

**Barbara Schöneberger (39)** ist ein echtes Allroundtalent: Sie kann moderieren, singen, schauspielern und andere zum Lachen bringen. 2007 erhielt sie den Deutschen Comedypreis. Sie ist verheiratet und zweifache Mama



**Anne Will (47)** moderierte die „Sportschau“ und „Tagesthemen“, hat ihren eigenen Polit-Talk, wurde mit der Goldenen Kamera sowie dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet. Sie lebt mit ihrer Lebensgefährtin in Berlin



## Gewinnerinnen durch und durch – so kennen wir die Frauen links. Wie auch Sie erfolgreicher und glücklicher leben können, verraten unsere 5 Experten

Text: Narimaan Nikbakht

**E**s gibt Menschen, die scheinen das Glück gepachtet zu haben: Als Babys sind sie unkompliziert, als Kinder Bestimmer und als Erwachsene erfolgreich im Job – glückliches Privatleben inklusive. Sind das einfach nur Naturtalente? Nein, denn ohne Einsatz zu bringen schafft es keiner so weit nach oben – Talent hin oder her.

Der US-Psychologe Anders Ericsson hat in einer Studie festgestellt, dass Spitzensieger im Schnitt bis zu ihrem 20. Lebensjahr 10 000 Stunden geübt haben, ihre Geigenlehrer „nur“ rund 4000 Stunden. Angela Merkel gönnt sich unter der Woche nur vier bis fünf Stunden Schlaf, Claudia Schiffer nimmt bis mittags nur Obst zu sich und glänzt statt auf Partys lieber durch Disziplin und Zuverlässigkeit – was sie auf mehr als 1000 Magazin-Titel gebracht hat. Und Steffi Graf trainierte zu ihrer Profizeit zwischen sechs und zehn Stunden täglich.

Aber keine Sorge, das bedeutet nun nicht, dass wir es den Überfliegerinnen

nachmachen müssen. Etwa ab sofort 10 000 Stunden in den Job, Sport oder den Malkurs investieren müssen. Aber ein kleines Scheibchen abschneiden, das können wir uns schon von den „Heldinnen“. Es reicht bereits, z. B. eine Stunde wöchentlich etwas für die Ziele tun: ins Fitness-Studio gehen, Vokabeln lernen oder endlich den „Kreatives Schreiben“-Kurs belegen.

### Erfolg ist kein Zufall – man kann ihn lernen

Doch Übung ist nur die halbe Miete. Mindestens genauso wichtig sind unsere innere Haltung zum Erfolg und die Außenwirkung, die wir auf unsere Mitmenschen haben. Wer zum Fleiß also noch folgenden Eigenschaften, die Psychologen für Erfolg im Leben verantwortlich machen, kombiniert, wird unschlagbar. Dazu zählen Offenheit, Selbstvertrauen, starkes Auftreten, Überzeugungskraft und Mut. Warum diese Merkmale so wichtig sind und wie sie gefördert werden können, erklären wir Ihnen hier. ●

# So erreichen Sie, was Sie wollen



**Hannah Herzsprung (32)** – sie ist eine der gefragtesten deutschen Schauspielerinnen, wurde vielfach ausgezeichnet – von Bambi bis Grimme-Preis. Im Sommer heiratete sie ihren Langzeit-Freund Henrik



**Claudia Schiffer (43)** arbeitet seit gut 25 Jahren als Topmodel und Werbestar. Die dreifache Mutter und Frau von Regisseur Matthew Vaughn schauspielert und moderiert



**Angela Merkel (59)** führt unser Land als Bundeskanzlerin nun schon seit 2005 und wurde vom Wirtschafts-magazin „Forbes“ dreimal zur mächtigsten Frau der Welt gewählt. Der Mann, der ihr seit 1998 zur Seite steht, ist Physik-Professor Joachim Sauer



## Tipp 1

### „Seien Sie zuversichtlich, loben Sie sich“

#### Herr Lagarde, kennen Sie den Satz „Eigenlob stinkt“?

Wie bitte? Im Gegenteil: Eigenlob und -belohnung sind wichtig. Denn wer seinen Erfolg nach außen trägt und mit anderen teilt, leistet sich das Gefühl des Stolzes. Fragen Sie sich am Ende des Tages: Was ist gut gelaufen? Würdigen Sie dabei auch kleine Erfolge und Etappensiege.

#### Und wenn doch mal etwas schief läuft?

Dann ist es noch wichtiger, sich selbst nicht zu bestrafen, sondern eher zu trösten. Sie belohnen sich an guten Tagen mit einem neuen Kleid? Dann trösten Sie sich, wenn es mal nicht so läuft, mit kleinen Dingen wie Blumen. Vermeiden Sie jedoch große Frustkäufe.

#### Was kann außerdem helfen?

Es gilt, den Fehler zu verstehen, zu ak-

zeptieren, loszulassen und entsprechend zu handeln. Versuchen Sie, daraus zu lernen und nach vorn zu schauen. Machen Sie einen ersten Schritt in die neue Richtung – mit Optimismus, Offenheit und Überzeugung.

#### Kann man üben, optimistischer zu leben?

Starten Sie Ihren Tag mal wie folgt: Schließen Sie die Augen, genießen Sie die Ruhe, und konzentrieren Sie sich auf schöne Erlebnisse. Laden Sie sich dabei mit positiven Emotionen auf, bedanken Sie sich für das Leben, und schicken Sie liebevolle Gedanken an alle Menschen die Sie lieben – ob Partner, Eltern, Kinder oder Freunde. Das gute Gefühl stärkt Sie, indem es Ihnen Zuversicht schenkt.



**Philippe Lagarde** ist Mental- und Optimismus-trainer, [www.lagardeconsult.de](http://www.lagardeconsult.de)



**Ursula von der Leyen (55)** ist Ärztin und Bundesarbeitsministerin. Seit 1986 ist sie mit Medizin-Professor Heiko von der Leyen verheiratet. Sie haben sieben Kinder



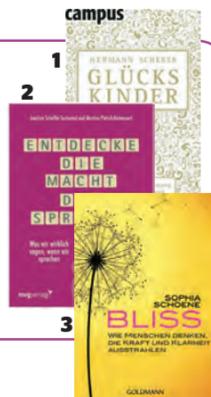
**Christine Lagarde (57)** ist französische Politikerin und Rechtsanwältin. Seit 2011 leitet sie als erste Frau den Internationalen Währungsfond. Ihr Lebensgefährte ist seit 2006 Unternehmer Xavier Giocanti



**Steffi Graf (44)** holte als Tennisspielerin 22 Grand-Slam-Titel. Sie ist Gründerin der wohltätigen Stiftung Children for Tomorrow und hat das Franchise-Unternehmen Mrs. Sporty mit aufgebaut. Seit 2001 ist sie mit Tennisspieler Andre Agassi verheiratet. Sie haben zwei Kinder

Seiten für Sieger

- 1 Chancen ergreifen** Hermann Scherer: „Glückskinder: Warum manche lebenslang Chancen suchen - und andere sie täglich nutzen“, Campus Verlag, 19,99 Euro
- 2 Menschen gewinnen** Joachim Schaffer-Suchomel: „Die Macht der Sprache: Was wir wirklich sagen, wenn wir sprechen“, mvg Verlag, 16,99 Euro
- 3 Einstellung ändern** Sophia Schoene: „Bliss. Wie Menschen denken, die Kraft und Klarheit ausstrahlen“, Goldmann Verlag, 8,99 Euro



Tipp 2  
„Achten Sie auf Mimik und Haltung“

„Mehr als 400 000 Signale senden wir während eines 30-minütigen Gesprächs aus - allein über unsere Mimik, Gestik und Körpersprache. Das Gute: **Wir können deren Effekte gezielt einsetzen.** Wirken wir positiv, ist auch unser Gegenüber entspannt, locker und unverkrampft. ‚Kopf hoch‘ ist zum Beispiel nicht nur ein Spruch, sondern ein wichtiges Signal an die Umwelt. Wer seinen Kopf einzieht, zeigt Ängstlichkeit und Unsicherheit, verbreitet dadurch schlechte Stimmung. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. **Für positive Reaktionen** sorgt hingegen eine Haltung, bei der das Brustbein angehoben ist und man sich vorstellt, man würde ein Buch auf dem Kopf balancieren. Gehen Sie zielstrebig, lassen Sie die Arme mitschwingen, suchen Sie Blickkontakt. Und: Vergessen Sie nicht zu lächeln.“ **BuchTipp** Monika Matschnig: „Körpersprache“, GU, 19,99 Euro



**Körpersprache-Expertin Monika Matschnig**

Tipp 3  
„Wählen Sie die richtigen Worte“

„Gewinner drücken sich anders aus als Verlierer. Sie möchten sich das aneignen? Hier sind einige neue Angewohnheiten zum täglichen Üben: **Weg mit den negativen Floskeln.** Sagen Sie statt ‚Ich weiß nicht, ob ich das schaffe‘ lieber ‚Ich setze mich gleich daran‘. **Loben Sie andere** - natürlich nur, wenn Sie es so meinen! Anerkennung kommt wie ein Bumerang zurück. Sagen Sie etwa ‚Das ist eine gute Idee‘ oder ‚Ich mag an dir deine Spontaneität‘. **Sagen Sie klar und deutlich, was Sie wollen,** dann bekommen Sie es auch. Meiden Sie Wörter, die Sie und andere verunsichern. Sagen Sie z. B. statt ‚Mir geht es eigentlich gut‘ lieber ‚Mir geht es gut‘. Oder: ‚Mit dieser Sache fühle ich mich nicht wohl‘. Beziehen Sie also möglichst klar Stellung. Fragen Sie auch statt ‚Wollen wir uns vielleicht treffen?‘ besser konkret ‚Treffen wir uns morgen Abend um 20 Uhr?‘, und sagen Sie anstelle von ‚Wir müssen mal wieder reden‘ lieber ‚Ich möchte mit dir über Folgendes reden. Hast du jetzt Zeit?‘. Und formulieren Sie ein ‚Sei mir nicht böse, aber ich kann nicht kommen‘ besser um in ein knappes, prägnantes ‚Ich kann nicht kommen, weil ...‘.



**Persönlichkeitscoach und Autor Joachim Schaffer-Suchomel**

FOTOS: REUTERS/FABRIZIO BENSICH; POLARIS/LAF; SUSE WALCZAK/LAF; GUNNAR GELLER; GETTY IMAGES (2); BESTIMAGE; PRIVAT (5); PR (3)

Tipp 4  
„Handeln Sie ruhig mutig“

„Manchmal muss man sich überwinden, damit es läuft. Das Haus auf dem Land, der Urlaub in den Tropen, der Traumjob - fast alles ist möglich, wenn man die **Kraft zur Überwindung** aufbringt. Das habe ich selbst auf meinem Weg als Stuntfrau erfahren und dabei gelernt, dass übergroße Angst nur lähmt. Auch im Alltag. Sei es vor Misserfolg oder davor, den Partner zu verlieren, Fehler zu machen oder sich auf finanzielles Glatt-eis zu begeben. Dieser Angst geben wir dann Namen, die uns nicht so peinlich sind. Bequemlichkeit oder Unlust etwa. Doch **Mut kann man trainieren.** Beispiel: Wenn Sie schon immer Inlineskates

fahren wollten, dann kaufen Sie sich noch heute welche. Die kleinen Schritte entscheiden, denn jede gestandene Herausforderung gibt Kraft und Selbstvertrauen. **Risiken einzugehen heißt dabei nicht, sich unbesonnen in Gefahr zu begeben.** Bei einem Stunt ist die Vorbereitung und der Schutz das A und O. Solche Rettungsanker braucht man auch im Alltag: Überlegen Sie sich, bevor Sie Ihren Job als Angestellte für die Selbstständigkeit aufgeben, welche Sicherheiten Sie haben und was Sie machen wollen, wenn Ihr Plan doch nicht aufgeht. Der Sprung ins kalte Wasser darf sein - aber nur, wenn Sie schwimmen können!“



**Tanja de Wendt, Stuntfrau**

Was sofort hilft

Wenn Sie sich mal nicht so gut fühlen, etwas abgespannt oder unkonzentriert sind, helfen Ihnen diese beiden Übungen, schnell wieder in Form zu kommen:

- **Klopfen Sie Ihre Arme und Beine von unten nach oben mit der Faust locker ab. Wichtig: erst rechts, dann links. Dadurch aktivieren Sie die verschiedenen Energiemeridiane.**
- **Nehmen Sie den oberen Rand Ihrer Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger. Fahren Sie mit dem Daumen sanft reibend von innen nach außen, sodass Sie den Rand ausstreichen. Arbeiten Sie sich langsam bis zum Ohrläppchen vor und wieder zurück. Dreimal wiederholen.**

Tipp 5  
„Trainieren Sie Stärke und Selbstvertrauen“

„Zu einem tollen Auftritt gehört auch ein gutes Selbstvertrauen. Und das hat man nur mit der richtigen inneren Einstellung. Nichts wirkt so destabilisierend auf unser Selbstbild wie der weit verbreitete Glaube, die anderen seien sowieso besser, klüger, schöner. Ersetzen Sie die negative Litanei lieber sofort durch **positive Selbstsuggestion.** Sie können dazu ein Notizbuch bei sich tragen und die Sätze, die genau das Gegenteil besagen, hineinschreiben. Wenn Sie z. B. denken, ‚Ich bin immer so passiv‘, zücken Sie Ihr Büchlein und notieren ‚Wenn ich will, kann ich sehr aktiv sein. Ich habe schließlich das letzte Klassentreffen organisiert‘. **Fertigen Sie außerdem eine Liste:** Was mögen Sie an sich, was können Sie alles? Und lesen Sie sich diese Liste mindestens zweimal am Tag durch. Das macht Sie mit jedem Mal stärker. Ein Trick, um schlagfertig auf dumme Bemerkungen zu reagieren: **Lernen Sie drei bis vier Antworten auswendig,** die immer passen. Damit nehmen Sie den Störenfrieden den Wind aus den Segeln. Etwa: ‚Daran werden Sie sich gewöhnen müssen‘, ‚Oh, ich mag Ihre Witze!‘, ‚Das ist Ihre Meinung. Objektiv betrachtet, ist es anders‘ oder ‚Und wie geht es Ihnen sonst so?‘“



**Business- und Personal Coach Barbara Kuster, www.bkuster.de**

Gereizte Haut?

Entzündungen?  
Rötungen? Juckreiz?

- lindert entzündliche Hautkrankheiten
- beruhigt und fördert die Heilung



Mit EBENOL® kommt die Haut zur Ruhe!

EBENOL® 0,25 % Creme: Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wirkstoff: Hydrocortison. Anwendungsgebiet: Zur Linderung von leicht ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. EBENOL® 0,5 % Creme: Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wirkstoff: Hydrocortison. Anwendungsgebiet: Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. Zur kurzzeitigen (max. 2 Wochen andauernden) äußerlichen Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensjahr. Warnhinweis: Beide Cremes enthalten Cetylstearylalkohol und Kaliumsorbat. Bitte Packungsbeilagen beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. EB\_Pk1.0