stellt sich nicht ohne vorherige Misserfolge ein. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle den inneren Drang haben, ein Leben in Selbstbestimmung zu leben. Wir wollen etwas bewegen, in uns, in unserem Leben und in unserem Umfeld. Dazu müssen wir bereit sein, unsere Angst, all die vielen Konventionen hinter uns zu lassen. Wir müssen den Adrenalinschub und die Gänsehaut in Kauf nehmen, sie sind der Preis des Lernens und Wachsens. ♦ MK

**»ICH WAR – DAS GEBE
ICH OFFEN ZU – NÄM-
LICH ZIEMLICH NAIV,
ALS ICH MICH DAZU
ENTSCHIED, 14 MO-
NATE AUF EINER SE-
GELJACHT ZU LEBEN.«**



BRENDAN FRASER

VON DER KARRIERE-KRISE ZUM OSCAR-TRIUMPH

Was für ein fulminantes Comeback! Brendan Fraser gewinnt bei den Oscars 2023 als bester Hauptdarsteller für seine rührende Performance im Drama »The Whale«. Zuvor durchlitt der Hollywood-Star eine über zehnjährige Durststrecke ohne Leinwand-Erfolg. Was hat ihn damals in die Krise gestürzt, wie hat er sich zurückgekämpft und welche Lehren können wir daraus ziehen?

Brendan Fraser in den 90ern und frühen 2000ern im Kino zu entkommen, gestaltete sich ungefähr so schwer wie heutzutage einen pünktlichen Zug der Bahn zu erwischen. Seinen Durchbruch feierte er 1992 als Höhlenmensch in der Komödie »Steinzeit Junior«. Danach ging es steil bergauf. Noch im selben Jahr übernahm der Newcomer die Hauptrolle im Film »Der Außenseiter«, in dem außerdem die aufstrebenden Stars Matt Damon und

Ben Affleck spielten. Es folgten Hollywood-Hits wie »George – Der aus dem Dschungel kam« und »Teuflisch«. In seine bis dahin wohl beliebteste Rolle schlüpfte Brendan Fraser 1999 als amerikanischer Abenteurer Rick O'Connell im weltweiten Kassenschlager »Die Mumie«. Auch mit der Fortsetzung »Die Mumie kehrt zurück« feierte er 2001 einen internationalen Erfolg. Star, Sympathieträger, Sexsymbol – Brendan Fraser war ganz oben.

Der tiefe Fall

2008 glänzte sein Stern jedoch zum vorerst letzten Mal in den Filmen »Tintenherz«, »Die Reise zum Mittelpunkt der

Erde« sowie im finalen Teil der »Mumie«-Trilogie »Die Mumie: Das Grabmal des Drachenkaisers«. Danach wurde es lange still um ihn, seine Karriere schien vorbei. Was war passiert? Es kamen tatsächlich gleich mehrere Faktoren zusammen, die sich zu einem Strudel der Strapazen vermischten und ihn in die Tiefe der Bedeutungslosigkeit zogen.

So haben die Verletzungen aus seinen zahlreichen Filmstunts letztlich ihren Tribut gefordert. Fraser musste sich einigen teils schweren Operationen unterziehen und verbrachte nach 2008 immer wieder längere Zeit im Krankenhaus. Ungefähr

Der verlorene Sohn Hollywoods ist in einem sagenhaften Triumphzug nach Hollywood zurückgekehrt.



»Ich fühlte mich so, als hätte jemand unsichtbare Farbe auf mich geworfen.«

in diese Zeit fiel außerdem die Trennung von seiner Frau Afton Smith, die er 2007 bekanntgab. Es folgte ein schmerzhafter Scheidungskrieg, der ihn nach eigenen Angaben in den finanziellen Ruin trieb – auch, weil die großen Gagen ausblieben. Fraser verfiel in Depressionen. 2016 traf ihn ein weiterer Schicksalsschlag, als seine geliebte Mutter verstarb.

Schock-Moment im Beverly Hills Hotel

Ein entscheidender Grund für seine persönliche Krise war laut Fraser ein sexueller Übergriff im Beverly Hills Hotel. 2018 sprach er erstmals öffentlich darüber in einem Interview mit »GQ« – bis heute der meistgelesene Beitrag in der Geschichte des Magazins. In dem Gespräch behauptete der Schauspieler, ein äußerst mächtiger Mann der Filmindustrie habe ihn 2003 sexuell missbraucht. Dabei handelt es sich um Philip Berk, damaliger Präsident der Hollywood Foreign Press Association (HFPA). »Mir war übel. Ich fühlte ▶

Bilder: IMAGO / Agencia EFE (Armando Arozio) / Picturalex (A.M.P.A.S.)



»4000 Wochen«

von **Oliver Burkeman**

304 Seiten, erschienen: März 2022

Piper, ISBN: 978-3-492-05816-2

Gerade einmal 4000 Wochen haben wir auf der Erde, und das auch nur, wenn wir um die achtzig werden. Oliver Burkeman führt vor, wie wir dem Zeit- und Effizienzdruck widerstehen – und damit der unerhörten Kürze und den schillernden Möglichkeiten unseres Lebens gerecht werden können.

»Dein Hindernis ist Dein Weg«

von **Ryan Holiday**

224 Seiten, erschienen: April 2020

FinanzBuch Verlag, ISBN: 978-3-95972-328-2

Ryan Holiday zeigt, wie das jahrhundertealte Wissen der Stoiker gerade für unsere hektische und unsichere Zeit ein Segen sein kann. In viele kleine Lektionen verpackt, enthüllt er, wie große Geister wie Edison, Roosevelt aber auch Steve Jobs Weisheit, Mut, Selbstbeherrschung und Gelassenheit erlernt haben.



»Kopf frei!«

von **Volker Busch**

288 Seiten, erschienen: September 2021

Droemer Knauer Verlag, ISBN: 978-3-426-27865-9

In seinem aktuellen Buch erklärt Professor Volker Busch, was die fortschreitende Digitalisierung und Informationslast mit uns macht. Anschaulich und unterhaltsam vermittelt er, warum unser Gehirn mit diesen komplexen Herausforderungen schnell überfordert ist.

»Selbstbestimmt leben«

von **Jorge Bucay**

160 Seiten, erschienen: Februar 2020

Fischer Taschenbuch Verlag, ISBN: 978-3-596-70499-6

»Selbstbestimmt leben«, diesen Weg muss jeder sich selbst erobern, wenn er eine unabhängige und ausgeprägte Persönlichkeit entwickeln will. Jorge Bucay erzählt uns, wie wir es schaffen, im Zusammenleben mit anderen wir selbst zu sein. Der erste Schritt zu diesem Ziel ist: Liebe dich selbst.



»Spirit Hacking«

von **Shaman Durek**

432 Seiten, erschienen: Februar 2021

Allegria, ISBN: 978-3-7934-2425-3

Er wurde für tot erklärt, da war er 28. Nach einem Nierenversagen hatte Shaman Durek eine Nahtoderfahrung und das Gefühl, sein Körper, sein Geist, seine Seele lösten sich auf. Diese Erfahrung machte ihn zu dem Menschen, der er heute ist: dem Vorreiter des modernen Schamanismus.

Cover: Piper, FinanzBuch Verlag, Droemer Knauer Verlag, Fischer Taschenbuch Verlag, Allegria



Brendan Fraser als »Richard Rick O'Connell« im Film »Die Mumie« von 1999.



Brendan Fraser als »George« im Film »George – Der aus dem Dschungel kam« von 1997.

mich wie ein kleines Kind. Es fühlte sich an, als wäre da ein Kloß in meinem Hals. Ich dachte, ich würde anfangen zu weinen. Ich fühlte mich so, als hätte jemand unsichtbare Farbe auf mich geworfen«, beschrieb Fraser seinen Schock in dem Moment.

Die unglaubliche »Brenaissance«

Doch nach all den Rückschlägen nun das spektakuläre Comeback, das Fraser-Fans »Brenaissance« getauft haben! Der verlorene Sohn Hollywoods ist in einem sagenhaften Triumphzug nach Hollywood zurückgekehrt. Für seine

Darbietung als fettleibiger »Charlie« im US-Drama »The Whale« hat er dieses Jahr fast alle wichtigen Preise abgeräumt. Den Höhepunkt bildet sein Sieg als bester Hauptdarsteller bei den Oscars am 12. März. Nur, wie hat er es geschafft, sich aus seinem jahrelangen Karrieretief derart eindrucksvoll zu befreien?

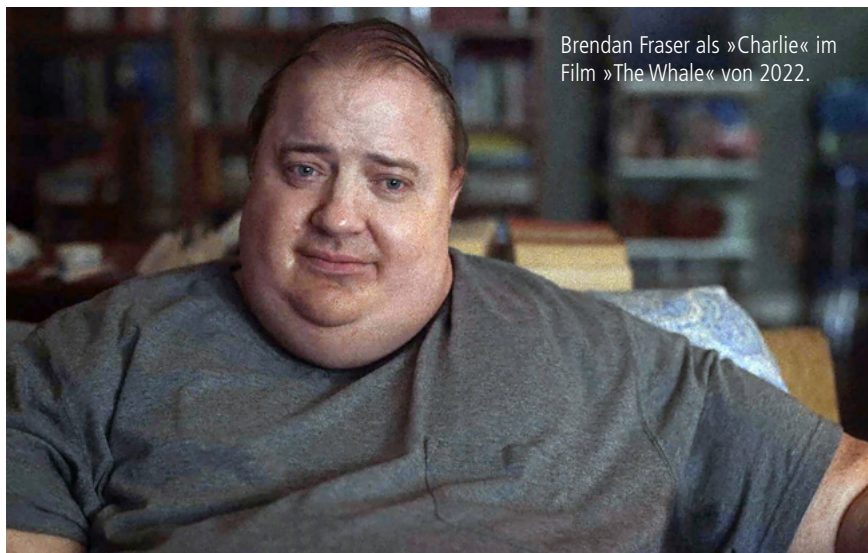
Neben Fraser selbst wurde »The Whale«-Regisseur Darren Aronofsky zur Schlüsselfigur. Er war es, der Fraser die Hauptrolle in seinem neuen Film anbot, obwohl der einstige Hollywood-Held inzwischen als Kassengift galt. Der

Grund für Aronofskys scheinbar überraschende Wahl? Für die Filmfigur des Charlie suchte der Regisseur einen Schauspieler, bei dem die Zuschauer das Gefühl haben würden, dass sie ihn schon kennen, ihn lange nicht mehr gesehen haben und ihn gern wiedersehen würden. Wahrscheinlich sollte zwischen dem Charlie-Darsteller und dem Filmpublikum eine ähnliche Dynamik entstehen wie zwischen Charlie und seiner Film-Tochter Ellie, der er sich nach einer Phase der Entfremdung wieder annähert.

Wenn das Leben dir Zitronen gibt

Mit anderen Worten: Brendan Fraser war für diese Rolle die perfekte Wahl. Nicht trotz seiner Karriere-Krise, sondern gerade wegen ihr. Das beweist: Manchmal kann ein scheinbarer Makel zum Ass im Ärmel werden. Ganz nach dem Motto »Wenn das Leben dir Zitronen gibt, mach Limonade draus«. Das Beispiel zeigt auch, dass es sich lohnt durchzuhalten und bereit zu sein, wenn das Leben an deine Tür klopft und dir eine zweite Chance gibt. Nach einer derart langen Leidenszeit wären andere vielleicht dem Alkohol oder Drogen verfallen. Aber als es beim Casting für »The Whale« darauf ankam, hat Fraser exakt die geforderte Performance abgeliefert. Wie sein Schauspiel-Kollege Jackie Chan schon sagte: »Das Leben kann uns umhauen, aber wir können entscheiden, ob wir wieder aufstehen.« ♦ SH

Für seine Darbietung als fettleibiger »Charlie« im US-Drama »The Whale« hat er dieses Jahr fast alle wichtigen Preise abgeräumt.



Brendan Fraser als »Charlie« im Film »The Whale« von 2022.

Manchmal kann ein scheinbarer Makel zum Ass im Ärmel werden.

Bilder: IMAGO / United Archives / Everett Collection (Buena Vista Pictures/Courtesy) / Everett Collection



**BACKHAUS
STIFTUNG**
GEMEINNÜTZIGE STIFTUNG



Entdecken Sie jetzt unsere Multimedia-Inhalte

Besuchen Sie unsere Website, lernen Sie die Stiftung über den Imagefilm kennen, hören Sie im Podcast **Sitz zum Gespräch** spannende Interviews und sehen Sie auf Youtube unsere Reportage-Reihe **Tier und Mensch**.

Mitglied im



Bundesverband
Deutscher
Stiftungen

www.backhaus-stiftung.de



AUSZUG AUS DEM BUCH »PSYCHO HACKS FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN« VON ROLF SCHMIEL MIT OLIVER DOMZALSKI

DIE QUAL DER UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN UND DAZU STEHEN

Aber der rote Pullover war schon auch toll. Hätte ich doch lieber den nehmen sollen?« »Oh, das sieht ja super aus, was du da auf dem Teller hast. Mist, hätte ich doch nur das bestellt!« »Ja, ich komm gleich, Schatz – ich schreib hier gerade noch eine wichtige Mail. Aber dann machen wir es uns gemütlich. Oh, mein Chef hat schon geantwortet. Da muss ich jetzt doch noch mal ...«

Drei Situationen, die zeigen, wie schwer sich Menschen mit Entscheidungen tun können. Und es ist ja auch nicht leicht. Nehmen wir nur den materiellen Wohlstand, in dem die meisten von uns leben. Vor fünfhundert Jahren war ein Mensch in Mitteleuropa im Laufe seines Lebens durchschnittlich von vierhundert Gegenständen umgeben. Heute sind es zehntausend. Und während es damals zu den allermeisten Dingen – der einen Tonschale für das Essen, der einen Pflugschar, dem einen Paar Arbeitsschuhe – keine Alternative gab, können (oder müssen) wir heute bei fast jeder Anschaffung unter zehn oder hundert Marken und Produkten wählen. Und so hadern viele Menschen mit dem Entscheiden – sowohl davor als auch danach. Wer sich damit schwertut, zu entscheiden und dann dazu zu stehen, freut sich nicht über den »erbeuteten« Pullover, *für* den er oder sie sich entschieden hat, sondern denkt an die neunundneunzig angeschauten und nicht gekauften, *gegen* die die Entscheidung fiel. Neunundneunzig Möglichkeiten, dass man etwas falsch gemacht hat. Und das Schnitzel der anderen sieht so viel leckerer aus als die eigenen Spaghetti. Im Kinosaal 2 wird viel lauter gelacht als hier bei uns. In Spanien soll herrliches Wetter sein, während es an der Ostsee sicher regnen wird, wenn wir da sind.

Aber auch jenseits von Anschaffungen und Konsumententscheidungen fällt es vielen schwer, sich zu entscheiden und vor allem: sich hundertprozentig auf die eigene Entscheidung einzulassen. Sie nicht mehr zu hinterfragen. Vorher hinterfragen ist gut – aber hinterher ist es die perfekte Anleitung zum Unglücklichsein. Und am schlimmsten ist es, wenn man sich *während* der Zeit, die man mit Menschen verbringt, permanent fragt, ob man jetzt doch besser woanders wäre. Das zerstört den Genuss für alle – und bringt keinerlei Nutzen. Weil man ja nicht woanders ist. Mit dem Grübeln und dem schlechten Gewissen katapultiert man sich allerdings tatsächlich weit weg, ins Niemandsland. Dass wir uns mit Entscheidungen so schwertun, hat vor allem damit zu tun, dass wir uns mit anderen vergleichen. Uns beschäftigt nicht so sehr,

Dass wir uns mit Entscheidungen so schwertun, hat vor allem damit zu tun, dass wir uns mit anderen vergleichen.

dass unsere Entscheidung nicht optimal sein könnte (welche ist das schon?), als vielmehr der Gedanke, dass andere vielleicht bessere Entscheidungen treffen als wir. Zum Thema »Vergleichen« an anderer Stelle des Buches mehr. Hier erst mal der Entscheidungs-Hack. Er hat mir selbst vor einiger Zeit geholfen.

Psychohack: Der Schiri-Pfiff

Im Juni 2021 spielte Deutschland im Achtfinale der Fußball-EM der Männer gegen England. An einem Dienstag um 18 Uhr. Um diese Zeit sitze ich normalerweise am Schreibtisch. Aber natürlich hatten mein damals zwölfjähriger Sohn und ich große Lust auf das Spiel. Andererseits hatte ich einem Redakteur für den nächsten Morgen ein Konzept versprochen, mit dem ich noch nicht mal angefangen hatte. Beides war nicht zu schaffen. Entweder ich würde Lebenszeit mit meinem Sohn verbringen (und das Spiel sehen) oder ich würde mein Versprechen

halten und das Konzept liefern. Im Ergebnis saß ich ab 18:05 auf der Couch vor der Glotze, war mit den Gedanken aber bei dem verdammten Konzept. Und hatte ein schlechtes Gewissen. Natürlich spürte mein Sohn, dass ich nicht bei der Sache war – auch ihm nahm ich einen Teil der Freude. Papa war da, aber auch nicht da. Und während »Unentschieden« für ein Spiel meistens Spannung bedeutet, heißt es für einen Menschen immer Anspannung. Nachdem ich in diesem blöden Zustand die ersten Minuten des Spiels verfolgt hatte, rettete mich der Schiedsrichter. Er zeigte einem Spieler die gelbe Karte. Und erinnerte mich so an einen Psychohack zum Thema Entscheidungen, den ich meinem Kollegen Niklas Jost verdanke und gern anderen vorschlage. Nur auf die Idee, ihn auch mal an mir selbst auszuprobieren, war ich von allein nicht gekommen. Unter den staunenden Blicken meines Sohns holte ich eine dünne Pappe und eine Schere aus der ▶





Entscheidung gefallen ist, dann gilt sie und wird nicht mehr hinterfragt.

Für den Psychohack »Der Schiri-Pfiff« brauchst du einen Stift und ein kleines Kärtchen. Es sollte in dein Portemonnaie passen. Auf die eine Seite schreibst du ein großes JA, auf die andere ein großes NEIN. Wenn du Farben magst, kannst du auch die eine Seite grün ausmalen und die andere Seite rot. Und wenn du dich das nächste Mal nicht entscheiden kannst, dann machst du Folgendes: Definiere klar, wofür oder wogegen du dich entscheiden musst. Es muss eine Ja-Nein-Entscheidung sein. Zum Beispiel: Kaufe ich die Hose für 49 Euro und lasse die für 79 liegen? Oder: Bestelle ich die Nudeln und nicht das asiatische Gericht? Wenn klar ist, wofür oder wogegen du dich entscheiden musst, dann: Entscheide. Das kann dir niemand abnehmen. Ob du dafür einen Abzählreim aufsagst, deine Mama anrufst oder auf deinen Bauch hörst – jetzt wird entschieden. Und nun kommt das Wichtigste: Du ziehst die Karte raus. Dann stehst du auf und straffst dich. Und zeigst dir entschlossen die Seite der Karte, die deiner Entscheidung entspricht. Dazu sagst du laut: »Es ist entschieden.« Notfalls geh dafür aufs Klo oder in die Umkleidekabine. Entscheidend (!) ist: Was du beschlossen hast, das gilt jetzt. Die Schiedsrichterin hat es entschieden.

Es mag dir etwas albern vorkommen, dir selbst ein Stück Papier zu zeigen und dabei Selbstgespräche zu führen – aber du wirst sehen, es wirkt. Ich staune auch bei mir selbst immer wieder, wie anders es sich anfühlt, wann man etwas mit Handlungen und Gesten untermauert, anstatt es nur im Kopf zu bewegen.

Übrigens: Wenn du ein chronisch schlechter Entscheider bist, wirf einfach eine Münze. Und wenn dir das Ergebnis total widerstrebt, weißt du, dass die andere Entscheidung die richtige ist. ♦

Das bedeutet: Wenn eine Entscheidung gefallen ist, dann gilt sie und wird nicht mehr hinterfragt.

Kommode. Ich schnitt ein postkartengroßes Stück aus und schrieb auf die eine Seite »KONZEPT«, auf die andere »EM«. Dann stand ich auf und zeigte mir selbst theatralisch die »EM«-Seite der Karte. Und dann schauten wir das Spiel gespannt und aufmerksam zu Ende. Ohne schlechtes Gewissen.

Was hatte ich da gemacht? Ich hatte mich gezwungen, eine Entscheidung zu treffen und sie zu manifestieren. Und ich befolgte die alte Fußballregel, wonach Entscheidungen des Schiedsrichters »Tatsachenentscheidungen« sind. (Einen Videobeweis gibt es in unserer Wohnung zum Glück nicht.) Das bedeutet: Wenn eine

**»Psychohacks
für ein glückliches Leben«**
von **Rolf Schmiel**
256 Seiten
Erschienen: 4. März 2023
Edel Books
ISBN: 978-3-841-90839-1



Bild: IMAGO / foto2press, Cover: Amazon

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

ERFOLG

magazin

DOSSIER



DIE PERSÖNLICH-
KEIT BESTIMMT DIE
ANLAGESTRATEGIE

EXPERTE IN
DIESER AUSGABE

**MATTHIAS
WOLF**

VERMÖGENS- AUFBAU

WIE UNTERNEHMER DAS BESTE AUS IHREM GELD HERAUSHOLEN



Bilder: PHOTODISC, Depositphotos / Art of Life

E-PAPER AUSGABE 26 · 2023

DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ

Jetzt zum Download

Alle E-Dossiers im Archiv finden Sie gratis online unter

www.erfolg-magazin.de

BEST OF WEB

Beliebte Artikel auf www.erfolg-magazin.de

Selena Gomez stellt neue Insta-Bestmarke auf

Die Sängerin Selena Gomez hat einen neuen Rekord auf Instagram aufgestellt: die 30-Jährige ist die erste Frau, die die Schallmauer von 400 Millionen Followern durchbrochen hat! Aktuell steht sie schon bei 406 Millionen Fans und schlägt damit zwar die zweiterfolgreichste Insta-Influencerin deutlich, doch auf der Liste der meistgefolgten Accounts rangiert sie »nur« auf Platz Vier.

Um sich bei ihren Fans für deren Unterstützung zu bedanken, postete die Musikerin eine Foto-Reihe mit Bildern, die sie auf verschiedenen Veranstaltungen zusammen mit ihren begeisterten Anhängern zeigt. Darunter schrieb Gomez ...

Den ganzen Artikel lesen Sie unter www.erfolg-magazin.de



Shakira bricht mit ihrem neuen Song mehrere Guinness-Rekorde



Die kolumbianische Pop-Queen Shakira hat wieder einen Guinness-Rekord gebrochen: Ihr Song »Bzrp Music Session, Vol. 53« war bei YouTube innerhalb der ersten 24 Stunden der meistgespielte Latin-Song aller Zeiten, laut dem Onlineportal »guinness-worldrecords.com« klickten 63 Millionen User das Video in dieser Zeit an. YouTube hat diese Zahl bislang nicht offiziell bestätigt. Zudem soll der Song in kürzester Zeit die 100 Millionen-Marke geknackt haben. Darüber hinaus streamten rund 14,4 Millionen Spotify-User den Song innerhalb der ersten 24 Stunden ...

Den gesamten Artikel lesen Sie unter www.erfolg-magazin.de

Messi ist wieder Weltfußballer des Jahres



Er ist nicht nur Tor-, sondern auch Rekordjäger. Nun kann er mit einer neuen Auszeichnung aufwarten, denn wie kürzlich bekannt gegeben wurde, ist Lionel Messi erneut zum FIFA-Weltfußballer des Jahres gewählt worden. Durch den Erhalt des Preises, der seit 2016 wieder durchgängig vergeben wird, setzte sich der 35-jährige Stürmer gegen Größen wie Karim Benzema oder Kylian Mbappé durch. Zum insgesamt siebten Mal konnte Messi die Trophäe mit nach Hause nehmen – damit ist er der Spieler, derjenige, der am öftesten in dieser Kategorie ...

Den gesamten Artikel lesen Sie unter www.erfolg-magazin.de

Bilder: Depositphotos / imagepresagency / Chinaimages, IMAGO / Xinhua

INITIATIVE WACHSTUM



TOP EXPERTEN



Real Estate KOVIN

Volz Personalberatung

Bela-Aqua GmbH

Marken-MEDIA Iji GmbH

Performance Deutschland GmbH

Alexander Feiling

Finanzberatung und Versicherungen
Deutschland

Timo Renner

Investmentstrategien
Deutschland

Andreas Hundt

PV-Direktinvestments
Deutschland

Yasin Bilgitay

Unterbewusstsein
Deutschland

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



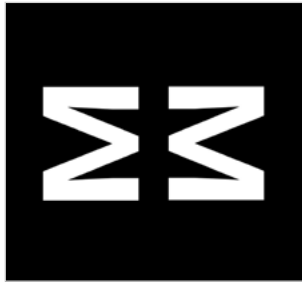
Bild: Depositphotos / Melpomene

Partnerunternehmen der Initiative Wachstum bekennen sich auch in Krisenzeiten zum Wirtschaftsstandort Deutschland, wollen diesem zu weiterem Wachstum verhelfen, sehen Investitionen als unternehmerische Verantwortung und sind bereit, auch weiterhin Arbeitsplätze in Deutschland zu schaffen und zu erhalten.



Bild: Depositphotos/depositdhar

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.



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



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 schaue gerne bei uns vorbei. Maciej und Benny

@bmotivation_de



Erfolg | Mindset

Du willst jeden Tag einen Prozent besser werden und dein maximales Potenzial ausschöpfen? Dann bist du bei uns genau richtig! Täglich erwarten dich neue praxiserprobte Tipps und Denkanstöße die dich persönlich wachsen lassen werden. Überzeuge dich selbst und schaue jetzt auf unserer Instagram Seite »erfolgsbedarf« vorbei.

@erfolgsbedarf



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 schaue jetzt auf unserer Instagram Seite »monster.mindset« vorbei.

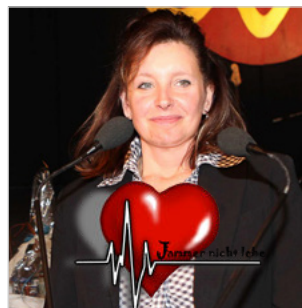
@monster.mindset



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 gebe 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

Bilder: privat



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

Jeden Monat als ePaper gratis.

www.founders-magazin.de

Julien Backhaus

Bullshit Rules

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

FBV

Jetzt im Handel!