

ORLANDO BLOOM: VON DER SCHAUSPIELSCHULE DIREKT NACH HOLLYWOOD

ERFOLG

6/2023

DAS LESEN ERFO... magazin

JACK NICHOLSON
BLICK
AUF EINE
FILMLEGENDE

JULIA ROBERTS
MEHR
ALS EINE
»PRETTY
WOMAN«



Verleger
Julien Backhaus
über Lebensglück

**SO GEHT
ERFOLG
PROMINENTE
FRAUEN
ERZÄHLEN**

66 JAHRE

JOHANN LAFER

DAS GEBURTSTAGS-
INTERVIEW



**BERNHARD
SCHINDLER**
»MR. NETWORK«
IN SEINER
KÖNIGSDISZIPLIN

**VINKO
HULJIC**
ALLES AUF
EINE KARTE
GESETZT



Bilder: Mike Meyer, Bernhard Schindler, Jens Hartmann

MEHR WISSEN. DAS THEMEN-DOSSIER VOM ERFOLG MAGAZIN

ERFOLG

magazin

DOSSIER



10 TIPPS, UM
DIE RICHTIGEN
MITARBEITER
ZU FINDEN

EXPERTE IN
DIESER AUSGABE

JAN TRUCH

PROFESSIONELLES RECRUITING

DIE ERFOLGREICHE ZUKUNFT DER
MITARBEITERAKQUISE



E-PAPER AUSGABE 29 · 2023

DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ

Jetzt zum Download

Alle E-Dossiers finden Sie gratis im Archiv.

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





Julen Backhaus
Verleger und
Herausgeber

**Noch mehr
Erfolg für Sie!**

**Das nächste Heft
erscheint am
14. Dezember 2023**

Leidenschaft im Beruf

So findet man sein Lebensglück

Die meiste Zeit des »wachen« Tages verbringt der erwerbstätige Mensch bei der Arbeit. Darum gilt es, eine Arbeit zu finden, die uns glücklich macht. Die Königsklasse dabei ist, das Hobby zum Beruf zu machen, damit man gefühlt gar nicht mehr arbeiten muss. Eine Leidenschaft ist etwas tief in uns verwurzeltes. Eine Liebe, die sich nicht so recht erklären lässt. Warum liebt jemand ein bestimmtes Essen? Man könnte vielleicht beschreiben, was man daran liebt, aber nicht, warum. Wir wissen einfach, dass es uns glücklich macht. Und damit wären wir auch schon bei unserem Cover-Star Johann Lafer. Er ist der wohl berühmteste Koch Deutschlands, hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Wenn man Menschen an der Spitze fragt, warum sie jenen Beruf gewählt haben, antworten sie oft, dass sie es lieben, dass es ihre Leidenschaft ist. Es ist einer der verbliebenen Zauber, für den auch die Wissenschaft keine wirkliche Erklärung hat. Johann Lafer steht nicht nur erfolgreich in den Küchen seines Restaurants, sondern verfolgt viele weitere Engagements. Immer, wenn es nach einer

kreativen Herausforderung aussieht, greift Lafer zu. So kennt man ihn mittlerweile auch aus Flugzeugküchen, aus dem Fernsehen und aus dem Zeitschriftenregal – denn er ist auch das Gesicht des »LAFER Magazin«. So wie er die Kreativität beim Kochen mag, lebt er auch das Drumherum – was ihn zu einer spannenden Persönlichkeit macht. Mehr lesen Sie im exklusiven Interview, das unsere Redakteurin Anna Seifert mit ihm geführt hat.

Außerdem lesen Sie weitere inspirierende Storys, zum Beispiel über die Hollywood-Schauspieler Jack Nicholson und Julia Roberts. Auch hier werden Sie die Leidenschaft entdecken, die Künstler sowieso oft eint. Das Leben ist schöner und erfolgreicher, wenn man sich zu seiner Aufgabe nicht hinschleppen muss, sondern von ihr angezogen wird.

Viel Vergnügen beim Lesen
Ihr Julen Backhaus

Impressum

Erfolg Magazin ISSN 25057342

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

Redaktion/Grafik Erfolg Magazin
Chefredakteur (V. i. S. d. P.): Julen Backhaus
Redaktion: Martina Karaczko, Anna Seifert, Lea Trägenap
E-Mail: redaktion@backhausverlag.de
Objektleitung: Judith Iben
Layout und Gestaltung: Stefanie Schulz, Judith Iben, Christina Meyer
E-Mail: magazine@backhausverlag.de

Herausgeber, Verleger: Julen 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 Online Services
Celler Weg 3 | D-27356 Rotenburg
(Wümme)
E-Mail: info@textelsior.de

Druck

MedienSchiff BRuno
Print- und Medienproduktion
Hamburg GmbH
Yachthafen Moorfleet
Moorfleeter Deich 312a,
22113 Hamburg
www.msbruno.de

Vertrieb

D-FORCE-ONE GmbH
Neuer Höltingbaum 2,
22143 Hamburg
www.d-force-one.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

MVFP
Medienverband
der freien Presse

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.

INHALT 6/2023



08

Johann Lafer
im Interview

Erfolg

- Authentisch im Rampenlicht
Johann Lafer im Interview..... 08
- Jack Nicholson: Blick auf eine Filmlegende
Michael Jagersbacher 14
- Mehr als eine »Pretty Woman«
Die Weltkarriere der Julia Roberts..... 18
- Prominente Frauen erzählen:
So geht Erfolg 32
- Orlando Bloom: Von der Schauspielschule
direkt nach Hollywood 42

Leben

- Chance oder Risiko – Gewichten Sie richtig?
Auszug aus dem Buch »Lebe das Leben,
das du wirklich verdienst«
von Marshall Goldsmith..... 36

Story

- »Mr. Network« in seiner Königsdisziplin..... 26
- Alles auf eine Karte gesetzt 40

18

Julia Roberts
Mehr als eine
»Pretty Woman«

»ICH SELBST WAR MEINE
HÖCHSTE PRIORITÄT, EINE
EGOISTISCHE KLEINE GÖRE, DIE
HERUMLIEF UND VERSUCHTE,
FILME ZU MACHEN.«



Einstellung

- Miteinander in die Zukunft!..... **21**
Disziplin setzt Potenzial frei
Auszug aus dem Buch »Can't hurt me«
von David Goggins **28**

Wissen

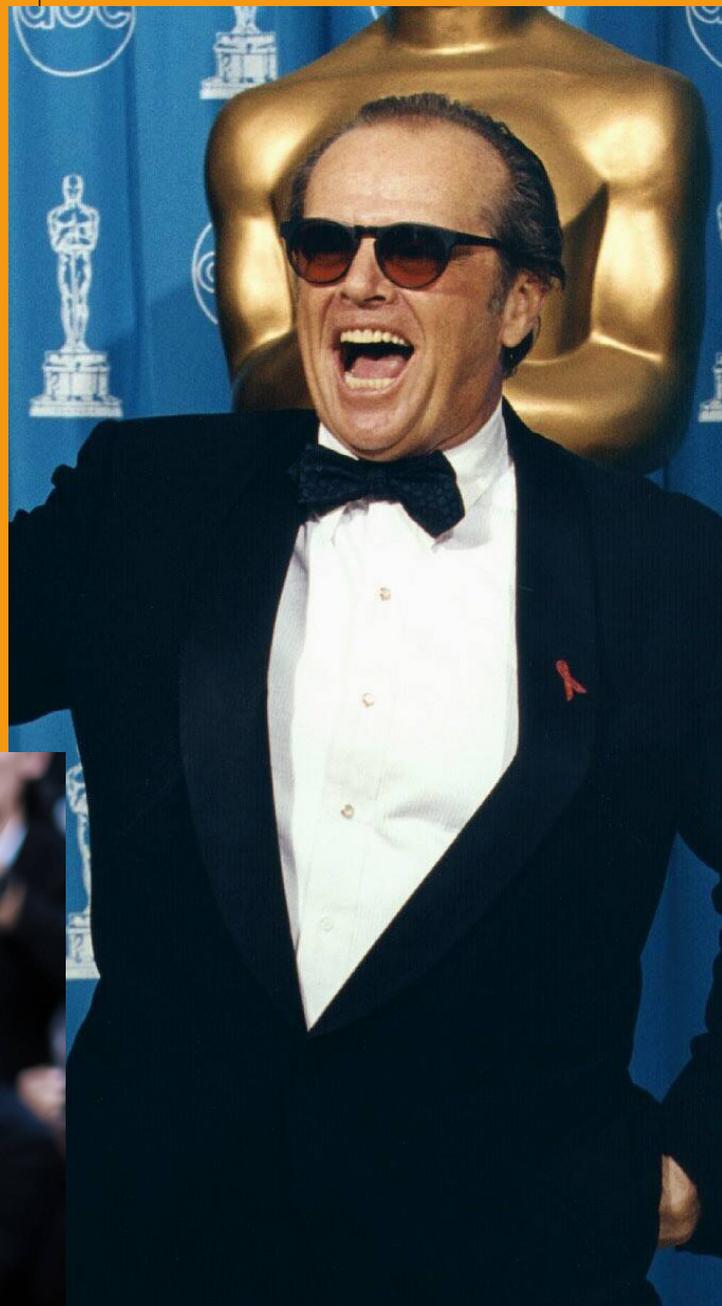
- Ihr Zielnavigationssystem:
Erfolgreich mit autogenem Training
Dr. Dr. Rainer Zitelmann **22**
Mit eigenem Kopf zu mehr Erfolg
Cordula Nussbaum **34**
Wie man Kylie Jenner als Kundin gewinnt
Natascha Lindemann **44**

Sonstiges

- Aktuelles **06**
Buchtipps **19**
Neue Mitglieder – vom Erfolg Magazin
verifizierte Profile..... **47**
Best of Web:
Schauen Sie doch mal online rein **48**
Erfolg Magazin Initiative Wachstum und
Erfolg Magazin Top Experten..... **49**
Die Erfolg Magazin Brand Ambassadors **51**

14

Jack Nicholson
Blick auf eine Filmlegende



42

Orlando Bloom
Von der Schauspielschule
direkt nach Hollywood

Aktuelle News aus der Erfolgswelt

»Liebes Kind«

– Der neue deutsche Netflix-Hit

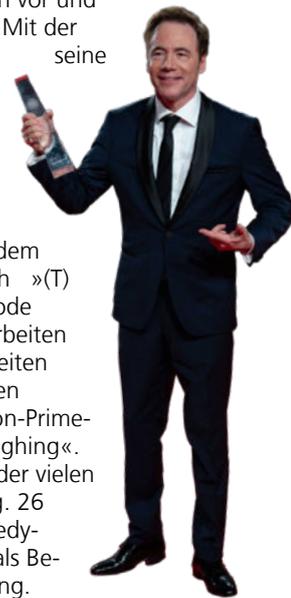


Die deutsche Serie »Liebes Kind« befindet sich derzeit in über 90 Ländern in den Top Ten der Streaming-Charts und konnte schon in ihrer Startwoche 10,2 Millionen Views sammeln. Damit schaffte die Miniserie von Isabel Kleefeld und Julian Pörksen den erfolgreichsten deutschen Serienstart aller Zeiten. Die Vorlage der Serie stammt aus dem gleichnamigen Bestseller-Roman von Romy Hausmann. Der Psycho-Thriller handelt von einer Familie unter der gewaltsamen Kontrolle des Vaters und dem Fluchtversuch von Mutter Lena und Tochter Hannah. Doch schon bald stellt sich die Frage, ob Lena wirklich die ist, die sie zu sein scheint ...

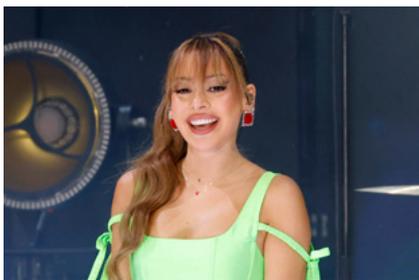
»Bully«

erhält Ehrenpreis

Am 28. September wurde wieder der Deutsche Fernsehpreis verliehen. Dabei konnte sich vor allem Michael »Bully« Herbig über den Ehrenpreis freuen. Schon seit mehr als 30 Jahren steht er als Regisseur, Schauspieler, Autor, Produzent und Comedian vor und auch hinter der Kamera. Mit der »bullyparade« fing seine Fernsehkarriere 1997 an, es folgte der bis heute erfolgreichste deutsche Kinofilm »Der Schuh des Manitu« und kurze Zeit später legte Bully nochmal mit dem zweiterfolgreichsten nach »(T)Raumschiff Surprise Periode 1«. Es folgen Synchronarbeiten in »Toy Story«, Regiearbeiten in »Wickie und die starken Männer« und die Amazon-Prime-Serie »LOL: Last One Laughing«. Und das sind nur einige der vielen Produktionen von Herbig. 26 Kinofilme und 144 Comedy-Folgen dienten der Jury als Begründung für diese Ehrung.



Newcomerin Ayliva bricht Streaming-Rekord



Die 25-jährige Sängerin und Songwriterin Ayliva veröffentlichte am 25. August ihr zweites Studioalbum »Schwarzes Herz« und kletterte damit an die Spitze der Album-Charts. Mit mehr als 7,6 Millionen Streams stellte die Newcomerin außerdem einen neuen Rekord für den meistgestreamten weiblichen Act an einem Tag in Deutschland auf. 13 ihrer 19 veröffentlichten Songs sind außerdem bei Spotify in den Top 50 vertreten. Schon ihr Debüt-Album »Weißes Herz« stieg im März 2022 auf Platz 6 der Offiziellen Deutschen Album-Charts ein.

Deutschland ist Basketball-Weltmeister

Zum ersten Mal hat die deutsche Basketball-Mannschaft den Weltmeister-Titel geholt. Das ist noch nicht einmal Dirk Nowitzki gelungen. Im Finale gegen Serbien gewannen die Basketballer am 10. September mit 83 zu 77 und holten sich damit die Trophäe der 19. Basketball-Weltmeisterschaft der Männer. Der deutsche Kapitän Dennis Schröder wurde dafür als »Most Valuable Player« des Turniers ausgezeichnet und ist damit erst der zweite Deutsche, der diesen Titel erhält. Die nächste Station heißt nun »Olympia 2024«. Dafür hat sich die Mannschaft schon mit dem Sieg im Halbfinale qualifiziert.

Aktueller
TOP-ERFOLG

ERFOLGSUMFRAGEN

Du möchtest bei der nächsten Umfrage dabei sein?
Dann folge uns bei Instagram! @erfolgsmagazin

Wird KI wichtig für die Zukunft?

87 % Ja

13 %
Nein

Muss man ein Frühaufsteher sein, um seinen persönlichen Erfolg zu erreichen?

38 % Ja

62 % Nein

Bilder: Depositphotos / wichayadac@gmail.com, IMAGO / Panama Pictures (Christoph Harb) / Sven Simon / camera4+ / Pictuex (Jaap Buitendijk/Warner Bros.) / Horst Galuschka / Marja

Erfolgszahl

1,4 Mrd. US-\$

»Barbie« ist mit diesem Umsatz derzeit der erfolgreichste Film des Jahres 2023. Damit ist Greta Herwigs Film über die berühmte Blondine der umsatzstärkste Film unter einer weiblichen Regie. Schon am ersten Wochenende spielte der Film 340 Millionen US-Dollar ein und holte sich damit den Rekord für den besten Kinostart 2023. Darüber hinaus hat er von allen Produktionen von Warner Bros. die 1-Milliarden-Marke an den Kinokassen am schnellsten geknackt. Mit nur 17 Tagen wurde der bisherige Rekordhalter »Harry Potter und die Heiligtümer des Todes 2« vom Thron gestoßen. Die pinke Komödie ist im Moment außerdem der finanziell erfolgreichste Warner-Bros-Film aller Zeiten.



Erfolgskommentar

von @bloombeyond50

»Nein« ist ein ganzer Satz! Manchmal muss man ihn länger üben, bis er selbstverständlich über die Lippen kommt! Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir!

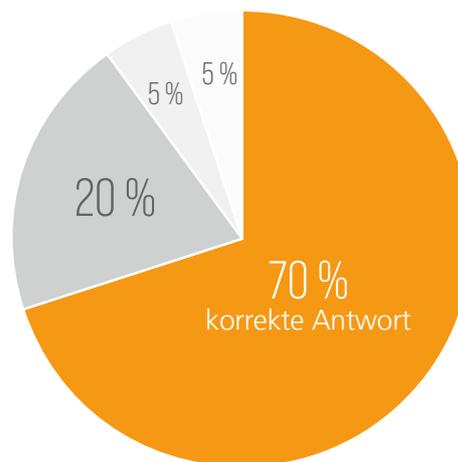


Werde Teil der Community auf Instagram bei @erfolgmagazin

ERFOLGSQUIZ

Was bedeutet ROI?

Stimme das nächste Mal mit ab!
Nur bei Instagram! @erfolgmagazin



- Return on Investment
- Rate Of Interest
- Risk of Inflation
- Revenue of Income

ERFOLGSZITAT

Shirin David

»Das ist das wahre Glück:
Wenn du Leute hinter dir hast,
die dich wirklich supporten, für
was du gern sein möchtest.«

Jeden Tag neu auf Instagram
bei @erfolgmagazin



JOHANN LAFER

– authentisch im Rampenlicht



Ein Weihnachtsmenü war es, das dem 25-jährigen Chef-Pâtissier Johann Lafer die Tür zu einer beispiellosen Fernsehkarriere öffnete. Es folgten Jahrzehnte im Fokus der Öffentlichkeit. Nicht nur vor der Kamera, auch in seiner eigenen Branche ist der Name Lafer mittlerweile zu einem Synonym für langfristigen Erfolg geworden. Doch wie hat der bekannte österreichische Koch seinen Weg vom elterlichen Bauernhof an die Spitze der deutschsprachigen Prominenz selbst erlebt? Anlässlich seines 66. Geburtstags blicken wir zurück auf seine Anfänge und sprechen mit ihm über seine gegenwärtigen und zukünftigen Projekte.

Herr Lafer, Sie sind gerade 66 Jahre alt geworden. Seit über 40 Jahren sind Sie Koch und seit mehr als 30 sind Sie davon im TV tätig. Wie erklären Sie es sich, dass Sie bis heute so durchgehend erfolgreich waren – gerade, weil sich sowohl die Gastronomie als auch das Fernsehen über die Jahre verändert haben?

Vielleicht habe ich in der meisten Zeit auf die richtige Weise den richtigen Inhalt und auch die richtige Ausstrahlung präsentiert, die dem Zuschauer so gefallen haben, dass er nicht wegschaltet hat. Ich bin grundsätzlich jemand, der sich fragt: Für wen mache ich das? Ich bin niemand, der sich hinsetzt und sagt: Wie kann ich etwas machen, das mich in ein besonderes Licht rückt? Ich mache mir immer Gedanken, für wen ich das mache. Und das ist nicht nur beim Fernsehen so: Wenn ich heute Gäste betreue, bediene und bekoche, dann muss es denen gefallen. Beim Fernsehen erkennt der Zuschauer ebenfalls relativ schnell, ob das, was man macht, authentisch ist, ob es also von der Seele her kommt, oder ob sich jemand da inszeniert – in Form eines Schauspiels oder eines Wettkampfes oder Ähnlichem. Für mich war Kochen nie ein Kasperletheater, für mich war Kochen eine ernst zu nehmende Angelegenheit. Ich habe mich auch zum größten Teil von Inhalten verabschiedet, bei denen ich in einem Wettkampf stehe. Für mich ist Kochen eine Unterweisung, eine Hingabe für Menschen, die davon profitieren sollen.

Tatsächlich hatten Sie ja in den Anfängen Schwierigkeiten im Umgang mit der Kamera. Einen Coach hinzuzuziehen, hat aber nicht geholfen. Warum hat das nicht funktioniert und was war der entscheidende Moment, an dem Sie beschlossen haben, es ohne Coach zu versuchen?

Das war nach diversen Sprachtrainings und einem sehr, sehr teuren



»Ich bin niemand, der sich hinsetzt und sagt: Wie kann ich etwas machen, das mich in ein besonderes Licht rückt? Ich mache mir immer Gedanken, für wen ich das mache.«

Körperspracheseminar in Österreich bei Samy olcho und nach weiteren Verunsicherungen in vielerlei Form, indem man mir gesagt hat »Sie sprechen zu schnell«, »Man versteht Sie nicht« und was weiß ich noch alles. Damals wurden die Sendungen analysiert und dann saßen wir mit speziellen Coaches auch vor dem Bildschirm und haben uns das angeschaut und uns gefragt: Wo sind die Höhen? Wo sind die Tiefen? Was kann man anders machen?

Für mich war irgendwann der entscheidende Punkt erreicht, als der damalige Direktor sagte: »Herr Lafer, ich merke schon, dass es bei Ihnen immer abwärts geht; die Spirale geht immer weiter nach unten; Sie werden immer unsicherer. Versuchen Sie doch mal, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Sie haben eh nur eine Möglichkeit: Entweder der Zuschauer akzeptiert das, was Sie machen, oder er drückt auf den Fernbedienungsknopf und schaltet um« – wie man heute sagen würde. »Wenn das der Fall ist, bestimmen nicht Sie über den Erfolg Ihrer Person, sondern der Zuschauer. Und jetzt versuchen Sie mal, zu sein, wie Sie sind und

zu zeigen, was Sie können und schauen, ob das ein Weg sein kann, dass der Zuschauer sagt: ›Mensch ja, den Typen finde ich okay! Seine Art gefällt mir. Der steht zu sich selbst, der ist auch ehrlich, gibt Fehler und Schwächen zu!‹« Und ich glaube, das war damals der absolute Wendepunkt in meiner Karriere, sonst wäre ich heute längst nicht mehr im Fernsehen, weil ich das psychisch auch nicht geschafft hätte: Weil ich aus mir nichts machen kann, was ich nicht bin! Das habe ich gemerkt. Ich bin kein Schauspieler, ich bin Koch!

Sie definieren sich also in erster Linie als Koch. Man könnte ja auch sagen, Sie sind TV-Star oder Unternehmer. Wie schaffen Sie es, all diese Karrieren in einem Lebenslauf zu vereinen? Ist Ihnen da eine Sache schwerer gefallen als die andere – denn wer ein guter Koch ist, der ist ja noch lange kein guter Unternehmer?

Natürlich ist man auch sehr stark angewiesen auf ein Umfeld, welches zum einen zur Unterstützung da ist, welches zum anderen aber auch die Schwächen ▶

Johann Lafer, 1995

»In der Gastronomie ist es wie im Hochleistungssport – auch da geht es um Nuancen, um die Liebe zum Detail, nicht um das große Ganze.«



erkennt und einen dabei unterstützt. Ich kann schon sagen, dass ich extrem darunter gelitten habe, als wir über hundert Mitarbeiter hatten. Da überhaupt noch den Überblick zu behalten – von der kaufmännischen bis hin zur organisatorischen Seite – ist kompliziert! Da ist man viel unterwegs. Zusätzlich fängt man noch an, mit dem Hubschrauber zu fliegen, weil man glaubt, man kann noch mehr schaffen – also, da habe ich schon sehr gelitten und auch viele unglückliche Momente gehabt, wo ich mit den Details nicht zufrieden war, ich es aber letztlich auch nicht ändern konnte. Weil ich ja auch nicht die Zeit dafür hatte. Ich kann ja nicht nur immer die Leute für alles verantwortlich machen und alles nur negativ darstellen, wenn ich mich selbst gar nicht kümmern kann. Ich muss dann auch loslassen und bestimmte Dinge laufen lassen. Aber das war in meinem Leben sicherlich auch eines der schwierigsten Momente – allen gerecht zu werden. Ich war schon so wie ein Gummiband hin- und hergezogen, von allen Ecken und Enden – was manchmal schon gewisse Reaktionen hervorgerufen hat, wenn man von sich selbst enttäuscht war. Man wollte immer mehr, aber man hat dabei vergessen, dass der Tag tatsächlich nur 24 Stunden hat.

Ist es also der Perfektionismus, der einen bremst? Verstehe ich Sie da richtig?

Ja, das ist die persönliche Motivation, gut zu sein oder besser zu werden. Ich glaube, dass eine Portion Zweifel an sich selbst immer die beste Motivation ist, den heutigen Tag besser zu gestalten als den gestrigen.

Wir hatten unlängst ein großes Essen auf einem Schiff und uns überlegt, zweierlei vom Kalb zu machen: eine Kalbsstelze

und einen Kalbsrücken – aber diese Kalbsstelze war eben nicht so, wie es diese Leute auf einem Schiff sich die gewünscht haben. Die hätte schön durchgeschmort sein müssen – ich hatte aber die Idee, sie langzeit rosa zu garen. Das ist dann wieder etwas, mit dem man nach Hause fährt und sagt: Warum habe ich das gemacht? Aber das kann ich Ihnen versprechen: Das werde ich für mich aus meinem Programm streichen und das werde ich nie mehr machen! Weil es mich selbst ärgert, wie dumm ich sein kann und ich habe in dem speziellen Fall nicht daran gedacht, dass es ältere Leute sind, die wollten keine Kalbsstelze, die noch bissfest ist. Deswegen war es mein Fehler, weil ich nicht daran gedacht habe, für wen ich das mache. Und das beschäftigt mich auch. Aber ich habe daraus das Fazit gezogen: Das werden wir nicht mehr machen und damit ist es erledigt und auch aus meinem Kopf gestrichen!

Ich finde es sehr bemerkenswert, wie offen Sie auch Fehler kommunizieren. Sind Sie jemand, der eher aus Fehlern und Rückschlägen lernt oder brauchen Sie den Rückhalt und das Wissen über Ihre Ziele und den Erfolg?

Sind wir doch mal ganz ehrlich: Man ist ja immer vollumfänglich zufrieden, wenn man weiß, dass Echo auch positiv ist. Der Klassiker ist: Es sind von elf Tischen elf besetzt und alle fanden das Essen ganz besonders toll und dann kommt man an einen Tisch, an dem der Gast sagt: »Also wissen Sie, dieser zweite Gang – da hat mir noch dieses und jenes gefehlt und dann war es noch kalt« und leider Gottes überwiegt diese eine Reklamation die zehn Tische vorher, die das, was man gemacht hat, gelobt haben. Da frage ich mich immer wieder: Warum hat dieses

Negative so ein Gewicht gegenüber dem Zehnfachen an Lob? Aber ich glaube, das braucht man, um sich immer wieder zu hinterfragen. In der Gastronomie ist es wie im Hochleistungssport – auch da geht es um Nuancen, um die Liebe zum Detail, nicht um das große Ganze. Und das geht nur mit einer äußerst sensiblen Einschätzung. Mit einer Einstellung à la »Heute geht es irgendwie und was der sagt, ist mir wurscht!« – nein, ganz im Gegenteil: Da muss man schon an allen Stellschrauben drehen, um an dem Rädchen zu arbeiten und sich noch zu verbessern.

Gab es bestimmte Ereignisse, die Sie in Ihrer Laufbahn sehr stark geprägt haben – entweder, weil Sie beschlossen haben, eine Idee ruhen zu lassen oder weil Sie das Gefühl hatten, jetzt wissen Sie, welchen Weg Sie einschlagen müssen?

Das gibt es täglich. Heute ist man selbstverständlich etwas gelassener. Man kann solche Situationen aufgrund der Erfahrung besser einschätzen. Man kann auch damit besser umgehen. Aber ich sage es Ihnen ganz klar: Wir haben gleich wieder 40 Personen bei uns und das sind »ganz normale Leute«, die wollen nicht das vollendete Sommerfest oder was auch immer. Aber auch, wenn die nur eine Spargelcreme- oder eine Kartoffelsuppe bekommen: Ich möchte das Essen so zubereiten, dass diese Leute, die möglicherweise noch nie so eine Suppe gegessen haben, begeistert sind! Allerdings hat das, was ich verkörpere, auch viel mit dem Gegenüber zu tun. Wenn ich heute meine Philosophie einer perfekten Tomatensuppe inszeniere und mein Gegenüber hat noch nie eine etwas »aufgelauferte« Tomatensuppe gegessen – dann hat der natürlich auch ein Problem, das richtig einzuordnen. Für mich ist es ganz wichtig, dass ich sensibel und einfühlsam versuche, auf diese Leute einzugehen.

Warum haben Sie sich überhaupt für den Beruf des Kochs entschieden?

Ich bin damals auf einem Bauernhof groß geworden. Und dieser Bauernhof war quasi die Basis unserer Ernährung. Was gab es in meiner Kindheit? Die Schule, der Bauernhof – und dann noch ein bisschen die Kirche. Es war nicht so wie heute, dass man damals die ganzen Möglichkeiten hatte, sondern man hat sehr stark von den Eigenproduktionen gelebt. Mich hat immer fasziniert, was woraus entsteht. Wenn wir im Oktober oder September das Sauerkraut geschabt und mit den Füßen getreten haben und es gab zu Weihnachten dann das Kasseler vom eigenen Schwein mit dem Sauerkraut – dann war das für uns etwas ganz Besonderes, denn die Emotion des Produktes hat mit reingespielt und man hat vom Anfang bis zum Ende den Aufwand mitbekommen: Was es bedeutet und wie sich das verändert! Oder wenn man im Sommer die Kirschen gepflückt hat und es im Winter dann Kaiserschmarrn mit eingelegten Kirschen gab. Ich werde es nie vergessen: Ich habe jede Kirsche mit Ehrfurcht gegessen. Es war der Wahnsinn, weil ich wusste, ich musste sie mit dem Stiel vom Baum pflücken, damit meine Mutter sie einwecken konnte.

Das hat mich als Kind sehr geprägt, weil ich natürlich mitbekommen habe, dass das zentrale Thema des Tages das Essen war. Mittagessen – Jause – Nachmittagskaffee – abends dann die Brotzeit. Ich habe immer gedacht, wie schön es ist, aus der Natur etwas zu machen! Und als dann die Frage kam: Was willst du beruflich machen? Da wollte ich entweder aufs Priesteramt studieren oder Gärtner werden, weil eben Landwirtschaft und Gärtnerei sehr nah beieinander sind – und das Dritte war dann das, was meine Mutter so geliebt hat, nämlich, kochen zu lernen. Das habe ich letztendlich gemacht, obwohl die Lehre nicht so ideal war. Ich hatte ja auch Stress und auch Probleme. Aber: Ich bin froh, dass ich durchgehalten habe!

Die Gastronomie scheint ja ohnehin ein Bereich zu sein, der mit sehr viel Druck zu tun hat – das wird jedenfalls oft behauptet. Wie gehen Sie damit um?

Was heißt, »mit Druck zu tun hat«? Letztendlich gibt es ja viele einzelne Faktoren in der Gastronomie. Nehmen wir mal nur die Küche: Wenn ich heute ein Schnitzel mit Salat und Kartoffeln mache, dann muss ja sowohl das Schnitzel gut sein als auch die Kartoffeln und der Salat – das sind ja viele Einzelfaktoren, die zusammenkommen. Und oft ist eine Prise Salz das Zünglein an der Waage und dann sagt der Gast, es schmeckt ihm nicht! Es gibt so viele Facetten, die nicht programmierbar

sind. Kochen hat ja sehr viel mit der Hingabe und Leidenschaft zu tun – aber auch mit dem Wunsch, alles gleich gut beziehungsweise perfekt zu machen.

Ein Erfolgsfaktor in der Gastronomie ist die sogenannte Kontinuität: Wenn ich am Mittwoch essen gehe, will ich, dass es genauso ist wie am Samstag. Und das ist wirklich entscheidend – da muss es laufen wie bei einem Zahnrad: Wenn es aber etwa eine künstliche Spannung zwischen Service und Küche gibt – dann ist man nicht mehr so locker. Oder ein ganz plakatives Beispiel ist, wenn es kein gutes Personalessen gibt: Wie soll dann der Kellner mit einem Magen, der bis zu den Knien runterhängt, mit Freude Essen verkaufen, wenn er selbst nichts gegessen hat? Da gibt es so viele Kleinigkeiten, die zusammenspielen müssen, um am Ende das große Ganze zu erreichen. Das hört

sich jetzt vielleicht wissenschaftlich übertrieben an, aber es ist wirklich so: Gastronomie ist ein Zusammenspiel vieler Kleinigkeiten – wie in der Bundesliga – da muss der Torwart genauso gut sein wie der Stürmer und der Stürmer genauso gut wie der Verteidiger – sonst wird das nichts!

Wie schaffen Sie es, Ihr Team so präzise aufeinander abzustimmen? Wann ist für Sie überhaupt Perfektion erreicht?

Das ist schwer zu sagen. Erst einmal ist ganz klar: Wer A sagt, muss auch B sagen! Ich habe den persönlichen Anspruch, nicht Mittelmaß zu sein. Das ist natürlich auch eine Charakterfrage: Wofür stehe ich und was möchte ich? Nicht jeder empfindet das Gleiche. Ein Ereignis werde ich nie vergessen: Da habe ich frische Eiscreme gemacht – Sorbets – und ich habe mir eingeredet, dass mein ▶

»Ein Erfolgsfaktor in der Gastronomie ist die sogenannte Kontinuität: Wenn ich am Mittwoch essen gehe, will ich, dass es genauso ist wie am Samstag.«



Eis »grieselig« ist. Ich habe mir das so lange überlegt, bis ich den Finger in die Eismaschine gehalten habe und mein halber Finger abgequetscht war, weil ich so verrückt war. Und dann kam eines Tages der Chef und sagt: »Mei, so ein gutes Eis habe ich noch nie gesehen!« Da hatte ich eine komplett falsche Wahrnehmung und eine falsche Perspektive.

Es fängt ja schon bei der Frage an, was ein gutes Essen, zum Beispiel eine gute Tomatensuppe ist? Wir haben ja keine Paragraphen, Regelungen, Normen, Zahlen oder Ziffern dafür – nein, es hat sehr viel mit der Individualität des Menschen zu tun: Es beginnt schon beim Würzen: Wie viel Salz? Ich kann auch heute nicht mehr schreiben: »Tun Sie Ihr Kalbsfilet bei 180 Grad drei Minuten lang in die Pfanne!« Das geht nicht, weil viele nicht wissen, was 180 Grad sind und obendrein stellt sich die Frage: Wie dick ist das Kalbsfilet, wie möchte ich es haben? Also, das sind alles sehr individuelle, intuitive Wahrnehmungen, die natürlich nur dann zum Erfolg führen, wenn ich auch die nötige

Anspruchshaltung und Sensibilität habe – das geht anders gar nicht.

Sie waren ja Sternekoch, haben jetzt aber die Sternküche hinter sich gelassen. Was waren die Gründe für diese Entscheidung?

Ich habe im Frühjahr 2019 oder auch schon früher beschlossen: Das ist mir zu aufwendig! Da steht der Koch in der Küche und dann zupft er vom Dill die Spitzen ab und macht 20 Tupfen Crème fraîche drauf – und am Ende, wenn man das auf die Gabel schiebt, ist nicht einmal ein Viertel einer Gabel voll. Da habe ich mir gedacht: »Johann, du kommst vom Bauernhof, früher war es für dich das Größte, einen Toast mit Sahnemeerrettich zu essen, mit Dill und Räucherlachs dazu – und jetzt sollst du zuschauen, wie einer drei Stunden lang Dill-Spitzen zupft und ein anderer macht dann beim Anrichten zehn Minuten lang Crème-fraîche-Tupfen auf den Teller, und dann sieht es aus wie Landschaftsmalerei, der Gast kann es aber nicht geschmacklich nachempfinden, weil es in der geringen Menge gar nicht geht!

Johann, willst du das ehrlich? Und dafür bin ich mir heute sehr dankbar. Ich habe gesagt, ich will es nicht mehr – es ist jetzt für mich genug.

Heute gibt es 350 Restaurants mit Michelin-Sternen in Deutschland, teilweise auch mit zwei oder drei Sternen. Ich muss sagen: Da fehle ich nicht und ich bin auch froh, dass ich heute meiner Ehrlichkeit nachgehen kann – ich versuche, das zu machen, was ich möchte –, und das möchte ich gut machen. Ich möchte nichts machen, nur um erfolgreich zu sein. Ich meine, wenn man dafür heute genauso sein muss wie die anderen – jeder kauft die gleichen Teller, jeder guckt auf Instagram – nein! Das habe ich für mich so entschieden. Das hat mir sehr viel Druck genommen und es war auch für den Körper eine Erleichterung. Ich war ja auch gesundheitlich schwer angezählt – ne, ich wollte nicht mehr, Punkt!

Sie haben soeben auf Instagram Bezug genommen. Dabei stehen Sie dem Digitalen gar nicht so skeptisch gegenüber – Sie unterstützen beispielsweise das Start-up »Starcook«. Worum geht es dabei und warum haben Sie sich dafür entschieden?

Es ist ja so, dass sehr viele junge, motivierte Leute – auch Influencer – in die Öffentlichkeit wollen. Aber als Influencer muss man eben auch User haben, die einem folgen. Und da kommt Starcook ins Spiel: Das ist eine Plattform, auf der man sich präsentieren kann – sei es als Profikoch oder als Influencer. Die Plattform ist aber zusätzlich von einem Gremium so abgesegnet und wird überprüft. Das heißt, man kann da nicht seine zehn »besten« Rezepte hingeben, die alle Blödsinn sind, sondern es gibt eine Garantie des Absenders. Es ist also eine digitale Präsentationsplattform, auf der ich – natürlich mit vielen anderen – junge Talente, aber auch andere Menschen unterstützen möchte, die nicht die Chance haben, eine öffentliche Bühne zu finden. Hinter »Starcook« stecken große, solvente Unternehmen, die eingesehen haben, dass man das Verständnis bei einer neuen Generation wecken muss und dafür so eine digitale Plattform braucht.

Würden Sie sagen, so eine Plattform ist heute das, was für Sie damals das Fernsehen war – wie sind Sie damals eigentlich zum Fernsehen gekommen?

Eine digitale Plattform ist auf jeden Fall heutzutage notwendig! Dafür bietet das Fernsehen auch gar nicht genügend Möglichkeiten und man weiß auch, dass das Fernsehen heute zum Thema Kochen schon aufgrund der etablierten Sendungen bestimmte Richtungen vorgibt, die

»Ich versuche, das zu machen, was ich möchte – und das möchte ich gut machen. Ich möchte nichts machen, nur um erfolgreich zu sein.«



erfolgreich sind. Ich glaube, so viel Neues wird es da nicht mehr geben.

Und natürlich hat sich auch das Sehverhalten im linearen Fernsehen verändert. Im Digitalen kann man einfach mehr Leute erreichen – auch zu jeder Tages- und Nachtzeit, weil man dort online gehen kann, wann man will.

Und wie bin ich zum Fernsehen gekommen? Ich war damals in den »Schweizer Stuben«. Wir haben dort ein Weihnachtsmenü gemacht. Da hat der Regisseur gesagt: »Herr Lafer, wenn Sie mal weggehen, melden Sie sich! Vielleicht können wir etwas zusammen machen?« Ich habe ihn dann angerufen, als ich in Guldental war – damals hat das Bayerische Fernsehen zum ersten Mal eine Weihnachtsmenü-Sendung gemacht – und dann kam der Südwestrundfunk und meinte: »Herr Lafer, das kann ja nicht sein, dass Sie im Bayerischen Fernsehen sind – außerhalb unserer Landesgrenzen! Machen Sie doch mal was für uns!« So hat sich das ergeben. Aber wie bereits gesagt: Es gab auch Höhen und Tiefen; am Anfang war das Ganze also nicht ganz einfach!

Was möchten Sie in Zukunft noch erreichen?

Ich möchte einfach das Bewusstsein für ein ordentliches Essen in der Bevölkerung schärfen. Ich möchte aber auch darauf hinweisen, dass Ernährung nicht nur zur Nahrungsaufnahme dient, sondern dass sie auch etwas mit Gesundheit zu tun hat. Das ist ganz wichtig für mich. Und natürlich möchte ich auf jeden Fall Menschen dazu motivieren, in sich selbst zu investieren – in Form von guter Ernährung und auch in Form von Nachhaltigkeit. Das ist mein absolutes Ziel.

Ich möchte, dass irgendwann einer sagt: »Wenn ich an das Wort Lafer denke, dann meint das für mich gutes Essen. Und er hat es zumindest ehrlich gemeint mit mir – von dem habe ich ab und zu etwas gesehen, was ich bis heute zu Hause umsetze oder anwende!« Das wäre mein Traum, ich kann das natürlich nicht sagen, das muss der User oder der Zuschauer so empfinden. Aber ich arbeite dran! ♦ AS

Johann Lafer ist Koch, Moderator und Autor. Bekanntheit erlangte er mit seiner TV-Präsenz und durch sein Restaurant Le Val d'Or, das mit zwei Sternen prämiert war.



»Und natürlich möchte ich auf jeden Fall Menschen dazu motivieren, in sich selbst zu investieren – in Form von guter Ernährung und auch in Form von Nachhaltigkeit. Das ist mein absolutes Ziel.«



Jack Nicholson als
Jack Torrance im
Film »Shining«.

Jack Nicholson:

Blick auf eine Filmlegende

EIN GASTBEITRAG VON MICHAEL JAGERSBACHER

Jack Joseph Nicholson, mit seinem unverwechselbaren Lächeln und seiner beeindruckenden Schauspielkunst, hat sich im Laufe der Jahre einen festen Platz in der Filmgeschichte gesichert. Seine Rollen sind vielfältig, seine Darbietungen kraftvoll und sein Einfluss auf das Kino ist unbestreitbar. Doch was genau macht den 86-Jährigen zu einer solchen Legende? Um das zu verstehen, müssen wir uns seine Anfänge und seinen Aufstieg zum Ruhm genauer ansehen.

Frühe Jahre und Anfänge

Jack Nicholson wurde am 22. April 1937 in Neptune City, New Jersey, geboren. Seine Kindheit war geprägt von Geheimnissen und Überraschungen. Erst im Alter von 37 Jahren erfuhr Nicholson, dass die Frau, die er für seine Schwester hielt, tatsächlich seine Mutter war und die Frau, die er für seine Mutter hielt, in Wirklichkeit seine Großmutter. Dieses Familiengeheimnis wurde ihm lange vorenthalten, um der gesellschaftlichen Norm der damaligen Zeit zu entsprechen – seine Mutter war mit 19 Jahren von einem Unbekannten schwanger geworden. Trotz dieser komplizierten familiären Hintergründe wuchs Nicholson in einer liebevollen Umgebung auf. Seine »Mutter« (in Wirklichkeit seine Großmutter) erzog ihn mit strengen Werten, während seine »Schwester« (seine biologische Mutter) ihm die Freiheiten eines jüngeren Geschwisterkindes gewährte. Seinen Karrieredurchbruch erlebten beide nicht mehr.

Die Schauspielerei war bereits eine frühe Leidenschaft

Schon in seiner Jugend entdeckte Nicholson seine Leidenschaft für das Schauspiel. Er war fasziniert von der Magie des Kinos und den Möglichkeiten, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und Geschichten zu



erzählen. Seine ersten Schritte auf der Bühne machte er in der Schule, wo er in verschiedenen Theaterstücken auftrat und seine natürliche Begabung für das Schauspiel entdeckte.

Nicholson wusste, dass er für die Schauspielerei bestimmt war und so zog es ihn nach Hollywood, den Ort, an dem Träume wahr werden. Doch der Weg zum Ruhm war nicht einfach. Er musste viele Rückschläge hinnehmen, von Casting zu Casting gehen und sich gegen eine Flut von Konkurrenten durchsetzen. Doch mit Beharrlichkeit, Talent und einer unerschütterlichen Leidenschaft für sein Handwerk

gelang es ihm schließlich, erste kleine Rollen zu erobern, die das Sprungbrett für eine Weltkarriere darstellen sollten.

Ikonische Rollen

Jack Nicholson hat im Laufe seiner beeindruckenden Karriere eine Vielzahl von Rollen übernommen, die ihn in den Augen vieler zum besten Schauspieler seiner Generation gemacht haben. In »Einer flog über das Kuckucksnest« spielte er Randle Patrick McMurphy, einen rebellischen Patienten in einer psychiatrischen Anstalt. Diese Rolle brachte ihm nicht nur einen Oscar ein, sondern zeigte auch seine Fähigkeit, tiefgründige und ▶

Jack Nicholson ist nicht nur für seine beeindruckende Filmografie bekannt, sondern auch für seine einzigartige Herangehensweise an das Schauspiel.

komplexe Charaktere mit einer Mischung aus Charme und Intensität darzustellen.

»Shining«, ein weiterer Meilenstein in seiner Karriere, zeigte Nicholson in einer seiner denkwürdigsten Rollen als Jack Torrance, einem Schriftsteller, der dem Wahnsinn verfällt. Seine Darstellung von Torrance, mit dem berühmten Satz »Here's Johnny!«, durch eine eingeschlagene Tür blickend, ist bis heute fest in der Popkultur verankert. Doch diese sind nur zwei Beispiele aus einer langen Liste von bemerkenswerten Darbietungen, die Nicholson zu einem der meistrespektierten Schauspieler in Hollywood gemacht haben.

Zusammenarbeit mit Top-Regisseuren

Nicholsons Talent blieb nicht lange unbemerkt, und bald zog er die Aufmerksamkeit einiger der größten Filmemacher der Branche auf sich. Stanley Kubrick, bekannt für seine Perfektion und seinen einzigartigen Stil, wählte Nicholson für die Hauptrolle in »Shining«. Ihre Zusammenarbeit führte zu einem der ikonischsten Horrorfilme aller Zeiten. Kubrick und Nicholson, beide Meister ihres Fachs, schufen zusammen ein Meisterwerk, das noch heute gefeiert wird.

Ein weiterer bemerkenswerter Regisseur, mit dem Nicholson zusammengearbeitet hat, ist Martin Scorsese. In »Departed – Unter Feinden« spielte Nicholson an der Seite von Leonardo DiCaprio den Gangsterboss Frank Costello, eine Rolle, die seine Fähigkeit, bedrohliche und charismatische Bösewichte zu spielen, unterstrich. Seit seiner Rolle als Joker im ersten Batman-Film weiß man um dieses Talent.

Einzigartige Schauspieltechniken

Jack Nicholson ist nicht nur für seine beeindruckende Filmografie bekannt, sondern auch für seine einzigartige Herangehensweise an das Schauspiel. Er taucht tief in die Psyche seiner Charaktere ein, um ihre Motivationen, Ängste und Wünsche zu verstehen. Diese intensive Vorbereitung zeigt sich in jeder Szene, in der er auftritt.

Seine Technik geht über das bloße Auswendiglernen von Texten hinaus. Nicholson erforscht die tiefsten Ecken seiner Charaktere, oft durch Improvisation und tiefgreifende Gespräche mit Regisseuren und Co-Stars. Er hat die Fähigkeit, eine Szene mit nur einem Blick oder einer subtilen Bewegung zu dominieren, was seinen Darbietungen eine rohe, unvorhersehbare Energie verleiht.

Sein unverwechselbarer Stil, der sowohl Intensität als auch Verletzlichkeit beinhaltet, hat viele Schauspieler dazu inspiriert, über die Grenzen traditioneller Schauspieltechniken hinauszugehen. Er hat gezeigt, dass wahre Größe darin besteht, sich vollständig in die Rolle zu vertiefen und das Publikum auf eine emotionale Reise mitzunehmen.

Beziehungen und Familie

Jack Nicholsons Privatleben war ebenso fesselnd wie seine Filmkarriere. Er war bekannt für seine lebhaften Liebesbeziehungen und wurde oft an der Seite einiger der bekanntesten Frauen Hollywoods gesehen. Eine berühmte Beziehung führte er mit der Schauspielerin Anjelica Huston, mit der er 17 Jahre lang zusammen war, und der Sängerin Michelle Phillips.

Trotz seiner vielen Liebesaffären hat Nicholson stets betont, wie wichtig ihm seine Familie ist. Er hat fünf anerkannte Kinder aus verschiedenen Beziehungen: Jennifer, Caleb, Honey Hollman, Lorraine und Raymond. Jedes dieser Kinder hat auf seine eigene Weise einen besonderen Platz in Nicholsons Herz. Er betont immer wieder, wie sehr er es genießt, Vater zu sein, und wie seine Kinder ihm dabei geholfen haben, sich weiterzuentwickeln und über sich selbst hinauszuschauen.

Hobbys und Interessen

Wenn Nicholson nicht gerade vor der Kamera steht, hat er eine Vielzahl von Interessen, die ihn beschäftigen. Er ist ein großer Kunstliebhaber und besitzt eine beeindruckende Sammlung von Kunstwerken, die Stücke von berühmten Künstlern wie Picasso und Matisse beinhalten. Er hat ein tiefes Verständnis und eine Wertschätzung für Kunst und sieht sie oft als eine Erweiterung seiner eigenen kreativen Ausdrucksformen.

Nicholsons Leidenschaft für den Sport ist ebenfalls bekannt. Er ist ein begeisterter Golfer und verbringt viel Zeit auf dem Grün, um sich zu entspannen und sich von der Hektik Hollywoods zu erholen. Aber seine größte sportliche Liebe gilt dem Basketball. Als eingefleischter Fan der Los Angeles Lakers hat er die Spiele viele Jahre lang von



Sportfan Jack Nicholson auf seinem Stammplatz bei einem Spiel der L. A. Lakers.



Sein erster Oscar-Gewinn war 1976 für seine Hauptrolle in »Einer flog über das Kuckucksnest«. 1984 gewann er seinen zweiten Oscar für seine Nebenrolle in »Zeit der Zärtlichkeit«, und 1998 erhielt er seinen dritten Oscar für die Hauptrolle in »Besser geht's nicht«.

seinem Stammpflicht aus verfolgt. Dabei kann man ihn leidenschaftlich mitfeiern sehen, seine Begeisterung für das Team ist ansteckend.

Oscars – Trophäen und Nominierungen

Jack Nicholson hat sich im Laufe seiner Karriere nicht nur als einer der talentiertesten Schauspieler etabliert, sondern auch eine beeindruckende Anzahl von Auszeichnungen und Nominierungen erhalten, die seine herausragende Arbeit im Film würdigen. Nicholson hat insgesamt drei Oscars gewonnen.

Sein erster Oscar-Gewinn war 1976 für seine Hauptrolle in »Einer flog über das Kuckucksnest«. Dieser Film zeigte Nicholsons beeindruckende Bandbreite als Schauspieler und etablierte ihn als eine der führenden Figuren in Hollywood. 1984 gewann er seinen zweiten Oscar für seine Nebenrolle in »Zeit der Zärtlichkeit«, und 1998 erhielt er seinen dritten Oscar für die Hauptrolle in »Besser geht's nicht«. Zusätzlich zu diesen Gewinnen wurde Nicholson insgesamt zwölf Mal für einen Oscar nominiert, was ihn zu einem der am häufigsten nominierten männlichen Schauspieler in der Geschichte der Academy Awards macht.

Oscars sind nicht genug

Die Oscars sind jedoch nur ein Teil von Nicholsons beeindruckendem Repertoire an Auszeichnungen. Er hat auch mehrere Golden Globe Awards gewonnen, eine Anerkennung, die die besten Leistungen in Film und Fernsehen ehrt. Nicholson hat den Golden Globe insgesamt sechs Mal gewonnen, darunter Auszeichnungen für Filme wie »Chinatown«, »Einer flog über das Kuckucksnest« und »Besser geht's nicht«.

Darüber hinaus wurde Nicholson auch mit dem renommierten BAFTA Award ausgezeichnet. Er hat diesen Preis dreimal gewonnen und wurde für seine Rollen in Filmen wie »Einer flog über das Kuckucksnest«, »Die Ehre der Prizzis« und »Zeit der Zärtlichkeit« geehrt.

In Rente, aber kein bisschen leise

Als Schauspieler verlieh er seinen Rollen das gewisse Etwas, als Privatmann polarisierte er. Schaut man sich seine Zitate an, so nimmt Nicholson das Verhältnis zwischen Mann und Frau gerne aufs Korn: »Es gibt nur zwei Menschen im Leben, die man anlügen sollte: die Polizei und die eigene Freundin.« Aber auch sich selbst verschont er dabei nicht: »Mit

meiner Sonnenbrille bin ich Jack Nicholson. Ohne sie bin ich nur ein fatter Sechzigjähriger.« Genau wegen solcher Sprüche verzeiht man dem Schauspieler im Ruhestand wohl mehr als jedem anderen. Seit 2010 hat man Nicholson in keinem Film mehr gesehen und das wird wohl auch so bleiben. Zum Glück können wir bei seinen Filmen auf »Replay« drücken und uns seine besten Szenen immer wieder anschauen. ♦

Der Autor



Michael Jagersbacher ist Erwachsenenbildner und Philosoph. Zudem arbeitet er als Kommunikationstrainer, Unternehmer, Buchautor und bloggt darüber, wie man Profil erhält.



Mehr als eine »Pretty Woman«

Die Weltkarriere der Julia Roberts

Sie gilt als die »Queen of Romantic Comedy«: Ob an der Seite von Richard Gere, Hugh Grant oder, wie zuletzt, George Clooney: Auf der Kinoleinwand verzaubert Julia Roberts mit ihrem ikonischen Lächeln ihre Co-Stars – und das Publikum gleichermaßen. Auch als Testimonial ist sie gefragt: Lancôme, Givenchy und Chopard – sie alle haben die elegante Hollywood-Diva bereits zum Gesicht ihrer Kampagnen gemacht. Doch Roberts allein mit Glamour in Verbindung zu bringen, wäre zu kurz gegriffen, macht sie doch zusätzlich durch ihr soziales Engagement von sich reden: So setzt sie sich vehement gegen Mobbing ein und auch Bilder, in der sie als Botschafterin des Kinderhilfswerks Unicef einen Slum in Haiti besucht, gingen um die Welt. Am 28. Oktober wird die lebende Legende 56 Jahre alt – höchste Zeit also, die außergewöhnliche Laufbahn einer der bestbezahlten Frauen in Hollywood zu würdigen.

Berufswunsch: Tierärztin

Obwohl Julia Fiona Roberts einer Schauspieler-Familie entstammt, wollte sie als Kind vor allem eines werden: Tierärztin. Doch die auch heute noch als empathisch bekannte Schauspielerin, bemerkte nach eigenen Aussagen bald, dass diese Wahl sie an die Grenzen dessen bringen würde, was sie emotional ertragen könne: »Ich dachte, wenn ich die Tiere streichle und liebe, werden sie schon bald wieder gesund. Als ich verstand, dass

ich die buchstäblich aufschneiden musste, hatte ich schnell genug von dieser Idee«, wird die 1967 geborene Schauspielerin aus Atlanta in der »Gala« zitiert. Und so fand Roberts dann doch ihren Weg in zur Schauspielerei: Bereits während der Schule wirkte sie in Amateurtheaterproduktionen mit. Doch aus dem Hobby einen Beruf zu machen, gestaltet sich zäher als gedacht: Im Jahr 1985, nach einigen Jobs als Model und als Aushilfe in einem Eis- sowie in einem Schuhgeschäft, wird sie zunächst in eine Agentur aufgenommen, bricht die angefangene Schauspielausbildung jedoch ohne Abschluss ab, da sie diese als nicht zielführend empfindet. Ohne Schauspielausbildung nimmt sie ihre berufliche Zukunft in ihre eigenen Hände – mit Erfolg: Nach kleineren Serienrollen schafft sie in den späten 80er-Jahren den Sprung auf die Kinoleinwand: »Pizza, Pizza« heißt die Komödie, mit der sie erstmals auch die Blicke der Kritiker auf sich zieht – für ihre Darbietung wird Roberts den Independent Spirit Award und Young Artist Award vorgeschlagen.

Eine bodenständige Diva

Den Durchbruch schafft die heutige Ikone Hollywoods 1990: »Pretty Woman« spielt 463 Millionen US-Dollar in die internationalen Kinokassen – Roberts selbst erhält eine Gage von 300.000 US-Dollar, einen Golden Globe und eine Oscar-Nominierung. Auch wenn noch mehr als zehn Jahre vergehen sollen, bis sie die begehrte Trophäe für ihr Porträt von »Erin Brockovich« in den Händen halten kann, wird Roberts quasi über Nacht zu einer der gefragtesten Schauspielerinnen Hollywoods. Zu ihren wichtigsten Filmen zählen Auftritte in »Flatliners«, »Notting Hill«, »America's Sweethearts«, »Ocean's Eleven«, »Mona Lisas Lächeln«, »Eat,



Mit der Komödie »Pizza Pizza« schaffte Roberts (links) 1988 den Sprung auf die Kinoleinwand.

Pray Love« sowie ihre jüngeren Werke, die Amazon Serie »Homecoming« und die Komödie »Ticket ins Paradies«. Die außergewöhnliche Karriere geht natürlich auch mit einem beträchtlichen Verdienst einher: Zwischenzeitlich ist Roberts sogar der ersten Platz im »Forbes«-Ranking der reichsten Schauspielerinnen weltweit gewiss; aktuell soll ihr Vermögen über 200 Millionen US-Dollar betragen.

Wie sie es geschafft hat, bei all dem Rummel um ihre Person bescheiden zu bleiben? Gar nicht – wie sie unlängst im Interview mit dem »Kurier« erklärte. »Ich selbst war meine höchste Priorität, eine egoistische kleine Göre, die herumliefe und versuchte, Filme zu machen«, gab sie im Gespräch mit der österreichischen Zeitung zu. Mittlerweile habe sie aber verstanden, dass der Traum von

Wie sie es geschafft hat, bei all dem Rummel um ihre Person bescheiden zu bleiben? Gar nicht [...].

einer erfolgreichen Schauspiel-Karriere nicht ihr einziger sei: Das Leben, das sie sich mit ihrer Familie aufgebaut habe, sei ihr ebenso wichtig, erklärte sie erst vor einem Jahr gegenüber »CBS«. Um ihren herausfordernden Alltag erfolgreich meistern zu können, legt sie regelmäßig berufliche Verschnaufpausen ein – ein Teil ihres Erfolgsgeheimnisses, wie sie auch selbst immer wieder betont. Über die restlichen Komponenten könne sie allerdings selbst nur mutmaßen, führt sie im Schweizer News-Portal »20 Minuten« aus: »Wenn ich meinen Weg kühl analysieren und daraus ewige Weisheiten destillieren könnte, würde ich einen »Weg zum Erfolg«-Ratgeber schreiben und mich in Südtalien zur Ruhe setzen«, erklärte sie dort augenzwinkernd. ♦ AS

Bilder: IMAGO / ZUMA Wire (BURT HARRIS) / Everett Collection (Samuel Goldwyn Films)



»Verdunstung in der Randzone«

von **Ilija Matusko**

238 Seiten, erschienen: August 2023
Suhrkamp, ISBN: 978-3-51812-810-7

Ilija Matusko verknüpft in seinem Debüt persönliche Erinnerungen mit soziologischen Beobachtungen. In zehn essayistischen Kapiteln erzählt er die Geschichte eines Bildungsaufstiegers – mit wachem Blick für die feinen Unterschiede, mit Witz und literarischer Schlagkraft.

»Good Vibes, Good Life«

von **Vex King**

288 Seiten, erschienen: November 2020
Rowohlt Taschenbuch, ISBN: 978-3-49900-525-1



Wie kann man lernen, sich wirklich zu lieben? Wie können negative Emotionen in positive umgewandelt werden? Ist es möglich, dauerhaftes Glück zu finden? In »Good Vibes, Good Life« beantwortet Instagram-Star Vex King all diese Fragen und mehr.



»Impact«

von **Frank Asmus**

296 Seiten, erschienen: September 2021
Goldegg Verlag, ISBN: 978-3-99060-218-8

Kommunikation ist der Schlüssel für geschäftlichen wie persönlichen Erfolg. Frank Asmus weiß, welche Prinzipien herausragende Ergebnisse erzielen. In seinen Erzählungen nimmt er seine Leserinnen und Leser mit in die Vorstandsetagen und zu den erfolgreichsten Menschen unserer Zeit.

»Persönlichkeit macht Karriere«

von **Stephanie Schorp**

222 Seiten, erschienen: März 2022
Campus Verlag, ISBN: 978-3-59351-542-7



Nicht mehr ein »Höher, Schneller, Weiter« zeichnet Karriere heute aus, sondern ein Weg, der zur individuellen Persönlichkeit passt. Basierend auf ihrer Erfahrung kann Top-Headhunterin Stephanie Schorp sagen: Es gibt bestimmte Faktoren, wie jeder genau den passenden Job für sich finden kann.



»Wo ein Fuck it, da ein Weg«

von **Andrea Weidlich**

288 Seiten, erschienen: Oktober 2022
MVG Moderne Verlagsgesellschaft, ISBN: 978-3-74740-490-4

Wer bist du ohne die Erwartungen anderer? Immer wieder versuchen wir, es allen recht zu machen, und legen viel zu viel Wert auf die Erwartung anderer, die sehr viel mehr Meinung als Ahnung davon haben, wer wir wirklich sind. Aber wissen wir das überhaupt selbst noch so genau?

Cover: Suhrkamp, Rowohlt Taschenbuch, Goldegg Verlag, Campus Verlag, MVG Moderne Verlagsgesellschaft

Das Magazin für Geldanlage und Lebensart



www.markteinblicke.de/das-magazin



Börse +++ Sachwerte +++ Meine privaten Finanzen +++ Lebensart



Miteinander in die Zukunft!

Jugendcoach **Dr. Gunnar Brehme** sieht das Potenzial der Gen Z

Wenn ich die junge Generation anschau, verzweifle ich an der Zukunft der Zivilisation«. Dieses Zitat des Philosophen Aristoteles ist bereits über 2000 Jahre alt – und doch klingt es auch heute noch äußerst vertraut. Denn in der Arbeitswelt tobt aktuell ein Generationenkonflikt, bei dem es um nichts weniger als die Zukunft der Wirtschaft zu gehen scheint: So zeigen sich ausgerechnet in Zeiten des Fachkräftemangels Arbeitnehmende der Gen Z zunehmend bereit, ihre bisherigen Unternehmen zu verlassen, da ihnen die jeweilige Führungskultur nicht zusage – ein Umstand, der ihnen von Älteren bereits den Ruf als die »illoyalsten Jobber aller Zeiten« eingebracht hat, wie Arbeitsmarkt-Experte Julian Stahl unlängst bei »RTL« berichtete. Und auch die junge Generation scheint nur bedingt diskussionsbereit zu sein, lässt sich doch mit Aussagen wie »OK, Boomer« jede inhaltliche Debatte um Arbeitsmoral und weitere Verpflichtungen im Keim ersticken.

Solchen verhärteten Fronten stellt sich Dr. Gunnar Brehme entschieden entgegen; stattdessen plädiert der Jugendcoach für mehr Verständnis zwischen den Generationen. »Nicht stur auf dem eigenen Standpunkt zu verharren, sondern offen für Neues und flexibel zu bleiben« – das, so lautet seine Überzeugung, könne den Weg in eine menschlich wie wirtschaftlich erfolgreiche Zukunft ebnen.

Ein Coach mit Leib und Seele

Ganz gleich, ob es um die noch von den Herausforderungen der Nachkriegszeit geprägte Generation X, um die hart arbeitende Generation Y – oder eben um die Generation Z gehe: Alle Jahrgänge hätten sowohl ihre Eigenarten als auch das Potenzial, eine Gesellschaft voranzubringen, weiß Brehme. Die teilweise in Verruf geratene Gen Z sieht er beispielsweise als

»tolerant« und mit »sehr viel Einfühlungsvermögen« ausgestattet an. Für den Experten sind das »ausgezeichnete Werte und Fähigkeiten«, die »somit eine hervorragende Basis für ein Zusammenleben zwischen Jung und Alt« ermöglichen – grundsätzlich zumindest. Denn in einer Zeit, die den Anschein erwecke, dass jeder alles werden könne, mangle es Jugendlichen und jungen Erwachsenen mehr und mehr an Orientierung. »Ich habe erkannt, dass die Gesellschaft ein eklatantes Defizit aufweist, vor allem bei elementar wichtigen Themen. Es kann nicht sein, dass der Zukunft unseres Landes solche Informationen vorenthalten werden«, erläutert Dr. Brehme seine Motivation »Jugendcoach mit Leib und Seele« zu werden. Ob es seiner Unterstützung nun bei der Überwindung des ersten Liebeskummers, der Abkehr von Drogen oder eben bei der Berufswahl bedürfe – als Coach beschränke er sich nicht nur auf die Rolle des vertrauensvollen Zuhörers, sondern sehe sich vor allem als Macher: »Wir planen, entwickeln Strategien und setzen vor allem

um. Ganz nebenbei vermittele ich Werte wie Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Echtheit, Vertrauen, Ausdauer oder Disziplin«, berichtet er uns gegenüber.

Erfolgreich dank Gemeinsamkeit?

Damit die unterschiedlichen Generationen zukünftig erfolgreich miteinander arbeiten könnten, sei ein unvoreingenommener Diskurs um die Lebens- und Arbeitsbedingungen unerlässlich, erklärt Dr. Brehme. Dabei lägen die Sichtweisen sogar oftmals näher beieinander, als angenommen: Das Thema »Gerechtigkeit« etwa nehme sowohl bei der Gen Z als auch bei älteren Generationen einen großen Stellenwert ein. Hier könne ein Konsens herausgearbeitet und weitere Schritte für eine gemeinsame Zukunftsgestaltung eingeleitet werden, da ist sich Dr. Brehme sicher: »Wenn wir echt bleiben und uns als Erwachsene diesen genannten Werten öffnen, den jungen Menschen auf Augenhöhe und mit Empathie begegnen, steht meines Erachtens einem erfolgreichen Miteinander nichts im Wege.« ♦ AS (L)

»Wenn wir echt bleiben und uns als Erwachsene diesen genannten Werten öffnen, den jungen Menschen auf Augenhöhe und mit Empathie begegnen, steht meines Erachtens einem erfolgreichen Miteinander nichts im Wege.«
– Gunnar Brehme

Dr. Gunnar Brehme ist Gründer der Gunnar Brehme Akademie. Als Jugendcoach bietet er der Gen Z Orientierung und findet Schnittstellen zwischen den Generationen.





Ihr Zielnavigations-system:

Erfolgreich mit autogenem Training

EIN GASTBEITRAG VON DR. DR. RAINER ZITELMANN

Erik Weihenmayer hat die sieben höchsten Gipfel auf den sieben Kontinenten bestiegen – einschließlich des Mount Everest. Fast alle sagten ihm, dies sei nicht möglich. Vor einigen Jahren führte ich ein Interview mit ihm und er sagte mir: »Weißt du, einige Leute sagten Dinge wie, dass ich nicht auf den Berg gehöre ... Ich habe gehört, wie einer sagte, er würde mir auf den Gipfel folgen und ein Foto von meinem toten Körper machen, nur um etwas Geld mit den Medien zu machen. Ich nenne sie Neinsager und sie tun mir leid.«

Der Grund, warum kaum jemand glaubte, dass er dieses Ziel erreichen könnte: Weihenmayer wurde mit einer unheilbaren Augenkrankheit geboren und ist seit seinem 13. Lebensjahr blind. Am 25. Mai 2001 bestieg er den Gipfel des Mount Everest – und er bezwang später die Seven Summits, also die sieben höchsten Gipfel auf den sieben Kontinenten!

»Ich verbrachte jeden Tag etwa 15 Minuten damit, mir vorzustellen, wie ich auf dem Gipfel stehe, bis zu dem Punkt, an dem ich den Schnee unter meinen Steigeisen knirschen hören würde. [...]«
– Erik Weihenmayer

Wie erreichte Weihenmayer seine Ziele? »Ich verbrachte jeden Tag etwa 15 Minuten damit, mir vorzustellen, wie ich auf dem Gipfel stehe, bis zu dem Punkt, an dem ich den Schnee unter meinen Steigeisen knirschen hören würde. Ich würde das Knirschen hören, ich würde den Himmel fühlen, einfach die Kälte spüren, und ich würde die Herzen meiner Teamkollegen spüren, ich würde die Tränen spüren, ich würde buchstäblich anfangen zu weinen, weil ich dort war. Und als ich den Everest bestiegen habe, hatte ich ihn in meinem Kopf schon 100 Mal bestiegen. Ich denke also, dass diese Art von Glaubenssystem und diese Art der Programmierung in dein Unterbewusstsein enorm wichtig ist.«

Das heißt, die Visualisierung von Zielen und das »Einprogrammieren« in das Unterbewusstsein sind wichtige Methoden, um Ziele zu erreichen: »Stell dir vor, du bist oben und du bist da. Dann gibt dir das irgendwie Energie, weil du dieses Ziel im Kopf hast«, sagte Weihenmayer mir.

Neulich habe ich die beeindruckende Biografie über Elon Musk gelesen. Musk war stets ein Träumer, der sich große Ziele setzte – schon als Kind. Immer, wenn er sich ein Ziel gesetzt und es erreicht hat, setzt er sich das nächste große Ziel, zum Beispiel zum Mars zu fliegen!

Autoren wie Joseph Murphy (»Die Macht Ihres Unterbewusstseins«) oder Napoleon Hill (»Denke nach und werde reich«) haben wichtige Hinweise gegeben, wie Menschen Ziele erreichen können, indem sie betonten, dass man sich Ziele in sein Unterbewusstsein einprogrammieren soll. Sie haben allerdings keine wirksame Technik benannt, auf welchem Weg man sich seine Ziele in das Unterbewusstsein einprogrammieren kann. Diese Technik ist das autogene Training, weil sie es ermöglicht, durch eine besonders tiefe Entspannung den Zugang zu den tiefsten Schichten des Unterbewusstseins zu ▶

Erfolgsmensch Elon Musk setzt sich immer wieder neue Ziele.



Dr. Hannes Lindemann, 1957, in seinem kleinen Serienfaltboot, mit dem er den Atlantik überquerte.



Sechs Monate vor dem geplanten Abfahrtstermin begann Lindemann, täglich mit dem autogenen Training zu üben und sich Formeln einzuprogrammieren. »Ich schaffe es«, war eine der Formeln.

erlangen und diesem durch ständige Wiederholung von bestimmten Formeln Ziele einzuprogrammieren.

Man kann sich natürlich bestimmte Ziele, Bilder und Vorsätze auch »innerlich auf-sagen«, ohne vorher autogen zu trainieren. Die Methode der Autosuggestion wurde schon im 19. Jahrhundert von Emile Coué entwickelt. Johannes Heinrich Schultz, der Begründer des autogenen Trainings, würdigte einerseits diese Methode, wies jedoch andererseits darauf hin, Coué streue den »Samen« seiner positiven Gedanken sozusagen in den Wind. Seine Saat ginge nur unvollständig auf, weil ihm Kenntnisse zur notwendigen »Bodenkultivierung« fehlten.

»Anders als bei den formelhaften Vorsätzen und Leitsprüchen des autogenen Trainings handelt es sich bei der »Methode Coué« um ein Überreden und Einreden von angestrebten Zuständen ohne vorherige »Feldbestellung«. Es fehlt jene stufenweise Vorbereitung durch

Selbsteinübung, die kennzeichnend für das autogene Training ist.«

Ich selbst habe erfahren, dass diese Technik funktioniert; ich hätte viele meiner Ziele ohne die Anwendung des autogenen Trainings niemals erreicht. Wenn das für Sie unwahrscheinlich klingt, dann hören Sie sich die Geschichte von dem Arzt Dr. Hannes Lindemann an, der in den 50er-Jahren als erster Mensch alleine in einem kleinen Serienfaltboot über den Atlantik segelte. Bis zum Jahr 2002 war dies das kleinste Boot, mit dem ein Mensch je den Atlantik überquert hatte.

Geschafft hat er es nur durch die Anwendung des autogenen Trainings, einer Technik, die Anfang der 30er-Jahre von dem deutschen Arzt erfunden worden war und die es ermöglicht, wie bei einer Selbsthypnose im Zustand tiefster Entspannung bestimmte Ziele in das Unterbewusstsein einzuprogrammieren.

Sechs Monate vor dem geplanten Abfahrtstermin begann Lindemann, täglich

mit dem autogenen Training zu üben und sich Formeln einzuprogrammieren. »Ich schaffe es«, war eine der Formeln. Frühmorgens begann er den Tag damit, dass er sich diese Formel einprägte. Während des Tages und noch einmal am frühen Nachmittag wiederholte er dies.

»Nach etwa dreiwöchigem Leben mit dem Vorsatz »Ich schaffe es« wusste ich, dass ich die Fahrt heil überstehen würde.« Während der Überquerung des Atlantiks kam dieser Vorsatz »Ich schaffe es« immer wieder automatisch zum Vorschein. Als er am 57. Tag kenterte und eine lange Sturmnacht auf dem glitschigen Boot liegen musste, ehe er es im Morgengrauen wieder aufrichten konnte, drangen die im autogenen Training

Der Autor



Dr. Dr. Rainer Zitelmann widmet sich der Reichtumsforschung und den Persönlichkeitsmerkmalen erfolgreicher Menschen. Als Autor veröffentlichte er über 25 Bücher.

»Anleitung zum Reichwerden«

von **Dr. Dr. Rainer Zitelmann**

148 Seiten

Erscheint: November 2023

Sonderveröffentlichung

<https://zitelmann-freiheit.de>



einprogrammierten formelhaften Vorsätze aus dem Unterbewusstsein hervor.

Sein entscheidender Vorsatz lautete »Kurs West«. Bei dem leisesten Ausscherehen aus dem Westkurs sollte automatisch in ihm »Kurs West« erklingen. Das Schlafdefizit wurde unerträglich und es stellten sich Halluzinationen ein. Das Wort »West« machte ihn jedoch sofort wieder wach, und er korrigierte den Kurs, sobald er davon abgekommen war. »Dieses Beispiel zeigt, wie formelhafte Vorsätze selbst Halluzinationen durchbrechen können. Ein Novum in der Medizin. Es zeigt aber auch, dass formelhafte Vorsätze so stark wie posthypnotische Suggestionen wirken können.«

Die Hypnose ist in der Tat der Ursprung des autogenen Trainings. Der bereits erwähnte Erfinder dieser Technik, Professor Schultz, arbeitete Anfang des 20. Jahrhunderts in einem Hypnoselaboratorium. 1932 schrieb er seine große und heute weltberühmte Monografie »Das Autogene Training – konzentrierte Selbstentspannung«.

Beim autogenen Training handelt es sich im Grunde genommen um eine Form der Selbsthypnose. Schultz hatte entdeckt, dass die Formeln, die ein Hypnotiseur gebraucht, auch von jedem selbst verwendet werden könnten, um in einen Zustand tiefster Entspannung zu gelangen, der es ermöglicht, die Tiefen des Unterbewusstseins zu erreichen.

Wer das Autogene Training beherrscht, verfügt nicht nur über eine hochwirksame Entspannungstechnik, sondern er kann auch bestimmte Ziele tief in sein Unterbewusstsein einprogrammieren – ähnlich wie man ein Ziel in das Navigationssystem eines Autos eingibt. So wie

das Navigationssystem die Route berechnet und anzeigt, wie man fahren muss, so weist auch das Unterbewusstsein den Weg zu einem Ziel, das beim autogenen Training eingesuggeriert wurde.

Ich selbst betreibe das Autogene Training seit etwa vier Jahrzehnten, in vielen Phasen praktizierte und praktiziere ich es täglich. Ich habe jedoch nur wenige Menschen kennengelernt, die es wirklich beherrschen. Der Grund liegt nicht darin, dass es schwierig zu erlernen sei. Im Gegenteil. Es ist sogar sehr einfach, diese Technik zu erlernen. Allerdings muss man hierzu die ersten neun Monate mindestens zweimal am Tag konsequent üben – und hierzu fehlt den meisten Menschen leider die Disziplin.

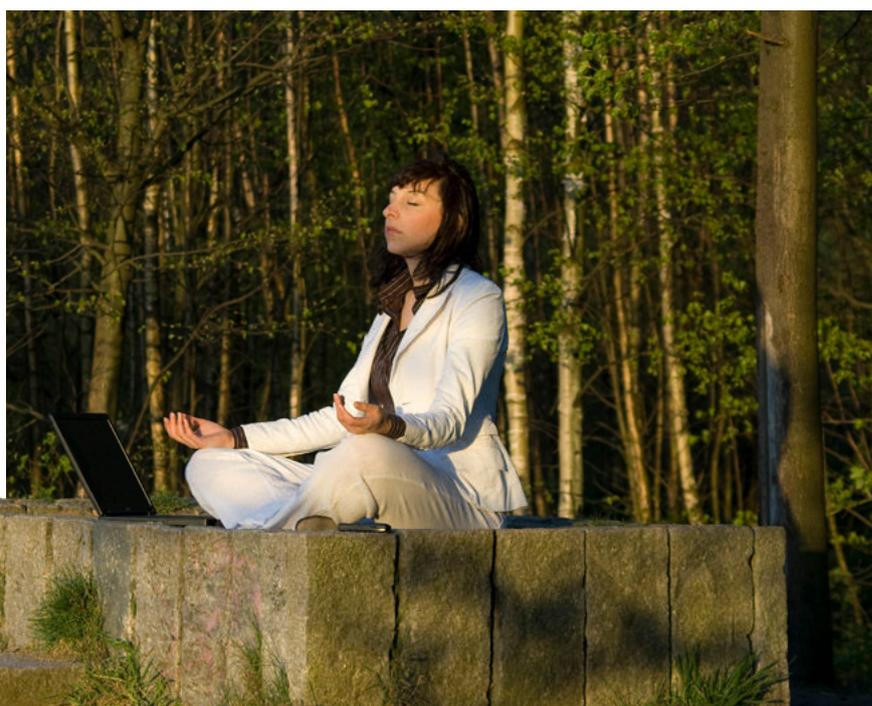
Wie lange es dauert, bis man es erlernt hat, das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei manchen stellen sich schon nach wenigen Wochen deutliche Wirkungen ein, bei anderen dauert es

viele Monate. Der Begründer des autogenen Trainings, Schultz, meinte: »Nach 600-maligem Üben hat es noch jeder gelernt.« Beherrscht man die Technik einmal, dann verlernt man sie – ähnlich wie die Fähigkeit, zu lesen oder zu schreiben oder Fahrrad zu fahren – niemals mehr im Leben.

Beherrscht man diese Grundformeln und befindet sich dann in einem Zustand tiefster Entspannung, dann ist das Unterbewusstsein – ähnlich wie in der Hypnose – sehr aufnahmebereit für suggestive Formeln. Diese Formeln wirken besonders stark, wenn sie im Zustand absoluter Entspannung immer wieder in das Unterbewusstsein einprogrammiert werden. Es handelt sich hier um die wirksamste Form der Autosuggestion.

Ich selbst habe allein dadurch ein Vermögen aufgebaut, dass ich mir jedes Jahr neue finanzielle Ziele einprogrammiert habe. Die Formel, die ich mir dafür ausgedacht hatte, lautete: »Ich verdiene x Euro im Jahr, mein Unterbewusstsein zeigt mir wie.« Oder: »Ich besitze am 31.12. dieses Jahres x Euro, mein Unterbewusstsein zeigt mir wie.« Probieren Sie es selbst aus! Sie können das Autogene Training aus Büchern oder in Kursen lernen – aber Sie müssen wirklich jeden Tag üben. Haben Sie dafür die Disziplin? ♦

Der Text ist ein Auszug aus dem Buch von Dr. Dr. Rainer Zitelmann, »Anleitung zum Reichwerden«.



»Mr. Network« in seiner Königsdisziplin

Bernhard Schindler gründet in Krisenzeiten »The Grow«,
um andere Unternehmen wachsen zu lassen

Wenn ein Name für ein Unternehmen passend ist, dann ist es »The Grow«, denn das neueste Projekt von Bernhard Schindler wächst und wächst. Der Startschuss für den Unternehmerclub war am ersten Juli 2021 während der Coronapandemie und Bernhard Schindler kann bereits gut zwei Jahre später verkünden: »800 Unternehmer sind beigetreten.« Ziel ist es, gerade wegen der Pandemie und

andauernden Krisen ein stark wachsendes Netzwerk im DACH-Raum und darüber hinaus zu erschaffen, um innovative Ideen, Lösungen und Austausch unter Unternehmern zu fördern. »Es gibt viele Netzwerke, Clubs oder Vereine, die vielleicht frühmorgens ein Frühstück veranstalten, oder sich um weitferne Länder kümmern, aber hinterher verfallen die Kontakte und was passiert? Nichts. Die Gespräche und so auch bei mir in den 20 Jahren Unternehmerdasein waren doch nicht das, was man sich erhofft hat«, meint Bernhard Schindler. Gerade Entrepreneurere erhoffen sich aber viel davon, denn um erfolgreich zu sein hilft es, von anderen zu lernen, die bereits etabliert sind. Aber auch das geht nur, wenn man sich einbringt und Zeit investiert. Und das tun viele Mitglieder, mehr als 400 Erfolgsgeschichten verbucht der Club. Bernhard Schindler ist selber mehrfacher Start-up-Gründer mit einem Millionen-Exit kurz vor Corona, er weiß, worauf es ankommt. Und er hat sich den Namen »Mr. Network« erarbeitet. Seine Kontakte gehen in die Tausende. »Ein wichtiger Aspekt, den ich nie

unterschätzt habe, ist das Netzwerken. Verbindungen können Türen öffnen, die man sonst nie gesehen hätte«, sagt Schindler. Und das gibt er jetzt weiter.

Der Pool an

Unternehmerpersönlichkeiten wächst

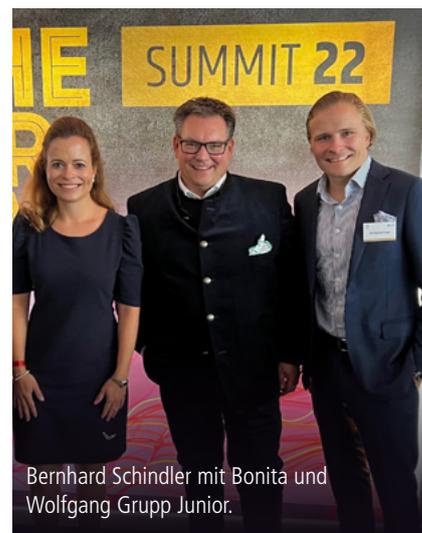
In den vergangenen Monaten hat er für »The Grow« täglich 15, 20 und mehr Anfragen erhalten: von Entrepreneurern und Start-ups, die ihr Business erfolgreich auf- und ausbauen wollen. Die meisten Fragen seien: Wie baue ich ein Netzwerk erfolgreich auf und wie schaffe ich es, meine Brand und damit mein Produkt und meine Dienstleistung erfolgreich darin zu etablieren? Um die vielen Anfragen zu strukturieren, wird Bernhard Schindler jährlich nun drei exklusive Schindler-Circle mit jeweils maximal 15 Teilnehmern bieten. »Jede Person bringt ihr Netzwerk mit ein, sodass am Ende weit mehr als 1.500 Unternehmer für jeden Circle-Teilnehmer zur Verfügung stehen. Wo sonst gibt es denn so etwas Geniales auf Augenhöhe? Weltweit nirgends.« Und egal in welchem Netzwerk die Teilnehmer sind, es geht um Sale, Network und Brand. Die Idee für diese exklusive



»Ein wichtiger Aspekt, den ich nie unterschätzt habe, ist das Netzwerken. Verbindungen können Türen öffnen, die man sonst nie gesehen hätte.«



Bernhard Schindler mit Gästen bei der Vorstellung seines Buches »Hinterfotzigkeit versus Ehrlichkeit« in Kitzbühel.



Bernhard Schindler mit Bonita und Wolfgang Grupp Junior.

»Ehrlichkeit kann vielleicht nicht immer den schnellsten Profit bieten, aber sie baut ein solides Fundament für langfristigen Erfolg.«

»MasterMind« hatte er gemeinsam mit Karl-Theodor zu Guttenberg und Nicole Wiegand. »Ich tauche mit den Mitgliedern für maximal zwölf Monate unternehmerisch in mein Wirken und mein Tun ein. Ich nehme sie mit auf eine Reise, erarbeite ihre Brand und bringe Produkt und Dienstleistung passend verpackt für jedwedes Netzwerk in Form«, erklärt Bernhard Schindler. Im aktuellen Circle seien sogar zwei Weltmarktführer, die an ihrer Personenbrand arbeiten wollen. Mehr als angetan zeigte er sich, als der erste Circle nach wenigen Tagen nach dem Start Mitte September fast ausgebucht war.

»The Grow« ist ein neuer Meilenstein in der Karriere von Bernhard Schindler, die er nach der Hauptschule begonnen und seitdem stetig vorangetrieben hat. Das zeigt, dass jeder Weg individuell ist und nicht vom offiziellen Bildungsstatus abhängt. »Die Hauptschule war nur ein Teil meiner Bildungsreise. Das lebenslange Lernen hat nie aufgehört. Ich habe mich ständig weitergebildet, sei es durch Abendschulen, Online-Kurse oder über 150 Seminare.« Er ist ein eindrucksvoller Beweis, dass Wissen der Schlüssel zum Erfolg ist. »Aber nicht nur das bloße

Anhäufen von Wissen: Es ist dieser unaufhörliche Hunger, Neues zu entdecken, die grenzenlose Neugierde, die einen dazu antreibt, immer tiefer zu graben. Es ist dieser elektrisierende Moment, wenn ein neues Konzept klick macht, dieser Rausch, wenn man erkennt, dass man mehr versteht als gestern«, meint er. Er sei selbst ein ewig Lernender und Erfolg sei aus seiner Sicht, immer einen Schritt weiterzugehen – nicht, weil andere es erwarteten, sondern aus eigenem Drang heraus. »Gerade die Berg- und Talfahrt macht das Unternehmerleben aus, die einen bleiben liegen, die anderen stehen auf und haben neue Ideen, so wie ich.«

Ein Plädoyer für Ehrlichkeit

Sein bisheriges Wirken, bei dem Bernhard Schindler auch auf die Hilfe von Mentoren und Investoren setzen konnte, hat im Laufe der Zeit sein unternehmerisches Denken geprägt. Neben Netzwerken, investieren in junge Unternehmen und gegenseitigem Support geht es Bernhard Schindler auch um Aufrichtigkeit. Das macht er auch in seinem neuen Buch »Hinterfotzigkeit vs. Ehrlichkeit – (M)ein Mutmacher-Vierakter in drei Teilen« klar. Ehrlichkeit sei nicht nur eine Tugend, sie sei auch ein Schlüssel zum nachhaltigen

Erfolg in der Geschäftswelt. »Es mag verlockend erscheinen, den leichteren Ausweg durch Hinterfotzigkeit zu wählen. In der heutigen Geschäftswelt erleben wir leider oft, dass viele hintenrum agieren«, meint Bernhard Schindler »doch wie weit bringt uns das wirklich? Mein Vater als Hausmeister und meine Mama als Putzfrau, haben dies auf den Punkt gebracht: ›Schau‘ jemanden ins Gesicht und sag‘ es ihm – oder lass es bleiben, wenn du dich nicht traust.« Die Wahrheit sei, dass Hinterfotzigkeit nur kurzfristige Gewinne bringe, aber sie vergifte die Unternehmens- und Kollegenkultur. »Ehrlichkeit kann vielleicht nicht immer den schnellsten Profit bieten, aber sie baut ein solides Fundament für langfristigen Erfolg. Aufrichtige Unternehmer genießen den Respekt ihrer Mitarbeiter, gewinnen das Vertrauen ihrer Kunden und haben eine stabilere Position im Markt.« Denn der wahre Erfolg werde nicht nur an Umsatzzahlen gemessen, sondern auch daran, wie man dorthin gelangt sei. ♦MK (L)



Wolfgang Kubicki, Wolfgang Bosbach und Bernhard Schindler (von links) in Schindlers eigener TV SHOW Secret Investors.



Disziplin setzt Potenzial frei

AUSZUG AUS DEM BUCH »CAN'T HURT ME« VON DAVID GOGGINS

Ich habe jahrelang wie ein Mönch gelebt. Nur selten treffe ich Leute und verbringe Zeit mit ihnen. Mein Freundeskreis ist sehr begrenzt. Ich poste nur ein- oder zweimal pro Woche in den sozialen Medien und schaue mir nie die Feeds anderer Leute an, weil ich niemandem folge. Für mich funktioniert das. Ich will damit aber nicht sagen, dass Sie genauso strikt und streng sein müssen, denn Sie und ich haben vermutlich nicht die gleichen Ziele. Aber ich weiß, dass auch Sie Ziele haben und sich noch verbessern können, sonst würden Sie mein Buch nicht lesen, und ich garantiere Ihnen, dass Sie, wenn Sie sich Ihren Tagesablauf genau anschauen, Zeit für mehr Arbeit und weniger Bullshit finden werden. Wie Sie den ganzen Quatsch aus Ihrem Leben streichen, ist Ihnen überlassen. Wie viel Zeit verbringen Sie nach dem Essen noch am Tisch damit, über Nichtigkeiten zu reden? Wie oft telefonieren Sie oder verschicken Textnachrichten, ohne dass es den geringsten Grund dafür gibt? Nehmen Sie Ihr gesamtes Leben in Augenschein, erstellen Sie eine Liste Ihrer Verpflichtungen und Aufgaben. Versetzen Sie sie mit einem Zeitstempel. Wie viele Stunden benötigen Sie zum Einkaufen, Essen und für Hygienezwecke? Wie viel Schlaf brauchen Sie? Wie sieht Ihr Arbeitsweg aus? Können Sie den Weg dorthin mit dem Rad oder zu Fuß bewältigen? Teilen Sie alles in Zeitfenster ein, und wenn Sie Ihren Tag erst mal durchgeplant haben, wissen Sie, wie viel Zeit Ihnen fürs Training bleibt und wie Sie diese Zeit optimal nutzen können.

Vielleicht wollen Sie nicht fit werden, träumen aber davon, ein eigenes Unternehmen zu gründen, oder Sie wollten schon immer eine neue Sprache oder ein Instrument lernen, für das sie sich begeistern. Auch gut – es gilt die gleiche Regel. Analysieren Sie Ihren Zeitplan, werfen Sie den Bullshit raus, die Sachen, die nur Gewohnheit ohne Ziel sind, und schauen



Der Sinn der 24-Stunden-Mission besteht darin, das Tempo eines Champions beizubehalten – nicht für ein paar Monate oder ein Jahr, sondern das ganze Leben lang!

Sie, was Ihnen an Zeit dann noch zur Verfügung steht. Ist es eine Stunde pro Tag? Sind es drei? Und jetzt maximieren Sie diese Zeit. Das bedeutet, dass Sie für jede Stunde des Tages die Aufgaben auflisten, die für Sie Priorität haben. Sie können dabei sogar mit 15-Minuten-Fenstern arbeiten. Und denken Sie daran, Backstops in Ihren Tagesplan zu integrieren. Sie erinnern sich, dass ich beim Ultraman vergessen hatte, Backstops in meinen Plan zu integrieren? Sie brauchen auch in Ihrem Tagesplan Backstops. Wenn eine

Aufgabe mehr Zeit als vorgesehen beansprucht, sollten Sie das auf dem Schirm haben und direkt damit beginnen, zur nächsten priorisierten Aufgabe überzugehen. Nutzen Sie Ihr Smartphone für Produktivitätshacks, anstatt sich von Clickbaits locken zu lassen. Schalten Sie Ihre Kalenderbenachrichtigungen ein, nutzen Sie AlarmpFunktionen. Wenn Sie Ihr Leben auf den Prüfstand stellen, auf allen Bullshit verzichten und Backstops nutzen, werden Sie Zeit für alles finden, was Sie tun müssen und wollen. Aber ▶



Das Leben selbst wird immer die zermürbendste aller Ausdauersportarten sein, [...].

vergessen Sie nicht, dass Sie auch Ruhe brauchen, also planen Sie die Zeit dafür ein. Hören Sie auf Ihren Körper, gönnen Sie sich einen 10- bis 20-minütigen Powernap, wenn es nötig ist, und nehmen Sie sich einen vollen Ruhetag pro Woche. Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist an diesen Tagen eine echte Pause. Schalten Sie Ihr Telefon aus. Lassen Sie den Computer ausgeschaltet. Ein Ruhetag bedeutet, dass Sie sich entspannen, Zeit mit Freunden oder der Familie verbringen und gut essen und trinken sollten, um neue Energie tanken und wieder loslegen zu können. Es ist kein Tag, den Sie am Smartphone oder mit krummem Rücken am Schreibtisch verbringen sollen.

Der Sinn der 24-Stunden-Mission besteht darin, das Tempo eines Champions beizubehalten – nicht für ein paar Monate oder

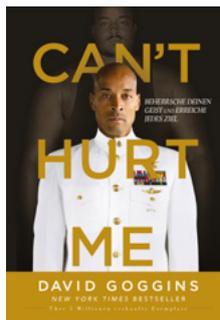
ein Jahr, sondern das ganze Leben lang! Dazu braucht es Zeiten der Ruhe und Erholung. Denn es gibt keine Ziellinie. Es gibt immer noch etwas zu lernen, immer noch Schwächen, gegen die es anzugehen gilt, wenn man so hart wie der Schnabel eines Spechts werden will. Hart genug, um zahllose Kilometer wegzuhämmern und eine zuverlässig starke Leistung zu bieten!

Im Jahr 2008 war ich wieder in Kona, um bei den Ironman-Weltmeisterschaften anzutreten. Ich war als Vorzeige-Navy-SEAL so sichtbar wie noch nie, und Commander Keith Davids – einer der besten Athleten, die ich je in den SEAL-Teams gesehen habe – und ich waren für das Rennen angemeldet. Der TV-Sender NBC Sports verfolgte jede unserer Bewegungen und machte aus unserem Wettkampf innerhalb des Wettkampfs ein

Feature, auf dass die Moderatoren zurückgreifen konnten, wenn sie gerade nicht über das Hauptrennen und die Zeiten der Teilnehmenden berichteten. Unser Auftritt war filmreif. Während die meisten Athleten vor dem Rennen in ihre Rituale vertieft waren und sich auf den längsten Tag ihres Lebens vorbereiteten, kamen wir in einer C-130 angefliegen und sprangen aus 450 Meter Höhe mit unseren Fallschirmen über dem Wasser ab, wo wir von einem Zodiac-Festrumpfschlauchboot eingesammelt und nur vier Minuten vor dem Startschuss ans Ufer gebracht wurden. Die Zeit reichte gerade so, um in unsere Navy-SEAL-Triathlon-Outfits zu schlüpfen, sich eine ordentliche Menge Energiegel reinzuschieben und einen Schluck Wasser zu trinken. Sie wissen inzwischen ja, dass ich ein langsamer Schwimmer bin, und Davids machte mich auf der 3,9-Kilometer-Schwimmdistanz platt. Auf dem Bike bin ich genauso stark wie er, aber mein unterer Rücken machte an diesem Tag Probleme, und nach der Hälfte der Strecke musste ich anhalten und mich dehnen. Als ich nach 180 Kilometern auf dem Rad in die Wechselzone kam, hatte Davids bereits 30 Minuten Vorsprung zu mir, und beim Marathon gelang es mir zunächst nicht, auch nur teilweise aufzuholen.

Mein Körper rebellierte und ich musste die ersten Kilometer gehen, aber ich kämpfte weiter und fand bei Kilometer 16 in einen guten Rhythmus und begann, Zeit wettzumachen. Irgendwann sah ich Davids vor mir auftauchen, und ich kam ihm immer näher. Einige Kilometer lang konnte ich sehen, wie er sich in der Ferne abmühte, sich über Lavafelder quälte, deren Hitze in Schichten über dem Asphalt waberte. Ich wusste, dass er mich besiegen wollte, denn Davids war ein stolzer Mann. Ein Offizier, ein großartiger Operator und ein hervorragender Sportler. Ich wollte ihn ebenfalls besiegen. So ticken wir Navy SEALs, und ich hätte an ihm vorbeiziehen können, aber als ich mich ihm immer weiter näherte, ermahnte ich mich selbst zu etwas mehr Bescheidenheit. Nicht ganz 4 Kilometer vor dem Ziel holte ich ihn schließlich ein. Er schaute mich mit einer Mischung aus Respekt und urkomischer Erbitterung an. »Verdammt Goggins«, sagte er mit einem Lächeln. Wir waren gemeinsam ins Wasser gesprungen, hatten das Rennen gemeinsam begonnen, und nun würden wir es auch gemeinsam beenden. Die letzten 3 Kilometer liefen wir Seite an Seite. Gemeinsam überquerten wir die Ziellinie und fielen uns versöhnlich in die Arme. Das war verdammt gutes Fernsehen. Alles lief gut in meinem Leben. Meine Karriere schimmerte wie ein blank polierter Pokal,

»Can't Hurt Me«
 von **David Goggins**
 368 Seiten
 Erschienen: August 2023
 RIVA Verlag
 ISBN: 978-3-7423-2460-3

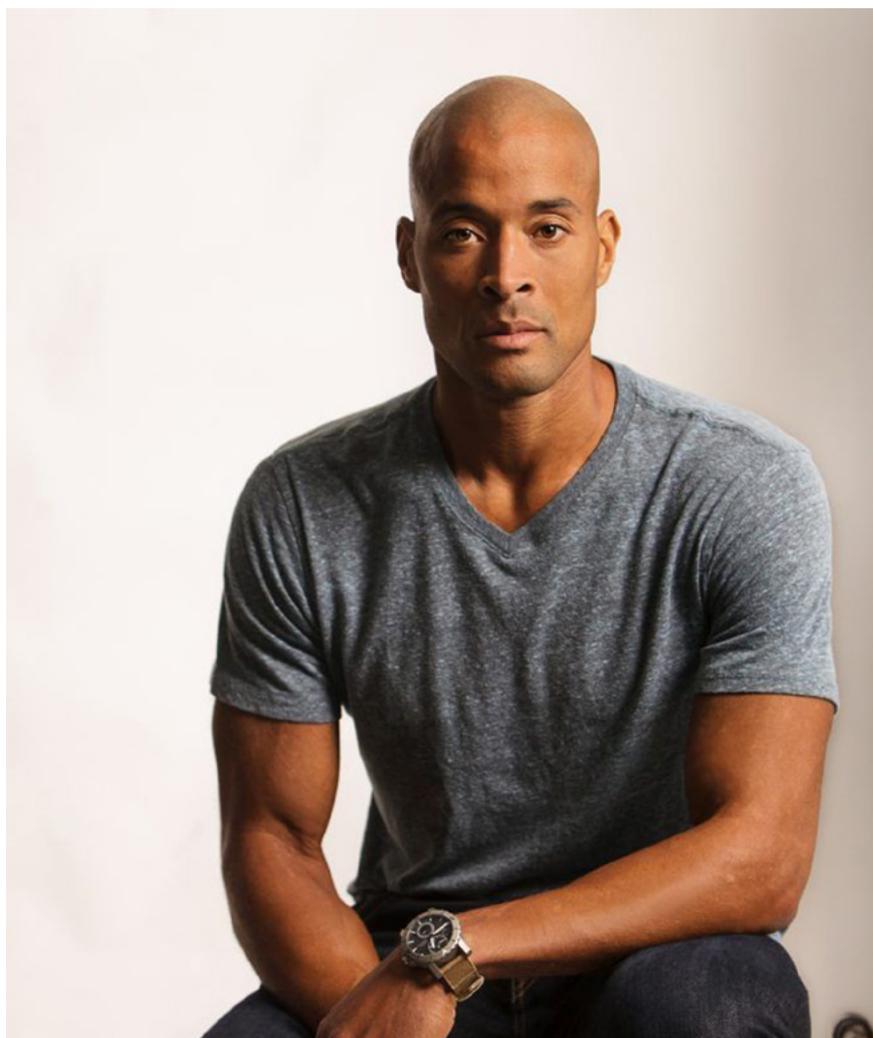


ich hatte mir in der Sportwelt einen Namen gemacht, und ich hatte Pläne, wieder an Kampfeinsätzen teilzunehmen, wie es sich für einen Navy SEAL gehört. Aber selbst wenn man im Leben alles richtig macht, kommt es manchmal schlimm und immer schlimmer. Das Chaos kann und wird ohne Vorwarnung über einen hereinbrechen, und wenn (nicht falls) das passiert, gibt es nichts, was man tun kann, um es aufzuhalten. Wenn Sie Glück haben, sind die Probleme oder Verletzungen eher geringfügig, und wenn solche Zwischenfälle auftreten, dann obliegt es Ihnen, sich darauf einzustellen und am Ball zu bleiben. Wenn Sie sich verletzen oder andere Komplikationen auftreten, die Sie daran hindern, Ihrer Hauptleidenschaft nachzugehen, sollten Sie Ihre Energie anderweitig einsetzen. Die Aktivitäten, denen wir nachgehen, sind in der Regel unsere Stärken, denn es macht Spaß, das zu tun, was wir wirklich gut können.

Wenn Sie also ein hervorragender Läufer sind und sich eine Knieverletzung zugezogen haben, die Sie zwölf Wochen lang am Laufen hindert, ist das ein guter Zeitpunkt, mit Yoga zu beginnen, um Ihre Beweglichkeit und Ihre allgemeine Kraft

zu verbessern. Dadurch werden Sie zu einem besseren Athleten und sind weniger anfällig für Verletzungen. Wenn Sie Gitarrist sind und sich die Hand gebrochen haben, setzen Sie sich ans Keyboard und nutzen Sie Ihre eine gute Hand, um ein vielseitigerer Musiker zu werden. Wichtig ist, dass wir uns von Rückschlägen nicht aus dem Konzept bringen lassen und verhindern, dass unser Denken von den Umwegen bestimmt wird, die wir gehen müssen. Seien Sie immer bereit, sich anzupassen, neu zu kalibrieren und

dranzubleiben, um besser zu werden – auf welche Weise auch immer. Meine Art zu trainieren dient nicht etwa dazu, mich auf Ultraläufe vorzubereiten und diese zu gewinnen. Ich habe überhaupt kein sportliches Motiv. Es geht mir darum, meinen Geist auf das Leben im Allgemeinen vorzubereiten. Das Leben selbst wird immer die zermürbendste aller Ausdauersportarten sein, und wenn man hart trainiert, seine Komfortzone verlässt und seinen Verstand abhärtet, wird man zu einem flexibleren Wettkämpfer, der jederzeit und unter allen Bedingungen imstande ist, einen Weg nach vorn zu finden. Denn es wird Zeiten geben, in denen der Mist, den das Leben auf einen wirft, alles andere als geringfügig ist. Manchmal schießt das Leben einem mitten ins Herz. Meine zweijährige Tätigkeit als Rekrutierungsbeauftragter sollte 2009 enden, und obwohl ich es genossen hatten, nachfolgende Generationen zu einer Karriere im Militär zu inspirieren, freute ich mich darauf, wieder an richtigen Auslandseinsätzen teilnehmen zu können. Doch bevor ich meinen Posten verließ, plante ich noch ein großes Ding. ♦



Ich habe überhaupt kein sportliches Motiv. Es geht mir darum, meinen Geist auf das Leben im Allgemeinen vorzubereiten.

Prominente Frauen erzählen: So geht **ERFOLG**

Erfolg ist eine Frage der Definition. Aber in den Medien über Jahre hinweg präsent zu sein, gehört sicher dazu. Wir wollten von prominenten Frauen erfahren, was für sie der Schlüssel zu Erfolg ist.

Moderatorin Nele Ludwig hat fünf von ihnen für wirtschaft tv am Rande der »Remus Lifestyle Night« auf Mallorca zu diesem Thema befragt. Und diese Frauen müssen es wissen, denn sie sind bereits über Jahre erfolgreich im Rampenlicht.



Frauke Ludwig: Sich für nichts zu schade sein

Frauke Ludwigs größter Erfolg war die Geburt ihrer zwei Kinder. Das verrät sie eben ihrer Tochter und Nachwuchsmoderatorin Nele. Frauke Ludwig moderiert unter anderem seit fast 30 Jahren die RTL-Sendung »exclusiv«. Da gehe es aber nicht nur um die Zeit vor der Kamera, vor allem liebe sie dabei die Arbeit als Journalistin, sagte sie. Die Sendung am Ende des Tages sei nur das Sahnehäubchen. Das Gespür für Themen und das Erzählen von Geschichten; das mache ihr Spaß.

Jungen Menschen, die Erfolg haben möchten, rät sie zu Ehrgeiz, Disziplin und Fleiß. Und wenn man als Praktikant Kaffee kochen muss, »dann kochst du eben Kaffee, dann ist das eben so«, findet sie. Und wenn die Entscheidung für einen Beruf nicht richtig war, sollte man eben etwas anderes machen. Neben ihrer Fernsehkarriere ist Frauke Ludwig auch inzwischen Unternehmerin mit einer eigenen Kosmetiklinie. »Da bin ich nochmal auf einem ganz anderen Terrain unterwegs«, sagt sie, da habe sie »nochmal Wissen raufschaffen müssen«.



Evelyn Burdecki: Einfach machen

Welches Erfolgsrezept hat Reality-Star Evelyn Burdecki? »Einfach nicht so viel nachdenken«, sagte sie Nele Ludowig. »Ich habe mir keinen Stress gemacht, mir keine Hoffnung gemacht.« Dass sie alles nicht so ernst genommen habe, sei der Schlüssel »zu dem, wo ich jetzt bin« gewesen. Sie sei einfach immer entspannt geblieben. Auf die Frage, was sie jungen Leuten rät, antwortet die 35-Jährige, man solle sich keinen Druck machen, das mache traurig und: »Das kann einen kaputt machen.«

Evelyn Burdecki rät aber dennoch zur Zielstrebigkeit und zum »Dranbleiben«.

Es werde immer Menschen geben, die einem das Glück nicht gönnen oder sagen »Dazu bist du zu dumm«. Die Düsseldorferin habe ihre Karriere nicht geplant: »Ich bin da reingerutscht und darin hängengeblieben«, sagt sie. Sie habe vor ihrer Laufbahn als Reality-Star als Kellnerin gearbeitet und immer viel Trinkgeld bekommen, habe bei ihren Eltern gelebt und sei damit eigentlich zufrieden gewesen. Begonnen hat die 35-Jährige ihre Laufbahn mit der Teilnahme in der RTL-Kuppelshow »Take me out«, seitdem war sie in unzähligen TV-Formaten wie »Promi Big Brother« und »Der Bachelor« zu sehen.

Collien Ulmen-Fernandes: Ohne Können geht es nicht

Glück oder Können – was ist wichtig für den Erfolg? Für Schauspielerin und Moderatorin Collien Ulmen-Fernandes gehört beides dazu. Sie startete ihre Karriere im Alter von 19 Jahren: Sie nahm an einem Casting für Bravo TV teil und teilte sich die Chance als Newcomer durchzustarten, mit 25.000 anderen jungen, erfolgshungrigen Menschen. Und sie machte das Rennen. »Dieser Moment hat mein Leben verändert«, verriet sie Nele Ludowig. »Ich habe niemals gedacht, dass es klappen wird.« Bei Castings sei es oft auch

Geschmacksache, meint Fernandez, die unter anderem regelmäßig in der Fernsehreihe »Das Traumschiff« zu sehen ist, »aber natürlich muss man auch etwas können.«

Und das war der 41-Jährigen früh bewusst, denn sie zog schon im Alter von 15 Jahren Zuhause aus und arbeitete als Model, absolvierte eine Ballettausbildung und legte damit den Grundstein für ihre Karriere als Moderatorin und Schauspielerin, die nun bereits zwei Jahrzehnte andauert.



Franziska Knappe: Mit Kontinuität ans Ziel

Das Model Franziska Knappe hat ihre Karriere nicht geplant; sie ist nach ihrer Ausbildung als Hotelfachfrau in einem Café von Designer Wolfgang Joop entdeckt worden. »Ich wurde da einfach so reingeworfen und habe es auf mich zukommen lassen.« Aber sie habe natürlich trotzdem 100 Prozent gegeben, sagte sie Moderatorin Nele Ludowig. Am Anfang ihrer Karriere hatte sie Schützenhilfe von Wolfgang Joop, der gesagt habe: »Ich bringe dich zur Straße, rübergehen musst du selbst.«

Aber es bedarf nicht nur eines Mentors; nach dem Startschuss zählt Kontinuität. So musste sich Franziska Knappe mit der Tatsache anfreunden, dass es im Model-Business auch Absagen gebe, da müsse man sich immer selbst motivieren. Jungen Leuten rät die 48-Jährige, sich nicht darauf zu fokussieren, in den sozialen Medien erfolgreich sein zu wollen. Lieber sollten sie sich eine Richtung aussuchen und einfach beginnen. »Das Ziel »Ich will jetzt berühmt werden« ist das Schlimmste«, findet sie. ♦MK



Wissen

EIN GASTBEITRAG VON CORDULA NUSSBAUM

Mit eigenem Kopf zu mehr Erfolg

Wie das Gehirn versucht, uns mit einem Cocktail zu manipulieren

Werden Sie auch ständig unterbrochen, gestört und abgelenkt? Sich nahezu nahtlos aneinanderfügende (Online-)Meetings fragmentieren Ihre Tage in wertloses Zeitkonfetti? Immer wieder ver-sumpfen Sie in den reizvollen Welten von Social Media? Und trotz besserer Vorsätze handeln Sie einfach selten so, wie Sie eigentlich handeln wollen?

Ärgern Sie sich nicht! Denn Ihr Verhalten hat handfeste neurologische Gründe! Unsere Hirnchemie bestimmt maßgeblich, warum wir aus bestimmten Mustern einfach nicht rauskommen und warum wir unser Verhalten so schwer ändern können. Da hat der logische Part unseres Gehirns längst verstanden, dass beispielsweise die Digitalisierung uns einer Reizflut aussetzt, die uns zermürbt. Rein rational haben wir kapiert, dass Multitasking oder die Fragmentierung unserer Zeit durch ständige Termine und Unterbrechungen zu Stress führen und unser Gehirn überlasten.

Doch wenn es um persönliche Veränderungen geht, da hat die Ratio alleine keine Chance! Wer den Kopf voll hat und das Hirn leer – spricht sich unkonzentriert, erschöpft, un kreativ und langsam fühlt –, der darf zunächst die emotionale Seite seines Dilemmas entdecken und daraus genau die Kraft und die Motivation schöpfen, die es für erfolgreiche Veränderungen braucht.

Unsere Hirnchemie bestimmt unser Verhalten
Was meine ich damit? Wie wir uns verhalten – was wir tun oder was wir unterlassen –, wird von Hirnregionen wie der Amygdala und dem Nucleus accumbens, von Glücks- sowie Stresshormonen und unserem Dopaminsystem gesteuert. Und das bedeutet, dass sich in unserem Gehirn blitzschnell entscheidet, wie wir auf Reize reagieren: Erleben wir etwas, das uns glücklich macht, das uns Freude bereitet, dann schüttet unser Körper zunächst Glückshormone aus, und im Anschluss das Antriebshormon Dopamin. Dopamin ruft uns bildhaft gesprochen zu: »Das war cool – mach das noch mal!« Und wir wiederholen die freudebringenden Aktionen. Sei es, dass wir das nächste LinkedIn-Posting lesen, uns in den Flow der Arbeit stürzen oder uns eben stören lassen, weil es unterm Strich doch ganz toll ist, gebraucht zu werden.

Auf der anderen Seite vermeiden neurologische Abläufe, die eher dem »Angstzentrum« der Amygdala und den Stresshormonen wie Cortisol zugeordnet

»Kopf voll, Hirn leer«
von **Cordula Nussbaum**
224 Seiten
Erscheint: Oktober 2023
Gräfe und Unzer Verlag
ISBN: 978-3-8338-9007-9



werden, dass wir unangenehme Dinge wiederholen. Wer Angst hat, für seine Präsentation kritisiert zu werden, wer befürchtet, nicht mehr gemocht zu werden, wenn er nicht mittags mit in die Kantine geht oder wer sich in seinen Themen nicht sattelfest fühlt, der geht schnell mal

unterbrechen und helfen, dass Sie Ihr Hirn wieder anknietsen und vernünftig handeln können. Vernünftig im Sinne »So handeln, wie Sie wirklich handeln wollen«, anstatt automatisch ihren alten Mustern zu folgen.

Wer den Kopf voll hat und das Hirn leer [...] darf zunächst die emotionale Seite seines Dilemmas entdecken [...].

der Aufschieberitis (Prokrastination) auf dem Leim. Lieber gehen wir in den Fluchtmodus – und sei es, dass wir uns in die ungefährlichen sozialen Medien flüchten, die dann wiederum Glücksbotsstoffe und Dopamin ausschütten. Ein Teufelskreis!

Der Fremdbestimmung entkommen
Erkennen Sie bei Ihren Aufgaben und Verpflichtungen, ob neurologisch eher Ihr Angstzentrum angetriggert wird oder ob Sie der Dopaminparty im Hirn zum Opfer fallen. Haben Sie den emotionalen Grund für Ihr (unerwünschtes) Verhalten erkannt, dann können Sie sehr viel leichter aus unerwünschten Mustern ausbrechen. Nach dem Motto »Gefahr erkannt, Gefahr gebannt« können Sie beispielsweise aktiv die Stressreaktions-Kette

Und auch wenn die Dopaminparty Sie fest im Griff hat und Sie fast schon süchtig nach Social Media, Arbeiten, Gaming oder Sport sind – Sie können der bisherigen Fremdbestimmung Ihrer Hirnchemie beherzt entgegentreten und bewusst neue – gewünschte – Aktivitäten ausprobieren, die Ihren Glückshormon-Dopaminkreislauf in Schwung bringen und in Schwung halten. Viele Aktivitäten sorgen nämlich dafür, dass Ihr Körper Serotonin produziert und damit haben Sie Ihre eigene Glückshormon-Werkstatt immer dabei.

Probieren Sie es aus, und genießen Sie die neue selbstbestimmte Art und Weise, so zu leben und zu arbeiten, wie Sie wirklich wollen. Blicken Sie in Ihr Hirn und nutzen Sie Ihre Erkenntnisse, um den Fokus wieder auf das zu richten, was wesentlich ist – im einzelnen Moment, aber auch ganz grundsätzlich im eigenen Leben. Viel Erfolg dabei! ♦

Die Autorin



Cordula Nussbaum ist Selbstmanagement-Expertin, Wirtschaftspsychologin, Speakerin und Coach. Jüngst absolvierte sie den »Master of cognitive neuroscience (aon)«.



Chance oder Risiko

Gewichten Sie richtig?

AUSZUG AUS DEM BUCH »LEBE DAS LEBEN, DAS DU WIRKLICH VERDIENST« VON MARSHALL GOLDSMITH



Was wäre, wenn es eine Methode oder eine konzeptionelle Struktur gäbe, mit deren Hilfe wir die Gefühle und die Irrationalität, die unsere Risikoentscheidungen bestimmen, bändigen könnten, und die uns dabei helfen würde, bessere Entscheidungen zu treffen?

Indem ich mich dem berühmten Gebot der Prozessanwälte beuge, das besagt, dass wir niemals eine Frage stellen sollten, deren Antwort wir nicht kennen, habe ich eine Antwort für Sie. Sie findet sich in demselben Trio unabhängiger Variablen wieder – die drei großen A, also Aktion, Ambition und Aspiration –, die ich Ihnen in Kapitel 5 vorgestellt habe. Das Merkmal, durch das sich diese Variablen in meinen Augen voneinander unterscheiden, ist ihr Zeithorizont. Wie weit reicht jede Variable vom gegenwärtigen Zeitpunkt weg in die Zukunft? Minuten, Jahre oder ein ganzes Leben?

Die Aspiration bezieht sich auf alle Dinge, die wir im Dienste eines höheren Ziels in unserem Leben tun. Ihr Zeithorizont ist grenzenlos. Unser Bestreben endet nicht an einer Ziellinie.

Die Ambition beschreibt unsere Konzentration auf das Erreichen festgelegter und ehrgeizig verfolgter Ziele. Sie bewegt sich in einer zeitlich begrenzten Dimension, deren Umfang davon bestimmt wird, wie lange es dauert, bis wir unser Ziel erreichen. Je nach Komplexität und Schwierigkeitsgrad des Ziels kann unsere Ambition entweder auf die Ziellinie zurasen oder sich ihr im Schneckentempo nähern. Wir können unsere Ambitionen innerhalb von Tagen, Monaten oder Jahren verwirklichen – und dann das nächste Ziel ins Auge fassen.

Die Aktion steht für unsere Handlungen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Der Zeithorizont unseres Handelns umfasst den unmittelbaren Moment, er ist für immer im Hier und Jetzt. Unser Handeln dient keinem anderen Ziel als der Befriedigung eines unmittelbaren Bedürfnisses. Wir wachen hungrig auf, also frühstücken wir. Das Telefon klingelt, also gehen wir ran. Die Ampel wechselt von Rot auf Grün, also geben wir Gas. Die meisten Handlungen, die wir unter der Flagge der Aktion unternehmen, sind reaktiv, nicht besonders sorgfältig durchdacht und unterliegen bisweilen nicht einmal unserer Kontrolle. Unsere Handlungen sind oft wie Marionetten – bei denen nicht zwingend wir selbst die Fäden ziehen.

Zwischen diesen drei Zeitdimensionen zu unterscheiden und zu erkennen, wie gut



sie einander dienen (oder auch nicht), kann in meinen Augen enormen Einfluss darauf nehmen, wie nahe wir einem verdienten Leben kommen. Bei meiner Arbeit habe ich festgestellt, dass viele CEOs in Versuchung geraten, sich fast ausschließlich in der zeitlichen Dimension ihrer Ambitionen zu bewegen. Sie haben stets ein bestimmtes Ziel im Visier und stellen ihr Handeln (missbräuchlich) in den Dienst dieser Ambition. Die Aspiration, das Streben nach einem übergeordneten Ziel in ihrem Leben, spielt praktisch keine Rolle, oder frühestens dann, wenn sich ihre CEO-Karriere dem Ende zuneigt und sie sich fragen: »Wofür war das nun eigentlich gut?« Anders bei meinen vergeistigteren und idealistischeren Kollegen und Freunden: Sie messen ihren Aspirationen zu viel Gewicht bei – auf Kosten ihrer Ambitionen. Sie haben große Träume und tun nur kleine Schritte.

Mein Anliegen ist es, dass Sie als Leser erkennen, dass unser Leben erfüllter sein kann, wenn wir die genannten drei Variablen so aufeinander ausrichten, dass unser Handeln (Aktion) mit unserem Ehrgeiz (Ambition) und mit unserem höheren Ziel (Aspiration) in Einklang steht. Das zusätzliche Argument, das ich in diesem Zusammenhang ins Feld führen möchte, ist Folgendes: Die Dynamik des Aufeinanderausrichtens unseres Handelns mit unserem Ehrgeiz und unserem höheren Ziel gilt auch für unsere Risikoentscheidungen. Die drei großen A bieten uns einen konzeptionellen Rahmen, der uns hilft, bessere Entscheidungen zu treffen. Vor die Wahl gestellt, ob wir ein großes Risiko eingehen oder vermeiden sollten,

Unsere Handlungen sind oft wie Marionetten – bei denen nicht zwingend wir selbst die Fäden ziehen.

müssen wir innehalten und uns fragen, welchem zeitlichen Horizont diese riskante Entscheidung dient: Unserer langfristigen Aspiration oder unserer kurzfristigen Ambition? Oder fällt es vielmehr in die Kategorie einer unmittelbaren Aktion, die lediglich der kurzfristigen Stimulation dient, die sich aus der sofortigen Befriedigung eines Bedürfnisses ergibt? Wenn wir diese Frage beantworten können, dann wissen wir, wann es sich lohnt, ein Risiko einzugehen und wann nicht. Und vermutlich gehen wir dann klügere Risiken ein, die uns die Möglichkeit geben, unsere Chancen vollständig zu realisieren und den verdienten Lohn zu empfangen.

Als ich mit siebenundzwanzig in Los Angeles lebte, schnappte ich mir beispielsweise liebend gerne meinen Neoprenanzug und mein Bodyboard und fuhr an den Manhattan Beach. Ich war kein erfahrener Surfer, der ein großes ▶

Brett beherrschte und im Stehen surfen konnte, sondern nur ein Anfänger, der bäuchlings durch die Wellen ritt. Aber die Sonne, die Brandung und der Nervenkitzel, den ich verspürte, wenn ich eine auch noch so kleine Welle erwischte, begeisterten mich und machten mich geradezu süchtig. Eines Tages, als ich mit meinen Freunden Hank und Harry dort war, fühlte ich mich besonders kühn. Auf dem Wasser haben Sie immer die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: der kleinen Welle oder der großen Welle. Sich auf die kleinen Wellen zu konzentrieren bedeutet, viele Wellen zu reiten, die allerdings bei Weitem nicht so reizvoll sind wie die großen Wellen, auf die erfahrene Surfer weiter draußen warten. Im Laufe des damaligen Tages wurden die Wellen immer größer. Nach jedem erfolgreichen Ritt auf einer kleinen Welle forderten Hank, Harry und ich uns gegenseitig heraus, es als Nächstes mit einer großen Welle zu versuchen.

Während wir uns gegenseitig anstachelten, spürte ich, wie mein Adrenalinspiegel in die Höhe schoss und ich immer selbstbewusster wurde. Zaghafte paddelte ich weiter und weiter hinaus, dorthin, wo die besseren Surfer auf die große Welle warteten. Plötzlich tauchte am Horizont eine solche Welle auf. Ich paddelte auf die neun Fuß hohe Welle zu, die mir aus meiner liegenden Position auf dem Bodyboard wie ein Berg erschien, der drohte, mich unter sich zu begraben. Es wird Sie wahrscheinlich nicht überraschen, wenn ich Ihnen sage, dass mein Timing schlecht war, die Welle mich verschluckte und mich im flachen Wasser mit großer Wucht kopfüber auf den Meeresboden schleuderte. Ich erlitt einen Bruch des 5. und 6. Halswirbels und eine Zeit lang war es fraglich, ob ich jemals wieder würde laufen können. Meinen linken Arm konnte ich erst nach neun Monaten wieder benutzen, aber schließlich wurde ich wieder gesund. Drei weniger glückliche Surfer, die in diesem Sommer ähnliche Verletzungen erlitten, konnten nie wieder gehen.



Ich hätte gewusst, dass sich meine Ambition in Bezug auf das Surfen darauf beschränkte, es gut genug zu erlernen, um Spaß zu haben, ohne Verletzungen zu riskieren.

Während ich zwei Wochen lang bewegungslos auf dem Rücken im Krankenhaus lag, hatte ich viel Zeit, mich meinem Gefühlschaos hinzugeben: Während ich einerseits meine Fehlentscheidung bereute, war ich andererseits dankbar, dass ich nicht gelähmt, geschweige denn tot war. Hätte ich schon damals über die drei großen A – Aktion, Ambition und Aspiration – Bescheid gewusst, hätte ich vielleicht eine klügere Entscheidung getroffen, wer weiß. In jedem Fall wäre es aber eine wohlüberlegte Entscheidung

gewesen, hinter der ich voll und ganz gestanden hätte, egal, wie die Sache ausgegangen wäre. Denn ich hätte gewusst, dass mein übergeordnetes Ziel im Leben nichts mit Surfen zu tun hatte. Ich wusste, dass ich niemals ein großer Surfer werden würde – dass es nicht ein wichtiger Teil des Menschen war, der ich einmal werden wollte. Ich hätte gewusst, dass sich meine Ambition in Bezug auf das Surfen darauf beschränkte, es gut genug zu erlernen, um Spaß zu haben, ohne Verletzungen zu riskieren. Ich hätte außerdem erkannt, dass meine damalige Entscheidung im Zeichen einer Handlung stand, die einem unmittelbaren Nervenkitzel diene und nicht in Einklang mit der Person stand, die ich war oder die ich werden wollte. Auch wenn ich es natürlich nicht garantieren kann, würde ich wirklich gerne glauben, dass ich mich damals anders entschieden hätte, wenn ich diese riskante Entscheidung unter Berücksichtigung der drei großen A getroffen hätte. (Denn sich mit den drei großen A zu befassen, reduziert unsere Irrationalität zwar, eliminiert sie aber nicht vollständig.) Heute würde ich auf jeden Fall anders entscheiden. ♦

»Lebe das Leben, das du wirklich verdienst«
von Marshall Goldsmith
288 Seiten
Erschienen: August 2023
FinanzBuch Verlag
ISBN: 978-3-95972-722-8

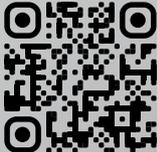




Jetzt zum Download

Alle E-Dossiers finden Sie gratis im Archiv.

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



Alles auf eine Karte gesetzt

Aus seiner eigenen Krebserfahrung heraus hat Vinko Huljic ein Unternehmen gegründet. Die Risiken erschrecken ihn nicht.



Orlando Bloom

Von der Schauspielschule direkt nach **Hollywood**

Kurz vor seinem Abschluss an der Guildhall School of Music and Drama in London hatte Orlando Bloom sicher große Erwartungen an seine Karriere. Wohl niemand wird Schauspieler ohne von Ruhm und Geld zu träumen. Aber obwohl er aufgrund kleinerer Rollen, in denen er über-

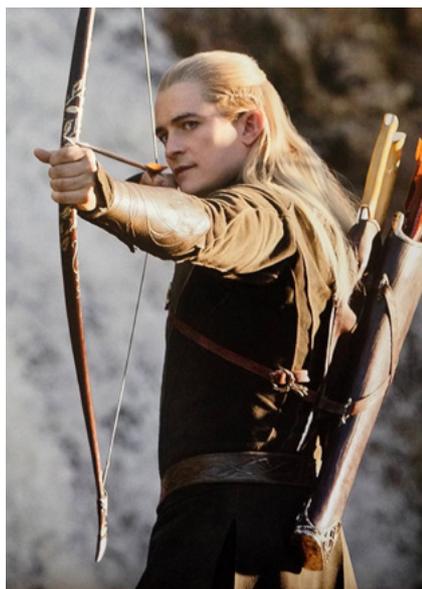
zeugte, bereits Angebote für Film und Fernsehen hatte, hatte Orlando Jonathan Blanchard Copeland Bloom aus dem englischen Canterbury bislang immer gesagt: »Nein.« Er wollte zuerst seine Ausbildung beenden.

Zwei Tage vor diesem Ereignis im Jahr 2001 erhielt er dann eine Rolle, die ihn auf einen

Schlag weltberühmt gemacht hat: Er spielte den Legolas in »Herr der Ringe – Die Gefährten«. Er spielte die Rolle des Elbs in der gesamten Trilogie. Somit wurde Orlando Bloom als junger Akademie-Absolvent Teil einer der erfolgreichsten Literaturverfilmungen aller Zeiten. 30 Mal war die Trilogie für einen Oscar nominiert, 17 Trophäen wurden am Ende insgesamt verliehen. Trotz



Orlando Bloom engagiert sich als internationaler UNICEF-Botschafter, wofür er 2020 einen Bambi gewann.



Mit seinen Rollen als Elb Legolas in »Herr der Ringe – die Gefährten« und Will Turner in »Fluch der Karibik« wurde Bloom Teil der erfolgreichsten Produktionen aller Zeiten.

des riesigen Casts des Projektes konnte sich Newcomer Orlando Bloom seinen Platz im Filmbusiness sichern. Sein Talent wurde gesehen und es ging nahtlos weiter.

In Rekordtempo an die Weltspitze

Der nächste Meilenstein der Karriere von Orlando Bloom folgte 2003, als er die Rolle des Will Turner in einer weiteren Erfolgsreihe übernahm: »Fluch der Karibik« an der Seite von Johnny Depp und Keira Knightley – genau wie die »Herr der Ringe«-Trilogie eine der erfolgreichsten Produktionen der Filmgeschichte. Das sollte sich dann auch endlich monetär bemerkbar machen. In der US-Radiosendung »Howard 100« verriet Orlando Bloom nämlich, wie hoch seine Gage für den ersten Teil von »Herr der Ringe« war: 175.000 US-Dollar, und das, obwohl Legolas eine der Hauptfiguren war. Bloom sagte dem Moderator, er würde es wieder tun – auch für die Hälfte dieses Betrages. Das ist ein klares Statement dafür, dass er mit Leib und Seele Schauspieler ist, denn allein der dritte Teil »Die Rückkehr des Königs« hat bei Produktionskosten von rund 94 Millionen US-Dollar weltweit mehr als 1,1 Milliarden US-Dollar eingespielt.

In den Folgejahren war Orlando Bloom in Produktionen wie »Black Hawk Down«, »Troja«, an der Seite von Brad Pitt und Diane Kruger, sowie in »Die drei Musketiere« zu sehen. Er hatte sich nun als feste Größe in Hollywood etabliert und mittlerweile eine riesige Fangemeinde. Für sein Schaffen erhielt der Schauspieler im April 2014 einen Stern auf dem Hollywood Walk of Fame. Der Brite ist inzwischen in der Top-Liga der Hollywoodstars angekommen und führt ein komfortables Leben. Trotz der

Er hatte sich nun als feste Größe in Hollywood etabliert und mittlerweile eine riesige Fangemeinde.

vergleichsweise bescheidenen Gage, die er für sein Mitwirken an der »Herr der Ringe«-Trilogie bekommen hat, wird sein Vermögen auf inzwischen 156 Millionen Euro geschätzt. Neben den Einnahmen, die er durch die Schauspielerei hatte, konnte er diese durch lukrative Werbedeals erhöhen. So war er unter anderem das Werbebesicht des Labels Hugo Boss Orange.

Der Kampf zurück in Leben

Orlando Bloom legt auch großen Wert auf sein Aussehen. Auf seinem Instagram-Account lässt er seine Follower bei seinen disziplinierten Workouts regelmäßig zuschauen. Sein Sixpack war unter anderem im Jahr 2017 auf dem Cover der italienischen Ausgabe des Magazins »GQ« zu sehen. Er investiert viel Mühe in seinen Körper. In einem Interview mit der »Sunday Times« offenbarte er, was er zum Frühstück isst. Die genannten Zutaten muteten derart gesund an, dass in den sozialen Netzwerken spekuliert wurde, ob das ironisch gemeint gewesen sei. Bei seinen Workouts legt Orlando Bloom besonderen Wert auf seinen Oberkörper – genauer gesagt, seinen Rücken. Dass

Millionen von Menschen Orlando Bloom als Elb Legolas bewundern konnten, haben sie dem starken Willen des Schauspielers zu verdanken. Nach einem schweren Unfall im Alter von 19 Jahren hat er sich ins Leben zurückkämpfen müssen und es sah erst mal so aus, als würde Orlando Bloom nirgendwo Karriere machen können.

Auf seinem Instagram-Account erzählte er im Sommer: »Ich fiel drei Stockwerke aus einem Fenster und habe mir den Rücken gebrochen.« Zunächst hätten die Ärzte ihm gesagt, dass er nicht wieder laufen könnte. »Ich hatte großes Glück, dass ich überlebt habe, da mein Rückenmark gerade noch intakt war.« Die Monate nach dem Sturz seien eine ziemlich dunkle Zeit gewesen. Seine Verletzung habe ihm aber auch die Zeit und den Raum gegeben, sein Leben zu überdenken und dankbar für alles zu sein, was er hatte. »Es gibt immer eine Möglichkeit, den Schmerz – ob körperlich oder seelisch – in das große Glück des Lebens zu verwandeln.« Dieses ehrliche Statement entstand im Rahmen des Welttags für psychische Gesundheit. Bloom setzt sich damit als Unicef-Botschafter für mentale Gesundheit ein. Nach wie vor engagiert sich Orlando Bloom als internationaler Unicef-Botschafter, wofür er 2020 einen Bambi gewann. »Orlando Bloom nutzt seine weltweite Bekanntheit, um für nachhaltige Hilfe für Kinder in den ärmsten Ländern der Welt zu werben«, sagte der Geschäftsführer von Unicef Deutschland Christian Schneider seinerzeit, Orlando Bloom habe den Preis wirklich verdient. Seit 2007 engagiert sich der Weltstar vor allem für die Bildung von Kindern aus ärmeren Regionen der Welt. ♦ MK

Kylie Jenner ist Realitystar und erfolgreiche Unternehmerin. Für ihre Kosmetiklinie »Kylieskin« hat sie die deutsche Fotografin Natascha Lindemann engagiert.

Wie man Kylie Jenner als Kundin gewinnt

EIN GASTBEITRAG VON BEAUTY-FOTOGRAFIN NATASCHA LINDEMANN

Das geschminkte Gesicht des Models ist professionell in Szene gesetzt.

In der Welt der Kreativen, sei es als Fotograf, Model oder Make-up-Artist, gibt es einen entscheidenden Moment, der den Durchbruch markiert: wenn man es schafft, den einen Kunden zu bekommen, der einem die Türen zu einer Welt voller Möglichkeiten und anhaltendem Erfolg öffnet. Für mich war dieser entscheidende Moment die Möglichkeit, 2019 eine Launch-Kampagne für Kylie Jenner zu fotografieren.

Nische suchen – gefunden werden

2017 habe ich den ersten entscheidenden Schritt gemacht und mich als Fotografin auf die Beauty-Nische spezialisiert. Ich habe mein Portfolio entsprechend ausgebaut und begonnen, auf Instagram Reichweite aufzubauen. Um ein hochwertiges Portfolio zu erstellen, ist die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Team von Bedeutung. Gute Models und Make-up-Artisten verlangen oft angemessene Vergütungen, weshalb man auch bereit sein muss, in sein Team zu investieren. Die Qualität deiner Arbeit hängt

unbedingt von der Zusammenarbeit mit Profis ab. Um etwas Großartiges zu erschaffen, ist es auch wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, es gilt nämlich Qualität vor Quantität.

Der nächste Schritt war die Internationalisierung meines Accounts, ich postete alle Beiträge nur noch auf Englisch, um noch mehr Reichweite zu generieren. Tägliche Postings in den sozialen Netzwerken waren zu diesem Zeitpunkt fester Bestandteil meines Tagesablaufes. Gleichzeitig habe ich meinen ganz persönlichen Fotografiestil weiterentwickelt, um mich zu positionieren und abzuheben. Um die ersten Jobs in meiner Nische zu bekommen, habe ich gezielt passende Marken kontaktiert und ihnen ein Angebot für eine Zusammenarbeit vorgelegt.

Netzwerken, Netzwerken, Netzwerken

Eine weitere Möglichkeit, die Bekanntheit zu steigern, besteht darin, mit Influencern und Prominenten zusammenzuarbeiten. Solche Kooperationen können deine

Arbeit einem größeren Publikum präsentieren und dir ebenfalls mehr Aufträge in deiner Nische verschaffen. Es ist entscheidend, so viel Erfahrung wie möglich zu sammeln, denn dadurch werden nicht nur deine fotografischen Fähigkeiten verbessert, sondern auch dein Verständnis für die Branche und deine Fähigkeit, mit Kunden und Teams effektiv zusammenzuarbeiten.

Mit der Zeit zahlten sich auch meine täglichen Posts aus und ich gewann schnell an Reichweite. Durch internationale Jobs und Reisen nach England, Italien und Amerika erweiterte ich nicht nur mein Portfolio, sondern nutzte meine Reisen auch, um mein Netzwerk auszubauen. Es ist also wichtig, nicht in seinem »Heimatsdorf« zu sitzen und auf Aufträge zu warten – auch nicht in Zeiten der Digitalisierung.

Deshalb reiste ich 2019 nach Los Angeles, um dort intensiv zu fotografieren und mein Portfolio zu erweitern. Mein Ziel war es zudem, meine Reichweite auch in Amerika auszubauen. Und die Beauty-Branche wurde tatsächlich auf mich aufmerksam: Ich erhielt eine Nachricht von Kylie Jenners Management mit der Anfrage, ob ich Interesse hätte, für »Kylie Cosmetics« den Launch der neuen Marke »Kylie Skin« zu shooten. Ich hatte mein Ziel erreicht!

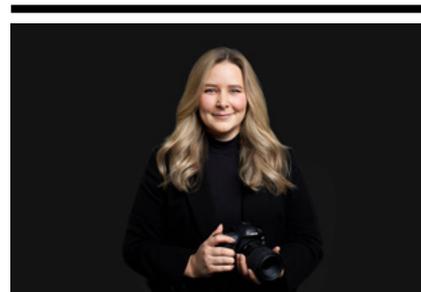
Kylie Jenner öffnete mir Türen

Ich zögerte nicht lange und organisierte für mich und meine Assistenten einen Flug nach Los Angeles. Erst am Set, als alle Verträge unterzeichnet waren, wurde mir klar, welch großes Projekt ich

übernommen hatte. Mir wurde aber auch bewusst, dass sich die ganze jahrelange harte Arbeit auszahlt und wie essenziell sie ist, um so einen Job überhaupt erlangen zu können. Die Veröffentlichung der Kampagne war ein großer Erfolg und führte dazu, dass ich als deutsche Fotografin internationale Anerkennung erhielt. Die Arbeiten wurden in den sozialen Medien geteilt, und die Kampagne wurde zum Gesprächsthema in der Branche. Durch diesen Hype habe ich auch viele weitere große Jobs von bekannten Beauty-Marken bekommen, was es mir ermöglichte, nochmals in die Qualität meiner Arbeit zu investieren.

Die einzelnen Etappen wie das Reisen, die kontinuierliche Arbeit an meinem Portfolio und an meiner Marke, das Netzwerken bis letztlich zum Auftrag von Kylie Jenner zeigen, dass Leidenschaft und Hingabe zu großem Erfolg führen können – sogar in Hollywood. Ohne Spezialisierung, Vorbereitung und Vorarbeit ist die Gewinnung eines Schlüsselkunden und der Durchbruch in der Fotografiebranche meiner Meinung nach nahezu unmöglich. Die oben genannten Schritte und Prinzipien haben die Grundlage für den Weg zu meinem Erfolg gebildet und können auch dir dabei helfen, in diesem enormen Wettbewerbsumfeld erfolgreich zu sein. Und auch wenn harte Arbeit und Vorbereitung wichtig sind, darf man Timing, Zufall und Glück nicht unterschätzen. Diese Faktoren können bei dem ganzen Prozess ebenfalls eine große, unbeeinflussbare Rolle spielen. ♦

Die Autorin



Natascha Lindemann ist seit 2014 Fotografin und ist seit 2016 auf Beauty-Fotografie spezialisiert. Von Berlin aus arbeitet sie international für Kunden wie Kylie Skin.

»Um etwas Großartiges zu erschaffen, ist es auch wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, es gilt nämlich Qualität vor Quantität.«



Hinter den Kulissen des Shootings.



Für die Präsentation von Kosmetikprodukten setzt die Fotografin auf Details.

VERIFIZIERT 
ERFOLG
magazin



Profile für Persönlichkeiten

Mehr erfahren Sie unter:

verifiziert.erfolg-magazin.de

Jetzt scannen und
Vorteile erfahren:



ERFOLG VERIFIZIERT



Neue Mitglieder – vom Erfolg Magazin verifizierte Profile

Wieland Artl
Michael Barth
Yvonne Bartl
Christiane Becker
Kai Becker
Marion Bender
Christiane Braas
Fabian Brakemeier
Annett Petra Breithaupt
Andreas Enrico Brell
Andreas Buhr
Matthias Christian Bullmahn
Antje Busbach
Denise Clauss
Susanne Deiss
Jasmin Di Pardo
Eva Engel
Kirani Eugster
Daniel Feyler
Christoph Fogel
Onur Forrer
Dr. Hartmut Frenzel
Christian Fuchs
Uwe Michael Glatz
Dominik Goerke
Karlheinz Greim-Fürstenberg
Annette Günner
Ava Hauser
Patric Heizmann
Stefan Heller
Markus Herfert
Dr. Marc Herzog, LL.M.
Felix Hoffmockel
Christine Hofmann
Jutta Hummel
Ingrid Ingwersen
Lars Jordan
Kerim Kakmaci
Serdar Karaca
Isabel Kempinski
Christian Kiehl
Vera Kleiner
Alexandra Kobler
Patrick Kochendörfer
Hermann Krautgartner
Romy Krenn
Daniel Krespach

Tanja Küpper-Schlotmann
Dominik Ley
Svetlana Libich
Leon Liepe
Marcel Löwigt
Luigi Lupia
Natalia Macholl
Jochen Mai
Sebastian Mansla
Sascha Oliver Martin
Thomas Matischeck
Urs Meier
Markus Mensch
Christopher Mewes
Paul Misar
Franziska Müller
Lars Neumann
Klaus Offermann
Mohamed Ali Oukassi
İlkay Özkisaoğlu
Katharina Pohl
Petra Polk
Prof. Dr. Oliver Pott
Roger Rankel
Swantje Robra
Kay B. Rogalla
Diana T. Roth
Mirjam Saeger
Mehmed Saral
Heiko Scheider
Patrick Scherzinger
Dr. Martin Schlott
Theresa Schneider
Juan Schubert
Dejan Sekulic
Greta Silver
Nima Soraya
Anna Katharina Steiger
Boris Tomasi
Nora Tscholy
Michaela Übelmesser de Luxe
Jörg Uretschläger
Malvina Verbishchuk
Daniela Vollenweider
Felix Udo Werner
Natalia Wiechowski
Werner Zimmer

Aktuelle News aus der Erfolgswelt



Taylor Swift räumt bei den VMAs ab

Am 12. September fand die Verleihung der MTV Video Music Awards im Prudential Center in New Jersey statt. Hier wird jedes Jahr von den Fans über die beliebtesten Musik-Videos und ihre Künstler abgestimmt. Außergewöhnlich viele weibliche Künstlerinnen waren dabei im Gegensatz zu letztem Jahr nominiert. Die Abräumerin des Abends war aber Taylor Swift. Die Sängerin gewann in neun der elf nominierten Kategorien, darunter war auch der begehrte Preis »Video of the Year« für »Anti-Hero«. Bereits zum vierten Mal hintereinander konnte Taylor Swift diesen Titel gewinnen und sich gegen Miley Cyrus, Sam Smith und Nicky Minaj, welche gleichzeitig den Abend moderierte, durchsetzen. Ebenso gingen die Awards für »Song of the Year«, »Artist of the Year«, »Best Pop«, »Show of the Summer«, »Best Direction«, »Best Cinematography«, »Best Visual Effects« und »Album of the Year« an die Künstlerin. Unter den weiblichen Acts holte sie sich damit außerdem den Rekord für die meisten Preise innerhalb eines Abends. Sie kann nun insgesamt 23 Awards ihr Eigen nennen und übertrifft damit sogar Madonna. Diese hat »nur« 20 VMAs. Einzig Beyoncé konnte mit 26 noch mehr Trophäen sammeln. Eine weitere Gewinnerin des Abends war außerdem Shakira, welche den Ehrenpreis »Video Vanguard Award« erhielt und sich damit einreicht bei Größen wie Missy Elliot, Jennifer Lopez, Pink oder Madonna.

Bild: IMAGO / UPI Photo

Mehr erfahren Sie unter www.verifiziert.erfolg-magazin.de

BEST OF WEB

Beliebte Artikel auf www.erfolg-magazin.de

Deutscher Fernsehpreis: Jella Haase ist beste Schauspielerin

Jella Haase hat den Deutschen Fernsehpreis in der Kategorie »Beste Schauspielerin« gewonnen. Sie konnte die Jury in der Rolle der Auftragskillerin »Kleo« der gleichnamigen Netflix-Serie überzeugen. Die Serie selbst wurde zudem als beste Drama-Serie des Jahres geehrt. Den Preis für den besten männlichen Schauspieler erhielt Philip Froissant als Kaiser in der Serie »Die Kaiserin«, ebenfalls von Netflix.

Die Überraschung des Abends im Kölner Coloneum waren Bill und Tom Kaulitz, die für »That's my Jam« (RTL+) den wichtigsten Preis für die beste Unterhaltungsshow bekommen haben. Michael »Bully« Herbig erhielt den Ehrenpreis für sein Lebenswerk, weil er laut ...

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



Dirk Kreuters Autobiografie: Aus dem Leben eines ewig Hungrigen



Fabrikarbeiter, Triathlet, Vertriebler, Verkaufstrainer, Multi-Unternehmer und Mentor – verkürzt ist das der Karriereweg des Rheinländers. Dirk Kreuter hat es geschafft: von Neuss nach Dubai. Vom einfachen Angestellten zum Multi-Unternehmer und gefragten Speaker. Wie hat er das gemacht? Was spornt den Getriebenen an? Seine Autobiografie gibt nun tiefe Einblicke in ein Leben geprägt von Zahlen und Verkaufen, gewürzt mit ein paar geplatzen Träumen und angetrieben von immer großen Lebenszielen. Dem 55-Jährigen vertrauen viele ...

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

Rolls Royce Boat Tail: Mauro Icardi kauft teuerstes Auto der Welt



Mauro Icardi hat sich das teuerste Auto der Welt gekauft: Laut Medienberichten wird er künftig einen Rolls Royce Boat Tail fahren. Rund 26 Millionen Euro soll das Fahrzeug wert sein. Von diesem Modell gibt es weltweit nur drei Exemplare. Ein weiteres Exemplar soll Rapper Jay-Z und Beyoncé gehören, das dritte dem Sohn eines Unternehmers der Perlen-Industrie. Das Auto bietet passend zu seinem Namen Tisch, Hocker und Sonnenschirm im Heck verbaut, ganz im Stile einer Yacht und soll in weiten Teilen handgefertigt sein. Icardi begann ...

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

INITIATIVE WACHSTUM



TOP EXPERTEN



AS UNTERNEHMENSGRUPPE Holding GmbH

Jil Langwost GmbH

IMBEO® Passionate B2B Partnerships

Rainer Großmann

Unternehmenserfolg und Leadership
Deutschland

Petra Isabell Schlerit

Virtual Reality im Business
Deutschland



Bild: Depositphotos / Melpomere

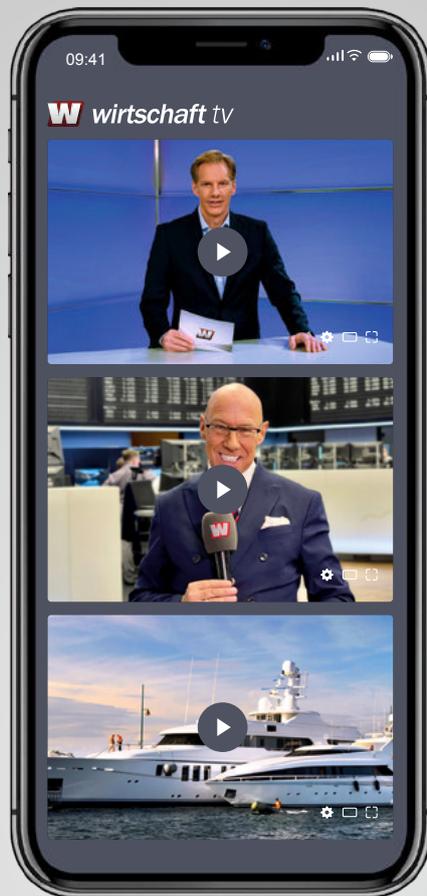
Hierbei handelt es sich um die **neu aufgenommenen Top-Experten**. Die gesamte Liste finden Sie unter www.erfolg-magazin.de/top-experten/



Bild: Depositphotos/depositphotos

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.

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.



News, Expertentalks und Unterhaltung

Jetzt einschalten auf www.wirtschaft-tv.com

Besuche uns auch auf unseren Social-Media-Kanälen



Bild: Depositphotos / elenathewise

Hier geht es zur Website:



ERFOLG DAS LESEN ERFOLGREICHE magazin INSTAGRAM BRAND AMBASSADORS



BMotivation

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

@bmotivation_de



Gedankenretter

Die 2016 gestartete Instagram-Seite „gedankenretter“ veröffentlicht täglich hilfreiche Tipps & Tricks zur persönlichen (Weiter-)Entwicklung, sowie tiefgehende Sprüche & Zitate, die zum Nachdenken anregen. Zur Community zählen über 60.000 Menschen, die sich jeden Tag über neue Motivation in ihrem Feed freuen.

@gedankenretter



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 schau jetzt auf unserer Instagram Seite »erfolgsbedarf« vorbei.

@erfolgsbedarf



ELALIHOLDING

Die ELALIHOLDING steht für Motivation, Mindset und Trading. Seit mehreren Jahren bilden wir ambitionierte Menschen an der Börse aus und versorgen sie als einer der größten Motivationskanäle auf Instagram, die DACH-Region mit wertvollem Content. Wir nehmen kein Blatt vor den Mund. Be a part of us or watch us dominate.

@elaliholding



Caminvesting

Ich bin Ergin, Gründer von Caminvesting, und ich teile meine Leidenschaft für Finanzen und den Aufbau von Wohlstand durch Aktien. Begleiten Sie mich auf meinem Weg zu finanzieller Freiheit und lassen Sie uns gemeinsam die besten Anlagestrategien und finanziellen Erfolgsgeschichten erkunden!

@caminvesting



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

Jetzt streamen
prime video

DIE NEUE
**REALITY
SERIE**

BERATER

LEBEN AUF DER ÜBERHOLSPUR

STAFFEL 1+2

EINE PRODUKTION VON WIRTSCHAFT TV

PRODUZENT JULIEN BACKHAUS, REGIE ALESSANDRO ESPOSITO, FELIX LENG

KAMERA JANNIK GRAMM, PATRICK REYMAN, SEBASTIAN POCIECHA, DANIEL KRIEBEL, EDITOR KEVIN GLÄBER, FELIX LENG, TON MARIUS TAG

LICHT SASCHA HEB, SOUND LEO WANG, BEN SCHOMACKER, BEN AMES, SPRECHERIN MAJA BYHAHN

W *wirtschaft tv*