

Alexandra Kobler

CARBONARA JUNKIE

...weil Erfolg Klarheit braucht.

ERFOLG
5.0



Vorwort: Sven Hannawald

BASIC ERFOLGSMANAGEMENT

BASIC ERFOLGSMANAGEMENT

Alexandra Kobler

CARBONARA
JUNKIE

Schöne Grüße von Ralf Moeller!

Folgenden persönlichen Erfolgstipp hat mir der Hollywoodstar, Mr. Universum und CfO von „Racing Unleashed“ bei einem kreativen Austausch für die Leser meines Buches mitgegeben.

„Es ist echte Leidenschaft erforderlich für das, was man tut. Man muss brennen. Das heißt, immer am Ball zu bleiben und das Beste zu geben. An sich selbst und den Erfolg zu glauben, ist dabei eine wichtige Komponente. Der Weg ist das Ziel!“

Wo er recht hat, hat er recht!

DANKE, lieber Ralf,
und beste Grüße zurück
Alexandra

Carbonara Junkie
Impulse für Profis und Macher

Alexandra Kobler

Verlag:
basic erfolgsmanagement, Worms, 2023
www.basic-erfolgsmanagement.de
Alle Rechte vorbehalten

E-Book: ISBN 978-3-949217-26-5

Lektorat:
Josef Nöhmaier, Andrea Hoffmann

Koordination und Organisation:
Medienbüro Susanne Wagner, Pfarrkirchen

Umschlaggestaltung, Layout/Satz:
Michaela Adler, Pfarrkirchen

Bildrechte:
Illustrationen (Cover und Innenteil)
©Andrea Ihlow

Fotos:
© Privat - Alexandra Kobler
© Schmidbauer (Alexandra Kobler)
© Gunnar Menzel (Sven Hannawald)
© Stefan Glowacz
© Tanja Valérian-Glowacz
© 2018_TRIAS Verlag (Isabel García)
© Falk Heller, Klinikum rechts der Isar (Prof. Dr. Marion Kiechle)
© Dr. Caroline von Kretschmann
© Atelier Krammer - Margot Krammer (Kerstin Schreyer)
© Sung-Hee Seewald. (Dr. Sonja Lechner)
© Michael Laurien (Adriaan van Veen)
© ALM e.V. (Cornelia Wanke)
© fuenf6 (Fritjof Nelting)
© Heribert J. H. H. Reckenthäler

In diesem Buch wird der besseren Lesbarkeit halber
das generische Maskulinum gewählt, das beide Geschlechter
berücksichtigt.

Made in Germany

Inhalt

Vorwort:	
Nachhaltiger Erfolg, Sven Hannawald	8
Einführende Gedanken.....	11
Mein Lebensweg	12
Erfolgswege	180
Experten-Talk	232
Dr. Sonja Lechner	234
Stefan Glowacz.....	238
Tanja Valérien-Glowacz.....	242
Isabel García	246
Prof. Dr. Marion Kiechle	250
Dr. Caroline von Kretschmann.....	254
Kerstin Schreyer	258
Adriaan van Veen.....	262
Cornelia Wanke	266
Fritjof Nelting	270
Heribert J. H. H. Reckenthäler.....	274
Selbstführung	278
Lebensrezepte	304
Bücher unserer Experten	333



NACHHALTIGER ERFOLG

Sven Hannawald

Ehrgeizig, fleißig, perfektionistisch – das sind nicht nur Attribute erfolgreicher Profisportlerinnen und -sportler. Auch im Business baut man gerne auf leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Akribie und hohem persönlichen Aufwand ihre Karriereziele verfolgen.

Doch während Leistungssportlerinnen und -sportler nach Training und Wettkämpfen Pausen „verschrieben“ bekommen, wird aktive Regeneration im Unternehmen den Mitarbeitern selbst überlassen. Am Wochenende und sogar im Urlaub ist man in „dringenden Fällen“ doch erreichbar, die Ferien sind selten stressfrei, Roaming erleichtert selbst unter Palmen den Standby-Modus. Abschalten? Später dann!

Was passieren kann, wenn Ehrgeiz und Streben nach Erfolg das Kommando über Körper und Geist übernehmen und dabei keine Rücksicht auf mentalen Verschleiß nehmen, das habe ich selbst am eigenen Leib erfahren: Wenn man wie ich vor 20 Jahren als Erster alle vier Springen der Vierschanzentournee gewonnen hat, dann fliegt man hoch.

Der Druck wächst, die Erwartungen steigen. Solche Situationen kann man vorher nicht trainieren.

Im Februar 2004, während des Skisprung-Weltcups in Salt Lake City, habe ich endlich selbst eingesehen, dass nichts mehr ging. Wenige Zeit später, im Urlaub, bin ich zusammengebrochen.

Heute ist mir klar: Es war nicht das Umfeld, das mich krank gemacht hat. Es war der Anspruch an mich selbst. Die psychische Krankheit Burn-out hat mich viele Jahre meiner sportlichen Karriere gekostet. Die Zahl der Betroffenen wächst weiter. Viele davon werden und bleiben berufsunfähig.

Haben wir deshalb dazugelernt? Leider nein!

Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die Mut zur Pause haben, die aus dem Hamsterrad aussteigen und zeigen, dass nicht der oder die ganz oben ist, der oder die sich und alles aufgibt. Wir brauchen Menschen, die auf sich selbst und aufeinander achten, die Werte neu mit Leben und Sinn füllen und zeigen:

**Nachhaltiger Erfolg – das geht nur im Einklang
von Körper, Geist und Seele!**

EINFÜHRENDE GEDANKEN

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir einen Sinn, ein Warum brauchen für unser Tun.

Dann können wir unsere Lebensreise erfüllt und glücklich antreten. Fakt ist: Persönliche Erfüllung gibt es nicht geschenkt. Sie ist kein Privileg, das uns in den Schoß fällt. Wir müssen jeden Tag etwas dafür tun, um sie zu erreichen, wenn wir in den Genuss kommen wollen, dass wir lieben, was wir tun.

Neben der Motivation benötigen wir vor allem Erkenntnisse über den tieferen Sinn unseres Handelns. Erfolg 5.0 steht daher für einen neuen Fokus auf den Menschen, im Übrigen auch für deinen persönlichen Fokus.

Betrachte dieses Buch als den Beginn deiner eigenen Challenge; NICHT Wettkampfes. Es gibt dir Impulse, um mit Enthusiasmus und Energie loszulegen. Es begleitet dich dabei, deine Motivation zu heben und die wichtige Frage aufzuzeigen, wofür du wirklich brennst.

Du wirst deine Ziele erreichen – nicht auf einmal, sondern wohl-dosiert – Schritt für Schritt. Du wirst lernen, dass du deine wichtigsten Lektionen nicht aus den Augen verlierst. Sie tragen dich von Teilziel zu Teilziel und begleiten sorgsam deinen Weg.

Nun wünsche ich dir viele sinnstiftende Erkenntnisse, entscheidende Impulse und gute Gedanken beim Lesen. Mach dir klar, wozu du fähig bist, und bleib dran!

Viel Erfolg,
deine Alexandra



MEIN LEBENSWEG

Wo komme ich her – wo will ich hin?

Die eigene Vita, die Herkunftsfamilie, die Familientraditionen beeinflussen uns mehr, als wir denken. Die eigene Vergangenheit gibt uns Halt und Sicherheit. Sie kann ein unglaublicher Motivator sein, aber auch Bremser und Blockierer. Deshalb macht es Sinn, sich mit dem eigenen Lebensweg auseinanderzusetzen, um dessen Mechanismen und Wirkungsweise auf das Leben, das man führt, zu kennen. Wenn ich weiß, wo ich herkomme, kann ich meinen aktuellen Standort definieren. Das wiederum ist die Basis für das zielgerichtete Beschreiten meines weiteren Erfolgswegs. Deshalb beginne ich dieses Impulsbuch für Menschen, die sich auf ihrem persönlichen Erfolgsweg befinden, mit einem Eintauchen in meine eigene Geschichte.

AUF DER SUCHE NACH MIR

In jungen Jahren habe ich die Zufriedenheit und das Glück an der falschen Stelle gesucht. Stattdessen habe ich kurzfristige Hochgefühle gefunden statt lang andauerndes Wohlbefinden.

Wir alle kennen das, du könntest ausrasten vor Freude, dein Herz schlägt Purzelbäume. Endlich hast du das erreicht, was du dir vorgenommen hast. Du hast abgenommen, du hast dein Projekt perfekt abgeschlossen, für das du hart geackert hast, du bist endlich den Marathon gelaufen, für den du lange trainiert hast. Endlich ist der heiß ersehnte Wunsch Wirklichkeit geworden. Doch ein paar Tage später oder Wochen ist die Glückseligkeit dahin. Es ist alles wieder normal. Das ist fies. Natürlich weißt du, dass man Glück nicht festhalten kann, aber dagegen hättest du auch nichts. Die Tatsache ist bitter. Dann sind da noch die Kommentare deiner Neider: „Davon kann sie sich jetzt auch nichts kaufen“ oder „Dafür hat sie so hart gekämpft“. Du machst das Spielchen ein paar Mal mit, hechelst dem nächsten Glücksversprechen hinterher, bis du merkst, dass du dir selbst das Hamsterrad geschaffen hast. Der Stress wird mehr statt weniger. Mehr Verpflichtungen, aus denen du nicht mehr rauskommst. Die Hypothek für das Haus, das Kapital im eigenen Unternehmen. Selbst der zehn Jahre jüngere Partner wird irgendwann Alltag.

Das können wir uns zu Beginn alles gar nicht vorstellen. Die Werbung verspricht uns doch etwas ganz anderes. Sie malt uns rosarote Herzen in den Himmel. Für all das gibt es eine Erklärung. Die Forschung nennt dies die hedonistische Tretmühle. Das bedeutet, dass wir Menschen so angelegt sind, dass wir nach stark positiven oder negativen Lebensereignissen relativ schnell wieder zu einem Plateau von Lebensfreude zurückfinden. Wir haben also

eine gewisse Basiszufriedenheit in uns, auf die wir uns immer wieder einpendeln. Das Shoppinghighlight ist oftmals schon an der Haustüre verfliegen, der Lottogewinn längst verprasst und das Hochgefühl nur von kurzer Dauer.

Das war mir irgendwann zu anstrengend und auch tatsächlich zu wenig. Ich wollte herausfinden, wie ich mein Basisglück so anheben kann, dass ich Zufriedenheit in mir spüre. Unglücklich machen uns Verletzungen, alte, die du noch nicht verdaut hast, neue, die oftmals durch das gleiche Muster entstehen. Einem Ziel nachzurrennen, obwohl es gar nicht unseren tatsächlichen Vorstellungen von Leben entspricht. Einfach nur, weil wir gefallen wollen. Ich lade dich ein, anhand meiner Geschichte deine Reise zu dir selbst zu beginnen.

Das vielleicht unglaublichste Abenteuer des Lebens ist es, sich selbst kennenzulernen. Das bedarf natürlich einer Reise in deine Vergangenheit. Dabei gilt für mich: Lerne aus der Vergangenheit, aber mache sie nicht größer. Das Leben genießen passiert in der Gegenwart.

Mastering YOURSELF is true POWER.
(Lao Tzu)

MEINE FAMILIE – MEINE WURZELN

– MEIN POTENZIAL

Meine Omas stammen aus einer alten Starnberger Familie. Der Vater war Spenglermeister und die Mutter Hausfrau. Uropas Bruder, Jakl Wörsching, war ein Unikat. Er war wirklich außergewöhnlich. Man kann ihn folgendermaßen beschreiben: Er war für die damaligen Verhältnisse schon sehr groß (etwa 1,85 m) und sehr muskulös. Neben seinem attraktiven Erscheinungsbild war er allerdings besonders wegen seiner Taten bekannt.

So ist er mit einigen Burschen zum Schneefernerhaus auf die Zugspitze gewandert. Oben angekommen ist ihnen eingefallen, dass sie kein Getränk bei sich hatten. Für ihn war das nicht der Rede wert, was waren schon 2.000 Höhenmeter runter und wieder rauf, nur um eine Gaudi zu haben. Er ist einfach nochmals ins Tal hinab gestiegen und hat ein 25-Liter-Bierfassl geholt. Ich bin letztes Jahr auf die Zugspitze gewandert und hätte mir nicht vorstellen können, runter und nochmals hoch zu gehen. Die Kraft, etwas zu bewirken, die Macht, etwas zu bewirken und die Fähigkeit, etwas zu bewirken, vereint sich in dem Wort Potenzial. Ein Wort, welches heutzutage aus unserem Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken ist.

Nun gibt es Menschen, die nutzen ihr Potenzial, und andere reden nur darüber.

Ein anderes Mal ist er mit seinen Kumpels um den Starnberger See gewandert, 56 km, natürlich auch wieder mit einem Fassl, der Gemütlichkeit wegen. Dieses Mal waren allerdings 50 Liter auf einer Schubkarre mit dabei. Wer sich viel bewegt, braucht dement-

sprechend Energie. So war er für seine Riesenmengen an Essen bekannt. Er konnte spielend die Speisekarte von oben nach unten und von unten nach oben in einem Restaurant durchessen. Die medizinische Fakultät hatte dies zum Anlass genommen, anzufragen, ob er denn nach seinem Tode bereit wäre, seinen Magen für wissenschaftliche Zwecke zur Verfügung zu stellen. War er aber nicht. Durch seine „Echtheit“ und sein Handeln ist er sogar in der Gegenwart präsent. So prägt er als einer DER 100 Köpfe den Zeitgeist Starnbergs, nämlich für das Themenfeld Originalität.

Mühltal

Mein Heimatort Mühltal ist direkt an der Würm gelegen. Das Würmtal ist bekannt für seine schöne und abwechslungsreiche Landschaft im Südwesten Münchens. Ursprüngliche Natur, jahrhundertalte Eichen, geschichtsträchtiges Römerland, Burgwälle aus dem Mittelalter und die mystische Landschaft machen das Tal so interessant. Ursprünglich hieß der Starnberger See Würmsee nach dem Fluss Würm, seit 1965 heißt er offiziell Starnberger See.

Die Würm verläuft als einziger Abfluss vom Starnberger See bis nach Pasing. Die Mühle unterhalb des Karlsbergs wurde bereits 1237 als Besitz der wittelsbachischen Herzöge urkundlich erwähnt. Auf dem kleinen Hügel vor den Toren Starnbergs stand spätestens seit 1171/1172 die Karlsburg, die zur Befestigung des Würmtals diente. Später wurden Bruchstücke des beschädigten Mauerwerkes für den Bau des Wittelsbacher Schlosses (1567) in Leutstetten verwendet.

Vom Karlsberg ist in mehreren Legenden die Rede. Eine davon besagt, dass Karl der Große in der Mühle unterhalb des Karlsbergs geboren worden sei. Wir fühlten uns, mit oder ohne Karls Geist, in den Räumlichkeiten zu Hause.

Seit der karolingischen Zeit bestanden für das Betreiben von Mühlen Monopolrechte. Die Mühle gehörte lange Zeit zum Kloster Schäftlarn. Somit mussten zu Beginn des 16. Jahrhunderts aufgrund der „Sägemühlgerechtigkeit“ die Bauern in der Umgebung ihre Bretter in der Mühle schneiden lassen.

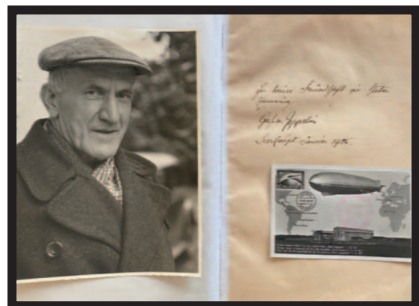


Die Bretter, die die Welt umsegelten.

Daher wurden die Materialien für die historischen Prunkschiffe dort am Starnberger See bereitgestellt.

Mein Uropa ist 1890 als Müllermeister von München-Allach nach Mühlthal und in die Mühle am Karlsberg gekommen. Zunächst hat er dort als Müllermeister gearbeitet und dann die Mühle und die kleine dazugehörige Landwirtschaft von den Wittelsbachern, damals noch unter Ludwig III. von Bayern, dem letzten bayerischen König, der die Ländereien um Schloss Leutstetten zu einem Mustergut umgestaltete, gepachtet.

Mein Uropa war technisch sehr interessiert und so hatte er in Graf von Zeppelin einen höchst begnadeten Freund und Gesprächspartner gefunden. Zu der Zeit entstand 1891 ein hochmodernes Pumpenhaus, welches die Wasserversorgung für den Westen von München sicherte. Mein Großvater hat



die Mühle später von Kronprinz Rupprecht v. Bayern in Leibrente umgewandelt. Dieser verstarb 1955 im Schloss Leutstetten. Viele

Bayern hatten das Gefühl, sich von dem letzten König verabschiedet zu haben. Hätte das Königreich Bayern nach 1918 noch fortbestanden, wäre Rupprecht wohl tatsächlich der König gewesen.

In meiner Familie sind wir alle extrem tierlieb. In der Mühle am Karlsberg hatten wir im Hause unsere „eigenen“ Schwäne und Enten. Meine Mutter ist sogar mit einer Bisamratte aufgewachsen, die sie „Herr Professor“ nannte. Auch wenn er semiaquatisch lebte, da er wasserbauliche Tunnelsysteme und Wohnröhren anfertigte und so viele Bäume zerstört hatte, war er ihr Freund. „Professor“ war nämlich anders. Er hörte auf seinen Namen, fraß altes Brot und lebte in einem alten Lkw-Reifen.



Für Kinder war es ein absolutes Idyll, denn neben den Wassertieren hatten wir noch zwei Ziegen, Ludwig und Max, eine Vogelvoliere und natürlich Katzen und Hunde. Bis 1974 hatten meine Eltern auch einen Pferdestall mit vier eigenen Pferden und Einstellpferden.

Wo alles begann - Unternehmen

Aus dieser kleinen Bauernmühle wurde im Laufe der Jahre eine bekannte Brotfabrik, betrieben von meiner Familie, in die ich 1974 hineingeboren worden bin. Fest steht, meine Familie war und ist eine besondere. Deine bestimmt auch!

Nach den harten Jahren des Krieges war die Nachfrage nach Lebensmitteln und Brot immens. Beginnend mit einem Holzofen, in dem das Bauernbrot aus reinem Natursauerteig entstanden ist, wurde bald expandiert und eine weitere Maschine angeschafft.

Das Unternehmen florierte und war im erweiterten Großraum von München unter dem Namen „Mühltaler Bauernbrote“ sehr bekannt.

Durch den Bekanntheitsgrad meines Großvaters gingen schon damals viele „Personen des öffentlichen Lebens“ bei uns ein und aus. Ab 1969 kam als Ergänzung mein Vater dazu, der zunächst für den Vertrieb verantwortlich war.



Allerdings ist eine klare Trennung der Positionen für Familienmitglieder nicht so einfach vorzunehmen. Und so sind diese häufig mannigfaltig, von der Kommissionierung des Lagers über den Einkauf bis zum Vertrieb. Meine Eltern haben das Unternehmen 1973 übernommen, da bereits innovative Ideen für den weiteren geschäftlichen Erfolg vorhanden waren. Der Schwerpunkt des Unternehmens lag weiterhin auf Natursauerteigbroten aus dem Holzofen, hinzu kamen dann aber bereits Filialen und eine Konditorei in Starnberg.

Familie ist der Ursprung deines Handelns

Neben meiner Kernfamilie gehörten noch Großtanten und -onkel, Cousins und die Geschwister und Partner meiner Großeltern zum erweiterten Familienkreis. Ein klassisches Leben in einer Großfamilie sozusagen. Mir war lange nicht bewusst, wie wichtig Beziehungen für ein glückliches Leben sind. Für mich waren sie selbstverständlich, waren sie ja von Geburt an da. Ich wusste nicht, dass ich selbst so viel für Beziehungen tun kann, und stelle erst jetzt fest, dass ich viel zu oft meine Prioritäten falsch gesetzt hatte. In einer Langzeitstudie der Universität Harvard haben Wissen-

schaftler herausgefunden, dass Menschen, die eng mit ihrer Familie verbunden sind, mit Freunden und mit der Gemeinschaft glücklicher und gesünder sind und zudem länger leben. Nun wissen wir aber auch, dass wir in Gesellschaft von anderen oder in einer Partnerschaft einsam sein können. Ausschlaggebend ist daher die Qualität der Beziehung und nicht die Quantität der Freunde.

Meine Kernfamilie:

Meine Mutter wurde als Einzelkind in eine Unternehmensfamilie hineingeboren. Meine Mama hatte leider von Geburt an ein beidseitiges Hüftleiden, der Fachausdruck hierfür lautet Hüftdysplasie. So musste sie bereits als Baby monatelang in einem Gipsbett im Krankenhaus liegen. Das Krankenhaus ist ja ein Ort, den man gerne meidet. Meine Mum hat in Summe bestimmt über drei Jahre ihres Lebens im Krankenhaus verbracht. Abwechselnd kam sie immer mal wieder heim, um dann wieder monatelang im Krankenhaus zu liegen und hinter einer Glasscheibe den Eltern und Verwandten zuzuwinken. Damals dachte man, dass dadurch der Abschiedsschmerz geringer für die kleine Patientin sei. Krankheiten prägten ihr Leben. Sehr häufig konnte sie nur unter Schmerzen auf Krücken laufen und wurde im Alter von acht Jahren das erste Mal operiert. Weitere Operationen sollten in Sankt Gallen, Schweiz, bei der absoluten Koryphäe Prof. Dr. Dr. Müller folgen. Die Devise lautete immer:

Lass es den Experten machen!

Da der Leidensweg enorm war, wurde sie daheim über alle Maßen hinaus verwöhnt. Es wurde ihr jeder Wunsch von den Augen abgelesen und sofort erfüllt. Ihre Puppen hatten sogar dieselben maßgeschneiderten Kleider wie sie. Bei meinen Großeltern entwickelte sich eine übertriebene Fürsorge. Als mein Vater meine

Mutter kennenlernte, war sie in zehn Unterhosen verpackt, und dies nicht aufgrund von Verhütungsmaßnahmen.

Wer nun gedacht hätte, dass meine Mutter ein ängstlicher und vorsichtiger Mensch geworden wäre, hatte sich getäuscht. Schon damals war sie rebellisch. Sie trug zwar die vielen Unterhosen, stapfte dafür aber barfuß durch den Schnee. Sie hatte stets ihren eigenen Kopf.



Mit Bürokratie und Erbsenzählerei konnte sie wenig anfangen und ließ es ihr Gegenüber auch unaufgefordert wissen. Ihr Gemüt könnte man, nein, muss man als temperamentvoll beschreiben. Sie wurde in der Handels- und Mädchenschule in Pasing auf ihre Rolle als Unternehmerin und Gastgeberin vorbereitet. Ihr engster Freundeskreis bestand aus ihrer Cousine und ihrem Cousin sowie Prinz Luitpold von Bayern. Obwohl sie die Jüngste im Bunde war, hatte sie durch ihr Mundwerk das Sagen.

Trotz ihrer Krankheit gab es für sie keine passive Haltung. Sie hatte schon zu viel Zeit als Kind im Wartestatus verbringen müssen, daher waren die Worte „Geduld“ oder „es dauert noch etwas“ aus ihrem Wortschatz gestrichen. Es gab nur „jetzt“ und „schnell“. Mit dem klassischen Beamtentum hatte sie ihre Schwierigkeit. Originalton Mama: „Die haben doch die Zeit mit den Löffeln gegessen.“ Aus ihrer Sicht saßen sie in ihren Büros, bleistiftspitzend, um die Zeit totzuschlagen. Sie vergeudeten Zeit. Wenn sie wenigstens einen Pulli gestrickt hätten! Sie hatte zum einen tatsächlich Bedenken, dass diese durch ihr erhöhtes Berufsrisiko eine Schwindsucht im Gehirn bekommen könnten, zum anderen sich noch das Auge ausstechen würden, im Einschlafmodus mit dem Bleistift in der Hand.

Ich kann mich dem Gedankengut anschließen. Brauchen wir denn Anwesenheitspflichten oder ist es nicht unwichtig, wo die Leistung erbracht wird? Sind Arbeitszeiten entscheidend oder sollte nicht die Leistung honoriert werden? Arbeitgeber oder öffentliche Stellen zahlen in der Regel für die Zeit der Anwesenheit Geld, unabhängig von den Ergebnissen.

Er bemühte sich redlich.

Lediglich das schlichte Bemühen wird honoriert, das kann doch wirklich nicht alles gewesen sein. Anders schaut dies bei Unternehmern, Selbstständigen oder freiberuflichen Vertrieblern aus, wenn nach monatelangem Bemühen der Auftrag nicht zustande kommt. Also Ergebnis gleich NULL und man bekommt keinen einzigen Cent.

Ich plädiere dafür, dass wir das Vergütungsmodell „tausche Anwesenheit gegen Geld“ einmal grundlegend überdenken sollten. Denn tatsächlich fördern wir mit dem Modell eines, nämlich den Verlust der Selbstwirksamkeit. Aufgrund mangelnder Erfolge und Ergebnisse trauen wir uns selbst immer weniger zu. Wir verlieren an Mut, an Sichtbarkeit und letzten Endes an Überzeugung, auch vor uns selbst. Genau diese Wirkung brauchen wir aber, um persönlich zu reifen. Das Gleiche passiert im Übrigen auch bei den vielen Freiberuflichen, die ihr Honorar auf Stundenbasis abrechnen. Ob bewusst oder unbewusst wird der Fokus auf die Dauer gelegt und nicht auf die Qualität und Leistung. Ein schneller Erfolg steht im direkten Vergleich zur Zeitlänge, nicht aber zur Wirksamkeit.

Wenn wir den Umfragen glauben dürfen, dann betrachten viele die Zeit zwischen Montag und Freitag als notwendiges Übel, das es zu überstehen gilt. Am Wochenende dann kommt die ersehnte Erholung, in der man neben Einkaufen, Waschen und Putzen die meiste Zeit auf der Couch verbringt. Wartend auf den nächsten Urlaub, denn dann wird alles gut. Gehen wir einmal von 30 Tagen Urlaub im Jahr aus und rechnen großzügig nur einen Tag vom

Wochenende dem Alltagsstress zu. So verbleiben uns von 52 Wochenenden 52 Tage. Das würde bedeuten, dass wir nur 52 Tage als vergnügtes Leben empfinden, noch nicht einmal ein Viertel unserer Zeit. Das darf nicht sein, dass ich meine Lebenszeit und -qualität einfach abhake. Letzten Endes hängt es doch davon ab, das Leben mit allen Sinnen, mit Haut und Haaren wahrzunehmen. Kommen wir hier also schon einmal zu einer kleinen Entscheidung im Alltag.

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, wenn du dich selbst führen dürftest, würdest du dann mit deinem derzeitigen Job weitermachen? Oder lieber etwas anderes machen? Um richtig Freude zu haben, sollte ich mir ehrlich die Antwort geben, wofür ich wirklich brenne.

Mein Vater hatte drei Geschwister. Er ist im kompletten Gegensatz zu meiner Mutter und ihrem Umfeld im Münchner Osten aufgewachsen. Seine Mutter wurde bereits als Kind im Alter von neun Jahren als Magd einem Bauern übergeben. Somit konnte sie nur die sogenannte Sonntagsschule besuchen. Sein Vater war Schlosser und hatte sich durch harte Arbeit, handwerkliches Geschick und der Unterstützung der Kinder ein Haus ermöglicht. Bildung war hier weniger hoch angesehen, sondern vielmehr das praktische Handeln. Mein Vater galt als schwarzes Schaf der Familie und wurde vonseiten der Familie als hochmütig bezeichnet, da er verschiedene „Unsitten“ mit in die Familie brachte. So hatte er noch in der Grundschule sein erstes Zeitungsabo abgeschlossen. Da nur wenig Geld zu Hause verfügbar war, hatte er sich selbst einen Zugang zur örtlichen Bibliothek verschafft und regelmäßig Bücher ausgeliehen. Er erkannte früh, dass er sich nur durch Bildung und Leistung ein anderes Leben ermöglichen konnte. Bereits als Kind hatte er sich durch Tauschgeschäfte verschiedene Dinge leisten können, beispielsweise indem er Frösche sammelte und an seine Mitschüler verkaufte. Aus meiner Sicht ein schlechtes Tauschgeschäft.

Seine sportlichen Erfolge verdankte er vielleicht dem Umstand, dass er als Junge für sein Alter vergleichsweise kräftig war, vielleicht aber noch mehr seiner inneren mentalen Einstellung. Er war ca. 13 Jahre alt, als er das erste Mal reiten durfte. Das Problem war nur, dass immer, wenn er sich mit Kraft auf den Pferderücken geschwungen hatte, er auf der anderen Seite wieder unsanft landete. Hintergrund war – so seine eigenen Worte –, dass er ein kleines Pummelchen war. In diesem zarten Alter wollte er nun unbedingt etwas dagegen unternehmen, denn parallel dazu stieg auch sein Interesse an den Mädels. Er begann mit dem Fahrradfahren, immer mehr, immer weiter. Er wurde von den Eltern losgeschickt, um Holz mit einem Fahrradanhänger zu transportieren. Zu dieser Zeit wurde bei meinen Großeltern gebaut, also bot es sich förmlich an, den Jungen als Transporteur zu verwenden. Die Bauteile wurden immer schwerer, mein Dad immer schlanker, athletischer und kräftiger. Seine Schule war schließlich beendet und er arbeitete in München. Das Fahrradfahren blieb ihm und so verknüpfte er zeittechnisch die Trainingseinheit



mit dem Weg zur Arbeit, jeden Tag, egal ob es stürmte oder schneite. Es gab keine Umstände oder Ausflüchte, es nicht zu tun. Zwischenzeitlich war er bereits die ersten erfolgreichen Rennen gefahren. Wie sagt man so schön, er hatte Blut geleckt. Was kam am Ende dabei raus? Er wurde 1963 das erste Mal deutscher Meister im Rennradfahren, der zweite Titel sollte im Jahr darauf, 1964, folgen. Hatte er als Bub die Vision, deutscher Meister zu werden? Bestimmt nicht.

Du kannst sehr viel von erfolgreichen Menschen lernen, wenn du genau zuhörst. Auf die Nachfrage, was dazu geführt hat, dass er den Titel geholt hat, kam bei ihm immer „die extra Meile“.

Dein persönliches Wachstum findet außerhalb der Komfortzone statt.

So hat er seine Komfortzone noch sehr oft im Leben verlassen. Das nächste Mal, als er 1968 bayerischer Meister im Boxen wurde.

Auf dem Erfolg von gestern auszuruhen ist langweilig.

Boxen war eine komplett andere Sportart und wieder zählte für ihn, wenn man etwas tut, dann richtig. Nebenher schloss er im Alter von 22 Jahren zwei Ausbildungen, Drucker und Grafiker, und ein Studium an der Werbefachschule in München ab.

Wenn du wirklich erfolgreich sein willst, dann bedeutet dies, dich ständig weiterzuentwickeln.

Er arbeitete als Werbegrafiker bei einem sehr renommierten Verlag in München. Daneben war Autofahren seine Leidenschaft, sein Hobby. Mit dem Goggomobil ist er damals zu seinen Radrennen gefahren. Zwei Personen, zwei Fahrräder und das Gepäck. Unvorstellbar, dass alles reingepasst hat. Wo ein Wille, da ein Weg. Autofahren konnte er ausgezeichnet, so durfte er bei BMW im Testteam 1968 als Rennfahrer arbeiten. Hätte er nicht meine Mutter kennengelernt, wäre seiner Profikarriere wohl nichts im Wege gestanden. Denn einen Vertrag für die Saison hatte er schon in der Tasche.



Papas größter persönlicher Erfolg war, dass er den Zweiten der Europameisterschaft, Alfred Voglberger, auf dessen Standard-Übungsstrecke mit dem Olympic Vau um zwei Sekunden geschlagen hatte.

Mein Opa, ein absoluter Autonarr, war später unbeeindruckt, wenn er seine Tochter mit dem zukünftigen Schwiegersohn in der Kurve auf zwei Reifen – das Fahrzeug wurde von meinem Vater hochgerissen – entgegenkommen sah. Er hat diesen Vorgang seinen Geschäftspartnern gegenüber trocken mit den Worten „Ach, da ist ja mein Schwiegersohn“ kommentiert. Die erstaunten Blicke kannst du dir vorstellen. Das Autofahren war und ist bei uns in der kompletten Familie von enormer Bedeutung.

Zum Frühstück an den Gardasee zu brausen, war nicht die Ausnahme, sondern die Regel.

Mal eben einfach 150 Kilometer zu fahren, weil es dort ein schönes Restaurant gibt, war keine Seltenheit. Meinen Nachmittagsschlaf habe ich im Übrigen im Auto verbracht. Statt mich ins Bettchen zu legen, haben wir die Gegend unsicher gemacht.

Wartezeit ist tote Zeit.

Lieber noch eben das eine erledigen, als irgendwo die Zeit nutzlos verstreichen zu lassen. Das Notfall-Set wurde mir von Kindesbeinen an mitgegeben. Für Staus oder andere Eventualitäten hatten wir im Auto immer Zeitungen, Zeitschriften oder Arbeit mit dabei. Sehr früh hatte ich sogar einen Fernseher im Auto, um mir die neuesten CNN-Nachrichten ansehen zu können. Verrückt, aber so hatte ich bereits bis zu meiner eigenen Führerscheinprüfung gute 2 Millionen gefahrene Kilometer absolviert. Es galt, rückwärts genauso fahren zu können wie vorwärts. Dies hat mir später im Übrigen sehr bei meinen Lkw-Fahrten geholfen. Waren unsere

Berufsfahrer beim Einparken oftmals ängstlich, schwang ich mich hinter den Bock und rangierte das Fahrzeug mal eben 90 Grad um die Ecke. Eine Rampe von oben konnte mich dabei natürlich nicht aufhalten.

Normalität stand für ihn im Widerspruch zu Spitzenleistung.

Mein Großvater wurde als Funker und Lastwagenfahrer 1940 in den Krieg einberufen, da er vorher in der Mühle unabkömmlich war. Von der Schlacht um Stalingrad im Winter 1942/43, die als aussichtslos galt, kamen nur wenige Tausend in ihre Heimat zurück. Mein Opa erlitt



auf der Flucht aus dem Kessel Erfrierungen an beiden Vorderfüßen, sodass diese im Lazarett im früheren Lemberg, jetzt Lviv, amputiert werden mussten. **Welche Anachronie des Schicksals, dass ich diese Zeilen über meinen Großvater just in diesem Augenblick niederschreibe, als die ukrainische Stadt Lviv wieder in fürchterliches Kriegsgeschehen verwickelt wird.**

Er hatte Glück und kam mit dem Leben davon, auch wenn er Zeit seines Lebens mit speziell angefertigten Schuhen gehen musste. Im Dezember 1943 wurde er somit aus dem Kriegsdienst entlassen. Mit zwei Krücken stand er am Backofen und hat versucht, den hungernden Menschen mit Brot in ihrer Not zu helfen. Er wollte aktiv unterstützen, statt sich passiv auf die Verliererseite zu schlagen und sich andauernd zu rechtfertigen, warum etwas nicht geht.

**„Es geht nicht darum, was dir im Leben passiert,
sondern darum, wie du darauf reagierst.“
(Epictetus)**

Sein Credo lautete, dass jeder zu jedem Zeitpunkt selbst entscheiden kann, wie er reagiert, denn die Barrieren sind nur im Kopf vorhanden. Nach dem Krieg war die Nachfrage nach Brot ungebrochen und so hat er das Geschäft immer weiter ausgebaut. Durch die Unterstützung der langjährigen Mitarbeiter konnte der Betrieb auch während seiner Abwesenheit im Krieg aufrechterhalten und nun weiter aufgebaut werden.



Leider ist er viel zu früh gestorben, 1978. Er war ein Mann mit Leidenschaft, sowohl im Temperament als auch im Handeln. Was er tat, war voller Passion. Neben der Brotfabrik war er Bürgermeister in Starnberg/Leutstetten und daneben war er auch für die Wasserversorgung des Münchner Westens verantwortlich. Er war ein Unternehmer durch und durch.

Ein Unternehmer oder Intrapreneur ist für mich nicht einfach nur der Inhaber einer Firma. Für mich geht es dabei um die Geisteshaltung, also die Mentalität, um unternehmerische Handlungen durchzuführen. Dies kann aus meiner Sicht auch ein Student oder ein Maler (wie Löwentraut, Banksy) sein. Dieser Mindset erlaubt es, sich voller Kreativität – getrieben von Innovationsgeist und offen für alle Ideen – den Fragen der Gesellschaft, aber auch der Nachhaltigkeit in Bezug auf das Schicksal unseres Planeten zu widmen.

Ein Unternehmer ist Rebell im Sinne von alten Gewohnheiten und Regeln, er stellt Fragen, er hinterfragt mit einer großen Begeisterung für eine Gesellschaft, in der sich jeder entfalten kann. Er empfindet sein Wirken nicht als Arbeit, sondern hat dabei echte Freude. Im Übrigen erkennt man das Verhalten eines Unternehmers an seiner Art der Problemlösungen. Wer Erfolg will, sucht

größere Probleme. Aber die meisten ducken sich schnell weg und spielen das Spiel, er war's, nein, sie war's, es war's. Kennst du das? Wer an Herausforderungen reift und herzhaft zugreift, wird persönlich reifen. Leider denken viele Menschen klein. Sie nehmen die Probleme einfach so hin und warten still ab. Das sind aber generell auch die Menschen, die ihr Leben in einem Wartesaal verbringen, statt sich mit Ideen und aktiven Vorschlägen in einen dynamischen Lebensprozess einzubringen.

Opa's teuerstes „Arbeitsmittel“ und seine Passion waren, wie sollte es auch anders sein, Autos. Geschäftsreisen nach Berlin oder Hamburg wurden überwiegend mit dem Auto absolviert und somit kam er bestimmt auf 1,5 Millionen gefahrene Kilometer. Eine weitere Leidenschaft sollte das Fliegen sein. Sobald es seine Zeit erlaubte, war er am Flughafen Riem oder bei uns in der Nähe, in Oberpfaffenhofen, anzutreffen, um die Flieger oder Zeppeline genauer unter die Lupe zu nehmen. So war es nicht verwunderlich, dass er unter den ersten Flugreisenden war. In den 60er Jahren ist er regelmäßig nach Berlin geflogen, da er das KaDeWe beim Aufbau der Feinschmeckeretage als Berater begleiten durfte.

Meine Großmutter war die Schwester und gleichzeitig die Schwiebertochter meiner Stiefuroma Frieda. Sie ist das zweitjüngste Kind von sieben Geschwistern und 14 Jahre jünger als Frieda. Frieda hatte Pestenhofer sen. kennengelernt und die beiden Söhne ihres zukünftigen Mannes mit aufgezogen. Der älteste Bub, mein Opa, hat sich in die junge Schwester verliebt und so kam es zu dem Familienkonglomerat.

Meine Oma war eine willensstarke Person. So hatte sie es sich nicht nehmen lassen, ihren Mann in Lemberg im Lazarett in der Ukraine zu besuchen und ihn persönlich nach Hause zu holen. Meine Oma war eine exzellente Schwimmerin und hat als eine der ersten Frauen damals den kalten Starnberger See an der breitesten Stelle mit knapp fünf Kilometern durchschwommen. Dichter