COMEDIAN **MIRJA BOES** SPRICHT IM INTERVIEW ÜBER KARRIERE UND ERFOLG

ERFOLG magazin

DAS LESEN ERFOLGREICHE

3 / 2017

BUSHIDO
DAS INTERVIEW ÜBER ERFOLG UND LEBEN

GEORGE CLOONEY
SYMPATHIE-CODE

RALF MOELLER
IM INTERVIEW MIT **MARC GALAL**

TIM WIESE
KARRIERE

SVEN HANNAWALD
EMOTIONEN

WOLFGANG BOSBACH
WISSEN

TOP 100 TRAINER

Mark Zuckerberg
Sein Erfolgs-geheimnis

Torben Platzer
Das Millionen-Imperium

BILDER: HEKS ONE, PRIVAT, FACEBOOK

BACKHAUS VERLAG **5 EUR**
03
4 190872 505003

INHALT 3/2017

Erfolg

Die 100 besten Erfolgstrainer 6
Der Clooney-Faktor 8
Der Kennedy-Effekt 10
Mark Zuckerberg: Jüngster Milliardär aller Zeiten 12

Story

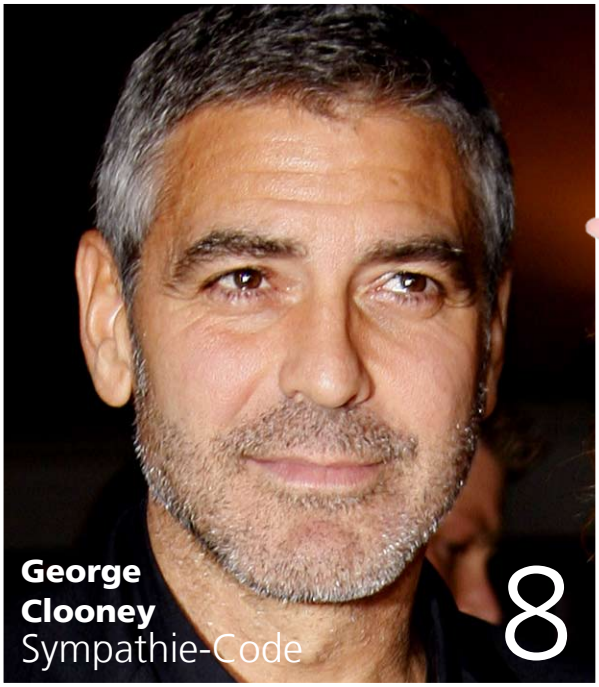
Mirja Boes: Überholspur 16
Alexander Leipold: Wer nicht kämpft hat schon verloren 20
Freshtorge: Alles Quatsch! 22
Henry Maske: Souveränität 24
Flieshardt & Parge: Verarsch uns nicht 26
Bono: Wie er zum Milliardär wurde 28
Wolfgang Bosbach: Nicht nur Meinung, sondern Ahnung haben 30
Torben Platzer: Eine Million jährlich, bitte... 32
Best of Web: Lerne von Sully/ Richard Branson Dyslexie 47
Dr. Dr. Rainer Zitelmann: Wenn du nicht mehr brennst, starte neu 70

Einstellung

Erfolg beginnt im Kopf 19
Markus Czerner: Wie reden Sie mit sich selbst? 34
Ardeshyr Hagmaier: Change Fuck! 36
Bernhard Moestl: Shaolin - Der Erfolg liegt in dir! 38
Tim Wiese: Ich bin nicht zu schlagen 40
Jürgen Höller: Sprenge deine Grenzen 42
Donald Trump: Think like a champion 44
Ralf Moeller: Scheitern? Gibt's für mich nicht 48
Biyon Kattilathu: Glück auf indisch 50
Dr. Dr. Rainer Zitelmann: Handeln 57

Leben

Bushido: Wenn ich mal sterbe 52
Michael Hausenblas: Staubsaugervertreter „Deluxe" 54
Die Erfolgsformeln der Stars: The BossHoss, Mousse T und Alexandra Maria Lara 60



George Clooney
Sympathie-Code
8

Mirja Boes
Überholspur
16

Bilder: Depositphotos/popularImages, Laion, Flickr/Maurizio Pesce, Platzer privat, Jonny Wen, Jessica Wilkens

...UND DURCH!

Sven Hannawald spricht darüber, wie wichtig es ist, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen.

Sven Hannawald ist ein ehemaliger deutscher Skispringer und heute TV-Experte bei Eurosport sowie Unternehmensberater.

Hannawald gewann 2002 als bislang einziger Sportler die Vierschanzentournee mit Siegen in allen vier Wettbewerben. Zuvor wurde er 1998 und 2000 zweimal hintereinander Skiflug-Weltmeister. Bei den nordischen Ski-Weltmeisterschaften 1999 und 2001 war er mit vier Medaillen erfolgreich.

Welche Bedeutung hat das Thema Emotion für Ihr Leben?
Wichtig, weil ich es auch schon früher als Profisportler intensiv gelebt habe. Nachdem ich inzwischen das „normale" Leben lebe, merke ich schon, wie man im Sport sehr verwöhnt ist. Dann kommt einem das Leben „relativ langweilig" vor. Die natürlichen Reize wie schönes Wetter oder was man sonst im Alltag erlebt, kommen bei Weitem nicht dran, was man im Wettkampf erlebt. Da durfte ich wieder lernen, was die normalen Reize des Lebens sind und wieder sie zu genießen.

Was sind die 3 wichtigsten Emotionen, die Sie mögen?
Freude, Begeisterung und Traurigkeit. Traurigkeit, ob das jetzt Verlust von Menschen ist oder auch von Tieren, möchte man vermeiden, sie gehört aber zum Ausgleich mit dazu. Das Leben hat zwei Seiten: das Schöne und das nicht so Angenehme. Das gehört alles zum Leben dazu.

Was ist eine typische, alltägliche Emotionsblockade in Ihrem Leben?
Sich dagegen zu wehren, macht es schlimmer. Zulassen ist wichtig. Durch den Burn out habe ich viel über das Leben gelernt und wie es funktioniert. Heute weiß ich, wenn man verdrängt, kann es später schlimmer kommen. Das bedeutet also, es zuzulassen, es zwar nicht als normal hinzunehmen, aber zu akzeptieren, dass es ist, wie es ist.

Wenn Sie in kritische Situationen - Stress, Überforderung, Kritik, Konflikte - kommen, wie schaffen Sie es, sich zu sammeln und zu orientieren?
Das lernt man auf jeden Fall im Sport. Da hat man gewisse Situationen, die einem nicht so lieb sind, die aber trotzdem vielleicht so sein müssen. Dementsprechend muss man einfach einen Schritt vorwärts gehen und dann ist sowieso irgendwann mal das Ende absehbar. Das ist ja nicht auf Dauer, sondern einfach eine Situation, deren Ende in den meisten Fällen vorprogrammiert ist. Wenn man sie einmal anfängt, weiß man, dass man dadurch dem Ende näher kommt. Das bedeutet also, es ist auch bald vorbei.

Das heißt, Sie sind aus so einer aktuellen Situation in der Lage, einen Blick in die Zukunft zu werfen?
Ja, genau das lernt man im Sport.

Welche Rolle spielen in so einer Situation dabei Ihre Bedürfnisse?
Ich kann nicht immer machen, was ich möchte. Sprich in einer Situation, wenn mir etwas widerfährt, was ich nicht möchte, kann ich nicht machen, was ich will, sondern da muss ich dann durch. Ich beschäftige mich dann gezielt mit dem Thema, dass ich im Grunde so schnell wie möglich loswerden möchte. Damit ich das unerwünschte Thema schneller hinter mir habe.

Wie schaffen Sie es immer wieder, sich selbst in fordernden Situationen offen und selbstkritisch zu begegnen?
Die Einsicht, dass man sowohl positive als auch negative Seiten hat. Das ist die schnellste Lösung für alle. Das macht man sicher lieber und schneller im Sport als im „normalen" Leben. Gerade im Sport, wo Leistung und Ergebnis top sein muss, lernt man relativ schnell, wie man selber gestrickt ist und wie man dann auch besser vorwärts kommt. Denn wenn man das nicht macht, lebt man in seiner eigenen Welt und wundert sich, dass man über all aneckt und nicht vorwärts kommt. Und komischerweise sind dann immer alle anderen daran schuld.

Durch den Burn out habe ich viel über das Leben gelernt und wie es funktioniert.

Was unterstützt Sie in Veränderungsprozessen, sich neu auszurichten und neue Perspektiven zu erlangen?
Wenn eine neue Orientierung sein muss, ist es ein Zeichen, dass man am alten nicht mehr festhalten kann. Sprich, dass es einem bewusst wird, das man an alten Dingen nicht festhalten kann. Dementsprechend muss das Neue also sein, aber es muss nicht grundsätzlich schlimm sein. Was man auch da wieder vom Sport lernt, ist es, einen Schritt nach dem anderen zu gehen und nicht schon wieder los zu rennen, sondern erst mal ein Gefühl für das Neue zu entwickeln.

Dipl. Oec. Carmen Uth, hier im Interview mit Sven Hannawald. Sie ist Emotionstrainerin und Begründer der 5+ABS® Methode für Umgang mit Emotionsblockaden.

Wie finden Sie für sich heraus, was machbar ist?
Viele Menschen glauben, das alles machbar ist. Aber das Gefühl, was im gesunden Rahmen machbar ist, muss man ausloten. Man muss sich vor allem zurücknehmen. Wichtig ist zu wissen, dass, wenn man seinem eigenen „Instinkt" nachgeht, zuviel macht und sich überfordert. Auf der anderen Seite ist man mit der Hälfte nicht zufrieden. Also muss man da für sich selbst einen gesunden Weg finden, bei dem man zwar alles gibt, danach dann aber auch Pause macht. Genau das ist der Unterschied für mich zu damals. Da wären die Pausen zwar da gewesen, aber ich habe mich mit der Materie weiter beschäftigt statt Pause zu machen. Heute sieht es so aus, dass ich es eine gewisse Zeit lang durchziehe, dann aber Pause angesagt ist. Das sind so natürliche Dinge, wie dass ich spazieren gehe oder jetzt mit Staedtler das Ausmalen der Mandalas. Dinge, die eigentlich so nahe liegen und die ich genieße. Ich bin kein Handy Liebhaber, der die ganze Zeit drauf schaut. Ich lese natürlich schon was los ist, aber nicht alle 10 Minuten, sondern setze mir Zeiten morgens oder abends und somit habe ich da nicht so viel Input.

Wie pflegen Sie Ihre Selbstfürsorge?
In dem ich das mache, was ich machen möchte, beziehungsweise ich mich mehr damit beschäftige, worauf ich Lust habe. Familie ist mir wichtig, meine Hobbys sind mir wichtig, das Berufliche und die Gesundheit. Das sind die vier Themen, die für mich ein komplettes Leben sind. Für mich ist nicht nur Familie nur der Beruf oder nur der Sport oder die Hobbys wichtig, sondern das ist ein Paket, dass ich lebe.

Fällt Ihnen spontan noch etwas Wichtiges zu diesen Themen ein?
Emotionen machen das Leben lebenswert, sind aber nicht in jeder Situation auslebbar. Sie gehören dazu. Was man aber lernen muss sie in gewissen Situationen zu dämmen, Haus zu halten und in einer anderen Situation kann man sie mehr ausleben. Das kommt drauf an.

Bilder: Staedler, Uth