

Bilal Gökce

ERFOLG KENNT KEINE HERKUNFT



@profinsight



Wie du
deinen Weg gehst,
auch wenn
die Welt dagegen ist

GABAL

Bilal Gökce
Erfolg kennt keine Herkunft

Wie du deinen Weg gehst, auch wenn die Welt dagegen ist

Für meine Eltern,

die mit nichts kamen und mir alles gegeben haben.
Die harte Arbeit, Verzicht und Opfer auf sich nahmen,
damit ich träumen konnte.

Euer Weg war steinig, doch Ihr habt nie geklagt –
und dank Euch durfte ich meinen eigenen Weg gehen.

Dieses Buch gehört Euch.

BILAL GÖKCE

Erfolg kennt keine Herkunft

Wie du deinen Weg gehst,
auch wenn die Welt dagegen ist

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-507-1

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Autorenfoto: © privat

Abbildungen: Adobe Stock, Dublin: S. 17 #528873606, 365 days studio; S. 39 #664479249 leMBERGvector; S. 63 #547052267 Alwie99d; S. 89 #559743066 Nadezhda Buravleva; S. 133 #661274635 Bro Vector; Icons: #613093953 stas111 / Ilayda-Ceren Alp
Satz und Layout: ZeroSoft, Timisoara

© 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/gabalbuecher

www.x.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort von Karim Fereidooni	7
Jeder Start ist anders, doch das Ziel zählt	9
Dein Startpunkt – die Realität hinter den Zahlen	10
Dein Ziel – so individuell wie du selbst	11
Deine Chancen – Netzwerke und Mentoren machen den Unterschied	13
Dein eigener Weg zum Erfolg	14
Kapitel 1:	
Deine Vision, dein Weg – So fängst du an	17
Warum die Kraft einer Vision dein Leben verändert	18
Wie du deine Vision entdeckst	20
Wie deine Vision greifbar wird	32
Was wirklich zählt	35
Kapitel 2:	
Hindernisse? Kein Problem! So meisterst du sie	39
Warum Hindernisse uns stärker machen	41
Hindernisse überwinden	44
Was Hindernisse über dich selbst verraten	57
Kapitel 3:	
Trau dich – Mut macht den Unterschied	63
Warum die Komfortzone uns zurückhält	65
Wie du deine Komfortzone verlassen kannst	68
Wie du Chancen erkennst und mutig ergreifst	80
Kapitel 4:	
Bleib motiviert – So erreichst du deine Ziele	89
Wie Motivation funktioniert	90
Wie du dich motivierst: Strategien gegen den Stillstand	94
Das Eisenhower-Prinzip	103
Die ALPEN-Methode	105
Wie Zielsetzung dein Leben in Balance bringt	107

Welche Rolle Sinn und Inspiration spielen	114
Wie du mit Misserfolgen umgehst	117
Warum Fleiß und Durchhalten Gamechanger sind	124
Kapitel 5:	
Suche dir Unterstützung – So findest du Mentoren und baust dir Netzwerke auf	133
Wie Mentoren dir auf deinem Weg helfen können	134
Wie du den richtigen Mentor findest	140
Was eine gute Mentor-Mentee-Beziehung ausmacht	146
Wie du dir ein Netzwerk aufbaust	148
Wie du selbst zum Vorbild wirst und andere inspirierst	153
Dein Weg beginnt jetzt – Mach den ersten Schritt!	167
Endnoten	169
Über den Autor	171

Hinweis: Ich habe mich bewusst dafür entschieden, in diesem Buch nicht zu gendern, da mir eine möglichst gute Lesbarkeit besonders wichtig ist. Ich spreche aber jeden Leser und jede Leserin direkt an.

Vorwort von Karim Fereidooni

Prof. Dr. Bilal Gökce ist ein Vorbild für viele junge Menschen. Nicht nur, weil er viel in seinem (akademischen) Leben geleistet hat, sondern auch, weil er darüber hinaus (trotzdem) ein sympathischer und nahbarer Mensch geblieben ist, der sich Gedanken darüber macht, wie er unsere Gesellschaft im Allgemeinen und die Wissenschaft im Speziellen für alle Menschen zum Positiven verändern kann.

In diesem Buch hat Herr Gökce kluge Gedanken formuliert, um sein Wissen über den sozialen Aufstieg von Erstakademiker*innen an Interessierte weiterzugeben. Diese Handlungsanleitung ohne erhobenen Zeigefinger, dafür aber mit umso mehr hilfreichen Übungen und spannenden Fallbeispielen dient dazu, einen gangbaren Karrierepfad für diejenigen zu ebnen, die in ihrem beruflichen und privaten Nahraum keine Rollenvorbilder besitzen. Zugleich ist dieses Buch ein Handlungsauftrag für Akademiker*innen, die es geschafft haben, eine Dauerstelle in der Wissenschaft zu ergattern. Der Auftrag lautet: „Sei die Veränderung, die du dir für deine Institution wünschst. Stelle dein Team so divers wie möglich auf, damit deine Arbeitsgruppe ein Spiegelbild unserer Gesellschaft wird. Unterstütze junge Menschen, die als Erste in ihrer Familie studieren, damit Potenziale nicht verloren gehen!“

Dieses Buch von Herrn Gökce hat somit nicht nur eine einzige Zielgruppe. Vielmehr eignet es sich als Lektüre für alle an Bildung Interessierten, damit die dargestellten Problemlagen und Lösungen als Ansporn für die eigene Karriere und die Veränderung bestehender universitärer Strukturen genutzt werden können.

Professor Gökce verfolgt mit diesem Buch u. a. das folgende Ziel: Die Ausnahme, dass First Generation Students in der Wissenschaft erfolgreich werden, soll zur Regel werden. Wie das gelingen kann, wird nicht anhand von plumpen Kalendersprüchen beschrieben à la „Wenn du es willst, schaffst du es auch“, sondern mithilfe handfester Hand-

lungsanweisungen, untermauert mit eigenen Beispielen aus seinem Leben.

Dieses Buch ist sowohl Empowerment für diejenigen, die keine familiäre akademische Tradition besitzen, als auch eine Möglichkeit des Powersharing für Entscheidungsträger*innen an Universitäten. Empowerment bietet diese Lektüre als Hilfe zur Selbsthilfe und als Fahrplan für die Realisierung der eigenen (wissenschaftlichen) Karriere. Das Potenzial des Powersharing liegt darin, dass Verantwortliche von Bildungsinstitutionen die Kraft der neuen Wege, die in diesem Buch dargestellt werden, nutzen können, um ihre Institution zu verändern und allen Menschen die Möglichkeit der optimalen Karriereplanung zu ermöglichen.

Dieses Buch war dringend notwendig, und ich danke Herrn Prof. Dr. Bilal Gökce dafür, dass er die Kraft und Zeit gefunden hat, dieses Werk zu schreiben. Ich bin mir sicher, dass ich nicht der einzige Mensch sein werde, der Herrn Gökce danken wird, nachdem er dieses wunderbare Buch gelesen hat.

Mit kollegialen Grüßen

Prof. Dr. Karim Fereidooni (Ruhr-Universität Bochum)

Jeder Start ist anders, doch das Ziel zählt

Jeder große Traum beginnt klein. Als Gedanke. Als Wunsch. Als eine leise Stimme im Kopf, die fragt: „Was wäre, wenn?“ Doch viele dieser Träume verschwinden, bevor sie eine Chance haben, Wirklichkeit zu werden. Sie scheitern an Zweifeln, an fehlender Unterstützung, an den Erwartungen anderer. Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Vielleicht hast du schon einmal einen Traum gehabt, aber nicht gewusst, ob er erreichbar ist.

Die Wahrheit ist: Wo du beginnst, sagt nichts darüber aus, wo du enden wirst. Dein Weg beginnt genau hier – unabhängig von deinem Umfeld, deinen Voraussetzungen oder den Hürden, die vor dir liegen.

Unsichtbare Barrieren erschweren es besonders jungen Menschen, ihre Ziele zu erreichen – vor allem, wenn ihnen Vorbilder fehlen, die ihnen zeigen, was möglich ist. Manchmal reicht ein genauerer Blick hinter die glänzenden Erfolge der sogenannten „Bildungsgewinner“, um zu sehen, wie viele Herausforderungen ihren Weg geprägt haben.

Diese Herausforderungen beginnen oft schon früh. Stell dir vor, du wachst in einem Umfeld auf, in dem der Gedanke an eine akademische Karriere wie eine ferne Fantasie erscheint, denn in deiner Familie hat noch niemand studiert. So fehlen dir die notwendigen Vorbilder – und der Weg Richtung Studium scheint dir steinig und mühevoll. Die Hürden, die du zu überwinden hast, sind zwar nur selten sichtbar, doch sie wirken sich tief auf dein Selbstvertrauen und auf deine Entscheidungen als junger Mensch aus.

Gesellschaftliche Erwartungen können unsichtbare Mauern errichten – doch kein Startpunkt bestimmt endgültig unser Ziel. Um unser Ziel zu erreichen, können wir von überall losgehen.

Dein Startpunkt – die Realität hinter den Zahlen

Wie stark beeinflusst der Startpunkt unsere Chancen? Die Zahlen sprechen eine klare Sprache:

78 von 100 Schülern aus Akademikerfamilien schaffen den Sprung an die Universität.

Bei Schülern aus anderen Haushalten sind es nur 22 von 100.¹

Diese Statistiken offenbaren mehr als nur Bildungsungleichheit – sie stehen für Menschen, die oft nicht die Unterstützung oder den Mut hatten, ihren Weg zu gehen. Wenn du dich angesprochen fühlst, stelle dir die entscheidende Frage: Bist du eine Statistik – oder schreibst du deine eigene Geschichte?

Hinter diesen Zahlen stecken echte Menschen, die oft keine Chance hatten, ihre Träume zu verwirklichen. Wirtschaftliche Sorgen, fehlende Vorbilder oder das Gefühl, nicht dazuzugehören, können dazu führen, dass junge Menschen früh aufgeben – noch bevor sie ihr Potenzial entfalten können. Doch eins ist klar: Erfolg hat viele Gesichter. Es geht nicht nur um Abschlüsse oder Universitätswege. Es geht darum, deine Stärken zu entdecken, dich weiterzuentwickeln und deinen Beitrag zu leisten – unabhängig davon, wo du startest.

Die Hürden sind für viele spürbar. Junge, talentierte Menschen kämpfen jeden Tag gegen gesellschaftliche Vorurteile und institutionelle Barrieren. Manche scheitern nicht an fehlendem Ehrgeiz oder Talent, sondern an gesellschaftlichen Strukturen, die ihnen Steine in den Weg legen. Es gibt viele talentierte, engagierte Menschen, die trotz harter Arbeit nicht den Weg an die Universität oder in Führungspositionen finden. Oft hört man ihre Geschichten erst, wenn sie erzählen, wie sie an gesellschaftlichen Vorurteilen und institutionellen Barrieren gescheitert sind – oder wie sie trotz dieser Hürden ihren eigenen Weg gegangen sind. Manche geben auf, bevor sie überhaupt die Chance haben, wirklich zu beginnen. Aber was, wenn wir diese Bildungszahlen als Motivation nutzen – um Strukturen zu hinterfragen und neue Wege zu öffnen?

Chancengleichheit beginnt dort, wo wir uns bewusst dafür einsetzen. Erst wenn wir die unsichtbaren Barrieren erkennen und abbauen, können wir allen Menschen die Möglichkeit geben, ihre Träume zu verfolgen – selbst wenn die Statistiken gegen sie sprechen. Jeder Mensch hat das Potenzial, Großes zu erreichen. Es liegt an uns, Türen zu öffnen, anstatt sie durch Vorurteile oder Zahlen zu verschließen.

Lass dich nicht von Zahlen entmutigen – dein Weg liegt in deinen Händen. Die Herausforderungen sind real, aber dein Potenzial ist größer, als du vielleicht denkst. Ich sage das, weil ich selbst erfahren habe, wie viel möglich ist. Mein Weg war nicht einfach. Ich komme aus keinem akademischen Elternhaus, und es gab viele Hürden, die mich auf meinem Weg hätten aufhalten können. Doch genau diese Herausforderungen waren die Bausteine meines Erfolgs. Sie haben mich geformt. Sie haben mir gezeigt, dass es möglich ist, sich weiterzuentwickeln – unabhängig von Herkunft oder Umfeld.

Deshalb schreibe ich dieses Buch. Nicht nur, um von Erfolgen zu erzählen, sondern vielmehr auch von den Momenten des Zweifels, von den Rückschlägen und Lektionen, die daraus entstanden sind. Denn der Weg zum Erfolg ist selten gerade – und oft sind es genau die schwierigsten Momente, die uns die wertvollsten Lektionen lehren.

Ich werde dir nicht sagen, dass es einfach wird. Aber ich kann dir sagen: Es wird sich lohnen.

Dein Ziel – so individuell wie du selbst

Was ist das Ziel im Leben? Das ist eine große und wichtige Frage, die jeder für sich selbst beantworten muss. Gerade auf Social Media, wo ich mit vielen jungen Menschen in Kontakt komme, begegnet mir oft die Frage: „Welches Studienfach bringt am meisten Geld?“ Natürlich kann finanzielle Sicherheit ein Anreiz sein – aber sollte sie wirklich der Hauptgrund für eine berufliche Entscheidung sein? Eine Studie zeigt, dass das Glücksempfinden ab einem Jahreseinkommen von etwa 80.000 Euro kaum noch steigt.² Der Unterschied zwischen 80.000 und 160.000 Euro? Oft unerheblich, wenn es um das persönliche Wohlbefinden geht.

Das Leben vieler Millionäre und Prominenter zeigt deutlich: Geld allein führt selten zur Erfüllung. Manche kämpfen trotz ihres Wohlstands mit Depressionen oder Suchtproblemen. Materieller Erfolg garantiert kein dauerhaftes Glück – oft sind es vielmehr innere Werte, persönliche Ziele und zwischenmenschliche Beziehungen, die wirklich zählen. Natürlich, Geld ermöglicht uns ein komfortables Leben, aber es beantwortet nicht die wichtigste Frage: Was gibt unserem Leben Sinn?

Die Antwort darauf ist individuell und verlangt, über gesellschaftliche Erwartungen hinauszublicken. Denn Glück und Erfüllung liegen für viele nicht in Status oder Luxus, sondern in persönlichem Wachstum, bedeutsamen Beziehungen, guter Gesundheit und der Möglichkeit, etwas zur Gesellschaft beizutragen – und für viele auch in einem tiefen Glauben, der ihnen Halt und Sinn gibt. In einer Welt, die uns oft sagt, wie Erfolg aussehen sollte, ist es wichtiger denn je, die eigenen Maßstäbe zu finden.

Social Media vermittelt uns täglich das Bild von Menschen mit scheinbar mühelosem Erfolg – luxuriöse Reisen, finanzielle Unabhängigkeit, Bestnoten ohne große Anstrengung. Doch oft ist das, was wir sehen, nur eine perfekt inszenierte Scheinwelt. Seit 2024 bin ich als *profinsight* aktiv, und ich erlebe direkt, wie sehr soziale Netzwerke die Wahrnehmung junger Menschen beeinflussen. Viele schreiben mir über ihre Unsicherheiten, über den Druck, sich ständig mit anderen vergleichen zu müssen. Denn das digitale Schaufenster zeigt nur das Ergebnis – nicht den Weg dorthin. Wir sehen Noten, Gehälter, Titel – aber selten die Mühen, Rückschläge und Opfer, die dahinterstehen.

Dieses ständige Vergleichen führt oft dazu, dass die eigene Leistung als ungenügend empfunden wird. Studenten erzählen mir, dass sie sich minderwertig fühlen, weil sie denken, andere seien erfolgreicher, talentierter oder hätten weniger Schwierigkeiten. Doch das ist eine Verzerrung – ein gefiltertes Bild der Realität. In meiner eigenen Studienzeit gab es kein Social Media, und heute merke ich, wie wertvoll das war. Ich verglich mich nur mit Menschen, die ich persönlich kannte – das machte den Druck überschaubar. Ich konnte mich auf meine eigenen Ziele konzentrieren, ohne mich von inszenierten Erfolgsgeschichten beeinflussen zu lassen.

Was wir online sehen, ist oft nur ein Bruchteil der Realität. Wir dürfen nicht vergessen, dass hinter jedem echten Erfolg auch Herausforderungen, Zweifel, Fehler und harte Arbeit stecken – Dinge, die oft nicht sichtbar sind. Die Welt der Filter und Likes zeigt uns meist nur den glänzenden Endpunkt.

Lass dich nicht blenden. Miss deinen Erfolg nicht daran, wie er auf Instagram aussieht, sondern daran, was er für dich bedeutet.

Deine Chancen – Netzwerke und Mentoren machen den Unterschied

Starten wirklich alle mit den gleichen Voraussetzungen ins Leben? Die Antwort ist kompliziert. Für einige beginnt ihr Weg in einem Umfeld voller Herausforderungen – in einem Stadtviertel mit begrenztem Zugang zu Bildung, wenig beruflichen Perspektiven und eingeschränkten Netzwerken. Die ersten Schritte sind härter, wenn die Welt um dich herum klein ist. Wenn ich an meine Kindheit denke, sehe ich sofort unsere 49-Quadratmeter-Wohnung vor mir. Vier Geschwister, enge Räume, begrenzte Möglichkeiten – aber auch Zusammenhalt und Freude. Unsere Realität war oft hart, doch gegenseitige Unterstützung hielt uns zusammen.

Viele Kinder in wirtschaftlich benachteiligten Vierteln wachsen in einem Umfeld auf, das ihre Perspektiven begrenzt. Freundschaften außerhalb der eigenen Kultur sind selten, die ethnische Trennung ist spürbar. Manche verlieren sich, weil ihnen Orientierung und Unterstützung fehlen. Ein Freund von mir landete später im Gefängnis – ein Moment, der mich nachhaltig prägte. Es zeigte mir, dass der Start ins Leben oft entscheidender ist, als viele glauben. Und doch gibt es immer wieder Menschen, die ihren Blick über diese Begrenzungen hinaus richten. Die sich nicht von ihrem Umfeld definieren lassen. Die Frage ist nicht nur, ob die Chancen fair verteilt sind, sondern auch, wie du mit den Möglichkeiten umgehst, die du hast.

Ich weiß, wie es ist, ohne Mentor oder Vorbilder den eigenen Weg zu suchen. Zu Beginn meiner Laufbahn traf ich die meisten Entscheidungen allein – oft unsicher, ob ich das Richtige tat. Selbstzweifel und

Orientierungslosigkeit gehörten dazu. Doch als ich schließlich Mentoren fand, öffnete sich mein Horizont. Diese Menschen gaben mir nicht nur fachliche Unterstützung, sondern zeigten mir neue Möglichkeiten, die ich bis dahin nicht gesehen hatte.

Ein Netzwerk ist mehr als eine bloße Liste von Kontakten – es ist ein System aus Unterstützung, Inspiration und Chancen. Oft sind es Gespräche, Ratschläge oder einfach das Wissen, dass jemand an dich glaubt, die den entscheidenden Unterschied machen. Deshalb ist es mir heute wichtig, diese Erfahrung weiterzugeben: Netzwerke und Mentoren sind Wegweiser. Sie helfen nicht nur bei Unsicherheiten, sondern geben dir Orientierung, wenn du vor wichtigen Entscheidungen stehst. Sie zeigen dir: Du bist nicht allein. Unterstützung ist oft nur ein Gespräch entfernt.

Natürlich scheint der Aufbau eines Netzwerks am Anfang schwer. Doch egal, wie klein du beginnst – es ist möglich, starke Verbindungen zu knüpfen. Und genau das ist eine der Botschaften dieses Buches.

Netzwerke und Mentoren sind mehr als Kontakte – sie sind Chancenbringer.

Mit diesem Buch möchte ich zeigen: Auch ohne privilegierte Startbedingungen kannst du große Ziele erreichen.

Dein eigener Weg zum Erfolg

Für viele junge Menschen – besonders aus Arbeiterfamilien oder mit Migrationsgeschichte – sind fehlende Netzwerke, Mentoren und Vorbilder große Hürden. Doch es gibt Wege, sie zu nehmen. Deshalb teile ich hier meine wichtigsten Erkenntnisse – die Lektionen, die mir geholfen haben, Hindernisse zu überwinden und meinen Weg zu finden. Mein Ziel ist es, dir Orientierung zu geben, dir Mut zu machen und dir konkrete Strategien an die Hand zu geben, damit du deinen eigenen Weg gehen kannst.

Ich sehe täglich, wie groß der Wunsch nach Unterstützung ist – besonders auf digitalen Plattformen schreiben mir viele Menschen, die nach Orientierung suchen. Dieses Buch soll genau da ansetzen. Es ist nicht

nur für Studenten, sondern auch für Schüler, Eltern und alle, die Inspiration suchen. Ich teile hier die Strategien, die mir selbst geholfen haben – weil ich weiß, wie entscheidend es ist, nicht allein kämpfen zu müssen.

Dieses Buch ist kein spontanes Projekt. Die ersten Inhalte habe ich bereits vor über zehn Jahren geschrieben – damals nur für mich, um meine Herausforderungen und Erfahrungen zu reflektieren. Ich hatte nicht geplant, es zu veröffentlichen. Doch mit der Zeit bekam ich immer wieder Nachrichten auf Social Media: „Wie hast du es geschafft, trotz aller Hindernisse deinen Weg zu gehen?“ oder „Kannst du deine Geschichte und Tipps in einem Buch teilen?“. Diese Fragen gaben den Anstoß, meine Erfahrungen weiterzugeben – nicht nur in kurzen Social-Media-Posts, sondern in einem Buch, das anderen langfristig helfen kann.

Ich erinnere mich noch gut an meine eigene Unsicherheit. Als ich in der neunten Klasse beschloss, Physiker zu werden, hatte ich keine Vorbilder und keinen Plan, wie ich dieses Ziel erreichen konnte. Die Vorstellung, eines Tages an der Universität zu lehren, schien unerreichbar. Doch mit Zielstrebigkeit und der Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen, habe ich es geschafft.

Genau diese Erfahrungen möchte ich weitergeben.

Es geht in diesem Buch nicht nur darum, was Erfolg bedeutet, sondern auch darum, wie du ihn für dich definieren kannst – unabhängig von Startbedingungen oder Hindernissen. Ich zeige dir, wie du deine Vision entwickelst, Herausforderungen überwindest und die richtigen Schritte gehst, um deine Ziele zu erreichen.

Dabei liegt der Fokus auf dem Mut, Chancen zu erkennen und zu ergreifen, darauf, Rückschläge als Lernmöglichkeiten zu sehen, und darauf, eine Balance zwischen Arbeit und Leben zu finden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Netzwerken und Mentoren, denn viele unterschätzen, wie wertvoll sie sind. Sie öffnen Türen, erweitern Perspektiven und helfen, Hindernisse zu überwinden. Gleichzeitig lernst du, Chancen aktiv zu erkennen – und sie nicht ungenutzt vorbeiziehen zu lassen. Auch der richtige Umgang mit Rückschlägen spielt eine zentrale Rolle. Misserfolge sind kein Endpunkt – oft sind sie die wertvollsten Lektionen.

Schließlich ist dieses Buch ein Plädoyer dafür, andere zu inspirieren. Ich möchte dir zeigen, wie du mit deinem eigenen Weg zum Vorbild für andere werden kannst – für deine Freunde, deine Familie oder Menschen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Am Ende zählt nicht, wo du startest, sondern dass du den Mut hast, deinen eigenen Weg zu gehen – denn Erfolg kennt keine Herkunft.

Kapitel 1:

Deine Vision, dein Weg – So fängst du an



Eine klare Vision ist dein innerer Kompass. Sie gibt deinem Leben Richtung und hilft dir, selbst in schwierigen Momenten standhaft zu bleiben. Sie ist der Leitstern, an dem du dich orientieren kannst, wenn der Weg unsicher wird oder Herausforderungen dich zu entmutigen drohen. Doch wie findet man seine Vision? Diese Frage stellen sich viele Menschen – oft fühlt sie sich überwältigend groß an. Der Gedanke, eine Vision zu entwickeln, kann in der Tat einschüchtern, wenn wir glauben, dass sie perfekt ausgearbeitet sein und auf alle Fragen des Lebens eine Antwort parat haben muss.

Doch die gute Nachricht für dich ist: Eine Vision zu entwickeln bedeutet nicht, dass du dein gesamtes Leben im Voraus planen musst. Es geht nicht darum, jeden einzelnen Schritt vorab festzulegen oder alle Unsicherheiten zu beseitigen. Es geht darum, herauszufinden, was dich antreibt, woran du glaubst und wofür du morgens aufstehen möchtest. Eine Vision ist ein lebendiges Bild dessen, was dir wirklich wichtig ist.

Stell dir eine Vision nicht als starres Ziel vor, sondern als eine Quelle der Energie und Motivation. Sie gibt dir den Fokus, um Entscheidungen zu treffen, die zu deinem wahren Ich passen. Sie ist ein Versprechen, das du dir selbst gibst – ein Versprechen, ein Leben zu führen, das deine Werte widerspiegelt und das sich für dich richtig anfühlt. Und das Beste daran? Deine Vision darf sich mit dir entwickeln. Sie darf wachsen, sich verändern und neue Formen annehmen, während du deinen Weg gehst.

Für viele beginnt die Reise zu einer Vision mit der einfachen, aber kraftvollen Frage: **„Was möchte ich wirklich im Leben?“** Diese Frage kann dich fordern, weil sie dich zwingt, ehrlich zu dir selbst zu sein. Was sind deine tiefsten Wünsche, unabhängig von dem, was andere von dir erwarten? Was begeistert dich? Was möchtest du der Welt geben – oder vielleicht auch von ihr zurückbekommen?

Warum die Kraft einer Vision dein Leben verändert

Ohne eine Vision gleicht das Leben einer ziellosen Reise – du bist ständig in Bewegung, aber oft ohne Klarheit, warum. Eine Vision bringt Fokus in dein Handeln und verleiht deinem Leben einen tieferen Sinn.

Sie hilft dir, deine Energie gezielt einzusetzen, statt sie in unzählige Richtungen zu verstreuen. Mit einer klaren Vision kannst du Entscheidungen treffen, die wirklich zu dir passen und dich deinen Zielen Schritt für Schritt näherbringen.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich mich in einem Strudel aus Verpflichtungen wiederfand. Mein Alltag bestand aus endlosen Aufgaben: Tagsüber Vorlesungen und Laborarbeit, abends Korrekturen oder wissenschaftliche Publikationen, dazwischen private Verpflichtungen. Mein Terminkalender war übervoll, und jede freie Minute füllte sich mit neuen To-dos – sei es für Kollegen, Familie oder Freunde. Nach außen wirkte ich produktiv, doch innerlich fühlte ich mich leer. Ich arbeitete auf Autopilot, ohne innezuhalten und zu hinterfragen, ob das überhaupt mein eigener Weg war. Besonders spürbar wurde es, als ich bemerkte, dass ich meine eigenen Wünsche ständig zurückstellte. Ich sagte Treffen mit Freunden ab, weil ich noch etwas für die Uni erledigen musste. Ich reduzierte Sport und Hobbys, um mehr Zeit für „Wichtiges“ zu haben. Selbst kleine Dinge – wie ein Buch lesen oder einfach mal spazieren gehen – fühlten sich wie verschwendete Zeit an. Ich war ständig in Bewegung, doch innerlich stand ich still. Erst als ich eines Abends völlig erschöpft an meinem Schreibtisch saß und mir dachte „So kann es nicht weitergehen“, nahm ich mir bewusst Zeit zum Nachdenken. Ich begann, meine Prioritäten zu hinterfragen: „Warum tue ich das alles? Welche dieser Verpflichtungen sind wirklich notwendig, und welche habe ich mir nur auferlegt?“ Und vor allem: „Was will ich eigentlich für mich selbst?“ Die Antwort kam nicht sofort, aber sie kam. Ich erkannte, dass ich mein Leben nicht nur nach äußeren Erwartungen ausrichten wollte. Ich begann, bewusst Grenzen zu setzen, Aufgaben abzugeben und mir wieder Raum für Dinge zu nehmen, die mir wirklich wichtig waren – ohne schlechtes Gewissen. Mit der Zeit kam ein neues Gefühl von Klarheit und Sinn. Und vor allem: das Bewusstsein, dass ich die Kontrolle über meinen eigenen Weg wiedererlangt hatte.



Viele Menschen wachsen in einem Umfeld auf, das sie nicht dazu ermutigt, groß zu träumen. Statt Möglichkeiten zu erkennen, wird ihnen oft vermittelt, was alles nicht erreichbar scheint. Vielleicht kennst du das Gefühl: Große Visionen scheinen nur etwas für andere zu sein – für diejenigen, die schon mit besseren Startbedingungen gesegnet sind. Für die, deren Eltern sie ermutigen, ambitionierte Ziele zu verfolgen, oder die bereits Netzwerke und Ressourcen haben, die den Weg leichter machen. Aber hier liegt der Irrtum: Eine Vision ist nicht das Privileg

weniger. Sie gehört allen, die bereit sind, an ihre Möglichkeiten zu glauben.



Einmal sprach ich mit einer Schülerin, die von ihrem Traum erzählte, Ärztin zu werden. Doch noch bevor sie die ersten Schritte in Richtung dieses Traums gemacht hatte, kamen Zweifel auf. „Ich weiß nicht, ob ich das schaffen kann“, sagte sie. „Niemand in meiner Familie hat studiert. Und ich habe Angst, dass ich einfach nicht gut genug bin.“ Ich fragte sie: „Wofür brennst du? Warum träumst du davon, Ärztin zu sein?“ Ihre Augen leuchteten auf, als sie davon sprach, wie fasziniert sie von der Funktionsweise des menschlichen Körpers sei, wie sie sich schon immer gefragt hatte, wie Krankheiten entstehen und geheilt werden können – und wie sehr sie es sich wünschte, einmal Menschen behandeln zu können, die sonst vielleicht keine gute medizinische Versorgung erhalten würden. In diesem Moment begriff sie, wie sehr dieser Traum ihr Leben bereichern könnte und welche Möglichkeiten sich eröffnen würden, wenn sie bereit wäre, an sich zu glauben und ihre Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

Eine Vision schützt dich davor, dich in den Erwartungen anderer zu verlieren. Sie bewahrt dich vor kurzfristigen Ablenkungen, die zwar verlockend wirken mögen, aber dich letztlich nicht weiterbringen. Sie ist dein Anker, wenn alles um dich herum chaotisch wird. Und sie gibt dir den Mut, Dinge zu versuchen, die außerhalb deiner Komfortzone liegen.

Die Annahme, dass Visionen nur für andere Menschen bestimmt sind, ist einer der größten Blockaden, die uns daran hindern, unser Potenzial zu entfalten. Doch die Wahrheit ist: Jeder hat das Recht auf eine Vision. Unabhängig von den Startbedingungen, den äußeren Umständen oder den Zweifeln, die dir im Weg stehen, kannst du für dich selbst entscheiden, wofür du brennst. Deine Vision ist dein persönliches Versprechen an dich selbst – ein Versprechen, dass du bereit bist, das Beste aus deinem Leben zu machen.

Wie du deine Vision entdeckst

Die Suche nach deiner Vision beginnt nicht nur mit einer Liste von Zielen oder Wünschen. Sie beginnt mit der Frage: **„Was begeistert mich wirklich?“** Und diese Frage geht tief. Um deine Vision zu finden,

musst du einen Blick in dich selbst werfen, dich mit deinem wahren Selbst und deinen wahren Wünschen auseinandersetzen. Aber das ist oft nicht so einfach. Viele von uns sind es gewohnt, sich an äußeren Erwartungen zu orientieren – sei es durch gesellschaftliche Normen, die Wünsche der Familie oder die Vorstellungen, die wir selbst von Erfolg haben. Doch was treibt dich wirklich an?

Niemand erwartet, dass du sofort die perfekte Vision erkennst. Viel wichtiger ist es, ehrlich mit dir selbst zu sein. Manchmal ist der erste Schritt einfach, sich zu fragen: „**Was fühlt sich richtig an?**“

Übe dich in Selbstreflexion

Um herauszufinden, was dich wirklich antreibt, kannst du dir folgende Fragen stellen. Sie helfen dir, deine tiefsten Sehnsüchte und Beweggründe zu erkennen, die dich motivieren und ins Handeln bringen. Je präziser du deine Antworten formulierst, desto klarer wird dein Weg.

Aber wie findest du diese Antworten? Du musst dich dafür weder komplett zurückziehen noch bereits alle Details kennen. Ein Stift, ein Blatt Papier und ein wenig Zeit für dich selbst reichen aus. Schreibe frei auf, was dir in den Sinn kommt, ohne es zu bewerten. Manchmal tauchen Antworten auf, die dich überraschen – und genau darin liegt der Zauber der Reflexion.

Frage dich: Was begeistert mich wirklich?

Welche Themen, Aktivitäten oder Ideen lassen dich die Zeit vergessen? Gibt es Momente, in denen du dich so vertiefst, dass du gar nicht merkst, wie die Stunden vergehen? Oft sind es genau diese Dinge, die einen Hinweis auf deine wahre Leidenschaft geben.

Denk darüber nach:

- ▶ Welche Tätigkeiten machen dir Freude – auch dann, wenn sie anstrengend sind?
- ▶ Wann hast du das letzte Mal völlig die Zeit vergessen, weil du etwas mit Begeisterung gemacht hast?
- ▶ Welche Themen ziehen dich immer wieder an, sei es in Büchern, in sozialen Netzwerken oder in Gesprächen mit Freunden?



Beispiele:

- ▶ Du liebst es, logische Probleme zu lösen – sei es beim Schachspielen, Programmieren oder beim Reparieren eines Fahrrads. Dann könnten Mathematik, Informatik oder Ingenieurwissenschaften spannende Richtungen für dich sein.
- ▶ Du bist kreativ, entwickelst gerne neue Ideen oder gestaltest Inhalte – sei es beim Zeichnen, Schreiben, Filmen oder beim Designen von Social-Media-Posts. Dann könnten Medien, Design oder Kommunikationswissenschaften zu dir passen.
- ▶ Du bist kommunikativ und hast Freude daran, anderen etwas beizubringen oder Wissen verständlich zu machen – sei es als Nachhilfelehrer, beim Erklären eines Spiels oder beim Präsentieren von Inhalten. Dann könnten Lehramt, Pädagogik oder Didaktik interessante Wege für dich sein.
- ▶ Du organisierst gerne Events oder bringst Menschen zusammen – sei es eine Geburtstagsfeier, ein Sportturnier oder ein Schulprojekt. Dann könnten Management, Wirtschaft oder Sozialwissenschaften interessante Wege für dich sein.
- ▶ Du interessierst dich für Natur, Technik oder nachhaltige Innovationen – vielleicht faszinieren dich erneuerbare Energien, moderne Maschinen oder ökologische Projekte. Dann könnten dir Umweltwissenschaften, Ingenieurwesen oder Biologie spannende Perspektiven eröffnen.
- ▶ Du setzt dich gerne mit philosophischen, gesellschaftlichen oder ethischen Fragen auseinander – vielleicht begeistern dich Diskussionen über Gerechtigkeit, Religion oder kulturelle Entwicklungen. Dann könnten Philosophie, Theologie oder Sozialwissenschaften zu deinen Interessen passen.



Tipp:

Schreibe eine Liste mit den Tätigkeiten, die dich am meisten fesseln. Was haben sie gemeinsam?

Frage dich: Welchen Beitrag möchte ich leisten?

Manchmal entsteht eine Vision aus dem Wunsch heraus, etwas Positives zu bewirken oder einen Unterschied in der Welt zu machen.

Denk darüber nach:

- ▶ Gibt es ein Problem in der Gesellschaft, das dich besonders beschäftigt?
- ▶ Gibt es Berufe oder Menschen, die du bewunderst, weil sie einen positiven Einfluss haben?
- ▶ Welche Werte sind dir wichtig – Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit, Kreativität, Unabhängigkeit oder Familie?
- ▶ Spielt dein Glaube eine Rolle für das, was du im Leben erreichen möchtest? Inspiriert er dich dazu, anderen zu helfen oder einen bestimmten Weg einzuschlagen?



Beispiele:

- ▶ Vielleicht möchtest du soziale Ungleichheiten abbauen, weil du erlebt hast, wie schwer es ist, ohne die richtigen Kontakte voranzukommen. Daraus könnte eine Karriere in Sozialarbeit, Bildung oder Politik entstehen.
- ▶ Vielleicht möchtest du nachhaltige Technologien entwickeln, um den Klimawandel zu bekämpfen. Dann wären Umwelttechnik, erneuerbare Energien oder Ingenieurwissenschaften spannende Wege.
- ▶ Vielleicht ist es dir wichtig, anderen Menschen Mut zu machen, weil du selbst schwierige Phasen durchlebt hast. Das könnte dich in eine Richtung wie Coaching, Psychologie oder Bildung führen.
- ▶ Vielleicht spielt Familie für dich eine zentrale Rolle und du möchtest Menschen unterstützen, ihre familiären oder sozialen Herausforderungen zu meistern. Das könnte in Sozialpädagogik, Familienberatung oder Erziehungswissenschaften passen.
- ▶ Vielleicht inspiriert dich dein Glaube dazu, für andere da zu sein und ihnen zu helfen. Das könnte dich in Bereiche wie Theologie, Ethik, Seelsorge oder interkulturelle Arbeit führen.

Tipp:

Stell dir vor, du bist 80 Jahre alt und blickst zurück – hast du den Unterschied gemacht, den du dir gewünscht hast? Hast du das Leben anderer berührt, etwas Bedeutendes geschaffen oder deine Überzeugungen gelebt? Wenn nicht – was hält dich heute noch zurück?



Frage dich: Was würde ich tun, wenn Erfolg garantiert wäre?

Viele Menschen schränken sich selbst ein, weil sie Angst vor dem Scheitern haben. Diese Frage hilft dir, deine wahren Wünsche zu erkennen, ohne sofort an die Hindernisse zu denken.



Denk darüber nach:

- ▶ Wenn Geld, Zeit oder äußere Umstände keine Rolle spielen würden – was würdest du tun?
- ▶ Welche Dinge würdest du ausprobieren, wenn du keine Angst hättest, zu scheitern?
- ▶ Gibt es einen Traum, den du dir nie erlaubt hast, wirklich ernsthaft zu verfolgen?

Beispiele

- ▶ Vielleicht spielst du leidenschaftlich gerne Videospiele und interessierst dich für die Technik dahinter. Könnte Game Design oder Softwareentwicklung dein Weg sein?
- ▶ Vielleicht hat dich die Welt schon immer fasziniert – du träumst davon, neue Orte zu entdecken, andere Kulturen zu erleben oder sogar in einem anderen Land zu arbeiten. Was wäre, wenn du dich wirklich mit internationaler Entwicklung, Tourismusmanagement oder interkultureller Kommunikation beschäftigst?
- ▶ Vielleicht träumst du davon, ein Buch zu schreiben, ein eigenes Unternehmen zu gründen oder die Welt zu bereisen. Was hält dich davon ab?



Tipp:

Schreibe deine Antwort so, als wäre sie bereits Realität. Sag nicht „Ich würde gerne Unternehmer sein“, sondern „Ich bin Unternehmer“. Wenn du dein Ziel in der Gegenwart formulierst, fühlt es sich realer an – und der erste Schritt wird greifbarer.



Frage dich: Wovon habe ich als Kind geträumt?

Mein Sohn ist noch klein, aber wenn ich ihm beim Spielen zuschaue, frage ich mich oft: Was wird er später einmal werden wollen? Er stellt mir ständig neugierige Fragen: „Papa, wie baut man eine Brücke, die niemals einstürzt?“ oder „Warum leuchten die Sterne, wenn es dunkel wird?“. Manchmal fragt er mich: „Kann man einen echten Roboter bauen, der so denkt wie wir?“ oder „Gibt es einen Ort, an dem Menschen noch nie gewesen sind?“. Er spielt mit Bausteinen, baut Türme, erfindet Geschichten oder stellt sich vor, er würde große Erfindungen machen. In seiner Welt gibt es keine Grenzen – alles scheint möglich.

Doch irgendwann verändert sich das. Gesellschaftliche Erwartungen, Bedenken und äußere Einflüsse lassen uns an den Dingen zweifeln, die

uns als Kind völlig natürlich erschienen. Wir beginnen, Träume als „unrealistisch“ oder „unvernünftig“ abzutun. Doch oft steckt in unseren frühesten Wünschen eine tiefere Wahrheit darüber, was uns erfüllt.

Denk darüber nach:

- ▶ Was wolltest du als Kind werden – und warum? War es eine spontane Antwort oder steckte eine tiefere Faszination dahinter?
- ▶ Welche Spiele, Hobbys oder Aktivitäten haben dich als Kind besonders begeistert? Haben sich daraus vielleicht Fähigkeiten entwickelt, die du noch immer hast?
- ▶ Gab es ein Thema, über das du endlos reden konntest, ohne dass dir langweilig wurde?
- ▶ Gab es Tätigkeiten, die dich so gefesselt haben, dass du gar nicht gemerkt hast, wie die Zeit vergeht?
- ▶ Gibt es etwas, das du als Kind geliebt, aber mit der Zeit „vergessen“ hast?



Beispiele

- ▶ Vielleicht hast du als Kind stundenlang mit Bauklötzen gespielt und Häuser entworfen. Vielleicht hat dich das Bauen, Tüfteln oder Konstruieren schon damals fasziniert. Könnte Architektur, Bauingenieurwesen oder Maschinenbau das Richtige für dich sein?
- ▶ Vielleicht hast du immer Geschichten erfunden, Comics gezeichnet oder Theater gespielt. Du hast es geliebt, in andere Rollen zu schlüpfen oder eine Fantasiewelt zu erschaffen. Könnte dein Talent in Schreiben, Grafikdesign, Schauspiel oder Filmproduktion liegen?
- ▶ Vielleicht warst du als Kind immer derjenige, der Streit geschlichtet, gerne anderen geholfen oder Dinge erklärt hat. Könnte eine soziale, psychologische oder pädagogische Richtung zu dir passen?
- ▶ Vielleicht hast du gerne Experimente gemacht, Dinge auseinanderge-nommen oder erforscht, wie etwas funktioniert – ob das nun Chemie-baukästen, Elektronik oder Naturphänomene waren. Könnte Natur-wissenschaft, Ingenieurwesen oder Informatik dein Bereich sein?
- ▶ Vielleicht hast du gerne für andere gekocht, gebastelt oder kreative Geschenke gemacht und hattest schon immer ein Auge für Details. Könnte deine Stärke in Design, Kunst, Handwerk oder Gastronomie liegen?
- ▶ Vielleicht hast du als Kind viel Zeit in der Natur verbracht, Tiere beobachtet oder Pflanzen gepflegt. Könnte dein Interesse in Umweltwis-senschaften, Agrarwissenschaften oder Tiermedizin liegen?



Tipp:

Suche in deiner Kindheit nach Mustern – gibt es Dinge, die du damals geliebt hast und die dich heute noch anziehen? Vielleicht gibt es eine Verbindung zwischen deinen damaligen Träumen und dem, was du heute tun möchtest.



Einmal kam ein Student auf mich zu und gestand: „Ich weiß einfach nicht, was ich will. Ich habe das Gefühl, nur das zu tun, was andere von mir erwarten.“ Wir setzten uns zusammen, und ich stellte ihm die Frage: „Wenn du dir keine Sorgen um Geld, Zeit oder Erwartungen machen müsstest, was würdest du tun?“ Nach kurzem Nachdenken erzählte er mir, dass er sich schon immer für Astronomie begeistert hatte. Schon als Kind war er fasziniert von Sternbildern und den Weiten des Universums, hatte aber das Gefühl, dass ein Berufsweg in diesem Bereich für ihn unerreichbar sei. Seine Umgebung hatte ihm oft das Gefühl gegeben, dass Interessen wie Astronomie nicht praktikabel seien und er sich lieber auf „realistische“ Karrieren konzentrieren solle. Doch als wir gemeinsam tiefer gingen, erkannte er, dass seine Begeisterung für Wissenschaft und Technik mehr als nur ein Hobby war – es war der Kern seiner Vision. Diese Erkenntnis war der erste Schritt: Er begann, sich ernsthaft mit Studienmöglichkeiten im Bereich Physik und Raumfahrttechnik auseinanderzusetzen. Seine anfängliche Faszination für das Universum verwandelte sich in eine klare Vision: Er wollte wissenschaftlich arbeiten und mit innovativen Technologien dazu beitragen, die Geheimnisse des Weltalls besser zu verstehen. Dieser neu gewonnene Fokus half ihm, seine Ängste zu überwinden und aktiv seinen Weg zu gestalten.

Wie du in die Tiefe gehst

Wenn du Antworten auf die Fragen oben gefunden hast, gehe noch einen Schritt weiter.



Frage dich:

- ▶ Warum begeistert mich genau dieses Thema / diese Aktivität?
- ▶ Was hält mich bisher davon ab, mich mehr damit zu beschäftigen / dieses Thema ernsthaft zu verfolgen?
- ▶ Wie könnte ein erster Schritt aussehen, um diese Vision Realität werden zu lassen?

Deine Vision muss nicht groß beginnen. Sie kann ein leiser Wunsch sein, ein Gefühl oder ein Gedanke, der dich nicht loslässt. Wichtig ist,

dass du den Mut hast, den Anfang zu machen, und ihr Raum gibst, sich zu entfalten.

Entdecke Quellen für neue Perspektiven

Wenn du noch unsicher bist, was deine Vision sein könnte, hilft es, sich inspirieren zu lassen. Inspiration kann aus den unterschiedlichsten Quellen kommen – von Menschen, die du bewunderst, über Bücher und Filme bis hin zu zufälligen Gesprächen oder Erfahrungen. Es geht nicht darum, jemanden zu kopieren oder exakt denselben Weg einzuschlagen, sondern darum, Impulse zu finden, die dich selbst weiterbringen und dir neue Möglichkeiten aufzeigen.

Welche Menschen bewunderst du? Vielleicht gibt es Persönlichkeiten, deren Geschichte dich bewegt oder deren Werte dich ansprechen. Das könnten bekannte Vorbilder sein, aber auch Menschen in deinem direkten Umfeld – ein Lehrer, ein Familienmitglied oder ein Freund.

Frage dich: Was fasziniert mich an diesen Menschen? Welche Eigenschaften oder Leistungen bewundere ich?



Welche Bücher, Filme oder Ideen haben dich beeindruckt? Geschichten haben eine unglaubliche Kraft, uns zu berühren und neue Perspektiven zu eröffnen. Ein Buch über eine außergewöhnliche Lebensgeschichte, ein Film über Durchhaltevermögen oder ein Vortrag über Innovation kann manchmal genau der Funke sein, den du brauchst, um dir deiner eigenen Wünsche und Ziele bewusster zu werden.

Doch Inspiration kann nicht nur aus Geschichten kommen, sondern auch aus Erfahrungen, die auf den ersten Blick nichts mit dem eigenen Ziel zu tun haben.

Ein berühmtes Beispiel dafür ist Steve Jobs, der Gründer von Apple. Nach seinem Studienabbruch belegte er aus reiner Neugier einen Kalligrafiekurs – ohne eine konkrete Vorstellung davon, wie ihm das später nützen könnte. Er lernte dort nicht nur schöne Schriftarten, sondern auch das Prinzip harmonischer Proportionen und ästhetischer Gestaltung. Jahre später, als er den ersten Macintosh entwickelte, erinnerte er sich an diese Lektionen. Während Computer

bis dahin nur einfache, einheitliche Schriftbilder boten, bestand Jobs darauf, dass der Mac mit verschiedenen, ästhetisch ansprechenden Schriftarten ausgestattet wurde. Dieses scheinbar unwichtige Wissen aus einem völlig anderen Bereich trug maßgeblich dazu bei, Apples Designphilosophie zu prägen – und machte den Mac zu einem Vorreiter in Sachen Benutzerfreundlichkeit und Ästhetik.

Diese Erfahrung zeigt, dass der Mut, sich auf scheinbar irrelevante Dinge einzulassen, oft den Unterschied machen kann. Manchmal sind es die Erlebnisse abseits der ausgetretenen Pfade, die neue Ideen hervorbringen.



Als Jugendlicher war ich oft fasziniert von Geschichten großer Entdecker und Wissenschaftler. Ich stellte mir vor, wie es wäre, etwas zu schaffen, das die Welt verändert. Doch inmitten dieser Träume war ich mir nicht immer sicher, welchen Weg ich selbst einschlagen sollte. Es waren die Biografien von Nobelpreisträgern, die mir in dieser Phase Orientierung gaben. Diese Wissenschaftler waren für mich Menschen, die mit ihrem Denken und ihrer Entschlossenheit Grenzen überschritten und die Welt nachhaltig prägten. Ich tauchte in ihre Lebensgeschichten ein, fasziniert von den Herausforderungen, die sie überwinden mussten, um ihre Ziele zu erreichen. Besonders blieb mir die Biografie eines Physikers im Gedächtnis, der aus bescheidenen Verhältnissen stammte und zahlreiche Rückschläge auf seinem Weg erlebte. Seine frühen Jahre waren von Zweifeln und Hürden geprägt, doch er ließ sich nicht entmutigen. Schritt für Schritt arbeitete er sich voran, bis er schließlich Entdeckungen machte, die ihn berühmt werden ließen. Diese Geschichten wurden für mich zu einem Wendepunkt. Sie zeigten mir, dass selbst die größten Persönlichkeiten klein beginnen, dass Zweifel Teil des Prozesses sind und dass Durchhaltevermögen und Leidenschaft oft der Schlüssel zum Erfolg sind. Es war dieses Erkenntnis, das mir Mut machte, meinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn er manchmal unklar schien.

Obwohl ich niemanden in meinem Umfeld hatte, der mir diesen Weg vorgelebt hatte, gab mir die Idee, etwas Neues zu entdecken und einen Beitrag zur Welt zu leisten, Kraft. Diese Nobelpreisträger, die ich aus der Distanz bewunderte, wurden zu stillen Mentoren für mich. Sie gaben mir den Mut, den Anfang zu wagen – auch ohne genau zu wissen, wohin mich dieser führen würde. Ihre Geschichten lehrten mich, dass Hindernisse nur ein Teil des Weges sind und dass Visionen Wirklichkeit werden können, wenn man bereit ist, sie konsequent zu verfolgen.

Erfahrungen als Quelle der Inspiration

Inspiration kann auch aus den unerwarteten Momenten des Lebens entstehen – aus Erfahrungen, die uns herausfordern, uns wachsen lassen oder einen neuen Blick auf die Welt eröffnen. Denk an die Momente in deinem Leben zurück, in denen du dich besonders lebendig gefühlt hast. Vielleicht war es ein Projekt in der Schule, eine Reise, ein Ehrenamt oder eine schwierige Herausforderung, die du gemeistert hast. Diese Erlebnisse können dir Hinweise darauf geben, was dir wirklich wichtig ist und wo deine Stärken liegen.

Ein Schüler, mit dem ich einmal sprach, erzählte mir, dass er nie eine klare Vorstellung von seiner beruflichen Zukunft gehabt hatte. Erst als er begann, sich ehrenamtlich in einem Jugendzentrum zu engagieren, merkte er, wie sehr ihn die Arbeit mit Menschen erfüllte. In unserem Gespräch beschrieb er mir, wie er das erste Mal das Gefühl hatte, wirklich etwas Positives zu bewirken. Er sprach über die Dankbarkeit der Menschen, die er betreute, und die tiefen Gespräche, die ihn zum Nachdenken brachten. Ihm wurde bewusst, dass er seine Zukunft in einem Bereich sah, in dem er Menschen helfen konnte. Diese Erfahrung führte ihn dazu, sich mit Sozialarbeit auseinanderzusetzen.



Inspiration im Alltag

Du musst nicht auf den perfekten Moment warten, um inspiriert zu werden. Inspiration steckt oft in den alltäglichen Dingen – in den kleinen, unscheinbaren Augenblicken, die wir leicht übersehen. Der Schlüssel liegt darin, mit offenen Augen und einem neugierigen Geist durchs Leben zu gehen. Je mehr du dich für die Welt um dich herum öffnest, desto mehr Möglichkeiten wirst du entdecken, die dir neue Perspektiven bieten und dich antreiben können.

Inspiration kann dir auch in alltäglichen Momenten begegnen – etwa in einem Podcast, einer Ausstellung oder einem unerwarteten Gespräch. All diese Momente haben eines gemeinsam: Sie zeigen dir, dass Inspiration oft genau dann kommt, wenn du sie nicht planst, sondern offen für neue Eindrücke bist. Je mehr du dich der Welt öffnest, desto größer ist die Chance, dass ein Gedanke oder ein Impuls deine Begeisterung entfacht und dich voranbringt.

Zum ersten Mal spürte ich, wie faszinierend die Welt der Wissenschaft sein kann, als wir mit der Klasse ein Planetarium besuchten. In einem dunklen Raum



leuchteten über mir unzählige Sterne, und ich hörte gespannt zu, wie erklärt wurde, warum sie funkeln und wie weit sie von uns entfernt sind. Besonders erinnere ich mich an den Moment, als eine Simulation zeigte, wie sich das Universum ausdehnt – es fühlte sich an, als würde ich durch den Weltraum reisen. Dieses Erlebnis ließ mich zum ersten Mal wirklich über die Größe des Universums und die Geheimnisse der Physik nachdenken. Manchmal braucht es genau solche Erlebnisse in der Kindheit, um den Funken zu entfachen, der uns später auf unserem Weg begleitet.

Inspiration durch Experimentieren

Eine effektive Methode, um die eigene Vision zu entwickeln, ist das Experimentieren mit neuen Aktivitäten. Oft entdecken wir unsere tiefsten Interessen erst, wenn wir uns auf unbekanntes Terrain wagen – erinnere dich an Steve Jobs.



Während meines Studiums eröffneten mir das Erlernen von Programmieren und die Arbeit an technischen Projekten neue Perspektiven auf die Physik und halfen mir, meinen Fokus auf meine Forschungsarbeit zu lenken. Anfangs schien es nur eine zusätzliche Fähigkeit zu sein, doch nach und nach erkannte ich, wie sehr sie meine Denkweise veränderte. Durch das Programmieren lernte ich, Probleme systematischer anzugehen, in Strukturen zu denken und komplexe Zusammenhänge zu entschlüsseln. Fähigkeiten, die ich zuvor als nebensächlich betrachtet hatte, wurden plötzlich zu einem wichtigen Werkzeug in meiner wissenschaftlichen Arbeit.

Diese Erfahrung zeigte mir, dass es oft genau die unerwarteten Abzweigungen sind, die uns weiterbringen. Manchmal führt eine scheinbar zufällige Entscheidung zu einem neuen Denkansatz, einer ungeahnten Fähigkeit oder sogar zu einer völlig neuen Richtung im Leben. Viele der größten Entdeckungen entstanden, weil jemand bereit war, über den Tellerrand hinauszuschauen – nicht nur in der Wissenschaft, sondern in allen Bereichen des Lebens. Wer Neues ausprobiert, gibt sich selbst die Chance, verborgene Talente zu entdecken, die sonst ungenutzt bleiben würden.

Doch nicht jeder hat die Möglichkeit, neue Interessen zu entdecken. Während manche durch Zufall oder günstige Umstände ihre Talente entfalten können, bleibt anderen dieser Weg oft verschlossen. Wie viele außergewöhnliche Fähigkeiten bleiben verborgen, weil Menschen nie

die Chance bekommen, sich auszuprobieren? Ich denke oft an Kinder und Jugendliche, die aufgrund ihrer Herkunft nie ihr volles Potenzial entfalten können, vielleicht ein zukünftiger Albert Einstein oder eine Marie Curie zu werden, deren Begabungen unentdeckt bleiben, weil ihnen nie der Raum gegeben wurde, Neues zu erforschen. Dieses Gedankenexperiment führt mir immer wieder vor Augen, wie wichtig es ist, unabhängig von der eigenen Ausgangslage Möglichkeiten zu schaffen. Die Vielfalt der gesammelten Erfahrungen öffnet Türen zu Fähigkeiten und Leidenschaften, die sonst verborgen bleiben würden. Deshalb lohnt es sich, immer wieder neue Wege auszuprobieren – denn oft liegt die wahre Leidenschaft in den Dingen, die wir noch nie in Betracht gezogen haben.

Inspiration durch Menschen und Momente

Eine weitere Quelle der Inspiration sind die Menschen in deinem Leben. Schau dir an, was andere tun. Vielleicht bewunderst du einen Kollegen, der mit Leidenschaft ein Projekt vorantreibt, oder du hast einen Freund, der sich mit vollem Einsatz für eine Sache engagiert. Du musst diese Menschen nicht kopieren, sondern erkennen, was sie antreibt und was du davon für dich mitnehmen kannst. Auch alltägliche Gespräche können dir helfen, andere Perspektiven einzunehmen und neue Ideen zu entwickeln.

Ebenso können Begegnungen außerhalb des eigenen Fachgebiets wertvolle Impulse bringen. Während meiner akademischen Laufbahn hatte ich die Gelegenheit, Aziz Sançar kennenzulernen, ein paar Jahre, bevor er den Nobelpreis erhielt. Wir lebten damals in der gleichen Gegend in den USA, und es war beeindruckend, seine Geschichte aus erster Hand zu hören. Er war in einem kleinen Dorf in der Türkei aufgewachsen, in einer Familie, die kaum Zugang zu Bildung hatte. Seine Eltern waren Analphabeten, doch sie ermutigten ihn und seine Geschwister dazu, zu lernen. Um seine Familie zu unterstützen, arbeitete er als Hirte, während er zur Schule ging. Der Weg in die Wissenschaft war für ihn alles andere als vorgezeichnet: Ohne Vorbilder in seinem direkten Umfeld musste er sich vieles selbst erarbeiten, kämpfte mit begrenzten Ressourcen und zweifelte manchmal selbst daran, ob es für ihn möglich wäre, in der Forschung Fuß zu fassen. Trotz aller Herausforderungen blieb er unbeirrbar. Er studierte Medizin, ging später in die USA und widmete sich der Forschung zur DNA-Reparatur – einem Thema, das ihn schließlich weltberühmt machen sollte.



Was mich an unserem Gespräch besonders beeindruckte, war seine absolute Überzeugung, dass Leistung und Ausdauer wichtiger sind als Herkunft oder äußere Umstände. Er sprach darüber, wie entscheidend es ist, sich nicht von den eigenen Begrenzungen oder gesellschaftlichen Erwartungen einschüchtern zu lassen. Damals wusste er noch nicht, dass er eines Tages den Nobelpreis gewinnen würde – aber sein unerschütterlicher Glaube an die Wissenschaft und an die Kraft der Bildung war bereits spürbar. Unser Gespräch erinnerte mich daran, dass Erfolg nicht nur durch Talent bestimmt wird, sondern durch die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und trotz aller Widrigkeiten weiterzumachen.

Begegnungen wie diese zeigen, dass große Errungenschaften oft aus bescheidenen Anfängen entstehen – wenn man bereit ist, den langen, mühsamen Weg zu gehen. Doch solche inspirierenden Geschichten begegnen uns nicht immer von selbst. Manchmal musst du Inspiration aktiv suchen, besonders wenn du das Gefühl hast, festzustecken. Nimm dir bewusst Zeit, um neue Eindrücke zu sammeln: Besuche eine Buchhandlung und blättere durch Bücher zu Themen, die du bisher nicht beachtet hast. Setz dich in ein Café und beobachte das Treiben um dich herum. Lies einen Artikel oder schaue eine Dokumentation über eine Branche oder ein Thema, das weit entfernt von deinem eigenen Feld liegt. Inspiration lebt von Vielfalt – je mehr du dich mit unterschiedlichen Ideen und Menschen umgibst, desto mehr kannst du wachsen.

Doch Inspiration allein reicht nicht. Es erfordert Mut, sich wirklich inspirieren zu lassen. Warum? Weil Inspiration oft mit der Erkenntnis einhergeht, dass du etwas Neues wagen musst. Sie fordert dich heraus, über das hinauszublicken, was du bisher für möglich gehalten hast, und bringt dich dazu, Dinge auszuprobieren, die außerhalb deiner Komfortzone liegen. Wie du diesen Mut entwickelst und dich aus deiner Komfortzone herausbewegst – darum wird es in den späteren Kapiteln gehen.

Wie deine Vision greifbar wird

Sobald du eine Idee davon hast, was dich antreibt, kannst du anfangen, deine Vision zu konkretisieren. Das bedeutet, aus vagen Gedanken eine klarere Richtung zu entwickeln und deinen inneren Kompass neu

auszurichten. In den vorherigen Abschnitten hast du bereits damit begonnen, über deine Interessen, Werte und Stärken nachzudenken – jetzt geht es darum, diese Gedanken greifbarer zu machen.

Ein erster Schritt kann sein, deine Überlegungen aufzuschreiben. Setz dich an einen ruhigen Ort, nimm ein Blatt Papier oder öffne ein Dokument und beginne einfach zu notieren, welche Themen dich faszinieren, welche Tätigkeiten dich erfüllen oder welche Ziele immer wieder in deinem Kopf auftauchen. Schreibe ohne Selbstzensur – lass deine Ideen fließen, ohne sie direkt zu bewerten. Wichtiger als ein perfekter Plan ist eine klare Richtung, die dich inspiriert und motiviert.

Manchmal reichen Worte allein nicht aus, um eine Vision zu formulieren. Hier kann ein Vision Board eine wertvolle Ergänzung sein. Suche gezielt nach Bildern, Symbolen oder Worten, die das widerspiegeln, was du dir für dein Leben wünschst. Greife dabei auf deine bisherigen Überlegungen zurück: Welche Ideen oder Ziele haben dich besonders angesprochen? Füge diese Elemente deinem Vision Board hinzu und hänge es an einen Ort, den du regelmäßig siehst – sei es dein Schreibtisch, dein Schlafzimmer oder dein Büro –, damit deine Vision präsent bleibt.

Während meines Studiums, besonders während meiner Abschlussarbeit, hatte ich viele Momente, in denen ich mich von meinem Ziel entfernt fühlte. Der Weg war oft steinig, und Zweifel wurden zu einem ständigen Begleiter. Gerade in Phasen, in denen Experimente scheiterten oder ich das Gefühl hatte, keinen Fortschritt zu machen, stellte ich mir immer wieder die Frage: „Warum mache ich das eigentlich?“ Diese Unsicherheit konnte zermürbend sein, aber sie gab mir auch die Gelegenheit, tiefer über meinen Antrieb nachzudenken und neue Kraft zu schöpfen.



Um mich daran zu erinnern, warum ich diesen Weg eingeschlagen hatte, begann ich, inspirierende Zitate zu sammeln. Sie kamen aus Büchern, Vorträgen oder Gesprächen und wurden zu einer Quelle der Motivation in schwierigen Zeiten. Ich schrieb sie auf kleine Zettel und hängte sie an die Wand über meinem Schreibtisch. Worte wie „Scheitern ist der erste Schritt zum Erfolg“ oder „Ein Diamant ist ein Stück Kohle, das Ausdauer hatte“ gaben mir in Momenten des Zweifels Halt. Jedes Zitat erinnerte mich daran, dass auch große Errungenschaften oft mit kleinen, mühsamen Schritten beginnen. Diese Zitate halfen mir,

meinen Fokus wiederzufinden. Sie wurden zu einer stillen, aber kraftvollen Erinnerung an meine Vision: nicht nur wissenschaftlich zu forschen, sondern auch durch meine Arbeit etwas zu bewirken und andere zu inspirieren. Wann immer ich den Kopf hängen ließ, reichte ein Blick auf diese Worte, um meinen Antrieb zurückzugewinnen. Sie wurden zu einem Symbol für die Verbindung zwischen meinen täglichen Aufgaben und meinen langfristigen Zielen.

Vielleicht erkennst du auf deinem Weg, dass sich dein Fokus verschiebt oder dass neue Interessen hinzukommen. Das ist völlig normal und sogar wünschenswert. Eine Vision, die sich mit deinen Erfahrungen und Erkenntnissen weiterentwickelt, bleibt authentisch und relevant. Der entscheidende Punkt ist, dass sie klar genug ist, um dich zu motivieren, die ersten Schritte zu gehen.

Das Konkretisieren deiner Vision ist der Übergang vom Träumen zum Handeln.



Überlege dir konkrete Fragen:

- ▶ Welche kleinen Schritte kann ich heute machen, um meiner Vision näherzukommen?
- ▶ Welche Fähigkeiten oder Ressourcen benötige ich, um meine Ziele zu erreichen?
- ▶ Wer oder was kann mir auf meinem Weg helfen?

Wenn deine Vision ist, in der Forschung erfolgreich zu sein, könntest du als ersten Schritt relevante Literatur lesen, dich nach Mentoren umsehen oder an einem Workshop teilnehmen. Vielleicht möchtest du dich aber gesellschaftlich engagieren – dann könnte dein erster Schritt sein, ehrenamtlich in einer Organisation mitzuarbeiten oder dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Oder du hast eine kreative Ader und möchtest dich in Kunst oder Design ausleben – dann könntest du anfangen, regelmäßig zu zeichnen, dich für einen Malkurs anmelden oder deine Werke mit anderen teilen. Es müssen keine riesigen Schritte sein – oft reicht es, einen kleinen Anfang zu machen, um in Bewegung zu kommen. Der erste Schritt ist immer der schwierigste, aber er gibt dir die Richtung vor.



Eine Vision zu konkretisieren bedeutet auch, sie in deinen Alltag zu integrieren. Mach sie zu einem Teil deines Denkens und Handelns. Stell dir jeden Morgen die Frage: „Was kann ich heute tun, um meiner

Vision einen Schritt näherzukommen?“ Warum gerade kleine Schritte den Unterschied machen, erfährst du in Kapitel 4.

Was wirklich zählt

Manchmal zögern wir, eine Vision zu formulieren, weil wir Angst haben, uns festzulegen oder zu scheitern. Doch die Wahrheit ist: Deine Vision muss nicht groß oder weltverändernd sein. Sie kann genauso gut darin bestehen, in deinem Beruf etwas zu bewirken, ein kleines Projekt umzusetzen oder ein besonderes Ziel zu erreichen. Es könnte zum Beispiel dein Wunsch sein, deine Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich weiterzuentwickeln, ein eigenes kleines Unternehmen zu gründen oder eine neue Herausforderung anzunehmen. Wichtig ist nicht, wie sie von außen wahrgenommen wird, sondern dass sie dich begeistert, dir Energie gibt und deinem Leben Sinn verleiht.

In der Gemeinschaft, in der ich aufwuchs, gelten bestimmte Berufe wie Arzt oder Anwalt als Inbegriff von Erfolg. Solche traditionellen Vorstellungen basieren oft auf der kulturellen Prägung und den Hoffnungen der Eltern auf Sicherheit und Stabilität für ihre Kinder. Besonders für Migrantenfamilien, die alles dafür geben, ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen, ist der Beruf oft der Schlüssel zu sozialem Aufstieg. Der Druck, diese Erwartungen zu erfüllen, kann enorm sein – ein Druck, den ich aus eigener Erfahrung kenne.



Während meiner Jugend war es für mich ein ständiger Balanceakt zwischen den Erwartungen meiner Eltern und meinen eigenen Interessen. Für sie bedeutete ein angesehener Beruf nicht nur finanzielle Sicherheit, sondern auch gesellschaftliche Anerkennung. Sie versprachen sich davon nicht nur Stabilität und Sicherheit, sondern auch die Wertschätzung, die ihnen selbst in der Gesellschaft oft verwehrt geblieben war. Als Migranten hatten sie häufig das Gefühl, an den Rand gedrängt zu werden, und sahen in diesen Berufen eine Möglichkeit, dass ich nicht nur abgesichert wäre, sondern auch den Respekt erhalten könnte, den sie sich für mich und unsere Familie wünschten. Diese Wünsche waren nicht nur aus Sorge um meine Zukunft motiviert, sondern auch aus dem tiefen Wunsch, dass ich es besser haben sollte als sie. Doch obwohl ich ihre Wertschätzung für diese Berufe verstand, spürte ich gleichzeitig, dass mein Herz für etwas anderes schlug. Ich wusste, dass ich weder Arzt noch Anwalt werden wollte. Stattdessen zog es mich zur Physik – ein Fach, das zunächst nicht in das klassi-

sche Bild eines „sicheren“ Berufs passte. Die ersten Jahre des Studiums waren nicht einfach. Ich musste meinen Eltern erklären, warum ich diesen Weg gewählt hatte und warum er mich erfüllte. Anfangs begegneten sie meiner Entscheidung mit Skepsis. Doch mit der Zeit erkannten sie, dass Erfolg nicht immer den traditionellen Vorstellungen entsprechen muss. Sie sahen, wie viel Freude mir mein Weg bereitete, und begannen, ihn zu unterstützen. Heute schätze ich es, dass sie mir letztendlich die Freiheit gaben, meinen Interessen zu folgen.

Deine Vision muss nicht die Erwartungen anderer erfüllen. Sie muss nicht den Konventionen entsprechen oder das sein, was in deiner Gemeinschaft als „richtig“ oder „anerkannt“ gilt. Was wirklich zählt, ist, dass sie zu dir passt. Ob du davon träumst, die Welt zu bereisen, ein Buch zu schreiben oder in deinem Beruf das Beste zu geben – deine Vision ist dein persönlicher Leitstern. Sie ist der Ausdruck dessen, was dir wirklich wichtig ist, und sie darf genauso individuell sein wie du selbst.

Letztlich ist es egal, ob deine Vision große Anerkennung von außen erhält oder ob sie in den Augen anderer bedeutend erscheint. Erfolg ist das, was du für dich selbst definierst. Es geht darum, ein Leben zu führen, das dich erfüllt und dir das Gefühl gibt, dass du deinen Platz in der Welt gefunden hast. Egal, ob das eine klassische Karriere, ein kreatives Projekt oder das Glück in kleinen Dingen ist – deine Vision gehört dir.

Es wird Momente geben, in denen du an deiner Vision zweifelst. Vielleicht erscheinen dir die Hindernisse unüberwindbar, der Weg zu steil oder der Erfolg zu weit entfernt. Du fragst dich, ob du auf dem richtigen Pfad bist oder ob du überhaupt das Zeug dazu hast, deine Träume zu verwirklichen. Doch genau in diesen Momenten zeigt sich die wahre Stärke deiner Vision. Sie ist der innere Antrieb, der dir Mut macht, auch dann weiterzugehen, wenn du dich verloren fühlst. Sie erinnert dich daran, warum du angefangen hast, und zeigt dir, dass die größte Herausforderung oft der Schritt ist, der dich am meisten wachsen lässt.



Es gab eine Zeit, in der ich an einer wissenschaftlichen Fragestellung arbeitete, die mich sowohl mental als auch emotional herausforderte. Wochenlang kämpfte ich mit einem Experiment, das einfach nicht die gewünschten Ergebnisse lieferte. Jede Analyse, jede Berechnung führte ins Leere. Ich hinterfragte meine

Methoden, zweifelte an meinen Fähigkeiten – und irgendwann auch daran, ob es überhaupt sinnvoll war, noch mehr Zeit zu investieren. Doch jedes Mal, wenn ich ans Aufgeben dachte, hielt ich an meiner Vision fest – an dem Gedanken, dass hinter diesem Problem eine Lösung steckte, die vielleicht nicht nur mir, sondern auch anderen Forschern weiterhelfen könnte. Ich stellte mir vor, was es bedeuten würde, eine Erkenntnis zu gewinnen, die über meinen eigenen Frust hinausging. Also machte ich weiter. Nach zahllosen Fehlversuchen kam schließlich der Moment, in dem sich das Blatt wendete – eine kleine Veränderung in meinem Ansatz führte plötzlich zum Durchbruch.

Solche Herausforderungen kennt wohl jeder: sei es ein anspruchsvolles Projekt, eine Prüfung oder ein persönliches Ziel, das unerreichbar scheint. In diesen Momenten kann deine Vision der Anker sein, der dir hilft, weiterzumachen, auch wenn es schwierig wird. Am Ende sind es oft genau diese herausfordernden Phasen, die dir zeigen, wozu du wirklich in der Lage bist, wenn du deinem inneren Antrieb folgst. Deine Vision gibt dir nicht nur Orientierung, sondern auch Kraft. Sie motiviert dich, Herausforderungen anzunehmen, selbst wenn sie beängstigend erscheinen. Sie hilft dir, Rückschläge nicht als Niederlagen, sondern als Lektionen zu betrachten. Jede Schwierigkeit, die du überwindest, macht dich stärker und bringt dich deiner Vision ein Stück näher.

Ein Beispiel dafür sind die vielen Menschen, die trotz widriger Umstände außergewöhnliche Erfolge erzielt haben. Was sie alle verbindet, ist eine Vision, die sie dazu gebracht hat, weiterzugehen – auch wenn der Weg ungewiss oder voller Hindernisse war. Ihre Geschichten zeigen, dass die wahre Stärke einer Vision darin liegt, uns in Bewegung zu halten, selbst wenn wir unsicher sind.

Jetzt, da du eine klare Vorstellung davon hast, wie du deine Vision entwickeln kannst, beginnt der spannende Teil: die Umsetzung. Der Weg von der Vision zur Realität erfordert nicht nur Planung und klare Ziele, sondern auch die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden, die dir begegnen werden. Im nächsten Kapitel zeige ich dir, wie du mit den richtigen Strategien und Werkzeugen diese Herausforderungen meistert und deine Vision Schritt für Schritt Wirklichkeit werden lässt.



Wichtige Erkenntnisse aus Kapitel 1

1. Warum eine Vision so wichtig ist:

- ▶ Eine Vision gibt deinem Leben Richtung und Sinn. Sie hilft dir, Entscheidungen zu treffen, die zu deinem wahren Ich passen.
- ▶ Ohne eine Vision fühlst du dich oft ziellos und verlierst Energie, weil du dich in zu viele Richtungen verzettelst.

2. Wie du deine Vision findest:

- ▶ Deine Vision beginnt mit der Frage: „Was begeistert mich wirklich?“
- ▶ Sie ist kein starres Ziel, sondern ein lebendiges Bild dessen, was dir wirklich wichtig ist.
- ▶ Sie darf sich entwickeln, wachsen und an deine Erfahrungen angepasst werden.
- ▶ Inspiration kann aus Büchern, Filmen, Gesprächen oder von Menschen kommen, die dich beeindrucken.
- ▶ Auch deine eigenen Erlebnisse – ob aus der Kindheit, der Arbeit oder dem Alltag – können dir Hinweise auf deine Vision geben.

3. Wie du deine Vision konkretisierst:

- ▶ Schreibe deine Gedanken auf. Fange mit einfachen Fragen an wie: „Was möchte ich wirklich erreichen?“
- ▶ Erstelle ein Vision Board mit Bildern, Worten oder Symbolen, die deine Ziele visuell darzustellen.
- ▶ Denke daran: Der erste Schritt muss nicht perfekt sein – wichtig ist, dass du anfängst.

4. Was deine Vision nicht sein muss:

- ▶ Deine Vision muss nicht groß oder weltverändernd sein. Sie soll dich motivieren und dir Energie geben – unabhängig davon, wie sie von außen wahrgenommen wird.
- ▶ Sie muss nicht perfekt sein. Es ist okay, wenn sie sich im Laufe der Zeit verändert.

Kapitel 2:

Hindernisse? Kein Problem! So meisterst du sie



Hindernisse sind wie steile Berge: Sie mögen nach Anstrengung aussehen und abschreckend wirken, doch mit jedem Schritt nach oben wirst du stärker, gewinnst eine bessere Aussicht und erreichst schließlich Höhen, die du dir zuvor nicht vorstellen konntest. Der Weg ist nicht immer gerade, und manchmal musst du Umwege gehen und eine Pause einlegen, aber der Gipfel ist immer erreichbar – wenn du entschlossen bleibst. Hindernisse gehören zu jedem Lebensweg dazu. Sie sind es, die uns herausfordern, unsere Komfortzone zu verlassen, neue Wege zu finden und an unseren Aufgaben zu wachsen. Wie Berge können sie einschüchternd wirken und uns das Gefühl geben, nicht weiterzukommen. Dabei liegt in jedem Hindernis auch eine Chance: die Chance, unsere Stärken zu entdecken, uns weiterzuentwickeln und mehr über uns selbst zu erfahren. Hindernisse bringen uns dazu, über uns hinauszuwachsen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie zwingen uns, kreativ zu werden und durchzuhalten, und oft auch, die Hilfe anderer anzunehmen.



Ich selbst bin in meinem Leben vielen Hindernissen begegnet – Vorurteilen, finanziellen Engpässen, Momenten der Krankheit oder Zeiten, in denen ich die Motivation verlor. Eine besonders prägende Erfahrung hatte ich während meiner akademischen Laufbahn, als ich eine Förderung erhielt, die mir neue Möglichkeiten eröffnen sollte. Doch an meiner bisherigen Universität bekam ich unerwartet Gegenwind. Einige Kollegen äußerten Bedenken und stellten meine Position infrage. Diese Situation brachte mich dazu, über den vertrauten Rahmen hinauszublicken und andere Optionen in Betracht zu ziehen. Ich begann, mich aktiv an anderen Universitäten zu bewerben – etwas, das ich vorher nicht geplant hatte. Zu meiner Überraschung erhielt ich an jeder dieser Institutionen positive Resonanz.

Die Entscheidung, sich neuen Herausforderungen zu stellen, weil der vertraute Weg unsicher wird, ist ein wesentlicher Bestandteil des Überwindens von Hindernissen. Die oben geschilderte Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Festhalten an einem Ziel und die Bereitschaft, sich auf neue Wege einzulassen, oft genau das ist, was langfristig zum Erfolg führt. Es ist nicht immer einfach, sich gegen bestehende Strukturen und Vorurteile durchzusetzen, aber die Fähigkeit, flexibel zu bleiben und alternative Möglichkeiten zu ergreifen, kann den entscheidenden Unterschied machen. Hindernisse sind nicht das Ende eines Weges, sondern oft der Anfang einer neuen, besseren Richtung.

In diesem Kapitel wirst du lernen, wie du mit Hindernissen umgehen kannst – sei es durch neue Perspektiven, praktische Strategien oder durch den Mut, weiterzumachen, auch wenn der Weg schwierig erscheint.

Warum Hindernisse uns stärker machen

Hindernisse gehören zum Leben dazu. Sie sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel, und doch fühlen sie sich oft wie unüberwindbare Barrieren an. Sie können uns entmutigen, blockieren und uns das Gefühl geben, festzustecken. Doch was, wenn Hindernisse nicht als Blockaden, sondern als Prüfungen gesehen werden, die uns helfen, unsere innere Stärke zu entdecken? Sie sind der Test, der zeigt, wie flexibel, kreativ und widerstandsfähig wir sind.

Hindernisse zwingen uns, über den Tellerrand hinauszublicken. Sie sind oft die Momente, in denen wir gezwungen sind, uns selbst Fragen zu stellen: „*Was treibt mich wirklich an?*“ oder „*Was bin ich bereit, für mein Ziel zu tun?*“ Diese Fragen entstehen nicht in Zeiten, in denen alles glattläuft, sondern in Momenten, in denen der Weg plötzlich steinig wird.

Ich dachte lange, dass es allein auf meine Anstrengung ankommt, damit ich meine Ziele erreiche. Doch dann stand ich vor Situationen, in denen ich merkte, dass ich umdenken musste. Hindernisse bringen uns dazu, alte Muster zu hinterfragen, neue Wege zu gehen und über uns selbst hinauszuwachsen. Sie schärfen unseren Fokus und machen uns klar, was wirklich wichtig ist.

Hindernisse machen uns flexibel und kreativ

Flexibilität ist eine der größten Stärken, die wir bei der Überwindung von Hindernissen trainieren können: Wenn der direkte Weg blockiert ist, suchen wir nach Umwegen. Diese Fähigkeit, flexibel zu reagieren, ist eine der wichtigsten Eigenschaften für langfristigen Erfolg. Hindernisse fördern außerdem unsere Kreativität: Plötzlich müssen wir Probleme lösen, die uns vorher nicht bewusst waren. Sei es, eine neue Methode zu finden, um ein Ziel zu erreichen, oder sich Hilfe von

anderen zu holen – jede kreative Lösung erweitert unsere Fähigkeiten.



Während meines Studiums erlebte ich eine Phase, in der ich an meiner Abschlussarbeit arbeitete und einfach nicht weiterkam. Ich hatte das Thema mit Begeisterung gewählt, war überzeugt, dass es genau das richtige für mich war – doch je tiefer ich einstieg, desto mehr verlor ich den roten Faden. Ich verbrachte Stunden damit, Literatur zu wälzen, Daten zu analysieren und meine Argumentation zu strukturieren, doch am Ende jedes Tages fühlte es sich an, als wäre ich nicht vorangekommen.

Ich saß vor einem leeren Dokument und konnte meine Gedanken nicht so formulieren, wie ich es wollte. Jeder Satz wirkte unzureichend, jeder Ansatz schien zu oberflächlich. Die Frustration wuchs, und irgendwann fragte ich mich, ob ich überhaupt in der Lage war, eine gute wissenschaftliche Arbeit zu schreiben. Ich begann, an meinen Fähigkeiten zu zweifeln – ein Gefühl, das wohl viele kennen, wenn sie an einem kreativen oder intellektuellen Projekt arbeiten, das ihnen wichtig ist.

Mein erster Impuls war, mich noch weiter in die Recherche zu vertiefen, immer neue Quellen zu suchen, in der Hoffnung, dass sich irgendwann die perfekte Lösung auftun würde. Doch das machte alles nur noch schlimmer. Ich sammelte mehr Material, wurde aber nicht produktiver – im Gegenteil, meine Unsicherheit stieg. Schließlich fiel mir auf, dass ich mich selbst blockierte, weil ich den Anspruch hatte, gleich alles perfekt zu formulieren. Ich hatte Angst, Fehler zu machen, schlechte Argumente zu liefern oder mein Thema nicht tief genug zu durchdringen. Doch diese Angst führte dazu, dass ich erst gar nicht begann.

Also änderte ich meine Herangehensweise. Ich zwang mich, meine Gedanken roh und unzensiert aufzuschreiben, ohne sofort über Formulierungen oder Struktur nachzudenken. Ich erinnerte mich daran, dass die erste Version nicht perfekt sein muss – sie muss nur existieren. Sobald ich diese mentale Blockade überwunden hatte, begann der Prozess zu fließen. Ich merkte, dass ich mich nicht erst in endlosen Theorien verlieren musste, sondern dass meine eigenen Überlegungen, selbst wenn sie noch nicht ausgereift waren, als Ausgangspunkt reichten.

Am Ende stellte sich heraus, dass genau die Abschnitte, die mir anfangs am schwersten gefallen waren, die stärksten Teile meiner Arbeit wurden. Die Herausforderung zwang mich dazu, meine Gedanken zu ordnen, meine Argu-

mentation zu schärfen und mich wirklich mit dem Kern meines Themas auseinanderzusetzen.

Diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass Stillstand oft nicht bedeutet, dass man unfähig ist – sondern dass man sich selbst zu viel Druck macht. Manchmal ist der wichtigste Schritt nicht, weiter zu recherchieren oder mehr Informationen zu sammeln, sondern einfach anzufangen – selbst wenn der erste Entwurf chaotisch ist.

Hindernisse sind nicht nur Herausforderungen, sondern auch Spiegel unseres Charakters. Sie zeigen, wie wir auf Schwierigkeiten reagieren – ob wir aufgeben oder die Herausforderung annehmen. Jeder Moment des Zweifels gibt uns die Möglichkeit, Geduld, Durchhaltevermögen und innere Stärke zu entwickeln. Und genau diese Eigenschaften bleiben uns nicht nur für den aktuellen Moment erhalten, sondern werden zu Werkzeugen, die wir in jedem Bereich unseres Lebens einsetzen können.

Hindernisse machen uns selbstbewusst

Es mag paradox klingen, aber Hindernisse können unser Selbstbewusstsein stärken. Wenn wir es schaffen, ein Problem zu überwinden, das uns zunächst unlösbar erschien, gewinnen wir das Vertrauen in unsere Fähigkeiten zurück. Dieses Gefühl, etwas gemeistert zu haben, gibt uns Kraft für die nächsten Herausforderungen.

Oft komme ich mit jungen Menschen ins Gespräch – nach Vorträgen, über digitale Plattformen oder einfach durch Zufall – und höre ihre Geschichten, die mich tief beeindruckten. Viele von ihnen erzählen mir von ihren Kämpfen: So der Student, der neben dem Studium mehrere Jobs hatte, um sich überhaupt leisten zu können, an der Universität zu bleiben. Oder die junge Frau, die als Erste in ihrer Familie studierte und sich ständig fragte, ob sie wirklich dazugehört. Der Schüler, der trotz hervorragender Noten von Lehrern entmutigt wurde, weil man ihm nicht zutraute, ein schwieriges Fach zu studieren.

Einige von ihnen kommen aus schwierigen Verhältnissen, hatten mit finanziellen Problemen zu kämpfen oder mussten sich gegen Vorurteile

und fehlende Unterstützung behaupten. Oft hatten sie niemanden, der ihnen zeigte, dass ihr Weg möglich ist – und doch gingen sie ihn. Was mich immer wieder beeindruckt, ist die innere Stärke, die viele von ihnen entwickeln. Diejenigen, die trotz aller Hindernisse weiterkämpften, gingen mit einem gestärkten Selbstbewusstsein aus dem Kampf hervor. Sie hatten nicht nur ihr Ziel erreicht, sondern auch gelernt, dass sie Schwierigkeiten bewältigen können – egal, wie hoch die Hürde erschien. Und dieses Wissen kann ihnen niemand mehr nehmen.



EXKURS: Hindernisse vs. Rückschläge

Es ist wichtig, Hindernisse von Rückschlägen zu unterscheiden. Rückschläge sind das Scheitern eines konkreten Plans oder Ziels, während Hindernisse etwas sind, das den Weg zum Ziel erschwert. Während Rückschläge uns oft zwingen, neu anzufangen oder umzudenken, fordern Hindernisse uns heraus, den Weg zum Ziel zu verändern, ohne es aus den Augen zu verlieren. Über Rückschläge werden wir etwas später in diesem Kapitel noch ausführlich sprechen.

Stell dir vor, du willst ein Marathonläufer werden, hast aber keine Erfahrung und nur begrenzte Ressourcen, um dir Equipment zu kaufen. Das sind Hindernisse. Ein Rückschlag wäre es, wenn du dich beim Training verletzt und von vorn anfangen musst. Hindernisse sind der Test deiner Entschlossenheit, Rückschläge sind Lektionen, aus denen du lernst.

Hindernisse überwinden



In meiner Kindheit und Jugend hörte ich oft Sätze wie: „Du bist anders. Dein Weg ist eine Ausnahme!“ Solche Aussagen hinterließen tiefe Spuren und prägten mein Selbstbild. Sie verdeutlichten, wie tief Vorurteile in unserer Gesellschaft verankert sind. Als Kind türkischer Einwanderer war mir früh bewusst, dass ich nicht nur gegen die sozialen und wirtschaftlichen Widrigkeiten meiner Lebensumstände ankämpfen musste, sondern auch gegen die Vorurteile, die mir aufgrund meines Migrationshintergrunds entgegengebracht wurden.

Rassismus und Vorurteile

Diese Vorurteile waren nicht immer laut und offensichtlich. Oft waren sie subtil, versteckt in kleinen Kommentaren oder unbeabsichtigten Bemerkungen, die das Gefühl von Isolation verstärkten. Mir wurde früh bewusst, dass ich in einer Welt lebte, in der ich mich stärker beweisen musste, um als gleichwertig anerkannt zu werden. Doch genau diese Herausforderungen formten mich und stärkten meinen Willen, meinen eigenen Weg zu gehen.

Ein Erlebnis während meiner akademischen Laufbahn in den USA hat sich mir tief eingeprägt. Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als ich auf einer Veranstaltung mit einem Professor ins Gespräch kam. Er fragte mich beiläufig, woher ich stamme. Ich antwortete, dass ich aus Deutschland komme, aber einen türkischen Hintergrund habe. Seine Reaktion war unerwartet – und traf mich mitten ins Herz: „Oh, die Türkei? Von dort kommen meine besten Studenten!“



Ich lächelte, doch innerlich war ich für einen Moment sprachlos. Diese Worte berührten mich auf eine Weise, die ich erst später richtig begreifen konnte. Sie fühlten sich ungewohnt an – fast fremd. Denn sie standen in so starkem Kontrast zu den Erfahrungen, die ich in Deutschland gemacht hatte.

Dort war das Bild von Türken oft von stereotypen Rollen geprägt. Wir galten nicht als Akademiker, sondern wurden mit ganz anderen Bildern verbunden – als Betreiber von Dönerläden, Internetcafés oder als Menschen, die es „nicht so weit bringen“. Das war das unausgesprochene Narrativ, das mich von klein auf umgab. Ich war es gewohnt, mit einem Schubladendenken konfrontiert zu werden, das mich auf eine bestimmte Identität festlegte, bevor ich überhaupt zeigen konnte, wer ich wirklich war.

Und nun, Tausende Kilometer entfernt, stand ich in einem Raum, in dem ich plötzlich als jemand wahrgenommen wurde, der zu einer Gruppe von exzellenten Studenten gehörte. Zum ersten Mal wurde mir bewusst, wie sehr sich Wahrnehmungen je nach Umfeld verändern können – und wie stark sie beeinflussen, was wir für uns selbst für möglich halten.

Dieser Moment veränderte etwas in mir. Er ließ mich erkennen, dass die Grenzen, die mir oft gesetzt wurden, nicht objektiv waren – sie waren das Produkt von Vorurteilen und gesellschaftlichen Erwartungen. Doch noch bedeu-

tender war die Erkenntnis, dass ich selbst diese Grenzen lange Zeit übernommen hatte. Ich hatte unbewusst an die Begrenzungen geglaubt, die andere für mich vorgesehen hatten.

Es war eine schmerzhaft, aber wichtige Lektion: Vorurteile beeinflussen nicht nur, wie andere uns sehen – sie formen auch, wie wir uns selbst sehen. Doch genau hier liegt der Schlüssel. Solange wir uns selbst klein halten, bestätigen wir unbewusst die Bilder, die uns auferlegt werden. Doch wenn wir beginnen, unser eigenes Potenzial zu erkennen, brechen wir diese Grenzen auf.

Die Unterschiede in der Wahrnehmung hatten tiefe Wurzeln in der Geschichte. In Deutschland waren die meisten türkischen Einwanderer der ersten Generation als Gastarbeiter gekommen. Akademische Bildung spielte oft keine zentrale Rolle, und viele Familien planten zunächst, irgendwann in die Türkei zurückzukehren. In den USA hingegen war die türkische Community akademisch stärker vertreten – viele der Einwanderer kamen bereits mit einer hohen Qualifikation und verfolgten akademische Karrieren. Diese unterschiedlichen Ausgangspunkte führten zu völlig verschiedenen Bildern derselben Gruppe in beiden Gesellschaften. Mir wurde bewusst, dass Vorurteile nicht aus dem Nichts entstehen – sie sind das Ergebnis historischer und sozialer Kontexte. Doch genau das bedeutet auch: Sie sind veränderbar. Die Art, wie eine Gesellschaft eine Gruppe wahrnimmt, ist nicht in Stein gemeißelt. Es liegt an uns, diese Bilder zu erweitern – nicht durch bloße Worte, sondern durch das, was wir tun. Wir können zeigen, dass wir mehr sind als die engen Rollen, in die wir oft gesteckt werden.

Doch Vorurteile verschwinden nicht einfach – oft werden sie zu Hindernissen. Ich habe gelernt, mit ihnen umzugehen, indem ich sie als Antrieb nutze.

Trotz aller Erfolge war es mir immer wichtig, den Kontakt zu meinen Wurzeln nicht zu verlieren. Ich wollte mich nicht von der Gemeinschaft distanzieren, aus der ich stamme, sondern vielmehr ein Beispiel dafür sein, dass Erfolg nicht bedeutet, die eigene Herkunft zu vergessen. Es geht darum, zu zeigen, dass Menschen mit verschiedenen Hintergründen und Lebenswegen ebenso wertvoll und fähig sind wie alle anderen.

Der Satz des amerikanischen Professors war für mich ein Weckruf. Er zeigte mir, wie stark Stereotype das Leben von Menschen prägen können – und wie wichtig es ist, sie zu hinterfragen. Vorurteile zu überwinden bedeutet nicht nur, die Pers-

pektiven anderer zu verändern, sondern auch, das eigene Selbstbild zu stärken. Es bedeutet, sich nicht auf die Rollen zu beschränken, die uns die Gesellschaft zuweist, sondern den Mut zu haben, diese Grenzen zu sprengen.

Du wirst auf deinem Weg immer wieder mit Vorurteilen konfrontiert werden. Doch diese müssen dich nicht aufhalten. Sie können dich anspornen, dein Potenzial zu entfalten und ein Beispiel für andere zu sein. Du kannst zeigen, dass Erfolg nicht von der Herkunft abhängt, sondern von der Bereitschaft, an sich selbst zu glauben und für seine Träume zu kämpfen.

Frage dich: Welche Vorurteile haben mich in meinem Leben begleitet?

- ▶ Gab es Situationen, in denen du das Gefühl hattest, dass Menschen dich bereits bewertet haben, bevor sie dich wirklich kannten?
- ▶ Wurdest du jemals unterschätzt oder anders behandelt, weil du nicht ins erwartete Bild gepasst hast?
- ▶ Denke an Momente, in denen du dich aufgrund deiner Herkunft, deines Geschlechts, deines sozialen Hintergrunds oder aus anderen Gründen benachteiligt gefühlt hast. Welche Emotionen hat das in dir ausgelöst? Hast du versucht, dich anzupassen oder dagegen anzukämpfen?
- ▶ Wie haben diese Vorurteile deine Entscheidungen beeinflusst oder deinen Weg erschwert?
- ▶ Hast du dich durch Vorurteile jemals von einem bestimmten Ziel abbringen lassen?
- ▶ Gab es Situationen, in denen du dich doppelt beweisen musstest, um ernst genommen zu werden?
- ▶ Haben Vorurteile dein Selbstbild verändert – sei es durch Selbstzweifel oder den Antrieb, es allen zu zeigen?
- ▶ Gab es einen Moment, in dem du ein Vorurteil durchbrochen hast – sei es durch Leistung, Haltung oder einfach durch dein eigenes Beispiel?



Beispiele:

- ▶ Vielleicht wurdest du aufgrund deines Nachnamens oder deiner Herkunft anders behandelt – sei es in der Schule, bei einer Bewerbung oder im Alltag.
- ▶ Vielleicht hast du erlebt, dass deine Leistung nicht nach denselben Maßstäben beurteilt wurde wie die anderer. Du hast dich angestrengt,

gute Noten geschrieben oder dich besonders bemüht – doch statt Anerkennung hast du vielleicht nur herablassende Kommentare oder skeptische Blicke bekommen.

Solche Erfahrungen sind verletzend. Sie hinterlassen Zweifel und machen es schwer, an sich selbst zu glauben. Doch genau in diesen Momenten zeigt sich deine wahre Stärke. Wenn du dich trotz aller Hürden nicht entmutigen lässt, wenn du deinen eigenen Wert erkennst, auch wenn andere ihn nicht sofort sehen – dann beweist du, dass du mehr bist als die Vorurteile, die dir entgegengebracht werden.



Frage dich: Wie bin ich bisher mit Vorurteilen umgegangen?

- ▶ Hast du dich in solchen Momenten zurückgezogen, dich angepasst oder dich aktiv dagegen gewehrt?
- ▶ Gab es eine Situation, in der du lieber geschwiegen hast, weil du dachtest, deine Meinung würde nicht ernst genommen?
- ▶ Hast du jemals das Gefühl gehabt, dich verstellen oder doppelt so viel leisten zu müssen, um akzeptiert zu werden?
- ▶ Welche Strategien hast du unbewusst entwickelt, um mit Vorurteilen umzugehen – hast du sie ignoriert, dich angepasst oder versucht, dich besonders zu beweisen?
- ▶ Gab es einen Moment, in dem du bewusst entschieden hast, dich nicht von Vorurteilen definieren zu lassen?
- ▶ Was hat dir geholfen, in solchen Situationen standhaft zu bleiben, und was hättest du vielleicht anders machen können?

Beispiele:

- ▶ Vielleicht hast du dich bei einer Bewerbung gefragt, ob dein Name, dein Aussehen oder dein Hintergrund deine Chancen beeinflussen könnten. Du hast deinen Lebenslauf sorgfältig vorbereitet, deine Qualifikationen waren stark – und doch war da dieser Zweifel: Wird man mich allein aufgrund meines Namens anders beurteilen? Wird mein Aussehen unbewusst eine Rolle spielen?
- ▶ Vielleicht hast du sogar kurz darüber nachgedacht, ob du ein neutrales Bewerbungsfoto wählen oder deinen Namen abkürzen solltest, um Vorurteilen aus dem Weg zu gehen. Oder du hast ein Kopftuch getragen und dich gefragt, ob das deine Chancen schmälert – ob es dazu führen könnte, dass du gar nicht erst zum Vorstellungsgespräch

eingeladen wirst. Nicht, weil du etwas verbergen wolltest, sondern weil du wusstest, dass der erste Eindruck manchmal stärker zählt als die tatsächliche Leistung.

- Und vielleicht hast du die Erfahrung gemacht, dass andere Bewerber mit weniger Qualifikationen weiterkamen.

Solche Gedanken und Erlebnisse können entmutigend sein. Doch sie können auch zum Antrieb werden. Sie können dich motivieren, deine Fähigkeiten noch bewusster einzusetzen, dein Selbstbewusstsein zu stärken und zu zeigen, dass du nicht darauf wartest, „akzeptiert“ zu werden, sondern dir deinen Platz selbst nimmst.

Kennst du solche Momente? Wie bist du damit umgegangen? Hast du dich angepasst, um es leichter zu haben – oder hast du entschieden, genau so zu bleiben, wie du bist?

Frage dich: Was kann ich tun, um Vorurteile aktiv zu überwinden?

- Überlege, wie du in Zukunft auf Vorurteile reagieren möchtest. Möchtest du dich selbstbewusster äußern, Unterstützung suchen oder vielleicht anderen Mut machen, die Ähnliches erleben?
- Wie kannst du deine eigene Wahrnehmung stärken, sodass Vorurteile dich nicht entmutigen?
- Gibt es Strategien oder Menschen in deinem Umfeld, die dir helfen können, in schwierigen Momenten standhaft zu bleiben?



Beispiele:

- Wenn jemand ein Vorurteil äußert, könntest du sachlich darauf hinweisen, warum es nicht zutrifft. Statt dich zu rechtfertigen, kannst du durch Fakten und ruhige Argumente zeigen, dass Klischees nicht der Realität entsprechen.
- Sichere dir Rückhalt durch Netzwerke oder Mentoren. Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder dich unterstützen, helfen dir, in schwierigen Momenten nicht allein zu sein.
- Verändere Vorurteile durch dein eigenes Beispiel. Manchmal kannst du am stärksten überzeugen, indem du einfach zeigst, dass du nicht in die Schublade passt, in die man dich stecken möchte.
- Sprich offen über deine Erfahrungen. Ob im Freundeskreis, auf digitalen Plattformen oder im beruflichen Umfeld – je mehr Menschen Vorurteile hinterfragen, desto eher können sie sich verändern.

- Finde deine eigene Art, mit Vorurteilen umzugehen. Manchmal hilft Humor, manchmal ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen. Nicht jede Situation erfordert eine Konfrontation, aber du kannst entscheiden, wann du deine Stimme erheben möchtest.
- Lass dich nicht von Vorurteilen definieren. Du allein bestimmst, wer du bist und wohin dein Weg führt – nicht die Erwartungen oder Begrenzungen anderer.



Frage dich: Was kann ich aus meinen Erfahrungen mit Rassismus und Vorurteilen für mich mitnehmen?

- Überlege, wie dich die Vorurteile, mit denen du konfrontiert wurdest, geprägt haben. Haben sie dich eher entmutigt oder langfristig stärker gemacht?
- Welche innere Stärke hast du daraus gezogen – und wie kannst du sie in Zukunft gezielt einsetzen?
- Wie haben diese Erfahrungen deinen Blick auf andere Menschen und ihre Herausforderungen verändert?

Beispiele:

- Wenn du erlebt hast, wie Vorurteile wirken, kannst du andere unterstützen, die Ähnliches durchmachen – sei es durch Gespräche, Mentoring oder Engagement in Initiativen.
- Die Herausforderungen, mit denen du konfrontiert wurdest, haben dich stärker gemacht. Mach dir bewusst, wie du an schwierigen Situationen gewachsen bist, und nutze diese Stärke für zukünftige Herausforderungen.
- Deine Erfahrungen haben dir eine einzigartige Sicht auf die Welt gegeben. Dieses Wissen kann dir helfen, kreative Lösungen zu finden, Brücken zu bauen und Veränderungen anzustoßen.
- Lass dich nicht von den Erwartungen anderer begrenzen. Nur weil dir jemand gesagt hat, was du angeblich nicht kannst oder wo deine Grenzen liegen, heißt das nicht, dass es stimmt. Deine Erfahrungen können dir helfen, deinen eigenen Weg unabhängig von solchen äußeren Urteilen zu gehen.

Finanzielle Hürden

Neben den Erfahrungen von Rassismus und strukturellen Barrieren, die meinen Weg geprägt haben, waren finanzielle Herausforderungen ein weiterer entscheidender Aspekt meiner akademischen Laufbahn. Anders als viele meiner Kommilitonen musste ich früh lernen, Verantwortung zu übernehmen – nicht nur für mich selbst, sondern auch für meine Familie.

Mein Vater war das Fundament unserer sechsköpfigen Familie. Als alleinverdienender Fabrikarbeiter trug er die gesamte Verantwortung für unsere Familie und schuf uns trotz begrenzter Mittel ein Leben voller Zusammenhalt und Stärke. Doch ich wollte ihn nicht noch mehr belasten. Bereits während meiner Schulzeit begann ich, meinen eigenen Beitrag zu leisten. Nachmittags arbeitete ich in einer Buchhandlung und gab Nachhilfe. Nicht nur, um mir kleine Wünsche zu erfüllen, sondern auch, um ein Gefühl von Eigenständigkeit zu entwickeln.



*Als ich mein Studium begann, nahm diese Verantwortung eine neue Dimension an. Mein Studium finanzierte ich durch BAföG und später durch meine Arbeit als wissenschaftliche Hilfskraft an einem Fraunhofer-Institut. BAföG war eine unglaubliche Unterstützung, und ich bin dankbar für die Möglichkeiten, die wir in Deutschland haben – gerade als Migrant*in habe ich diese Chance sehr geschätzt. Natürlich gibt es Punkte, die zu kritisieren sind und waren, aber ohne BAföG hätte ich nicht studieren können. Gleichzeitig war mir bewusst, dass mein Studium nicht nur eine Chance für mich selbst war, sondern auch eine Verantwortung gegenüber meiner Familie. Es ging mir daher nie nur darum, mich selbst zu unterstützen. Vielmehr war es mir genauso wichtig, meine Familie zu entlasten, wo immer ich konnte. Während viele meiner Kommilitonen ihre Energie voll und ganz auf das Studium konzentrieren konnten, übernahm ich zusätzliche Aufgaben und trug damit zu unserer gemeinsamen Stabilität bei. Diese Umkehrung der typischen Rollenverteilung prägte meine Zeit als Student.*

Eine der schwierigsten Phasen war mein Umzug in die USA, um dort weiterzustudieren. Durch ein Stipendium und meine Arbeit als Research Assistant hatte ich zwar eine gewisse finanzielle Sicherheit, doch für einige unvermeidbare größere Anschaffungen reichte es nicht. Besonders in den USA wurde mir schnell bewusst, wie essenziell Mobilität ist – ohne ein Auto ist man schlichtweg eingeschränkt. In dieser Situation entschied ich mich, einen Kredit aufzunehmen.

3.000 Dollar mögen für viele keine außergewöhnliche Summe sein, doch für mich und meine Familie war es eine enorme Herausforderung. Es war das einzige Mal in meinem Leben, dass ich auf diese Weise finanzielle Unterstützung in Anspruch nahm, und es fiel mir nicht leicht. Rückblickend bin ich stolz darauf, diesen Schritt gewagt zu haben, denn er gab mir die Möglichkeit, meine Ziele weiterzuverfolgen, ohne meine Familie zusätzlich zu belasten.

Diese Erfahrungen haben mich vieles gelehrt: die Bedeutung von finanzieller Unabhängigkeit, die Kraft von Eigenverantwortung und wie wertvoll es ist, auch in schwierigen Zeiten einen klaren Fokus zu behalten. Finanzieller Druck kann lähmend wirken, doch er kann auch ein Ansporn sein, kreative Lösungen zu finden und sich selbst zu beweisen.

Eines der wichtigsten Dinge, die ich gelernt habe, ist, dass das Annehmen von Hilfe keine Schwäche ist. Sei es durch BAföG oder einen Kredit – Unterstützung anzunehmen, wenn man sie braucht, kann der entscheidende Schritt sein, um weiterzukommen. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Im Gegenteil: Jede Investition in deine Bildung ist eine Investition in deine Zukunft. Sie schafft nicht nur bessere berufliche Perspektiven, sondern stärkt auch dein Selbstbewusstsein und deine Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.



Tipps für den Umgang mit finanziellen Hürden

Nutze alle verfügbaren Ressourcen: Informiere dich über Stipendien, Förderprogramme und staatliche Unterstützung. Es gibt mehr Möglichkeiten, als man oft denkt.

Setze Prioritäten: In finanziell angespannten Zeiten ist es wichtig, klar zwischen „Wünschen“ und „Notwendigkeiten“ zu unterscheiden.

Frage dich: Was brauche ich wirklich, um mein Ziel zu erreichen?

Sei kreativ bei Lösungen: Nebenjobs, wie meine Arbeit in der Buchhandlung oder als Nachhilfelehrer, können nicht nur finanziell helfen, sondern auch wertvolle Erfahrungen bringen.

Vertraue auf langfristige Ziele: Finanzielle Engpässe sind oft nur temporär. Halte dir vor Augen, dass dein Einsatz heute die Grundlage für eine stabilere Zukunft legt.

Hol dir Unterstützung: Ob durch Familie, Freunde oder Institutionen – es ist in Ordnung, Hilfe zu suchen und anzunehmen, wenn es nötig ist.

Rückblickend bin ich dankbar für die Möglichkeit, mir trotz aller Herausforderungen eine finanzielle Eigenständigkeit aufzubauen. Es war nicht immer einfach, doch genau diese Verantwortung hat mich geprägt. Sie hat mir gezeigt, dass es möglich ist, auch mit begrenzten Mitteln Großes zu erreichen. Heute sehe ich finanzielle Herausforderungen nicht mehr als Hindernisse, sondern als Gelegenheiten, meine Prioritäten zu klären und kreativer zu denken.

EXKURS: Strategien für den Umgang mit Problemen

Auch Probleme gehören zum Leben dazu. Sie tauchen oft dann auf, wenn wir sie am wenigsten brauchen können, und scheinen manchmal unlösbar. Doch anstatt in die Falle der Ausreden zu tappen – „Ich habe keine Zeit“, „Das ist einfach nicht mein Ding“ oder „Die Umstände sind gegen mich“ –, ist es entscheidend, den Blick auf Lösungen zu richten. Probleme können Herausforderungen sein, die uns wachsen lassen, wenn wir lernen, kreativ und pragmatisch mit ihnen umzugehen.

Es ist menschlich, Ausreden zu suchen. Sie sind wie ein Schutzmechanismus, der uns davor bewahren soll, uns mit unangenehmen Realitäten auseinanderzusetzen. Manchmal fühlen wir uns überfordert, manchmal wissen wir einfach nicht, wo wir anfangen sollen. Doch Ausreden führen selten zu Fortschritt – sie sind eher wie ein Stoppschild, das uns blockiert. Ein türkisches Sprichwort bringt es auf den Punkt: „Niyeti olmayanın bahanesi çok olur“, was übersetzt bedeutet: „Wer keinen Willen hat, hat viele Ausreden.“ Der Schlüssel liegt darin, das Stoppschild in einen Wegweiser zu verwandeln und den Fokus auf konkrete Lösungen zu legen.

Ein Beispiel aus meinem eigenen Leben: Lange Zeit wollte ich regelmäßig Sport machen, doch ich fand immer eine Ausrede, warum es nicht ging. „Ich habe zu viel zu tun“, „Ich bin abends zu müde“, „Ich kann das später nachholen“ – all diese Sätze schienen logisch, doch im Grunde hielten sie mich nur davon ab, etwas zu ändern. Irgendwann stellte ich



mir die ehrliche Frage: Fehlt mir wirklich die Zeit, oder setze ich einfach andere Prioritäten? Ich begann, meinen Tag bewusster zu strukturieren, erkannte, dass selbst 20 Minuten Bewegung besser sind als gar keine, und merkte, dass es nicht darum geht, „perfekt“ zu sein, sondern einfach anzufangen.

Ob im Studium, im Beruf oder bei persönlichen Zielen – oft liegt die Antwort nicht in äußeren Umständen, sondern in der Art, wie wir mit Herausforderungen umgehen. Hier sind einige Strategien, die dir helfen können, den Fokus von Ausreden auf Lösungen zu richten:

Definiere das Problem

Oft ist das eigentliche Problem nicht so offensichtlich, wie es auf den ersten Blick scheint. Manchmal ist das, worüber wir uns ärgern oder worin wir feststecken, nur ein Symptom eines tieferliegenden Hindernisses. Überlege, was genau das eigentliche Problem ist:

- ▶ Ist es wirklich der Zeitmangel – oder eine fehlende Priorisierung?
- ▶ Ist es die schwierige Aufgabe – oder die Angst davor, zu scheitern?
- ▶ Ist es die fehlende Motivation – oder der Zweifel, ob du es überhaupt schaffen kannst?

Schreibe das Problem so konkret wie möglich auf. Ein vages „Ich komme nicht weiter“ ist schwer zu lösen. Ein klares „Ich weiß nicht, wie ich den nächsten Schritt gehen soll“ gibt dir eine viel bessere Ausgangsbasis. Je klarer du das Problem definierst, desto leichter wird es, eine Lösung zu finden.

Zerlege das Problem in kleine Schritte

Große Herausforderungen wirken oft überwältigend, weil sie zu abstrakt oder zu komplex erscheinen. Statt das Problem als Ganzes zu betrachten, hilft es, es in machbare Einzelteile zu zerlegen. So verlierst du nicht den Überblick und kannst es Schritt für Schritt angehen.

- ▶ Wenn du eine große Arbeit schreiben musst: Setze dir als erstes Ziel, eine Gliederung zu erstellen. Dann konzentriere dich nur auf den ersten Abschnitt, statt direkt das ganze Projekt zu überblicken.
- ▶ Wenn du ein schwieriges Thema lernen musst: Fange mit den Grundlagen an, statt zu versuchen, alles auf einmal zu verstehen. Ein solides Fundament macht spätere Schritte einfacher.
- ▶ Wenn du eine neue Fähigkeit entwickeln willst: Beginne mit einem kurzen, machbaren Training pro Tag, anstatt dich gleich für ein intensives Programm zu verpflichten.

Ein Problem, das in kleine Schritte zerlegt wurde, verliert seinen Schrecken. Jeder noch so kleine Fortschritt gibt dir das Gefühl, voranzukommen – und genau das ist es, was dich motiviert, dranzubleiben.

Das Prinzip, große Ziele in Etappen aufzuteilen, spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, langfristig dranzubleiben. Wie du dir Ziele setzt, die wirklich funktionieren, und warum kleine Erfolge oft entscheidender sind als große Sprünge, erfährst du ausführlich in Kapitel 4.

Denke in Möglichkeiten statt in Grenzen

Es ist leicht, sich darauf zu konzentrieren, warum etwas nicht funktioniert. Doch diese Denkweise hält uns oft davon ab, Lösungen zu finden. Statt dir zu sagen: „Das geht nicht“, überlege: „Wie könnte es gehen?“

- ▶ Wenn du denkst, du hast keine Zeit für Sport: Gibt es kurze Pausen oder Alltagswege, in denen du dich mehr bewegen kannst?
- ▶ Wenn du eine Aufgabe nicht verstehst: Kannst du eine andere Herangehensweise ausprobieren oder jemanden um Rat fragen?
- ▶ Wenn dir eine Chance verwehrt bleibt: Gibt es einen alternativen Weg, um dein Ziel zu erreichen?

Diese Art des Denkens öffnet dir neue Perspektiven. Viele der erfolgreichsten Menschen haben nicht auf die perfekte Gelegenheit gewartet – sie haben ihre eigenen Möglichkeiten geschaffen.

Bertha Benz zum Beispiel unternahm 1888 die erste Überlandfahrt mit einem Automobil, um dessen Alltagstauglichkeit unter Beweis zu stellen. Ohne ihre Initiative hätte sich das Auto vielleicht viel langsamer durchgesetzt. Sie wartete nicht darauf, dass jemand anderes ihr den Weg ebnete – sie fuhr ihn einfach selbst.

Suche dir Unterstützung

Es ist kein Zeichen von Schwäche, um Hilfe zu bitten – im Gegenteil. Oft können andere Menschen uns Wege aufzeigen, die wir selbst nicht sehen.

- ▶ Freunde oder Familie können dir emotionale Unterstützung bieten oder dich aus einer negativen Gedankenspirale herausholen.
- ▶ Kollegen oder Kommilitonen haben vielleicht ähnliche Herausforderungen erlebt und können dir praktische Tipps geben.
- ▶ Mentoren oder Coaches haben oft einen klareren Blick auf deine Situation und können dir helfen, größere Zusammenhänge zu erkennen.

Niemand schafft alles allein. Die meisten erfolgreichen Menschen haben sich auf ihrem Weg Unterstützung gesucht – sei es durch Netzwerke, Mentoren oder einfach gute Gespräche.

Sei pragmatisch, nicht perfekt

Perfektionismus kann dich oft mehr blockieren als das eigentliche Problem. Überlege: „Was ist jetzt die pragmatischste Lösung?“

- ▶ Musst du wirklich die perfekte Lösung finden – oder reicht es, erstmal einen machbaren Weg zu gehen?
- ▶ Musst du wirklich noch mehr recherchieren – oder ist es sinnvoller, jetzt einfach anzufangen?

- Musst du wirklich alles alleine machen – oder gibt es jemanden, der dich unterstützen kann?

Manchmal ist eine schnelle, unperfekte Lösung der beste Weg, um voranzukommen. Der größte Fehler ist nicht, eine unvollständige Lösung zu wählen, sondern gar nicht erst loszulegen. Doch genau das ist oft die größte Hürde: Wir warten auf den perfekten Moment, auf die perfekte Vorbereitung – und stehen uns damit selbst im Weg.

Einmal wurde ich gefragt, ob ich kurzfristig einen Vortrag auf einer Konferenz halten könnte. Mein erster Gedanke war: „Das ist zu wenig Zeit, ich bin nicht vorbereitet, und was, wenn ich mich blamiere?“ Ich verbrachte einen ganzen Tag damit, mir auszumalen, was alles schiefgehen könnte, anstatt mich an die Vorbereitung zu setzen. Schließlich entschied ich, einfach zu starten. Ich begann mit einer einfachen Gliederung und baute Schritt für Schritt darauf auf. Der Vortrag war zwar nicht perfekt, aber er war ein Erfolg – und ich bekam positives Feedback, das mich darin bestärkte, dass ich es kann, wenn ich den Mut aufbringe. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass Probleme oft größer erscheinen, als sie wirklich sind – vor allem, wenn wir uns von unseren eigenen Zweifeln blockieren lassen.



Wenn wir uns darauf konzentrieren, Ausreden durch Lösungen zu ersetzen, gewinnen wir nicht nur an Klarheit, sondern auch an Selbstvertrauen. Jedes gelöste Problem, egal wie klein, gibt uns das Gefühl, dass wir die Kontrolle über unsere Situation haben. Es geht nicht darum, alle Antworten sofort zu kennen, sondern darum, die Bereitschaft zu haben, sie zu suchen.

Was Hindernisse über dich selbst verraten

Hindernisse sind mehr als nur Herausforderungen – sie sind Gelegenheiten, uns selbst besser kennenzulernen, zu wachsen und über uns hinauszuwachsen. Sie zeigen uns, wer wir wirklich sind, wie wir mit Rückschlägen umgehen und welche Stärke in uns steckt. Jeder Rückschlag, jede Hürde kann als Chance gesehen werden, um

neu zu bewerten, was wirklich zählt, und um uns weiterzuentwickeln.

Es erfordert Mut, Resilienz und Entschlossenheit, sich Herausforderungen zu stellen. Viele der erfolgreichsten Menschen der Geschichte haben es vorgemacht – aus großen Krisen gingen sie oft gestärkt und weiser hervor.

Nelson Mandela, der 27 Jahre im Gefängnis verbrachte, bevor er schließlich als Präsident Südafrikas die Apartheid beendete, zeigt, dass der größte Rückschlag manchmal den Wendepunkt markieren kann, an dem wahre Veränderung beginnt. Mandela ließ sich nicht von seinem Leidensweg definieren, sondern von seiner Fähigkeit, unerschütterliche Hoffnung aufrechtzuerhalten und Widerstandsfähigkeit inmitten von Ungerechtigkeit zu zeigen. Diese Geschichte lehrt uns, dass wahre Stärke nicht nur darin liegt, Erfolg zu erreichen, sondern auch darin, Hindernisse zu überwinden, die scheinbar unüberwindbar sind.

Hindernisse zwingen uns, innezuhalten, unsere Richtung zu überdenken und neue Strategien zu entwickeln. Sie fordern uns heraus, die Komfortzone zu verlassen und uns selbst zu beweisen. Es ist nicht der gerade Weg, der uns formt, sondern es sind die Steine, die wir aufheben, und die Lektionen, die wir daraus lernen.



*Du hast schon einiges über mich erfahren – über die Hürden, die ich auf meinem Weg gemeistert habe, wie Vorurteile, finanzielle Engpässe oder die ständige Herausforderung, als Migrant*in in einer neuen Welt Fuß zu fassen. Jede dieser Hürden hat mich stärker gemacht und meinen Weg geprägt. Mit der Zeit hatte ich das Gefühl, mich Schritt für Schritt aus diesen schwierigen Umständen herausgearbeitet zu haben. Ich dachte, ich hätte die größten Herausforderungen hinter mir. Doch dann kam eine Hürde, die anders war – fundamentaler, existenzieller. Es gibt Momente im Leben, die uns dazu bringen, alles infrage zu stellen. Sie brechen wie ein Sturm über uns herein, unerwartet und überwältigend, und stellen alles, was wir aufgebaut haben, auf eine harte Probe. Für mich war dieser Moment die Diagnose „Krebs“. Als ich die Nachricht erhielt, war es, als würde jemand den Boden unter meinen Füßen wegziehen. Alles, was vorher klar schien – meine Ziele, meine Pläne, die Stabilität, die ich mühsam geschaffen hatte – wurde plötzlich ungewiss.*

Bis zu diesem Punkt hatte ich immer daran geglaubt, dass sich mit harter Arbeit und Entschlossenheit jedes Hindernis überwinden lässt – und dass Gott uns nur

Herausforderungen gibt, die wir tragen können. Doch diese Diagnose stellte all das auf den Prüfstand. Gedanken schossen mir durch den Kopf: „Was wird aus meiner Familie?“, „Wie werde ich das schaffen?“. Plötzlich fühlte ich mich verletztlich, überwältigt und klein angesichts der Ungewissheit, die vor mir lag. Es war, als ob die Welt um mich herum stillstand, während ich mich fragte, welchen Plan Gott für mich bereithielt und wie ich die Kraft finden würde, diesen Weg zu gehen.

Dieser Moment war nicht nur eine Prüfung meines Körpers, sondern auch meines Geistes, meines Glaubens und meiner gesamten Einstellung zum Leben. Mein Glaube war wie ein Anker in diesem Sturm. Er half mir, Hoffnung zu bewahren, auch wenn die Situation ausweglos erschien. Ich suchte Trost in der Überzeugung, dass jede Prüfung eine Gelegenheit ist, zu wachsen, und dass Gott einen größeren Plan hat – auch wenn wir ihn nicht immer sofort verstehen. Und so begann für mich eine der intensivsten und lehrreichsten Phasen meines Lebens – eine Zeit, in der ich den Sinn von Stärke, Resilienz und Hoffnung neu definieren musste.

Was zunächst harmlos begann, entwickelte sich zu einer der größten Prüfungen meines Lebens. Ein Routinebesuch beim Hautarzt wegen eines niedrigen B12-Werts führte mich zum Endokrinologen. Während des Ultraschalls bemerkte ich die ungewöhnlich langen Blicke des Arztes. Als er einen Kollegen hinzuzog, wusste ich, dass etwas nicht stimmte. Die Feinnadelpunktionen in den darauffolgenden Wochen bestätigten schließlich den Verdacht: Es handelte sich tatsächlich um Krebszellen. Der Moment, als der Endokrinologe mir mitteilte, dass ich operiert werden müsse, ist unvergesslich. Ich saß in meinem Büro, mitten in einem Gespräch mit einem Mitarbeiter, als der Anruf kam. Der Schock war tief, aber ich musste weitermachen – für mich und meine Familie.

Diese Zeit hat mir gezeigt, dass Hindernisse uns nicht nur herausfordern, sondern uns auch dazu bringen können, Prioritäten neu zu setzen. Die Operation ist gut verlaufen, und ich hoffe, dass der Krebs nicht zurückkehrt. Die Narbe, die ich heute trage, ist mehr als nur eine Erinnerung an diesen Kampf. Sie steht für die Lektionen, die ich daraus gelernt habe: dass wir stärker sind, als wir oft glauben, und dass Hindernisse, so groß sie auch erscheinen mögen, uns nicht definieren müssen. Sie zeigen uns, wie wir mit den schwierigen Phasen des Lebens umgehen – und wie wir daran wachsen können.

Die Forschung zeigt, dass Menschen mit einem sogenannten „Growth Mindset“ – also dem Glauben, dass Fähigkeiten und Talente durch

Anstrengung und Lernen entwickelt werden können – besser mit Hindernissen umgehen. Wer Rückschläge als Teil des Prozesses akzeptiert, lernt daraus und kommt stärker zurück. Ein „Growth Mindset“ bedeutet, dass Scheitern nicht als Ende gesehen wird, sondern als Chance, es beim nächsten Mal besser zu machen. Menschen mit dieser Einstellung erkennen, dass Hindernisse und Rückschläge nicht ihre Fähigkeiten infrage stellen, sondern ihre Bereitschaft fordern, weiterzumachen und zu wachsen.

Dieser Abschnitt meines Lebens hat mir gezeigt, dass Hindernisse nicht nur Probleme sind, die überwunden werden müssen. Sie sind Gelegenheiten, über uns selbst hinauszuwachsen und herauszufinden, wer wir wirklich sind. Hindernisse können uns zwingen, unsere Ziele und Träume zu überdenken, sie können uns aber auch dazu bringen, stärker und entschlossener zu werden.

Wenn wir den Mut haben, uns Hindernissen zu stellen, und die Offenheit, aus ihnen zu lernen, können wir uns selbst besser kennenlernen. In diesen Momenten zeigt sich unsere wahre Stärke – und genau das macht uns aus. Doch Mut bedeutet nicht nur, Widerstände zu überwinden – er bedeutet auch, neue Wege zu wagen. Wie du dich traust, deine Komfortzone zu verlassen und Chancen zu ergreifen, erfährst du im nächsten Kapitel.

Wichtige Erkenntnisse aus Kapitel 2



1. Hindernisse gehören zum Leben dazu

- ▶ Hindernisse sind keine Stoppschilder, sondern Gelegenheiten, über dich hinauszuwachsen und mehr über dich selbst zu lernen.
- ▶ Hindernisse zwingen uns, kreativ zu werden, neue Strategien zu entwickeln und unsere Ziele klarer zu definieren.

2. Umgang mit Rassismus und Vorurteilen

- ▶ Vorurteile können isolieren und entmutigen, aber sie sind nicht unüberwindbar.
- ▶ Der Schlüssel liegt darin, an sich selbst zu glauben, sich nicht von der Meinung anderer definieren zu lassen und neue Wege zu gehen.

3. Umgang mit finanziellen Hürden

- ▶ Finanzielle Herausforderungen sind real, aber mit Disziplin, Kreativität und Entschlossenheit lassen sie sich meistern.
- ▶ Investitionen in die eigene Bildung sind oft die besten Anlagen, die man im Leben machen kann.

4. Umgang mit Problemen

- ▶ Probleme lösen sich nicht durch Ausreden. Der Fokus sollte auf Möglichkeiten, nicht auf Hindernissen liegen.
- ▶ Klare Problemanalyse, kleine Schritte und Unterstützung durch andere sind entscheidend, um Herausforderungen zu bewältigen.

5. Was Hindernisse über dich selbst verraten

- ▶ Hindernisse offenbaren deine Stärke und Resilienz. Sie zeigen dir, wie weit du bereit bist zu gehen.
- ▶ Persönliche Herausforderungen wie Krankheit oder Rückschläge können zu den größten Wachstumschancen werden.

Kapitel 3:

Trau dich – Mut macht den Unterschied



Wie oft hast du schon eine großartige Chance an dir vorbeiziehen lassen, nur weil du Angst hattest, den ersten Schritt zu machen? Vielleicht hast du gezögert, eine Idee vorzuschlagen, eine neue Fähigkeit zu erlernen oder eine wichtige Entscheidung zu treffen. Doch genau in diesen Momenten entscheidet sich, ob du dich weiterentwickelst oder stehen bleibst.

Mut ist wie ein Sprungbrett: Es erfordert einen Moment des Vertrauens und der Entschlossenheit, um abzuspringen, doch erst dann erkennst du, wie weit du kommen kannst. Bleibst du jedoch stehen, wirst du nie erfahren, welche Möglichkeiten sich vor dir auftun könnten.

Stillstand ist selten die Lösung – nur wer sich traut, ins Handeln zu kommen, hat die Chance, Neues zu entdecken, sei es eine unbekannte Fähigkeit, eine spannende Möglichkeit oder ein Weg, den du vorher nicht gesehen hast.

Ein inspirierendes Beispiel für Mut ist Rosa Parks, die 1955 in den USA Geschichte schrieb. Als sie sich weigerte, ihren Sitzplatz im Bus für einen weißen Passagier zu räumen, wusste sie, dass sie mit dieser Entscheidung viel riskierte. Parks hatte sicherlich Angst vor den Konsequenzen – der Verhaftung, der Verurteilung, der möglichen Gewalt –, doch sie entschied sich, trotz dieser Angst zu handeln. Dieser auf den ersten Blick kleine mutige Schritt wurde zum Auslöser für eine der bedeutendsten Bürgerrechtsbewegungen und führte letztendlich zur Abschaffung der Rassentrennung in den USA.

Mut zeigt sich nicht nur in historischen Momenten, sondern auch in unserem Alltag. Natürlich stehen die meisten von uns nicht vor einer solch weltbewegenden Entscheidung, aber das Prinzip bleibt dasselbe: Mut bedeutet nicht die Abwesenheit von Angst, sondern das bewusste Handeln trotz der Angst.

Wo hält dich deine Angst zurück? Gibt es einen Bereich in deinem Leben, in dem du zögerst, aktiv zu werden? Vielleicht ist es ein Karriereschritt, eine schwierige Konfrontation oder die Verfolgung eines lang gehegten Traums? Der erste Schritt ist oft der schwerste, aber er ist auch der wichtigste. Was wäre möglich, wenn du heute den Mut aufbringst, genau diesen Schritt zu wagen?

Mut ist die Fähigkeit, trotz Unsicherheiten zu handeln und Neues zu wagen. Er ist kein Sprung ins Ungewisse, sondern ein bewusster Schritt nach vorne, der dich deinen Zielen näherbringt. Es gab Phasen in meinem Leben, in denen ich nur durch Mut neue Möglichkeiten für mich entdecken konnte. Eine der größten Entscheidungen war es, meinen sicheren Karriereweg in der Industrie zu verlassen, obwohl viele diesen Schritt nicht nachvollziehen konnten. Es war keine einfache Wahl – aber genau dieser Mut hat mir ermöglicht, meinen eigenen Weg zu gehen. Diese Situationen waren nicht immer bequem, aber sie haben mich wachsen lassen. In diesem Kapitel wirst du erfahren, warum Mut so wichtig ist, wie du ihn in dir stärken kannst und warum der erste Schritt oft der bedeutendste ist. Denn am Ende sind es die unbekannten Wege, die uns weiterbringen und unser Potenzial entfalten.

Warum die Komfortzone uns zurückhält

Unsere Komfortzone ist der Bereich, in dem wir uns sicher und wohlfühlen. Hier sind die Abläufe vertraut, das Risiko ist gering, und wir wissen, was uns erwartet. Das klingt angenehm – und genau das ist das Problem. Wenn wir uns zu lange nur in diesem sicheren Raum bewegen, bleiben wir stehen. Kein Wachstum ohne Herausforderung.

Die Komfortzone zu verlassen, fällt vielen schwer, weil unser Gehirn auf Sicherheit programmiert ist. Neue, ungewisse Situationen bedeuten potenzielle Gefahren – zumindest aus evolutionärer Sicht. Früher, als der Mensch täglich ums Überleben kämpfen musste, war Vorsicht überlebenswichtig. Heute schützt uns dieses Sicherheitsdenken nicht mehr vor wilden Tieren, sondern hält uns oft davon ab, neue Chancen zu ergreifen. Doch unser Gehirn kann sich anpassen – wenn wir es trainieren.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass man die Komfortzone sofort und radikal verlassen muss, um sich weiterzuentwickeln. Tatsächlich liegt der Schlüssel zur Weiterentwicklung in kleinen, gezielten Herausforderungen, in der Wachstumszone. Das gilt nicht nur für große Herausforderungen. Vielleicht hält dich deine Komfortzone davon ab, neue Leute kennenzulernen, eine Idee vorzuschlagen oder eine neue Fähig-

keit zu erlernen. Die Grenze der Komfortzone ist oft näher, als wir denken.



Komfortzone: Alles ist vorhersehbar, keine neuen Herausforderungen, keine Risiken – Stillstand.

Wachstumszone: Hier begegnen uns neue Herausforderungen, aber in einem machbaren Rahmen. Hier entstehen Lernen, Anpassung und Entwicklung.

Panikzone: Wer sich zu schnell überfordert, blockiert sich selbst. Angst übernimmt die Kontrolle, statt uns wachsen zu lassen.

Jemand, der zum Beispiel Angst hat, vor Publikum zu sprechen, kann nicht sofort eine große Rede halten – dann wäre er in der Panikzone. Stattdessen beginnt er mit kleinen Schritten: eine Frage in einem Seminar stellen, eine kurze Präsentation vor Freunden halten, sich langsam steigern. Hier bewegt er sich in der Wachstumszone.

Das Faszinierende: Unser Gehirn ist formbar. Es passt sich an neue Herausforderungen an, indem es neue neuronale Verbindungen bildet. Je öfter wir uns bewusst aus der Komfortzone bewegen, desto leichter fällt es uns. Wer einmal eine neue Herausforderung gemeistert hat, empfindet sie beim nächsten Mal als weniger bedrohlich. Mut ist trainierbar. Und das bedeutet: Jeder kann lernen, Herausforderungen zu meistern – nicht auf einmal, aber Schritt für Schritt.



Manchmal denke ich über mich in der Schulzeit nach. Ich war keine Person, die besonders auffiel oder im Gedächtnis blieb. Aber das störte mich nicht. Ich war die unscheinbare Person, die in vielen Fächern mittelmäßig war – in einigen ab und zu besser. Ich fiel nicht besonders auf, weder durch außergewöhnliche Leistungen noch durch ein starkes Auftreten. Ich machte einfach mein Ding, hielt mich zurück und vermied es, unnötige Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen.

Lange Zeit dachte ich, das sei einfach meine Persönlichkeit – zurückhaltend, unauffällig, eher im Hintergrund. Doch irgendwann merkte ich: Es war keine bewusste Entscheidung, sondern eine unsichtbare Grenze, die mich davon abhielt,

über mich hinauszuwachsen. Ich zog es vor, Risiken zu vermeiden, anstatt mich neuen Herausforderungen zu stellen. So meldete ich mich in der Schule nie freiwillig für Vorträge – nicht, weil ich kein Wissen hatte, sondern weil ich Angst davor hatte, im Mittelpunkt zu stehen und möglicherweise zu scheitern.

Rückblickend kann ich sagen, dass diese Zurückhaltung mir zwar ein Gefühl der Sicherheit gab, mich aber gleichzeitig davon abhielt, meine Fähigkeiten wirklich zu entfalten. Mit der Zeit und zunehmender Reife wurde mir klar, dass dieser instinktive Schutzmechanismus mich auch ausbremste. Ich erkannte, dass es Momente im Leben gibt, in denen wir uns bewusst aus unserer Komfortzone herausbewegen müssen, um zu wachsen und uns weiterzuentwickeln.

Oft hilft es, Vorbilder zu haben, die diesen Weg schon gegangen sind (siehe Kapitel 5). Wenn wir nur an dem festhalten, was wir bereits kennen und beherrschen, beschränken wir unsere eigenen Möglichkeiten und die Chance, neue Fähigkeiten zu erlangen.

Diese Erkenntnis war ein Wendepunkt für mich. Ich verstand, dass das Leben – sei es in persönlicher oder beruflicher Hinsicht – nur dann wirklich weitergeht, wenn wir uns dem stellen, was uns Unbehagen bereitet. Ich begann bewusst, meine Komfortzone zu verlassen. Es ging nicht immer um große, sondern oft um kleine Schritte: das erste Mal, dass ich mich freiwillig für einen Vortrag meldete, das erste Mal, dass ich auf einer Konferenz auf Fremde zuging, oder das erste Mal, dass ich meine Ideen vor einem großen Publikum verteidigte. Jeder dieser Schritte war beängstigend, aber auch enorm bereichernd. Ich lernte, dass das Gefühl der Unsicherheit ein Teil des Wachstumsprozesses ist und dass genau dieses Unbehagen uns dabei hilft, stärker und selbstbewusster zu werden.



Ein entscheidender Moment in meiner akademischen Laufbahn war es, als ich mich entschloss, ins Ausland zu gehen. Der Gedanke, mein vertrautes Umfeld zu verlassen, mich in einer anderen Sprache verständigen zu müssen und in ein anderes akademisches System einzutauchen, löste in mir große Unsicherheit aus. Doch ich wusste, dass ich, wenn ich mich weiterentwickeln wollte, genau diese Herausforderungen annehmen musste. Die Entscheidung, in die USA zu gehen, war einer der größten Sprünge aus meiner Komfortzone, aber auch einer der wichtigsten Schritte für meine persönliche und berufliche Entwicklung. Dort lernte ich nicht nur die Fachkenntnisse, die ich für meine Forschung brauchte, sondern auch, wie man sich in völlig neuen Situationen zurechtfindet, Kontakte knüpft und selbstständig Probleme löst.

Unsere Komfortzone ist nicht per se schlecht – sie gibt uns Stabilität und Erholung. Doch wenn wir uns nie darüber hinausbewegen, entgehen uns wertvolle Erfahrungen. Neue Chancen, persönliche Entwicklung und ungeahnte Fähigkeiten entdecken wir oft erst, wenn wir den Mut haben, ungewohnte Wege zu gehen. Und genau hier beginnt die spannende Reise – mit dem ersten Schritt.

Wie du deine Komfortzone verlassen kannst

Auch wenn du den Mut hast, Neues zu entdecken, bedeutet das nicht, dass der Weg aus der Komfortzone einfach sein wird. Aber die Erfahrungen, die du machst, und die Fähigkeiten, die du entwickelst, sind es immer wert. Doch wie genau schafft man es, aus seiner Komfortzone auszubrechen, wenn einem das Unbekannte Angst macht? Die gute Nachricht: Mut kann trainiert werden – Schritt für Schritt. Du musst dich nicht sofort in völlig neue, überwältigende Situationen stürzen, sondern kannst dich langsam an Unsicherheiten gewöhnen.

Strategien, um aus deiner Komfortzone auszubrechen

Die folgenden Strategien helfen dabei, gezielt aus der Komfortzone herauszutreten, ohne sich zu überfordern. Welche dieser Techniken kannst du heute ausprobieren? Wähle eine und starte – dein zukünftiges Ich wird es dir danken.

Die 1-%-Regel – Kleine Schritte statt großer Sprünge

Viele Menschen scheitern daran, ihre Komfortzone zu verlassen, weil sie denken, sie müssten gleich riesige Veränderungen wagen. Doch genau das führt oft zu Überforderung und Stillstand. Die 1-%-Regel besagt: Wenn du dich jeden Tag nur minimal verbesserst, summiert sich das über die Zeit zu einer enormen Entwicklung.

Warum diese Methode so effektiv ist:



- ▶ Kleine Veränderungen fühlen sich machbar an. Sie lösen keine überwältigende Angst aus, weil sie den Alltag kaum stören.
- ▶ Das Gehirn gewöhnt sich an Neues. Jedes Mal, wenn du eine kleine Veränderung vornimmst, wird die Hemmschwelle für weitere Veränderungen niedriger.
- ▶ Kleinigkeiten führen zu großen Ergebnissen. Ein tägliches 1-%-Wachstum bedeutet in einem Jahr eine massive persönliche Entwicklung.

Und so setzt du die 1-%-Regel um:

- ▶ Sprich täglich eine neue Person an – sei es ein kurzer Small Talk mit einem Kollegen, ein freundliches „Guten Morgen“ zu deinem Nachbarn oder ein Dankeschön an die Kassiererin im Supermarkt. So trainierst du soziale Offenheit und Selbstbewusstsein.
- ▶ Ändere deine Routine in kleinen Schritten. Stehe fünf Minuten früher auf, probiere ein neues Frühstück aus, fahre eine andere Route zur Arbeit oder lies abends eine Seite in einem Buch, statt auf sozialen Netzwerken zu scrollen. Diese Mini-Veränderungen helfen dir, neue Impulse in deinen Alltag zu integrieren.
- ▶ Fordere dich bewusst heraus: Wenn du in Meetings normalerweise schweigst, stelle eine einzige Frage oder teile eine kleine Idee mit. Wenn du zögerst, eine Bewerbung abzuschicken, schreib den ersten Satz. Wenn du schon lange etwas lernen willst, schau dir ein 5-Minuten-Video dazu an.

Diese Mikro-Herausforderungen trainieren dich, mit Unsicherheiten umzugehen, ohne dass du dich überfordert fühlst.

Früher habe ich in Meetings oft geschwiegen. Ich dachte mir, viele Fragen könnte man auch im Nachhinein klären oder sie wären vielleicht gar nicht so wichtig. Ehrlich gesagt hatte ich auch eine kleine Antipathie gegenüber Menschen, die ständig Fragen stellten – nicht unbedingt, weil sie fragten, sondern weil es oft diejenigen waren, die sich gerne reden hörten, ohne wirklich etwas beizutragen. Doch mit der Zeit merkte ich, dass mein Schweigen nicht nur bedeutete, dass ich weniger sichtbar war, sondern auch, dass ich wertvolle Chancen verschenkte, mich aktiv einzubringen.



Also suchte ich meinen eigenen Weg: Ich stellte in jedem Meeting bewusst mindestens eine Frage – eine, die die Diskussion bereichern oder meine eigene Arbeit voranbringen konnte. Anfangs fühlte es sich ungewohnt an, aber ich merkte schnell, dass gute Fragen nicht nur mir halfen, sondern oft auch anderen im Raum. Und plötzlich war ich nicht mehr nur Zuhörer, sondern ein aktiver Teil des Gesprächs.

Die Exposure-Therapie-Technik – Sich gezielt dem Unangenehmen aussetzen

Angst verschwindet nicht einfach, indem wir sie ignorieren – sie wächst oft sogar, wenn wir ihr ständig aus dem Weg gehen. Das Vermeiden unangenehmer Situationen signalisiert dem Gehirn, dass die Angst berechtigt ist, was den Kreislauf verstärkt. Die Exposure-Therapie ist eine bewährte Technik aus der Psychologie, die dabei hilft, sich schrittweise an herausfordernde Situationen zu gewöhnen und sie nach und nach zu entschärfen.

Das Prinzip der Methode: Anstatt die Angst zu verdrängen oder auf einen „perfekten Moment“ zu warten, setzt du dich ihr kontrolliert und in kleinen Schritten aus. Dadurch verliert die unangenehme Situation mit der Zeit ihren Schrecken. Was heute Überwindung kostet, kann morgen schon selbstverständlich sein.

Das Ziel ist nicht, sofort angstfrei zu sein, sondern zu lernen, dass die Angst mit jeder Wiederholung nachlässt.



Warum die Methode funktioniert:

Das Gehirn lernt durch Wiederholung und Erfahrung. Jedes Mal, wenn du dich einer Herausforderung stellst und feststellst, dass nichts Schlimmes passiert, schwächt sich die Angst ab. Mit der Zeit gewöhnt sich dein Nervensystem an die Situation – und das, was gestern noch überwältigend schien, fühlt sich morgen vielleicht schon ganz normal an. Angst ist wie ein Muskel – je öfter du ihn trainierst, desto stärker wirst du im Umgang damit. Je häufiger du dich kleinen Herausforderungen stellst, desto mehr wächst dein Selbstvertrauen. Statt auf ein Gefühl der Sicherheit zu warten, schaffst du Sicherheit durch Erfahrung.

Das Entscheidende dabei ist: Der Mut kommt nach der Handlung, nicht davor. Erst wenn du etwas tust, erkennst du, dass du es kannst.

Und so wendest du die Exposure-Therapie-Technik an:

Soziale Unsicherheiten abbauen:

- ▶ Bestelle dein Essen in einem fremden Café.
- ▶ Bitte gezielt jemanden um Hilfe oder starte ein Gespräch mit einer unbekannten Person.
- ▶ Mach absichtlich einen „Fehler“ in einer unverfänglichen Situation (z. B. ein leicht falsches Wort in einer Fremdsprache verwenden), um zu merken, dass nichts Schlimmes passiert.

Selbstbewusstes Auftreten trainieren:

- ▶ Halte eine kurze Präsentation vor einer kleinen Gruppe, bevor du dich an größere Vorträge wagst.
- ▶ Stelle in einer Besprechung bewusst eine Frage oder teile eine Meinung, auch wenn du dir unsicher bist.
- ▶ Sprich lauter und klarer, als du es gewohnt bist, um dich an deine eigene Stimme im Raum zu gewöhnen.

Alltagsängste abbauen:

- ▶ Fahre absichtlich eine unbekannte Strecke, um deine Angst vor dem „Neuen“ zu reduzieren.
- ▶ Besuche eine Veranstaltung allein, um dich daran zu gewöhnen, nicht immer eine Begleitung zu haben.
- ▶ Sprich in einer Fremdsprache, auch wenn du Fehler machst, um dich daran zu gewöhnen, dass Kommunikation nicht perfekt sein muss.

Vielleicht kennt ihr das Gefühl: Kaum sieht oder hört man sich selbst in einem Video, will man es am liebsten sofort löschen. Ich kann euch nicht sagen, wie oft ich mein erstes TikTok-Video aufgenommen habe – immer wieder, weil ich unzufrieden war. Meine Stimme klang ungewohnt, mein Gesicht wirkte fremd, und irgendwie war nichts „perfekt“. Aber je öfter ich mich sah und sprechen hörte, desto mehr gewöhnte ich mich daran. Irgendwann war es nicht mehr unangenehm, sondern normal.



Der nächste große Schritt war dann mein erstes TikTok-Live. Könnt ihr euch vorstellen, plötzlich auf Hunderten, manchmal Tausenden fremden Handys

aufzutauchen und live zu sprechen? Ich hatte Respekt davor, aber nachdem ich bereits einige Videos gepostet und meine ersten tausend Follower gesammelt hatte, wagte ich es – und stellte überrascht fest, dass es mir sogar Spaß machte.

Genau so funktioniert diese Methode: Man setzt sich kontrolliert der Situation aus, bis sie ihren Schrecken verliert.

Herausforderungen als Spiel sehen

Wer sagt, dass persönliches Wachstum ernst und anstrengend sein muss? Wenn du Herausforderungen spielerisch angehst, fällt es dir viel leichter, dich neuen Situationen zu stellen.

Die Idee: Stell dir vor, dass du in einem Spiel bist – jede neue Herausforderung ist eine kleine Quest, die du meistern kannst.

Warum es funktioniert: Wenn du Herausforderungen als Spiel betrachtest, nimmt das den Druck und macht es leichter, sich auf Neues einzulassen.



Tipp:

Mögliche Challenges

- ▶ Eine Woche lang jeden Tag eine neue Erfahrung sammeln – sei es ein fremdes Essen, ein ungewohntes Hobby oder eine ungewöhnliche Freizeitaktivität.
- ▶ Die Nein-Challenge: Übe, nein zu sagen, wenn du etwas nicht möchtest, anstatt dich aus Höflichkeit zu etwas drängen zu lassen.

Es geht nicht darum, sich sofort ins kalte Wasser zu stürzen oder jeden Tag radikale Veränderungen zu machen. Viel wichtiger ist es, sich kontinuierlich kleinen Herausforderungen zu stellen und Schritt für Schritt zu wachsen.



Ich habe dieses Prinzip selbst oft bei meinem Sohn beobachtet. Einmal standen wir vor einer großen Kletterstruktur auf dem Spielplatz. Er blieb davor stehen, schaute hoch und zögerte. „Ich weiß nicht, ob ich das kann“, sagte er. Anstatt ihn zu überreden oder ihm zu sagen, dass es nicht schlimm sei, wenn er es nicht versucht, drehte ich es in ein Spiel: „Mal sehen, wer zuerst bis nach oben kommt!“ Plötzlich ging es nicht mehr um Angst oder Zweifel – sondern um eine spielerische Herausforderung. Er nahm die „Challenge“ an und kletterte los. Als er oben ankam, strahlte er: „Das war ja gar nicht so schlimm!“

Genau das ist der Effekt, wenn wir Herausforderungen als Spiel sehen. Der Druck verschwindet, die Neugier übernimmt, und plötzlich machen wir Dinge, vor denen wir vorher zurückgeschreckt sind. Es funktioniert bei Kindern – und genauso bei uns Erwachsenen.

Strategien, um innere Widerstände zu überwinden

Es gibt Momente im Leben, in denen sich vor einer großen Entscheidung alles beschleunigt: Das Herz schlägt schneller, die Gedanken rasen und die Zweifel beginnen, sich in den Vordergrund zu drängen. Die größte Herausforderung ist dann nicht das Hindernis vor dir, sondern die Stimme in deinem Kopf, die fragt: „Was, wenn ich scheitere?“ Neue Wege zu gehen, ist nicht nur eine praktische Herausforderung, sondern vor allem ein innerer Kampf gegen Unsicherheit, Selbstzweifel und die Angst vor dem Unbekannten.

Das Gefühl, nicht dazuzugehören, kennen viele – und es hält sie davon ab, Chancen zu ergreifen. Ich kann mich noch genau an meinen ersten Tag an der Universität erinnern. Überall um mich herum schienen Studenten zu sitzen, die genau wussten, worüber sie redeten. Sie wirkten souverän, selbstbewusst, vertraut mit Begriffen, die mir fremd waren. Ich fragte mich: „Was mache ich hier? Kann ich das überhaupt schaffen?“ Was ich damals nicht wusste, war, dass viele dieser Menschen vermutlich genauso unsicher waren wie ich – nur konnte ich das nicht sehen.



Dieses Gefühl der Unsicherheit wird durch zwei psychologische Effekte verstärkt:

Dunning-Kruger-Effekt: Menschen mit wenig Wissen neigen dazu, ihre Fähigkeiten zu überschätzen, weil sie die Komplexität eines Themas nicht erkennen. Gleichzeitig neigen Menschen, die bereits viel wissen, dazu, ihre Fähigkeiten zu unterschätzen, weil sie sich der Lücken in ihrem Wissen bewusst sind. Für jemanden, der ohne akademische Vorbilder startet, kann das dazu führen, dass er oder sie sich schnell minderwertig fühlt – selbst dann, wenn er oder sie objektiv gesehen genauso fähig oder sogar besser ist.



Hochstapler- oder Imposter-Syndrom: Dieses Phänomen beschreibt das ständige Empfinden, dass die eigenen Erfolge nicht verdient sind und man jeden Moment „enttarnt“ werden könnte. Besonders Menschen aus nichtakademischen Haushalten erleben dieses Syndrom häufig, da sie das Gefühl haben, sich mehr beweisen zu müssen als andere.



Als ich später als Gastprofessor mit allen Rechten und Privilegien am MIT tätig war, beschlich mich manchmal das Gefühl, fehl am Platz zu sein. Ich betrat die historischen Gebäude, lief durch die Flure, in denen einige der klügsten Köpfe der Welt arbeiteten, und fragte mich, ob ich wirklich hierhergehörte. Überall waren renommierte Wissenschaftler, bahnbrechende Forschungsprojekte, eine Atmosphäre voller Exzellenz – und mittendrin ich. Ich fragte mich oft, ob ich wirklich das Niveau halten konnte, das von mir erwartet wurde. Würde ich in Diskussionen mithalten können? War meine Forschung wirklich gut genug? War es nur eine Frage der Zeit, bis jemand merkte, dass ich vielleicht nicht in dieses Umfeld passte?

Doch mit der Zeit erkannte ich, dass mein Platz dort nicht das Ergebnis von Zufall war, sondern von harter Arbeit und Entschlossenheit. Ich hatte es mir erarbeitet, hier zu sein – nicht, weil ich „Glück“ hatte, sondern weil ich die nötigen Fähigkeiten, den Einsatz und die Leidenschaft mitbrachte. Dieses Bewusstsein half mir, meine Selbstzweifel zu hinterfragen und sie schließlich zu überwinden. Ich begann, nicht mehr nur in den anderen die klugen Köpfe zu sehen, sondern mich selbst als Teil dieses akademischen Umfelds wahrzunehmen. Und je mehr ich mich einbrachte, desto mehr wurde mir klar: Ich hatte mir diesen Platz verdient.

Die beruhigende Erkenntnis: Es gibt Möglichkeiten, mit diesen inneren Herausforderungen umzugehen. Hier sind einige Strategien, die helfen können:

Reframing – Die Perspektive wechseln

Viele Herausforderungen erscheinen überwältigend, weil wir sie aus einer negativen Perspektive heraus betrachten. Doch oft verbirgt sich hinter jeder Schwierigkeit auch eine Chance. Es geht darum, die Situation bewusst anders zu sehen und aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Beispiel: Du planst eine große Wanderung, um dich selbst herauszufordern und abzuschalten. Doch plötzlich ändert sich das Wetter, und Regen setzt ein. Statt die Wanderung abzusagen und dich darüber zu ärgern, könntest du dir sagen: „Das ist meine Chance, mich an schwierige Bedingungen anzupassen und meine Resilienz zu stärken. Wenn ich diese Herausforderung meistere, werde ich noch stolzer auf mich sein.“

Tipp:

Schreibe eine Herausforderung auf, die dich aktuell blockiert. Notiere daneben, welche Chancen sich ergeben könnten, wenn du diese Situation meisterst.



Frage dich:

- ▶ „Was kann ich aus dieser Situation lernen?“
- ▶ „Wie könnte ich diese Erfahrung für zukünftige Herausforderungen nutzen?“
- ▶ „Welche Vorteile könnte diese Schwierigkeit bringen, die ich vorher nicht gesehen habe?“

Ein berühmtes Beispiel für Reframing ist Ludwig van Beethoven. Für einen Musiker gibt es kaum eine schlimmere Vorstellung als den Verlust des Gehörs – doch genau das passierte Beethoven. Ab seinem 30. Lebensjahr begann er zunehmend zu ertauben. In einer verzweifelten Phase schrieb er, dass er ernsthaft überlegte, seine Karriere zu beenden. Doch dann änderte er seine Perspektive: Anstatt sich auf das zu konzentrieren, was er verloren hatte, begann er, seine Musik anders zu fühlen und innerlich zu hören. Anstatt sich von der Situation lähmen zu lassen, erschuf er einige seiner größten Werke – darunter die 9. Sinfonie, die weltberühmte „Ode an die Freude“ –, als er bereits völlig taub war.

Das Beispiel zeigt eindrucksvoll, dass es nicht die äußeren Umstände sind, die über unseren Erfolg entscheiden, sondern die Art, wie wir sie betrachten. Beethoven hätte sich als Opfer seines Schicksals sehen können – stattdessen entschied er sich, eine neue Perspektive einzunehmen und trotz allem weiterzumachen.

Diese Form des Reframings kannst auch du anwenden. Vielleicht stehst du gerade vor einer Herausforderung, die unüberwindbar erscheint. Doch was, wenn du sie aus einem anderen Blickwinkel betrachtest? Welche neue Möglichkeit könnte sich darin verbergen?



Ich erinnere mich noch gut an die ersten negativen Kommentare, die ich auf Social Media bekommen habe. Anfangs trafen sie mich mehr, als ich zugeben wollte. Ich hatte das Gefühl, dass mein Wissen oder meine Ansichten infrage gestellt wurden – teilweise auf eine unnötig harte oder unsachliche Weise. In solchen Momenten fragte ich mich: „Warum tue ich mir das überhaupt an?“

Doch dann begann ich, meine Perspektive zu ändern. Ich fragte mich: „Was bedeutet es eigentlich, dass ich überhaupt solche Kommentare bekomme?“ Die Antwort war simpel: Meine Inhalte wurden gesehen. Sie lösten Reaktionen aus. Es war ein Zeichen dafür, dass meine Botschaft eine Reichweite hatte – und genau das war ja mein Ziel.

Also begann ich, diese Kritik anders zu sehen. Anstatt mich über einzelne negative Stimmen zu ärgern, verstand ich sie als eine Art „Erfolgsindikator“: Kein Inhalt mit großer Reichweite bleibt ohne Widerspruch. Selbst die besten Bücher, Vorträge oder Ideen haben Kritiker – warum sollte es bei mir anders sein?

Mit der Zeit merkte ich: Kritik auszuhalten ist eine Fähigkeit, die man trainieren kann. Und je mehr ich mich mit negativen Kommentaren auseinandersetzte, desto souveräner konnte ich darauf reagieren. Heute sehe ich sie nicht mehr als Angriff, sondern als Teil des Prozesses. Manche kritischen Punkte sind sogar wertvolle Denkanstöße, die mir helfen, meine Inhalte noch besser zu machen.

Das ist die Kraft des Reframing: Die Situation bleibt die gleiche – aber die Bedeutung, die du ihr gibst, verändert alles.

Das Worst-Case-Szenario bewusst durchspielen

Die Angst vor dem Scheitern entsteht oft, weil wir uns die schlimmsten Folgen nicht konkret vor Augen führen. Sobald wir diese durchdenken, erkennen wir häufig, dass sie weniger dramatisch sind, als sie sich anfühlen.

Beispiel: Du willst eine neue Geschäftsidee umsetzen, hast aber Angst, dass sie nicht erfolgreich wird. Der Worst Case? Die Idee funktioniert nicht, und du musst wieder in deinen alten Job zurückkehren. Doch auf dem Weg hast du viel über Unternehmertum gelernt und bist besser auf die nächste Idee vorbereitet.

Tipp:

Schreibe drei Szenarien auf:

1. den schlimmsten Fall (Was könnte schiefgehen?)
2. den besten Fall (Was könnte optimal laufen?)
3. den realistischsten Fall (Was passiert wahrscheinlich?).



Reflektiere, wie du mit jedem dieser Szenarien umgehen würdest.

Als ich mich für ein Stipendium bewerben wollte, hatte ich Zweifel. Meine Noten waren nicht schlecht, aber sie waren auch nicht herausragend – und genau das ließ mich zögern. Ich dachte mir: „Warum sollte ich mir überhaupt die Mühe machen? Es gibt bestimmt Hunderte Bewerber mit besseren Noten.“



Doch dann spielte ich bewusst das Worst-Case-Szenario durch. Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Eine Absage. Mehr nicht. Und was würde das für mich bedeuten? Im Grunde nichts – ich wäre genau da, wo ich ohnehin schon war. Aber was wäre der beste Fall? Ich könnte das Stipendium bekommen und hätte eine finanzielle Entlastung sowie eine besondere Anerkennung für meine Leistungen. Und was war der realistischste Fall? Vielleicht würde ich es nicht bekommen, aber die Bewerbung wäre trotzdem eine gute Übung für zukünftige Chancen – und ich würde zumindest wissen, dass ich es versucht habe.

Als ich das erkannte, gab es keinen rationalen Grund mehr, es nicht zu versuchen. Also bewarb ich mich – und überraschenderweise bekam ich die Zusage. Das zeigte mir, dass Noten zwar wichtig sind, aber oft nicht allein entscheidend. Hätte ich mich von meiner Angst vor dem Worst Case lähmen lassen, hätte ich mir selbst diese Möglichkeit genommen.

Die „Fünf-Sekunden-Regel“ – Sofort ins Handeln kommen

Unser Gehirn hat die Tendenz, uns davon abzuhalten, aktiv zu werden, wenn wir zu lange über eine Aufgabe oder Entscheidung nachdenken. Die „Fünf-Sekunden-Regel“ ist eine einfache, aber effektive Technik, um diesen Mechanismus zu durchbrechen. Der Trick besteht darin, nicht länger zu zögern: Sobald du bemerkst, dass du dich im Grübeln verlierst oder vor einer Aufgabe zurückschreckst, zählst du rückwärts: „5-4-3-2-1“ – und beginnst sofort mit der ersten Aktion.

Beispiel: Du möchtest endlich mit einer sportlichen Routine beginnen, aber es fällt dir schwer, die ersten Schritte zu machen. Sobald der

Gedanke kommt, dass du lieber auf der Couch bleiben möchtest, zählst du: „5-4-3-2-1“ und ziehst direkt deine Sportschuhe an.



Warum die Regel funktioniert:

Die „Fünf-Sekunden-Regel“ nutzt die kurze Zeitspanne, in der wir noch nicht in einem Kreislauf aus Grübeln und Prokrastination feststecken. Sie lenkt die Aufmerksamkeit weg von den Zweifeln und hin zur Handlung. Indem du sofort reagierst, trainierst du dein Gehirn, schnell und entschlossen zu handeln.



Ich wende die Fünf-Sekunden-Regel sehr häufig an – besonders im Sport. Oft gibt es diesen kurzen Moment der inneren Verhandlung, in dem mein Kopf mir tausend Gründe liefert, warum ich es doch lieber lassen sollte. Ein klassisches Beispiel: Der Sprung ins kalte Wasser. Egal ob im Schwimmbad, See oder Meer – sobald ich am Rand stehe, meldet sich mein Kopf mit Gedanken wie „Es wird sicher unangenehm kalt“ oder „Vielleicht warte ich noch ein bisschen“. Doch genau in diesem Moment zähle ich „5-4-3-2-1“ – und springe einfach. Und jedes Mal denke ich danach: „So schlimm war es doch gar nicht!“



Tipp:

Wende die Regel bei jeder Gelegenheit an, in der du merkst, dass du zögerst. Es muss nicht immer eine große Entscheidung sein – auch kleine Schritte zählen. Je öfter du die Technik anwendest, desto natürlicher wird es dir fallen, ins Handeln zu kommen. Notiere dir außerdem Situationen, in denen die Regel dir geholfen hat, und reflektiere, wie sich diese Momente auf dein Selbstbewusstsein ausgewirkt haben.

Dein persönlicher Mut-Reminder

Unsere vergangenen Erfolge sind wie Spuren im Sand, die uns daran erinnern, dass wir den Weg schon einmal gemeistert haben und auch zukünftige Hürden überwinden können. Ein persönlicher „Mut-Reminder“ – sei es ein Symbol, ein Bild oder ein Zitat – kann genau diese Stärke in schwierigen Momenten hervorrufen.

Warum ein Mut-Reminder wirkt:



Unser Gehirn speichert emotionale Momente, insbesondere solche, in denen wir einen Erfolg erlebt haben, sehr tief. Wenn wir uns bewusst an diese Erlebnisse erinnern, aktiviert das positive Gefühle, die uns helfen, unser Selbstvertrauen zu stärken. Ein Mut-Reminder ist nicht nur eine Erinnerung an das, was wir erreicht haben, sondern auch ein Zeichen dafür, dass wir in der Lage sind, auch künftige Herausforderungen zu meistern.

Stell dir vor, du hast eine schwierige Prüfung bestanden, an die du nicht mehr geglaubt hast. Ein Foto von dir mit dem Zertifikat oder der Urkunde erinnert dich daran, dass du in der Lage bist, selbst unter Druck zu bestehen. Oder denke an ein Zitat, das dich in der Vergangenheit inspiriert hat – zum Beispiel aus einem Buch oder von einer Person, die du bewunderst – es kann dich in schwierigen Momenten daran erinnern, dass Hindernisse Teil des Wachstums sind.

Ein unterstützendes Umfeld kann dir helfen, Unsicherheiten zu überwinden und dich auf deinem Weg bestärken. Mentoren haben oft selbst ähnliche Herausforderungen gemeistert und können dir mit ihrer Erfahrung wertvolle Ratschläge geben. Wenn du dich zum Beispiel beruflich weiterentwickeln möchtest, dir aber unsicher bist, wie du anfangen sollst, kann dir ein Mentor nicht nur praktische Tipps geben, sondern dir auch helfen, den richtigen Einstieg zu finden.

Schau dich in deinem Umfeld um – gibt es jemanden, von dem du lernen kannst? Manchmal sind Mentoren näher, als du denkst. Falls du mehr darüber erfahren möchtest, wie du die richtigen Mentoren findest und eine wertvolle Beziehung zu ihnen aufbaust, wirf einen Blick in Kapitel 5.

Tipps, um deinen Mut-Reminder zu nutzen:



- Suche dir ein Objekt, ein Bild oder einen Text, das für dich eine persönliche Bedeutung hat. Es sollte dich an eine Situation erinnern, in der du dich bewiesen hast oder in der du eine Herausforderung gemeistert hast.
- Stelle sicher, dass dein Mut-Reminder einen festen Platz in deinem Alltag hat – auf deinem Schreibtisch, in deinem Portemonnaie, auf deinem

Handybildschirm oder als Poster an der Wand. So kannst du ihn immer dann sehen, wenn du einen Moment der Motivation brauchst.

- ▶ Wenn du dich in einer schwierigen Situation befindest, nimm dir einen Moment Zeit, um auf deinen Mut-Reminder zu schauen. Schließe kurz die Augen und erinnere dich an den Erfolg, den er symbolisiert. Frage dich: „Wie habe ich diese Situation damals gemeistert? Was kann ich daraus für die aktuelle Herausforderung lernen?“
- ▶ Mit jedem neuen Erfolg kannst du weitere Mut-Reminder hinzufügen. So baust du dir im Laufe der Zeit eine Sammlung persönlicher Erfolgsgeschichten auf, die dich in jeder Lebenslage unterstützen.



Als ich die Entscheidung traf, in die USA zu ziehen, war die Angst mein ständiger Begleiter. Doch ich lernte, die Angst nicht als Feind zu sehen, sondern als Zeichen, dass ich mich in einem wichtigen Moment befand. Indem ich mich darauf konzentrierte, was ich gewinnen konnte – neue Erfahrungen, persönliches Wachstum und akademische Weiterentwicklung –, fand ich den Mut, den ersten Schritt zu machen. Diese Entscheidung veränderte nicht nur meine Karriere, sondern auch mein Leben. Bis heute erinnert mich ein bestimmtes Symbol an diesen Moment: mein erster Studentenausweis aus den USA. Jedes Mal, wenn ich ihn sehe, denke ich daran, wie viel Mut es mich gekostet hat, diesen Schritt zu wagen – und wie sehr ich daran gewachsen bin. Er ist mein persönlicher Mut-Reminder, der mich daran erinnert, dass ich auch zukünftige Herausforderungen meistern kann.

Doch Mut allein reicht nicht aus – genauso wichtig ist es, Gelegenheiten zu erkennen und sie entschlossen zu nutzen. Denn wer seine Ziele erreichen will, muss nicht nur den ersten Schritt wagen, sondern auch die richtigen Chancen ergreifen, wenn sie sich bieten.

Wie du Chancen erkennst und mutig ergreifst

Viele denken, dass Chancen klare, große Momente sind – ein tolles Jobangebot, eine Einladung zu einem wichtigen Gespräch, eine zufällige Begegnung mit einer einflussreichen Person. Doch die Wahrheit ist: Oft wirken Chancen auf den ersten Blick ganz unscheinbar. Sie verstecken sich hinter Herausforderungen, hinter neuen Situationen oder in Momenten, die zunächst wie Zufälle erscheinen. „Gelegenheiten multiplizieren sich, wenn man sie ergreift“, sagte schon Sun Tzu – und genau

darin liegt der Schlüssel: Chancen entstehen oft erst, wenn wir ins Handeln kommen.

Nicht selten stellt sich erst im Nachhinein heraus, dass in einer Begegnung oder einem unscheinbaren Angebot eine große Chance versteckt war. Ebenso oft ärgert man sich, weil man aus Angst, die falsche Entscheidung zu treffen, gar keine getroffen und damit eine Chance vertan hat.

Dieser Abschnitt dreht sich darum, wie du lernst, Chancen nicht nur zu erkennen, sondern auch mutig zu nutzen. Denn am Ende ist nicht das Talent oder die perfekte Vorbereitung entscheidend – sondern der Mut, in den Zug einzusteigen, bevor er abfährt.

Chancen sehen

Es gibt mehrere Gründe, warum wir Chancen nicht erkennen:

► **Wir erwarten, dass Chancen perfekt verpackt sind.**

Eine Chance sieht selten so aus, wie wir es uns vorstellen. Sie kommt nicht mit einem klaren Hinweis, sondern oft in Form von ungeplanten Begegnungen, Rückschlägen oder unerwarteten Angeboten.

► **Wir sind zu sehr auf den eigenen Plan fixiert.**

Viele von uns haben eine feste Vorstellung davon, wie unser Weg aussehen soll. Wir lehnen alles ab, was nicht exakt in dieses Bild passt – und übersehen dadurch Gelegenheiten, die uns in eine vielleicht noch bessere Richtung führen könnten.

► **Wir wollen unsere Komfortzone nicht verlassen.**

Chancen erfordern oft Mut. Sie bringen Unsicherheiten mit sich, und deshalb entscheiden sich viele, lieber in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Doch genau dort, wo es unbequem wird, liegt oft das größte Potenzial.

► **Wir lassen uns von Zweifeln oder Perfektionismus ausbremsen.**

Wer denkt, dass er erst „besser vorbereitet“ sein muss oder dass er „noch nicht gut genug“ ist, bevor er eine Gelegenheit ergreift, wird

immer auf den perfekten Moment warten – und den gibt es meist nicht.

Um Chancen also nutzen zu können, benötigen wir die **Fähigkeit, sie überhaupt zu sehen**. Dafür ist es nötig, mit einer anderen Haltung durchs Leben zu gehen:

- ▶ **Perspektivwechsel:** Anstatt Situationen nur oberflächlich zu betrachten, frage dich: „Welche langfristigen Möglichkeiten stecken hier?“
- ▶ **Offenheit:** Wer offen für Neues ist, kann selbst aus kleinen Gelegenheiten etwas machen. Ein unerwartetes Gespräch kann zu einer wichtigen Verbindung werden, ein Zufall kann den nächsten Schritt aufzeigen.
- ▶ **Neugier:** Wer interessiert bleibt, wer Menschen und Situationen aufmerksam beobachtet und sich immer wieder fragt, was sich daraus entwickeln könnte, erkennt mehr Chancen als jemand, der nur das sieht, was er erwartet.



Tipp:

Ein guter Trick ist es, regelmäßig über Situationen nachzudenken, die rückblickend Chancen waren. Wenn du heute an die letzten Jahre denkst: Welche Momente haben sich als wichtig herausgestellt, obwohl sie zunächst unbedeutend schienen? Lerne daraus und schärfe deine Sinne, um in Zukunft solche Situationen nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.

Chancen suchen, statt darauf zu warten

Es gibt Menschen, die scheinbar immer „Glück“ haben – sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort, treffen die richtigen Leute oder bekommen spannende Angebote. Doch in den meisten Fällen ist dieses „Glück“ kein Zufall, sondern das Ergebnis gezielter Entscheidungen und bewusster Vorbereitung. Wer Chancen nicht nur passiv erwartet, sondern aktiv schafft, hat langfristig die besseren Möglichkeiten.

EXKURS: Glück haben vs. Glück erarbeiten



Viele verbinden Erfolg mit Glück. Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied:

Glück haben bedeutet, auf eine günstige Gelegenheit zu hoffen, ohne selbst viel dafür zu tun. Es ist passiv – man wartet darauf, dass sich die richtigen Umstände von allein ergeben.

Glück erarbeiten bedeutet, bewusst an den eigenen Fähigkeiten zu arbeiten, sich in Situationen zu begeben, in denen Chancen entstehen, und Gelegenheiten aktiv zu erkennen und zu nutzen. Es ist ein strategisches Vorgehen, das langfristig die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sich „glückliche Fügungen“ überhaupt ergeben.

Ein gutes Beispiel dafür ist ein Musiker, der entdeckt wird. Von außen wirkt es vielleicht so, als hätte er einfach Glück gehabt – doch in Wahrheit hat er jahrelang geübt, ist aufgetreten, hat Netzwerke aufgebaut und sich eine Plattform geschaffen, sodass überhaupt erst jemand auf ihn aufmerksam werden konnte. Wer an sich arbeitet und Gelegenheiten sucht, hat eine viel höhere Wahrscheinlichkeit, „Glück“ zu haben.

Selbst in der Wissenschaft ist es nicht anders. Große Entdeckungen geschehen selten durch reinen Zufall. Sie sind das Ergebnis jahrelanger Forschung, harter Arbeit und der Bereitschaft, immer wieder neue Wege zu suchen. Alexander Fleming entdeckte das Penicillin zwar zufällig, aber er war es, der die Bedeutung seines Fundes erkannte – weil er jahrelange Erfahrung in der Bakterienforschung hatte. Hätte ein anderer Forscher mit weniger Wissen dasselbe gesehen, wäre es möglicherweise als uninteressant verworfen worden.

Chancen in den Netzwerken finden

Netzwerke und ihre unterstützende Bedeutung werden in Kapitel 5 noch intensiver behandelt. Hier geht es um einen anderen Aspekt: Netzwerke sind nicht nur wichtig für Beziehungen, sondern auch dafür,

Chancen aktiv zu erzeugen. Viele Karrieren und Möglichkeiten entstehen nicht durch klassische Bewerbungen, sondern durch persönliche Kontakte und gezieltes Engagement.

- ▶ Wer in seinem Umfeld bekannt dafür ist, zuverlässig und engagiert zu sein, wird häufiger für neue Projekte oder Positionen vorgeschlagen. Menschen erinnern sich an diejenigen, die durch ihre Arbeit überzeugen – nicht nur an jene, die am lautesten sprechen.
- ▶ Wer regelmäßig mit anderen spricht, erfährt oft früher von neuen Möglichkeiten – sei es ein Jobangebot, eine Kooperation oder eine interessante Weiterbildung. Viele Chancen entstehen informell, bevor sie offiziell ausgeschrieben werden.
- ▶ Wer aktiv sein Wissen teilt und sich in Diskussionen einbringt oder durch Vorträge oder Beiträge sichtbar wird, bleibt im Gedächtnis – und das kann dazu führen, dass sich ungeplante Gelegenheiten ergeben.

Ein Beispiel: Jemand, der regelmäßig in einer Branche aktiv ist, etwa durch Blogbeiträge, Vorträge oder Diskussionen, wird viel wahrscheinlicher für eine neue Position oder ein Projekt angefragt als jemand, der einfach nur still darauf wartet, entdeckt zu werden.

Chancen bewusst herbeiführen

Erfolg kommt selten von allein, doch oft reicht es, sich aktiv in die richtigen Situationen zu bringen. Wer aktiv handelt, schafft sich langfristig mehr Möglichkeiten.

- ▶ Gezielt nach Möglichkeiten suchen: Wer sich regelmäßig mit neuen Jobangeboten, Projekten oder Weiterbildungsmöglichkeiten beschäftigt, wird sie eher finden. Wer Veranstaltungen, Konferenzen oder Workshops besucht, erhöht seine Chancen, wertvolle Kontakte zu knüpfen.
- ▶ Aktiv Interesse zeigen: Viele denken, dass sie erst gefragt werden müssen, bevor sie eine Aufgabe übernehmen können. Doch wer sich für Projekte meldet oder Ideen einbringt, signalisiert Eigeninitiative – und das wird oft belohnt.
- ▶ Sichtbarkeit nutzen: Wer sich in Diskussionen einbringt, Fragen stellt und Wissen teilt, wird als engagierte Person wahrgenommen. Das gilt für Meetings genauso wie für berufliche Netzwerke.

Wer sich bewusst in relevante Umfelder begibt, sich aktiv beteiligt und Eigeninitiative zeigt, wird feststellen, dass sich Chancen nicht nur ergeben – sondern oft bewusst geschaffen werden können.

Rückblick und Ausblick: Welche Chancen hast du nicht genutzt – und was kannst du besser machen?



Chancen zu erkennen und zu nutzen ist eine Fähigkeit, die sich mit der Zeit entwickelt. Doch um darin besser zu werden, reicht es nicht, nur nach vorne zu schauen. Man muss auch zurückblicken und verstehen, welche Gelegenheiten man ergriffen – und welche man verpasst hat.

Jeder hat Situationen erlebt, in denen er im Nachhinein dachte: Hätte ich damals nur anders entschieden. Vielleicht war es eine Gelegenheit, die man nicht wahrgenommen hat, weil man sich unsicher fühlte, weil die Angst vor Fehlern zu groß war oder weil man einfach nicht erkannt hat, was sich daraus hätte entwickeln können.

Doch statt sich darüber zu ärgern, ist es sinnvoller, sich eine entscheidende Frage zu stellen: Warum habe ich diese Chance nicht genutzt – und wie kann ich es beim nächsten Mal besser machen? Denn vergangene Entscheidungen können nun mal nicht geändert werden – aber sie können wertvolle Lektionen für die Zukunft liefern.

Hier sind einige hilfreiche Reflexionsfragen:

- ▶ Was hat mich damals zurückgehalten? War es Angst, Unsicherheit oder fehlendes Wissen?
- ▶ Habe ich die Gelegenheit überhaupt als Chance erkannt? Oder habe ich sie erst später als eine solche wahrgenommen?
- ▶ Wie hätte ich die Situation anders angehen können? Was kann ich daraus lernen, damit ich beim nächsten Mal anders reagiere?

Wer diese Fragen regelmäßig für sich beantwortet, wird mit der Zeit besser darin, Chancen rechtzeitig zu erkennen und entschlossener zu handeln.

Letztendlich geht es darum, eine Haltung zu entwickeln, die Chancen aktiv sucht und nicht nur darauf wartet, dass sie sich von selbst ergeben. Wer die folgenden Prinzipien verinnerlicht, wird in Zukunft weniger Chancen verpassen:

► **Aktiv sein statt passiv warten:**

Wer darauf wartet, dass Chancen auf ihn zukommen, überlässt anderen den Vorteil. Wer sich aktiv in Situationen begibt, in denen sich Möglichkeiten ergeben, erhöht seine Chancen enorm.

► **Sich bewusst machen, dass jede Entscheidung zählt:**

Auch kleine Entscheidungen haben langfristige Auswirkungen. Wer sich bewusst entscheidet, mutiger zu handeln, schafft langfristig mehr Gelegenheiten.

► **Sich nicht von Angst oder Zweifeln ausbremsen lassen:**

Unsicherheit wird nie ganz verschwinden – doch die besten Chancen sind oft genau diejenigen, die man trotz der Angst ergreift.

Wichtige Erkenntnisse aus Kapitel 3



1. Mut ist der erste Schritt zur Veränderung:

- ▶ Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz der Angst zu handeln.
- ▶ Wer bereit ist, seine Unsicherheiten zu überwinden, entdeckt neue Möglichkeiten und wächst über sich hinaus.

2. Wachstum beginnt außerhalb der Komfortzone:

- ▶ Wer sich immer in der gewohnten Umgebung bewegt, entwickelt kaum neue Fähigkeiten.
- ▶ Kleine, gezielte Herausforderungen helfen, sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln, ohne sich zu überfordern.

3. Mut zur Entscheidung – der erste Schritt zählt:

- ▶ Veränderungen wirken anfangs überwältigend, doch oft reicht eine kleine Handlung, um in Bewegung zu kommen.
- ▶ Wer zu lange zögert, verpasst oft die besten Chancen – nicht jede Entscheidung muss perfekt sein, aber es ist besser zu handeln, als eine Gelegenheit verstreichen zu lassen.

4. Mut kann trainiert werden:

- ▶ Unser Gehirn passt sich an neue Herausforderungen an.
- ▶ Wer regelmäßig bewusst seine Grenzen erweitert, entwickelt langfristig mehr Selbstvertrauen und Widerstandskraft gegen Unsicherheiten.

5. Fehler sind wertvolle Lernchancen:

- ▶ Wachstum entsteht durch Herausforderungen und Rückschläge.
- ▶ Wer bereit ist, aus Fehlern zu lernen, entwickelt sich schneller weiter und gewinnt an innerer Stärke.

6. Anpassungsfähigkeit ist entscheidend:

- ▶ Veränderungen sind nie vollkommen vorhersehbar.
- ▶ Wer flexibel bleibt und offen für neue Perspektiven ist, wird langfristig erfolgreicher sein – sowohl beruflich als auch persönlich.

7. Chancen erkennen und aktiv schaffen:

- ▶ Chancen sind oft nicht offensichtlich, sondern verstecken sich hinter Herausforderungen, neuen Situationen oder scheinbar kleinen Begegnungen.
- ▶ Statt nur nach perfekten Möglichkeiten zu suchen, sollte man bewusst Türen öffnen – durch Netzwerken, das Einbringen eigener Ideen und gezieltes Suchen nach Gelegenheiten.

Kapitel 4:

Bleib motiviert – So erreichst du deine Ziele



Motivation sollte sein wie ein Fluss: Manchmal fließt er kraftvoll und zielgerichtet, manchmal wird er durch Hindernisse gebremst und verliert massiv an Dynamik, fast bis zum Stillstand. Und doch bleibt ein Fluss stets in Bewegung, findet neue Wege und passt sich den Gegebenheiten an. Auch deine Motivation unterliegt Schwankungen: Vielleicht kennst du das Gefühl, voller Energie in ein Projekt zu starten, nur um später festzustellen, dass die Begeisterung nachlässt. Aufgaben wirken plötzlich überwältigend, Fortschritte scheinen kleiner und Hindernisse größer.

Das ist völlig normal. Motivation ist kein konstanter Zustand, sondern ein Prozess mit Höhen und Tiefen. Der Schlüssel liegt darin, diese Schwankungen zu akzeptieren und aktiv mit ihnen umzugehen. Um deine Motivation langfristig in Gang zu halten, braucht es von deiner Seite Klarheit, Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, auf Veränderungen zu reagieren.

In diesem Kapitel lernst du, wie du deinen „inneren Fluss“ verstehst und lenkst. Es geht darum, Stillstand zu überwinden, Energie zu tanken und langfristig motiviert zu bleiben. Wir werden uns ansehen, wie du dir erreichbare Ziele setzt, Rituale nutzt und die Rolle von Sinn und Inspiration für deine Motivation erkennst. Besonders wichtig ist die Balance zwischen Arbeit und Erholung. Pausen sind kein Zeichen von Schwäche – sie sind die Voraussetzung, um langfristig durchzuhalten und deine Ziele zu erreichen.

Motivation ist mehr als ein Mittel zum Zweck. Sie ist die Kraft, die dein Leben lebendig macht, und dein Begleiter auf dem Weg zu deinen Zielen. Egal, ob dein „innerer Fluss“ gerade kraftvoll strömt oder eine ruhigere Phase durchläuft – mit den richtigen Werkzeugen kannst du ihn lebendig halten und ihm eine Richtung geben, die zu dir passt. Denn dein Weg ist einzigartig, und es liegt an dir, ihn mit Sinn und Energie zu füllen.

Wie Motivation funktioniert

Motivation ist ein faszinierendes Phänomen. Sie bringt uns in Bewegung, hilft uns, Herausforderungen zu bewältigen, und gibt uns die Energie, unsere Ziele zu verfolgen. Doch was genau steckt hinter diesem

Antrieb? Warum fühlen wir uns manchmal hochmotiviert und ein anderes Mal völlig antriebslos?

Um Motivation zu verstehen, lohnt es sich, einen Blick auf die Mechanismen zu werfen, die sie antreiben, und auf die Faktoren, die sie beeinflussen.



Motivation basiert auf der Erfüllung von Bedürfnissen und dem Streben nach Zielen. Die sogenannte Maslow'sche Bedürfnispyramide zeigt, dass unsere Antriebskraft verschiedene Ebenen durchläuft: angefangen von grundlegenden Bedürfnissen wie Sicherheit und Nahrung bis hin zur Selbstverwirklichung. Sobald das Bedürfnis einer Ebene erfüllt ist, drängt uns unsere Motivation, die nächste Stufe zu erreichen. Dies erklärt, warum Menschen so unterschiedlich motiviert sind – es hängt davon ab, welche Bedürfnisse bei ihnen im Vordergrund stehen.

EXKURS: Maslow, Games und die sozialen Medien

Eine interessante Verbindung dazu findet sich in der Welt der Computerspiele, Spieleapps und sozialen Netzwerke. Diese Plattformen sind oft so gestaltet, dass sie gezielt verschiedene Ebenen unserer Bedürfnisse ansprechen und damit unsere Motivation aktivieren:



► **Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Struktur**

Spiele und Apps bieten klare Regeln und strukturierte Abläufe. In einer Welt voller Unsicherheiten können diese festen Systeme ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit vermitteln.

► **Soziale Bedürfnisse**

Viele Spiele und Social-Media-Plattformen fördern den Austausch und die Interaktion mit anderen. Funktionen wie Kommentare oder Online-Multiplayer-Features sprechen unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit an.

► **Anerkennung und Selbstwert**

Fortschrittssysteme in Spielen wie das Sammeln von Punkten, Levels oder virtuellen Trophäen geben uns das Gefühl von Erfolg und Bestätigung. Auf Social Media erzeugen Likes und Kommentare ein ähnliches Gefühl der Anerkennung.

► **Selbstverwirklichung**

Kreative Spiele oder Plattformen wie Instagram und TikTok geben uns die Möglichkeit, uns selbst auszudrücken, Ideen zu teilen oder eigene Inhalte zu gestalten. Hier können wir unsere Fähigkeiten zeigen und uns persönlich weiterentwickeln.



Meine ersten Schritte in den sozialen Netzwerken haben mir die Mechanismen dieser Plattformen hautnah gezeigt. Als ich begann, Inhalte auf TikTok und Instagram zu teilen, war ich fasziniert von der Dynamik dieser Tools. Es war erstaunlich, wie ein einziges Video oder ein Reel Hunderttausende, manchmal sogar Millionen von Aufrufen erzielen konnte. In einem Moment erreichte ich mit einem Beitrag Tausende Menschen und gewann plötzlich Hunderte neue Follower. Diese schnelle Rückmeldung – die Likes, Kommentare und geteilten Inhalte – löste eine unglaubliche Welle der Motivation aus. Doch je mehr ich mich mit diesen Plattformen beschäftigte, desto mehr erkannte ich: Sie sind meisterhaft darin, unsere inneren Antriebe gezielt zu aktivieren.

Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie sich das auf Kinder und Jugendliche auswirkt. Wenn es für mich als erwachsene Person bereits so ein starkes Belohnungssystem aktiviert, wie muss es dann erst für jemanden sein, der noch mitten in der Persönlichkeitsentwicklung steckt? Der ständige Druck, sichtbar zu sein,

die Jagd nach Likes und Aufmerksamkeit – all das kann leicht in eine Abhängigkeit führen, die weit über den eigentlichen Spaß an der Plattform hinausgeht.

Soziale Netzwerke nutzen genau die Mechanismen, die auch hinter unserer allgemeinen Motivation stehen. Das erklärt, warum diese Plattformen so anziehend sind – sie sprechen grundlegende Bedürfnisse an, die tief in uns verwurzelt sind. Doch während sie kurzfristig motivieren können, werfen sie auch die Frage auf: Wie können wir diese Prinzipien nutzen, um unsere langfristigen Ziele zu verfolgen?

Motivation lässt sich grob in zwei Kategorien einteilen: in intrinsische Motivation, die aus innerem Antrieb entsteht, und in extrinsische Motivation, die durch äußere Anreize wie Belohnung oder Anerkennung beeinflusst wird.

Intrinsische Motivation entsteht, wenn du etwas tust, weil es dir Freude bereitet oder dich persönlich erfüllt. Sie ist der stärkste und nachhaltigste Antrieb, denn sie kommt von innen.

Beispiel: Du lernst ein Musikinstrument, weil dich der Klang begeistert und du dich kreativ ausdrücken möchtest.

Warum das funktioniert: Intrinsische Motivation ist mit positiven Emotionen und tiefer Zufriedenheit verbunden. Du brauchst keinen äußeren Anreiz, weil die Tätigkeit an sich belohnend ist.

Extrinsische Motivation entsteht durch äußere Anreize, wie Belohnungen, Anerkennung oder auch die Vermeidung von Strafen.

Beispiel: Du machst Überstunden, um eine Gehaltserhöhung zu bekommen, oder bereitest dich intensiv auf eine Prüfung vor, um eine gute Note zu erzielen.

Warum sie funktioniert: Extrinsische Motivation kann kurzfristig helfen, Ziele zu erreichen, aber sie ist weniger nachhaltig, da sie oft an äußere Bedingungen geknüpft ist.



Die Kunst liegt darin, beide Formen der Motivation zu kombinieren. Selbst wenn ein Ziel ursprünglich extrinsisch motiviert ist – zum Beispiel durch eine Beförderung –, kannst du intrinsische Elemente hinzufügen, indem du Freude an der Herausforderung findest oder dich auf den Lernprozess konzentrierst.

Ein beeindruckendes Beispiel für reine intrinsische Motivation ist Vincent van Gogh. Während seiner Lebenszeit konnte er nur wenige seiner Werke verkaufen, lebte in Armut und kämpfte mit Selbstzweifeln. Dennoch malte er über 900 Bilder, oft nur für sich selbst – getrieben von seiner Leidenschaft für die Kunst. Er hielt einige seiner berühmtesten Werke, darunter Die Sternennacht, für misslungen und glaubte nicht an seinen eigenen Erfolg. Heute zählen seine Werke zu den bedeutendsten der Kunstgeschichte. Doch van Gogh schuf sie nicht für Ruhm oder Reichtum, sondern aus einem tiefen inneren Drang heraus, seine Emotionen durch Farben und Formen auszudrücken. Sein Beispiel zeigt, dass wahre Leidenschaft oft unabhängig von äußeren Belohnungen existiert – und dass große Werke entstehen können, auch wenn sie zu Lebzeiten nicht anerkannt werden.

Motivation ist nicht nur ein psychologischer, sondern auch ein biologischer Prozess. Eine zentrale Rolle spielt dabei der Neurotransmitter Dopamin. Wenn wir ein Ziel erreichen oder uns auf etwas freuen, schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Dieses „Belohnungshormon“ erzeugt ein Gefühl der Zufriedenheit und motiviert uns, weiterzumachen. Interessanterweise wird Dopamin nicht nur freigesetzt, wenn wir ein Ziel erreichen, sondern schon bei der Erwartung eines Erfolgs. Das bedeutet: Bereits das Planen und Visualisieren eines Ziels kann motivierend wirken. Deshalb ist es so wichtig, sich Etappenziele zu setzen – jedes kleine Erfolgserlebnis erhöht den Dopaminspiegel und hält die Motivation aufrecht.

Wie du dich motivierst: Strategien gegen den Stillstand

Motivation ist unberechenbar. An manchen Tagen scheint sie unerschöpflich zu sein – wir springen aus dem Bett, erledigen unsere Aufgaben mit Leichtigkeit und haben das Gefühl, die Welt erobern zu können. Und dann gibt es diese anderen Tage. Die Tage, an denen allein der Gedanke an die kleinste Aufgabe uns schon überfordert. Statt den

Schreibtisch aufzuräumen oder die eine wichtige E-Mail zu schreiben, finden wir uns plötzlich dabei wieder, das zehnte Katzenvideo auf YouTube anzusehen oder den Kühlschrank zu inspizieren, obwohl wir gerade erst gegessen haben.

Es gibt viele Gründe, warum die Motivation nachlässt. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- ▶ Das Ziel ist zu abstrakt oder weit entfernt: Wenn wir kein greifbares Etappenziel vor Augen haben, verlieren wir schnell den Fokus. Es fällt schwer, die Motivation aufrechtzuerhalten, wenn das Ziel nicht klar definiert oder die Erreichung scheinbar unmöglich ist.
- ▶ Perfektionismus: Der Anspruch, alles perfekt machen zu müssen, kann lähmend wirken und dazu führen, dass wir gar nicht erst anfangen.
- ▶ Fehlende Sinnhaftigkeit: Wenn wir keinen Bezug zu einer Aufgabe oder einem Ziel haben, fühlt es sich schnell bedeutungslos an.
- ▶ Überforderung: Zu viele Aufgaben oder ein zu hoher Druck können die Motivation erdrücken.
- ▶ Ablenkungen: Handy, Social Media oder ständige Unterbrechungen zerren an unserer Aufmerksamkeit und machen es schwer, konzentriert zu bleiben.

Motivation ist kein Zustand, den wir einmal erreichen und dann behalten. Sie ist ein dynamischer Prozess, der ständige Pflege und Anpassung erfordert. Die gute Nachricht ist: Motivation ist lernbar. Indem du verstehst, wie sie funktioniert, und gezielt an ihr arbeitest, kannst du deinen inneren Antrieb nicht nur finden, sondern auch langfristig stärken.

Ich habe zum Beispiel festgestellt, dass Deadlines eine unglaubliche Wirkung auf meine Motivation haben. Sobald eine feste Frist gesetzt ist – sei es für einen Vortrag, eine Veröffentlichung oder einen wichtigen Termin –, steigt automatisch mein Fokus. Ich habe aber auch gelernt, dass ich nicht immer auf äußere Fristen warten sollte. Deshalb setze ich mir heute bewusst künstliche Deadlines, um mich selbst anzutreiben. Wenn ich weiß, dass ich an einem bestimmten Tag ein Projekt abschließen „muss“ (auch wenn es eigentlich keinen externen Druck gibt), fällt es mir viel leichter, mich zu konzentrieren und ins Handeln zu kommen. Manchmal reicht schon eine selbst gesetzte Frist, um den typischen Aufschiebe-Mechanismus zu durchbrechen.



Am Ende ist Motivation nicht nur der Schlüssel dazu, um Wünsche und Träume zu verwirklichen, sondern auch, um Freude am Weg zu finden. Denn ein erfülltes Leben besteht nicht nur aus dem Erreichen großer Meilensteine, sondern auch aus den vielen kleinen Momenten, in denen wir wachsen, lernen und uns selbst herausfordern.



EXKURS: Unmotiviertheit vs. Prokrastination

Manchmal fehlt uns einfach die Energie, etwas anzufangen. Dieses Gefühl, unmotiviert zu sein, kennen wir alle: Eine Aufgabe liegt vor uns, aber wir sehen keinen Anreiz, uns damit zu beschäftigen. Vielleicht scheint sie uns zu groß, zu langweilig oder schlichtweg nicht relevant. Unmotiviert zu sein bedeutet, dass es an innerem Antrieb fehlt – sei es, weil wir uns erschöpft fühlen, die Bedeutung der Aufgabe nicht erkennen oder schlichtweg den Zugang dazu verlieren.

Unmotiviertheit ist nicht dasselbe wie Prokrastination. Unmotiviertheit kann ein Zeichen dafür sein, dass wir eine Pause brauchen oder die Aufgabe für uns keinen erkennbaren Sinn hat. Prokrastination hingegen bedeutet, dass wir eine Aufgabe zwar als wichtig erkennen, sie aber trotzdem aufschieben – oft begleitet von einem inneren Konflikt.

Das Wort „Prokrastination“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „auf morgen verschieben“. Es beschreibt die bewusste Verzögerung von Aufgaben, obwohl uns klar ist, dass das Aufschieben später zu Stress oder Problemen führen wird. Häufig liegt der Grund darin, dass die Aufgabe überwältigend erscheint, dass wir Angst vor dem Ergebnis haben oder nach Perfektion streben. Statt sie anzugehen, lenken wir uns ab – sei es durch soziale Netzwerke, Streaming-Dienste oder plötzlich dringend erscheinende Tätigkeiten wie das Sortieren unserer Bücherregale.



Jedes Jahr nahm ich mir vor, meine Steuererklärung frühzeitig zu erledigen. Mein Plan war klar: alle Belege sammeln, die notwendigen Formulare ausfüllen und das Ganze rechtzeitig abschicken. Doch dann passierte ... nichts. Statt mich an den Schreibtisch zu setzen und einfach

anzufangen, verwandelte ich mich plötzlich in einen Organisationsprofi. Ich begann, alte Rechnungen nach Datum zu sortieren, erstellte neue Ordner auf meinem Laptop, um meine Finanzen „besser im Blick zu behalten“, und verbrachte Stunden damit, nach der besten Steuer-Software zu suchen – nur um am Ende doch wieder die altbekannte Methode zu verwenden. Zwischendurch las ich unzählige Artikel mit „Tipps für Steuererleichterungen“, als könnte ich durch Recherche die eigentliche Aufgabe umgehen. Am Ende hatte ich eine perfekt strukturierte Ablage, mein Schreibtisch war aufgeräumt und mein Laptop endlich mal wieder sortiert – nur die Steuererklärung blieb unangetastet.

Das Problem mit Prokrastination ist nicht nur, dass sie Zeit stiehlt, sondern auch, dass sie uns ein schlechtes Gewissen macht. Dieses ständige Gefühl, dass man *eigentlich* etwas Wichtigeres tun sollte, kann schnell zu einem Teufelskreis werden, in dem man sich blockiert fühlt. Aber es gibt Wege, diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Hier sind ein paar erprobte Strategien, die helfen können, die Motivation wiederzufinden und die Prokrastination zu überwinden:

Setze dir kleine, erreichbare Ziele

Große Aufgaben können überwältigend wirken, wenn du sie in ihrer Gesamtheit betrachtest. Zerlege sie daher in kleine, überschaubare Etappen. Diese Etappen sollten klar definiert und einfach erreichbar sein, sodass du schnell Fortschritte siehst und motiviert bleibst.

Beispiel: Statt dir vorzunehmen, „die gesamte Hausarbeit an einem Tag“ zu schreiben, beginne mit kleineren Schritten: „Heute schreibe ich die Einleitung“, „Morgen recherchiere ich für den Hauptteil“, „Übermorgen setze ich mich an die Korrektur“.

Warum es funktioniert: Kleine Erfolge geben dir ein Gefühl von Kontrolle und machen die Aufgabe weniger einschüchternd. Außerdem schüttet dein Gehirn bei jedem erreichten Ziel Dopamin aus, was die Motivation weiter erhöht.

Das Setzen von Zielen ist jedoch eine Kunst für sich und spielt eine zentrale Rolle für alle Inhalte dieses Buches. Daher wird es dazu gleich

einen eigenen Abschnitt geben, der dir zeigt, wie du Ziele effektiv setzt und umsetzt.

Nutze die Zwei-Minuten-Regel

Die Zwei-Minuten-Regel hilft dir, kleine Aufgaben sofort zu erledigen, anstatt sie aufzuschieben. Alles, was weniger als zwei Minuten dauert, sollte sofort erledigt werden, um dir den Kopf freizuhalten und Zeit für größere Projekte zu schaffen.

Beispiel: Beantworte eine kurze E-Mail, bringe benutzte Tassen in die Küche oder räume deinen Schreibtisch auf. Diese kleinen Handlungen verhindern, dass sich unbedeutende Aufgaben anhäufen und dich später belasten.



Früher hatte ich oft unbeantwortete E-Mails im Posteingang, die sich stapelten. Ich dachte immer: „Die kann ich später beantworten.“ Doch später wurde zu noch später. Manche Nachrichten blieben tagelang unbeantwortet, einfach, weil ich den Aufwand überschätzt hatte. Als ich begann, die Zwei-Minuten-Regel anzuwenden, fiel mir auf, dass viele Antworten gar nicht so viel Zeit brauchen. Jetzt erledige ich kurze Mails sofort – und mein Posteingang ist deutlich übersichtlicher. Das spart mir nicht nur Zeit, sondern nimmt mir auch das Gefühl, ständig „etwas noch offen“ zu haben.

Wenn du merkst, dass du Schwierigkeiten hast, mit einer größeren Aufgabe zu beginnen, wende die Zwei-Minuten-Regel auf den Einstieg an: „Ich werde nur zwei Minuten an meiner Gliederung arbeiten.“ Oft wirst du feststellen, dass du danach von allein weitermachst.

Schaffe Rituale und Routinen

Motivation entsteht selten von allein – sie ist oft das Ergebnis von Gewohnheiten. Rituale und Routinen helfen dir, deinen Alltag zu strukturieren und deine Aufgaben konsequent zu erledigen.

Beispiel: Beginne deinen Tag mit einer festen Routine, die dir Klarheit und Fokus gibt – sei es ein Moment der Stille und Reflexion, ein bewusster Start in den Tag oder das Planen deiner wichtigsten Aufgaben. Ergänze diese Struktur durch feste Zeiten, in denen du gezielt an bestimmten Aufgaben arbeitest – zum Beispiel: „Jeden Tag um 10 Uhr 30 Minuten an meiner Präsentation arbeiten.“

Warum das funktioniert: Routinen nehmen dir die Entscheidungsarbeit ab und machen das Starten leichter. Du wirst merken, dass du durch diese feste Struktur weniger Energie darauf verwendest, dich zu überwinden.



Ein beeindruckendes Beispiel für die Kraft von Ritualen ist der Philosoph Immanuel Kant. Er führte ein Leben, das so genau strukturiert war, dass seine Nachbarn ihre Uhren nach ihm stellen konnten. Jeden Morgen stand er um exakt 5:00 Uhr auf, trank Tee und begann sofort mit seiner Arbeit. Nachmittags ging er stets zur gleichen Stunde spazieren – immer auf derselben Route. Diese starre Routine half ihm, sich völlig auf seine intellektuellen Arbeiten zu konzentrieren, ohne Energie mit unnötigen Entscheidungen zu verschwenden. Durch seine konsequente Disziplin schuf er einige der einflussreichsten philosophischen Werke der Geschichte.

Natürlich muss nicht jeder Tagesablauf so strikt geplant sein, doch die Lektion bleibt: Feste Rituale schaffen Klarheit, erleichtern den Einstieg und helfen dir, langfristig fokussiert zu bleiben.

Eliminiere Ablenkungen

Ablenkungen wie Handy, Social Media oder ein unaufgeräumter Arbeitsplatz sind oft der Hauptgrund für fehlende Produktivität. Mit gezielten Maßnahmen kannst du Ablenkungen reduzieren oder sogar vollständig vermeiden:

- ▶ **Nutze Apps oder Programme zur Fokussierung:** Tools wie „Forest“, „Focus Keeper“ oder „one sec“ blockieren ablenkende Websites oder motivieren dich, fokussiert zu arbeiten.
- ▶ **Leg dein Handy außer Reichweite:** Lass es in einem anderen Raum oder schalte es in den Flugmodus, um nicht ständig daraufzuschauen.
- ▶ **Arbeite in Zeitblöcken:** Nutze die Pomodoro-Technik, um deine Konzentration zu steigern und Erschöpfung zu vermeiden. Eine ausführliche Erklärung dazu findest du im Exkurs zur Pomodoro-Technik weiter unten.
- ▶ **Plane Social-Media-Zeiten ein:** Statt dich ständig von deinem Handy ablenken zu lassen, plane feste Zeiten für Instagram, TikTok oder andere Plattformen ein – z. B. 10 Minuten nach jeder Arbeitsphase.

- ▶ **Arbeite offline, wenn möglich:** Wenn du an einem Dokument arbeitest, schalte das WLAN aus, um nicht von E-Mails oder anderen Benachrichtigungen gestört zu werden.
- ▶ **Schaffe eine ablenkungsfreie Arbeitsumgebung:** Halte deinen Schreibtisch aufgeräumt und entferne alles, was dich stören könnte.
- ▶ **Finde den richtigen Ort zum Arbeiten:** Bibliotheken, ruhige Cafés oder ein aufgeräumter Raum zu Hause – finde den Ort, der dir am besten hilft, dich zu konzentrieren.



EXKURS: Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik ist eine einfache, aber effektive Methode, um fokussierter zu arbeiten, ohne dabei auszubrennen. Sie wurde in den 1980er-Jahren von Francesco Cirillo entwickelt. Der Name „Pomodoro“ (italienisch für „Tomate“) stammt von einer Küchenuhr in Tomatenform, die Cirillo während seines Studiums nutzte, um seine Lernzeiten zu strukturieren. Das Prinzip ist simpel:

1. **Setze dir ein klares Ziel für die nächste Arbeitseinheit.**
2. **Arbeite 25 Minuten lang konzentriert an dieser Aufgabe.** Diese Zeit nennt man einen „Pomodoro“.
3. **Mach eine kurze Pause von 5 Minuten.** Nutze diese Zeit, um dich zu entspannen oder kurz zu bewegen.
4. **Nach vier Pomodoro-Einheiten folgt eine längere Pause von 15–30 Minuten.**

Warum funktioniert diese Technik so gut?

- ▶ **Klare Zeitbegrenzung:** Die 25-Minuten-Phasen verhindern, dass du dich in Aufgaben verlierst oder sie lange aufschiebst.
- ▶ **Eingebaute Pausen:** Regelmäßige Unterbrechungen helfen, Ermüdung zu vermeiden und langfristig produktiver zu bleiben.
- ▶ **Reduzierte Prokrastination:** Der feste Zeitrahmen senkt die Hemmschwelle, überhaupt anzufangen. „Nur 25 Minuten“ wirken machbarer als „eine ganze Stunde konzentriert arbeiten“.

- **Besseres Zeitgefühl:** Mit der Zeit bekommst du ein besseres Gespür dafür, wie lange du für bestimmte Aufgaben wirklich brauchst.

Stell dir vor, du musst eine lange wissenschaftliche Arbeit schreiben. Statt dich von der schieren Größe der Aufgabe abschrecken zu lassen, teilst du sie in 25-Minuten-Abschnitte auf: einen für die Gliederung, einen für die Einleitung, einen für die erste Literaturrecherche. So arbeitest du dich Schritt für Schritt voran, ohne das Gefühl zu haben, von der Aufgabe erdrückt zu werden.

Die Pomodoro-Technik ist nicht nur für große Projekte nützlich, sondern auch im Alltag: Sie hilft, sich auf Meetings vorzubereiten, für Prüfungen zu lernen oder den Haushalt effizienter zu erledigen. Viele erfolgreiche Menschen nutzen sie, um in kurzer Zeit konzentriert zu arbeiten und ihre Energie optimal einzuteilen.

Wer also Schwierigkeiten hat, sich zu fokussieren oder sich vor großen Aufgaben gedrückt fühlt, kann mit dieser Technik eine überraschend einfache Lösung finden.

Belohne dich für Fortschritte

Belohnungen sind ein einfacher, aber effektiver Weg, um die Motivation zu steigern. Sie geben dir einen zusätzlichen Anreiz, konzentriert zu arbeiten, und lassen dich Erfolge bewusster wahrnehmen.

Beispiele:

- Nach 30 Minuten konzentrierter Arbeit gönnst du dir einen Kaffee oder ein Stück Schokolade.
- Nach dem Abschluss einer größeren Aufgabe machst du einen Spaziergang oder schaust eine Folge deiner Lieblingsserie.
- Für langfristige Ziele kannst du dir größere Belohnungen setzen, z. B. ein Abendessen mit Freunden oder ein neues Buch.



Warum das funktioniert:

Belohnungen aktivieren das Belohnungssystem in deinem Gehirn und verstärken das Gefühl, dass sich deine Anstrengungen lohnen. Dies motiviert dich, weiterhin an deinen Aufgaben zu arbeiten.

Optimiere dein Zeitmanagement

Ein guter Umgang mit deiner Zeit ist entscheidend, um motiviert zu bleiben und den Überblick über deine Aufgaben zu behalten. Ohne eine klare Struktur kann der Tag schnell im Chaos versinken, was zu Frustration und fehlender Motivation führt.

Beispiel: Plane deinen Tag mit einer To-do-Liste und priorisiere die wichtigsten Aufgaben. Nutze ein Zeitplan-Tool wie Google Calendar oder eine analoge Methode wie das „Time-Blocking“, bei dem du für jede Aufgabe ein festes Zeitfenster einplanst.

Setze dir klare Deadlines – auch für kleinere Aufgaben. Zeitdruck kann ein positiver Antrieb sein, um den Fokus zu behalten.



Warum das funktioniert:

Ein klarer Plan reduziert die Entscheidungsüberlastung und gibt dir Struktur. Du weißt immer, was als Nächstes ansteht, und kannst vermeiden, dich in unwichtigen Aufgaben zu verlieren. Gleichzeitig hilft dir ein guter Überblick, deinen Fortschritt zu erkennen und dich motiviert zu halten.

Probiere auch verschiedene Zeitmanagement-Methoden aus, wie das Eisenhower-Prinzip oder die ALPEN-Methode, um herauszufinden, was für dich am besten funktioniert. Achte darauf, Pausen einzuplanen, um dich zwischendurch zu erholen und wieder Energie zu tanken.

EXKURS: Das Eisenhower-Prinzip und die ALPEN-Methode



Das Eisenhower-Prinzip

In einer Welt voller Ablenkungen und endloser To-do-Listen fällt es vielen Menschen schwer, ihre Aufgaben richtig zu priorisieren. Oft verbringen wir unsere Zeit mit Dingen, die dringend erscheinen, aber uns langfristig nicht weiterbringen. Das Eisenhower-Prinzip, benannt nach dem ehemaligen US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, bietet eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um die wirklich wichtigen Aufgaben von den weniger relevanten zu trennen.

Eisenhower unterschied zwischen dringenden und wichtigen Aufgaben, wobei er betonte, dass dringende Angelegenheiten oft keine wirkliche Bedeutung haben, während wirklich wichtige Aufgaben selten dringend sind.

Auf dieser Erkenntnis basiert die Eisenhower-Matrix, die Aufgaben in vier Kategorien einteilt:

1. Wichtig & dringend → Sofort erledigen

Diese Aufgaben haben höchste Priorität, da sie unmittelbare Konsequenzen haben.

Beispiele: eine bevorstehende Deadline, eine dringende Anfrage oder eine unerwartete Krise.

2. Wichtig, aber nicht dringend → Einplanen & langfristig bearbeiten

Diese Aufgaben haben einen hohen Einfluss auf deine Ziele, aber keine unmittelbare Dringlichkeit.

Beispiele: Weiterbildung, strategische Planung, Aufbau von Netzwerken.

3. Dringend, aber nicht wichtig → Delegieren

Diese Aufgaben fühlen sich wichtig an, sind es aber oft nicht für dich persönlich. Wenn möglich, solltest du sie abgeben.



Beispiele: Routine-E-Mails, administrative Aufgaben, Anfragen anderer, die nicht in deinen Verantwortungsbereich fallen.

Ich nutze das Eisenhower-Prinzip besonders häufig, wenn es um meine E-Mails geht. Früher habe ich oft viel Zeit mit dem Beantworten jeder einzelnen Nachricht verbracht, selbst wenn sie nicht dringend oder für mich persönlich wichtig war. Heute priorisiere ich bewusster: Wichtige E-Mails bearbeite ich direkt, weniger dringende plane ich gezielt ein, und viele andere können weitergeleitet oder schnell mit einer kurzen Antwort erledigt werden. So bleibt mehr Zeit für die Aufgaben, die mich wirklich weiterbringen.

4. Weder wichtig noch dringend → Eliminieren

Diese Aufgaben kosten Zeit, bringen aber keinen echten Mehrwert. Sie sollten so weit wie möglich vermieden werden.

Beispiele: zielloses Scrollen durch Social Media, unnötige Meetings, Ablenkungen.

Warum das Eisenhower-Prinzip so gut funktioniert:

- ▶ Es reduziert Stress, da du Aufgaben bewusst priorisierst und dich nicht von Dringlichkeit unter Druck setzen lässt.
- ▶ Es verhindert Prokrastination, weil du erkennst, welche langfristigen Aufgaben wirklich wichtig sind.
- ▶ Es spart Zeit, weil du unwichtige oder delegierbare Aufgaben aus deinem Alltag entfernst.

Das Eisenhower-Prinzip ist ein einfacher, aber effektiver Weg, um Klarheit zu schaffen, Prioritäten zu setzen und deine Zeit für das zu nutzen, was dich wirklich voranbringt. Stell dir vor, du bereitest dich auf eine wichtige Prüfung vor. Statt dich mit kurzfristigen, scheinbar dringenden Dingen wie dem ständigen Checken von E-Mails abzulenken, fokussierst du dich auf langfristig wichtige Aufgaben wie das strukturierte Lernen. Wenn du dieses Prinzip anwendest, wirst du schnell merken, dass du nicht mehr von deinem Tag geleitet wirst, sondern ihn aktiv steuerst.

Die ALPEN-Methode

Die ALPEN-Methode, entwickelt von Lothar Seiwert, bietet eine einfache, aber effektive Strategie, um den Tag besser zu organisieren und produktiver zu arbeiten. Der Name ALPEN ist ein Akronym und steht für fünf Schritte, die helfen, Zeit realistisch zu planen und Prioritäten zu setzen:

Die fünf Schritte der ALPEN-Methode:

1. A – Aufgaben auflisten

Zuerst werden alle anstehenden Aufgaben und Termine für den Tag notiert. Dies schafft Klarheit über die anstehenden Verpflichtungen.

Beispiel: To-do-Listen mit Meetings, Projekten oder wichtigen E-Mails.

2. L – Länge der Aufgaben einschätzen

Im zweiten Schritt wird der geschätzte Zeitaufwand für jede Aufgabe festgelegt. So lässt sich besser erkennen, ob die geplanten Tätigkeiten überhaupt in den Tag passen.

Beispiel: Eine Präsentation vorbereiten (2 Stunden), E-Mails beantworten (30 Minuten), ein Meeting (1 Stunde).

3. P – Pufferzeiten einplanen

Unvorhergesehene Unterbrechungen oder spontane Aufgaben sind im Arbeitsalltag normal. Daher empfiehlt die ALPEN-Methode, rund 40 Prozent der verfügbaren Zeit als Puffer einzuplanen.

Beispiel: Statt acht Stunden komplett zu verplanen, werden nur etwa fünf Stunden mit festen Aufgaben belegt.

4. E – Entscheidungen treffen

Nicht jede Aufgabe ist gleich wichtig. Hier gilt es, Prioritäten zu setzen und unwichtige oder weniger dringende Aufgaben zu

verschieben, zu delegieren oder ganz zu streichen – ähnlich wie beim Eisenhower-Prinzip.

Beispiel: Eine unwichtige E-Mail kann später bearbeitet oder delegiert werden, während ein dringend zu prüfender Vertrag höchste Priorität hat.

5. N – Nachkontrolle

Am Ende des Tages wird überprüft, welche Aufgaben erledigt wurden und welche ins nächste Zeitfenster verschoben werden müssen. So verbessert sich die eigene Zeitplanung kontinuierlich.

Beispiel: Welche Aufgaben wurden erfolgreich abgeschlossen? Welche dauerten länger als gedacht? Wie kann der nächste Tag effizienter geplant werden?

Warum die ALPEN-Methode so effektiv ist:

- ▶ Sie verhindert unrealistische Überplanung und reduziert Stress.
- ▶ Sie sorgt für eine realistische Einschätzung des Zeitaufwands.
- ▶ Sie schafft Pufferzeiten, um flexibel auf Unvorhergesehenes reagieren zu können.
- ▶ Sie verbessert die Selbstorganisation und erhöht die Produktivität.

Die ALPEN-Methode ist eine bewährte Technik für eine bessere Zeitplanung. Anstatt sich von unstrukturierten Aufgaben stressen zu lassen, hilft sie, den Tag planbar und produktiv zu gestalten. Besonders hilfreich ist sie für Menschen, die oft das Gefühl haben, dass der Tag nicht ausreicht, um alles zu erledigen. Durch die Kombination von Planung, Pufferzeiten und Priorisierung ermöglicht sie eine realistische und nachhaltige Arbeitsweise.

Trotz aller Strategien und Techniken gibt es Tage, an denen das Aufschieben einfach überhandnimmt. In solchen Momenten hilft es, die Situation mit einer Portion Humor zu betrachten. Prokrastination ist menschlich, und jeder von uns hat schon einmal vor einer Aufgabe

gesessen und beschlossen, lieber die Fenster zu putzen oder eine Doku über seltene Fische zu schauen. Statt sich selbst fertigzumachen, hilft es, diese Momente zu akzeptieren und mit einem Augenzwinkern darauf zu schauen. Es ist okay, nicht immer produktiv zu sein – entscheidend ist, dass wir nach einer Pause wieder in die Spur finden.

Einmal sollte ich eine wichtige Präsentation vorbereiten. Statt mich direkt an den Schreibtisch zu setzen, dachte ich, ein Spaziergang würde helfen, die Gedanken zu ordnen. Was als kurze Runde durch Aachen geplant war, führte mich schließlich bis nach Vaals, direkt hinter der niederländischen Grenze. Ich schlenderte durch die charmanten Straßen, entdeckte kleine Läden und genoss den Ausblick auf die hügelige Landschaft. Die Präsentation? Die blieb natürlich unangetastet. Aber dieser unerwartete Ausflug gab mir den Raum, meine Gedanken zu sortieren – und als ich zurückkam, fiel mir das Arbeiten plötzlich viel leichter. Manchmal hilft es, den Kopf frei zu bekommen, um wieder produktiv zu sein.



Wie Zielsetzung dein Leben in Balance bringt

Sich Ziele zu setzen, ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um Fortschritte zu machen und die Motivation langfristig aufrechtzuerhalten.

Es war nicht außergewöhnliche Intelligenz, die mich weitergebracht hat, sondern vor allem meine Zielstrebigkeit. Besonders in meiner akademischen Laufbahn gab es zahlreiche Momente, in denen ich an meinen Fähigkeiten gezweifelt habe. Doch anstatt mich von diesen Zweifeln lähmen zu lassen, habe ich mich immer wieder auf meine Ziele fokussiert. Ich wusste genau, was ich erreichen wollte, und habe mich von Rückschlägen nicht abbringen lassen. Dieses klare Bild vor Augen hat mir geholfen, dranzubleiben, auch wenn der Weg manchmal holprig war. Ziele waren von jeher für mich wie ein fester Anker – sie haben mir Orientierung gegeben, selbst in den schwierigsten Phasen.



Genau darum sind Ziele so wichtig: Sie geben deinem Leben eine Richtung, einen Sinn und vor allem den Fokus, den du brauchst, um Schritt für Schritt voranzukommen, egal wie groß die Hindernisse sind. Ziele strukturieren unser Denken und Handeln. Sie helfen uns dabei, unsere Zeit und Energie auf das zu lenken, was wirklich wichtig ist. Das Gefühl, auf ein klares Ziel hinzuarbeiten, aktiviert unser Belohnungs-

system im Gehirn. Die Psychologie hat dieses Prinzip genau untersucht. Eine der bekanntesten Theorien, die Zielsetzungstheorie von Locke und Latham, zeigt, dass klare, spezifische und herausfordernde Ziele die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass wir handeln und unser Potenzial ausschöpfen.³ Menschen, die sich klare Ziele setzen, sind nicht nur produktiver, sondern auch zufriedener, weil sie das Gefühl haben, ihr Leben aktiv zu gestalten.

Ziele sind wie Bausteine, die das Fundament eines erfüllten Lebens formen. Doch um dieses Fundament stabil zu halten, braucht es mehr als nur einen Fokus auf den Beruf. Ein ausgewogenes Leben entsteht, wenn wir uns bewusst in allen Lebensbereichen Ziele setzen – sei es für unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere persönliche Entwicklung oder unsere Finanzen. Jeder Bereich trägt dazu bei, dass wir nicht nur funktionieren, sondern uns wirklich lebendig fühlen.

Stell dir dein Leben wie ein Rad vor, in dem jeder Lebensbereich eine Speiche darstellt. Fehlt eine Speiche oder wird sie vernachlässigt, gerät das Rad ins Wanken. Um Balance und Zufriedenheit zu erreichen, ist es wichtig, regelmäßig an jeder dieser „Speichen“ zu arbeiten. Denn nur so bleibt das Rad stabil und du kannst deine Ziele in allen Bereichen des Lebens verfolgen.

Ich kenne Kollegen, die in ihrem Fachgebiet zur absoluten Weltspitze gehören – brillante Wissenschaftler, deren Expertise beeindruckt. Doch auf sozialer Ebene oder in ihrer Rolle als Lehrer wirken sie oft wie das komplette Gegenteil: unerreichbar, ungeduldig oder schlichtweg unfähig, Wissen klar zu vermitteln. Für mich ist das kein Zustand, den man anstreben sollte. Erfolg in nur einem Bereich, während andere völlig vernachlässigt werden, führt zu einem unausgeglichenen Leben. Es zeigt, wie wichtig es ist, alle Lebensbereiche bewusst in den Blick zu nehmen und nicht zuzulassen, dass ein Bereich – sei es der berufliche oder ein anderer – das gesamte Rad aus dem Gleichgewicht bringt.

In diesem Abschnitt tauchen wir tiefer in die verschiedenen Lebensbereiche ein, um zu verstehen, wie Zielsetzung uns dabei hilft, nicht nur erfolgreich, sondern auch ausgeglichen und zufrieden zu sein.

Karriere und berufliche Ziele

Der Beruf ist oft der Bereich, in dem Ziele am sichtbarsten formuliert werden – sei es, eine Beförderung anzustreben, ein Projekt erfolgreich abzuschließen oder eine neue Qualifikation zu erwerben. Doch berufliche Ziele sollten immer im Kontext des gesamten Lebens betrachtet werden. Erfolg im Beruf ist wertvoll, aber er sollte nicht auf Kosten anderer wichtiger Lebensbereiche gehen.

Beispiel für ein Ziel: In den nächsten sechs Monaten an einer beruflichen Fortbildung oder einem Online-Kurs teilnehmen, um neue Fähigkeiten zu erwerben oder bestehende zu vertiefen.

Tipp:

Wähle ein Thema, das sowohl deinen Interessen als auch den Anforderungen deiner Branche entspricht. So steigert du deine Expertise und bleibst wettbewerbsfähig.



Persönliche Entwicklung

Persönliches Wachstum ist der Schlüssel, um langfristig erfüllt zu bleiben. Es geht darum, nicht nur fachlich besser zu werden, sondern auch als Mensch zu wachsen – sei es durch Empathie, Kreativität oder Kommunikation. Dieser Bereich ist oft der Motor für andere Lebensbereiche, da er uns die Fähigkeit gibt, flexibel zu bleiben und neue Herausforderungen anzunehmen.

Beispiel für ein Ziel: Jeden Monat ein neues Fachbuch lesen oder an einem Workshop teilnehmen, der die persönliche Weiterentwicklung fördert.

Tipp:

Setze dir Ziele, die dich aus deiner Komfortzone holen – z. B. eine neue Fähigkeit zu erlernen oder ein kreatives Hobby aufzunehmen.



Gesundheit und Fitness

Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist sind die Grundlage für Erfolg in allen Bereichen. Gesundheitliche Ziele wie regelmäßige Bewegung, bewusste Ernährung oder mentale Balance helfen dir, langfristig leistungsfähig zu bleiben und Stress besser zu bewältigen.

Beispiel für ein Ziel: Zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten joggen.



Tipp:

Kombiniere Bewegung mit anderen Zielen, z. B. Podcasts hören, während du spazieren gehst, um sowohl körperlich als auch geistig aktiv zu bleiben.

Familie und Beziehungen

Gute Beziehungen sind einer der stärksten Treiber für Zufriedenheit und Resilienz. Zeit in Familie und Freundschaften zu investieren, stärkt nicht nur dein soziales Netzwerk, sondern gibt dir auch emotionale Stabilität.

Beispiel für ein Ziel: Einmal wöchentlich einen festen Familientag einführen oder eine Freundschaft bewusst pflegen, z. B. durch regelmäßige Telefonate oder Treffen.



Tipp:

Plane bewusst Zeit für deine Familie und Freunde ein – wie du es auch für berufliche Termine tust. Beziehungen erfordern genauso viel Aufmerksamkeit wie andere Lebensbereiche.

Finanzen

Finanzielle Stabilität gibt dir die Freiheit, dich auf andere Lebensbereiche zu konzentrieren. Ob es darum geht, ein Polster aufzubauen, Schulden abzubauen oder für größere Ziele zu sparen – finanzielle Klarheit schafft Sicherheit und ermöglicht dir, bewusster Entscheidungen zu treffen.

Beispiel für ein Ziel: Innerhalb der nächsten zwei Jahre ein finanzielles Polster in Höhe von sechs Monatsgehältern ansparen.



Tipp:

Setze dir kurzfristige und langfristige Finanzziele und überprüfe regelmäßig deinen Fortschritt. Nutze Tools wie Budget-Apps, um den Überblick zu behalten.

Freizeit und Erholung

Freizeit ist der Bereich, der oft am schnellsten vernachlässigt wird. Doch Zeit für Hobbys, Entspannung und Reisen ist essenziell, um den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

Beispiel für ein Ziel: Jeden Monat einen neuen Ort entdecken oder ein kreatives Projekt starten, das dich inspiriert.

Tipp:

Plane Freizeit genauso wie Arbeitstermine. Blockiere Zeit in deinem Kalender für Aktivitäten, die dir Freude bereiten.



Glaube, Spiritualität und Sinn

Die Suche nach Sinn hilft uns, unsere Handlungen in einen größeren Kontext zu setzen. Ob durch Religion, Meditation oder das Engagement für eine bessere Welt – dieser Bereich gibt uns die Motivation, über uns hinauszuwachsen.

Beispiel für ein Ziel: Täglich 30 Minuten für Gebet, Meditation oder Reflexion einplanen.

Tipp:

Verbinde deine Ziele mit einem größeren Zweck, der über dich hinausgeht – sei es durch ehrenamtliches Engagement, Spenden oder das Teilen deiner Fähigkeiten mit anderen.



Fazit: Ziele für ein ausgeglichenes Leben

Ziele in verschiedenen Lebensbereichen zu setzen, schafft nicht nur Balance, sondern auch einen klaren Fokus darauf, was wirklich wichtig ist. Indem du dir für jeden Bereich bewusste Ziele setzt, kannst du sicherstellen, dass kein Teil deines Lebens vernachlässigt wird. Wichtig ist, regelmäßig zu reflektieren und anzupassen, damit deine Ziele immer mit deinen Werten und Prioritäten übereinstimmen.

EXKURS: SMARTe Ziele setzen – So geht's!

Nicht jedes Ziel führt automatisch zum Erfolg. Oft scheitern wir, weil unsere Ziele zu unklar, zu groß oder schlichtweg unrealistisch sind. Genau hier kommt die SMART-Methode ins Spiel. Sie ist ein bewährtes Werkzeug, um Ziele klar zu formulieren, sie erreichbar zu machen und langfristig motiviert zu bleiben. Diese Methode ist nicht nur in meinem persönlichen Leben ein zent-



raler Bestandteil, sondern auch in meiner Arbeit mit meinen Mitarbeitern. Ich trainiere mein Team gezielt darin, die SMART-Methode anzuwenden, weil sie hilft, klare Strukturen zu schaffen, die Motivation hochzuhalten und langfristig erfolgreich zu sein.

Die SMART-Methode im Detail:

S wie „spezifisch“ (specific):

Ein Ziel muss klar und präzise definiert sein. Je genauer du weißt, was du erreichen möchtest, desto einfacher wird es, den richtigen Weg zu finden.

Beispiel: Statt „Ich möchte fitter werden“ solltest du sagen: „Ich möchte dreimal pro Woche für 30 Minuten joggen.“



Tipp:

Formuliere dein Ziel so konkret wie möglich. Stelle dir Fragen wie: „Was will ich erreichen? Warum ist dieses Ziel wichtig?“

M wie „messbar“ (measurable):

Ohne eine Möglichkeit, den Fortschritt zu messen, verlierst du leicht die Motivation. Messbare Ziele geben dir Klarheit darüber, wie weit du gekommen bist und wie viel noch vor dir liegt.

Beispiel: „Ich möchte in den nächsten drei Monaten fünf Kilo abnehmen“ ist messbar, während „Ich möchte abnehmen“ zu unkonkret ist.



Tipp:

Überlege, wie du deine Erfolge überprüfen kannst – durch Zahlen, Zeiträume oder qualitative Verbesserungen.

A wie „attraktiv“ (achievable & attractive):

Dein Ziel sollte herausfordernd, aber erreichbar sein. Es sollte dich motivieren, ohne dich zu überfordern. Gleichzeitig sollte das Ziel für dich persönlich attraktiv sein, sodass du Lust hast, daran zu arbeiten.

Beispiel: „Ich möchte in sechs Monaten an einem 5-Kilometer-Lauf teilnehmen.“

Tipp:

Überlege, ob das Ziel realistisch ist und ob es mit deinen Ressourcen (Zeit, Energie, Wissen) umsetzbar ist.



R wie „relevant“ (relevant):

Frage dich, warum dieses Ziel für dich wichtig ist. Passt es zu deinen Werten und Prioritäten? Es sollte nicht nur für den Moment bedeutsam sein, sondern auch langfristig einen positiven Einfluss auf dein Leben haben.

Beispiel: „Ich möchte mehr Zeit mit meiner Familie verbringen, weil es mir wichtig ist, Beziehungen zu stärken.“

Tipp:

Notiere dir die Gründe, warum du das Ziel verfolgst, und erinnere dich daran, wenn du auf Schwierigkeiten stößt.



T wie „terminiert“ (time-bound):

Ohne eine Deadline fehlt deinem Ziel die Dringlichkeit. Ein festgelegter Zeitrahmen hilft dir, den Fokus zu behalten und regelmäßig Fortschritte zu machen.

Beispiel: „Bis Ende des Jahres möchte ich 500 Euro sparen, indem ich monatlich 50 Euro zurücklege.“

Tipp:

Setze dir Zwischenziele, um deinen Fortschritt regelmäßig zu überprüfen und die Motivation hochzuhalten.



Die SMART-Methode in der Praxis

Um die Theorie greifbarer zu machen, hier ein praktisches Beispiel: Statt „Ich möchte mehr lesen“ kannst du mit der SMART-Methode sagen:

- ▶ Spezifisch: „Ich möchte mehr Fachbücher lesen, um mich beruflich weiterzuentwickeln.“
- ▶ Messbar: „Ich lese jeden Monat ein Buch.“
- ▶ Attraktiv: „Das Ziel motiviert mich, weil ich dadurch neue Kenntnisse gewinne, die mir in meiner Karriere helfen.“
- ▶ Relevant: „Weiterbildung ist ein zentraler Bestandteil meiner beruflichen Entwicklung.“
- ▶ Terminiert: „Bis zum Ende des Jahres möchte ich 12 Bücher gelesen haben.“

Die SMART-Methode ist nicht nur eine Technik, sondern eine Denkweise, die dir hilft, Ziele systematisch zu verfolgen und langfristig erfolgreich zu sein. Im nächsten Abschnitt werden wir uns anschauen, wie du diese Methode auf die verschiedenen Lebensbereiche anwenden kannst, um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen.

Welche Rolle Sinn und Inspiration spielen

Motivation schöpft ihre Kraft aus vielen Quellen, doch keine ist so stark und nachhaltig wie der Sinn hinter einer Aufgabe. Eine Tätigkeit mag noch so anspruchsvoll oder herausfordernd sein – wenn sie uns etwas bedeutet, fühlt sie sich weniger wie Arbeit an und mehr wie ein Beitrag zu etwas Größerem.

Wenn eine Aufgabe mit unseren Werten oder langfristigen Zielen übereinstimmt, fällt es uns leichter, sie anzugehen. Das liegt daran, dass der Sinn hinter einer Aufgabe uns über kurzfristige Schwierigkeiten hinwegträgt. Wir sehen das große Ganze und erkennen, warum es sich lohnt, durchzuhalten. Sinn gibt unseren Handlungen Bedeutung und macht selbst scheinbar triviale Aufgaben wertvoll. Eine alleinerziehende Mutter, die lange Schichten arbeitet, mag erschöpft sein, doch die Motivation, ihren Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen, gibt ihr die Kraft, weiterzumachen. Der Sinn hinter ihrem Handeln übersteigt die tägliche Anstrengung.

Auch in meinem Leben spielt Sinnhaftigkeit eine große Rolle. Mein Glaube an Gott und die Werte, die ich aus meiner Religion schöpfe, haben mich oft durch schwierige Phasen getragen. Es war nicht nur die Motivation, eine Aufgabe zu erledigen oder ein Ziel zu erreichen, sondern der Gedanke, dass meine Arbeit auch anderen dienen und ein Beitrag für die Gesellschaft sein könnte. Dieser größere Zusammenhang – sei es durch die Unterstützung von Studenten oder durch wissenschaftliche Beiträge – gab mir immer wieder neue Energie.



Sinnhaftigkeit spielt für mich eine ebenso zentrale Rolle bei meiner Arbeit auf Social Media. Tatsächlich bringen mir diese Plattformen weder wissenschaftlich noch finanziell Vorteile. Aber für mich sind sie ein Weg, anderen zu helfen und meine Erfahrungen weiterzugeben. Wenn ich Nachrichten erhalte, in denen Menschen mir dafür danken, dass sie durch meine Inhalte an sich selbst glauben oder Ziele erreichen, die sie vorher für unmöglich gehalten haben, erfüllt mich das mit großer Dankbarkeit. Es gibt eine Nachricht, die ich nie vergessen werde: Eine Studentin berichtete mir, dass sie kurz davor stand, ihr Studium abzubrechen, bis eines meiner Videos sie ermutigte, weiterzumachen. Sie schrieb: „Wenn mich der Mut verlässt, wenn ich aufgeben möchte, schaue ich mir Ihre Videos an und halte mich an Ihren Erfolgen fest.“ Solche Nachrichten speichere ich in meiner persönlichen „Inspiration-Wall“. Wann immer ich selbst zweifle oder mich frage, ob mein Einsatz Sinn macht, lese ich diese Nachrichten. Sie sind für mich Beweis dafür, dass meine Arbeit etwas bewirken kann.

Sinnhaftigkeit wirkt wie ein innerer Kompass, der uns auch in schwierigen Zeiten die Richtung weist. Sie macht aus Mühen einen Weg des Wachstums und gibt unseren Zielen eine tiefere Bedeutung.

Spiritualität und größere Ziele

Für viele Menschen ist Spiritualität oder der Gedanke, Teil von etwas Größerem zu sein, eine starke Motivationsquelle. Ob es der Glaube an Gott, das Streben nach Gerechtigkeit oder der Wunsch ist, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben – übergeordnete Ziele verleihen unserem Leben Struktur und Bedeutung. Sie helfen uns, auch in schwierigen Zeiten motiviert zu bleiben, weil sie uns eine Perspektive geben, die über den Moment hinausgeht.

Ein Beispiel dafür ist der berühmte Sultan Saladin (Salahaddin Yusuf ibn Ayyub), der für seine Weisheit, Gerechtigkeit und Großzügigkeit bekannt war.

Sein Handeln war nicht nur von strategischer Klugheit geprägt, sondern auch von einer tiefen Überzeugung, dass Macht verantwortungsvoll eingesetzt werden sollte. Sein Streben nach Frieden und Verständigung machte ihn zu einer außergewöhnlichen Führungspersönlichkeit – eine, die selbst von ihren Gegnern respektiert wurde.

Diese Haltung spiegelt sich auch in Lessings „Nathan der Weise“ wider, wo Saladin als Symbol für Toleranz und moralische Integrität dargestellt wird. In diesem Werk steht er für die Kraft der Vernunft und den Glauben daran, dass Menschen unabhängig von Religion oder Herkunft durch Weisheit und Güte miteinander verbunden sind. Sein Beispiel zeigt, wie tief verwurzelte Überzeugungen Menschen antreiben können, über sich hinauszuwachsen und Werte wie Gerechtigkeit und Menschlichkeit über persönliche oder politische Interessen zu stellen.



Tipp:

Überlege, was dir im Leben wichtig ist und wie deine aktuellen Ziele mit deinen Werten übereinstimmen. Stelle dir Fragen wie: „Wie trägt das, was ich tue, zu einem größeren Ganzen bei? Was möchte ich der Welt hinterlassen?“

Inspirierende Vorbilder

Menschen, die durch ihre Lebensgeschichten oder Errungenschaften beeindruckend sind, können eine enorme Inspirationsquelle sein. Sie zeigen uns, was möglich ist, und geben uns das Gefühl, dass auch wir unseren eigenen Weg finden können – unabhängig von den Hindernissen, die vor uns liegen.

Einer der inspirierendsten Gelehrten der islamischen Welt ist Ibn Sina, auch bekannt als Avicenna. Er wurde im Jahr 980 in einer Region geboren, die heute zu Usbekistan gehört, und wuchs in einer Zeit auf, in der der Zugang zu Wissen alles andere als einfach war. Trotzdem zeigte er schon früh außergewöhnliche Neugier und Begabung. Im Alter von zehn Jahren hatte er den Koran auswendig gelernt, und als Jugendlicher las er Werke der griechischen Philosophen sowie Schriften über Mathematik, Medizin und Astronomie.

Sein berühmtestes Werk, „Der Kanon der Medizin“, entstand, als er erst 21 Jahre alt war. Dieses Buch wurde über Jahrhunderte hinweg als Standardwerk

in der Medizin genutzt – nicht nur in der islamischen Welt, sondern auch in Europa. Doch Ibn Sina war nicht nur Arzt, sondern auch Philosoph, Mathematiker und Astronom. Seine Fähigkeit, Disziplin und ein tiefes Streben nach Wissen zu vereinen, hat ihm einen festen Platz in der Geschichte gesichert.

Sein Leben zeigt, dass Hindernisse wie fehlende Ressourcen oder schwierige Umstände überwunden werden können, wenn wir uns auf unsere Ziele fokussieren und den größeren Sinn hinter unserem Tun erkennen. Ibn Sina strebte danach, Wissen zu sammeln, nicht nur für sich selbst, sondern um anderen zu helfen und die Welt besser zu verstehen. Diese Motivation gab ihm die Kraft, selbst in den herausforderndsten Momenten weiterzumachen.

Tipp:

Suche nach Vorbildern, die dich inspirieren. Lies ihre Biografien, höre Podcasts oder schaue Vorträge an. Frage dich: „Welche Eigenschaften bewundere ich an diesen Menschen? Und wie kann ich sie in meinem eigenen Leben umsetzen?“



Wie du mit Misserfolgen umgehst

So wie man die Helligkeit erst dann richtig zu schätzen weiß, wenn man zuvor die Dunkelheit erlebt hat, so lernt man den Wert des Erfolgs erst zu erkennen, wenn man Misserfolge erfahren hat. „Misserfolge“ – allein das Wort kann ein ungutes Gefühl auslösen. Jeder von uns kennt sie: diese Momente, in denen das, was uns wichtig war, nicht wie geplant funktionierte. Vielleicht war es ein nicht bestandener Test, ein gescheitertes Projekt oder eine verpasste Chance. Diese Rückschläge haben die Kraft, uns an uns selbst zweifeln zu lassen.

Doch was wäre, wenn wir Misserfolge nicht als Endpunkt sehen, sondern als unverzichtbaren Teil unserer Reise? Was wäre, wenn sie nicht unsere Schwächen aufdecken, sondern unsere größte Quelle für Wachstum und Lernen wären?

Erfolg ist das, was andere sehen – die glänzenden Höhepunkte einer Reise. Doch sie sehen nicht die unzähligen Male, die wir gefallen sind, bevor wir wieder aufgestanden sind. Und genau darin liegt wahre

Stärke: nicht im fehlerfreien Erfolg, sondern in der Fähigkeit, nach einem Rückschlag wieder aufzustehen.



Ich weiß noch genau, wie ich monatelang mit voller Hingabe an einem Projekt arbeitete – und dann feststellen musste, dass es nicht wie geplant aufging. In diesem Moment schien alles infrage gestellt: meine Fähigkeiten, meine Ziele und sogar mein Platz in der Wissenschaft. Doch genau in diesem Moment, als ich dachte, dass alles verloren sei, begann ich, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Was hatte ich falsch gemacht? Was konnte ich beim nächsten Mal besser machen? Dieser Perspektivwechsel markierte den Anfang eines neuen Weges – nicht nur für das Projekt, sondern auch für meine persönliche Entwicklung.

Misserfolge sind keine Rückschläge, sondern Meilensteine. Sie zwingen uns, innezuhalten, zu reflektieren und gestärkt zurückzukehren. Die Psychologie zeigt, dass Menschen, die lernen, Rückschläge als Lernchancen zu sehen, resilienter sind und langfristig mehr erreichen. Und wenn wir ehrlich sind, lernen wir aus Misserfolgen oft mehr als aus Erfolgen.

In diesem Abschnitt geht es darum, wie du Misserfolge nicht nur bewältigst, sondern sie als wertvolle Lehrer akzeptierst. Du wirst erfahren, wie du Rückschläge in Wachstumschancen verwandelst, welche Strategien dir helfen, wieder aufzustehen, und warum deine Einstellung zu Fehlern den Unterschied zwischen Stillstand und Fortschritt macht. Denn am Ende des Tages sind Misserfolge nicht das Ende, sondern der Anfang einer neuen Chance – einer Chance, stärker, klüger und widerstandsfähiger zurückzukommen.

Die emotionale Dimension von Misserfolgen

Misserfolge sind nicht nur sachliche Ereignisse – sie sind auch eine emotionale Herausforderung. Wenn etwas nicht wie geplant funktioniert, wenn wir ein Ziel nicht erreichen oder wenn wir Ablehnung erfahren, löst das oft eine Vielzahl an Gefühlen aus:

- **Scham:** Wir fühlen uns bloßgestellt, als hätten wir versagt. Besonders in einer Gesellschaft, die Erfolg zelebriert, während Rückschläge oft

im Verborgenen bleiben, kann das Gefühl entstehen, dass wir nicht gut genug sind.

- Frustration: Wir haben viel investiert, Zeit, Energie, vielleicht sogar Herzblut – und trotzdem hat es nicht funktioniert. Das kann Wut und Enttäuschung hervorrufen.
- Angst: Was passiert jetzt? Werden wir eine zweite Chance bekommen? Was denken andere über uns? Besonders die Angst vor einer ungewissen Zukunft kann nach einem Misserfolg lähmend wirken.

Diese Emotionen sind völlig normal, doch entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen. Für viele, die aus einem Umfeld stammen, in dem Bildung keine Selbstverständlichkeit ist, kann ein Misserfolg besonders hart sein. Denn oft haben sie das Gefühl, sich doppelt beweisen zu müssen – für sich selbst, für ihre Familie und für eine Gesellschaft, die ihnen vielleicht weniger zutraut als anderen.

Während Kinder aus Akademikerfamilien oft früh lernen, dass Fehler zum Lernprozess gehören, erleben Kinder aus nichtakademischen Haushalten Misserfolge häufiger als endgültiges Scheitern. Wir haben in Kapitel 2 thematisiert, wie fehlende Vorbilder und Strukturen dazu führen, dass Hindernisse schnell als unüberwindbar erscheinen. Wenn im Umfeld niemand da ist, der ähnliche Erfahrungen gemacht hat und zeigen kann, wie man nach einem Rückschlag weitermacht, fällt es schwer, Misserfolge als normale Etappe zu betrachten. Es kostet Überwindung, neue Wege zu gehen – und gerade dann trifft es umso mehr, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt. Wer ohnehin mit Unsicherheiten kämpft und nicht weiß, ob er „dazugehört“, kann durch Rückschläge in seinem Selbstbild erschüttert werden. Statt einen Fehlschlag als Teil des Lernprozesses zu sehen, entsteht schnell die Angst: *Vielleicht bin ich wirklich nicht gut genug.*

Meine ersten Semester an der Universität waren eine Herausforderung. Während manche Kommilitonen mühelos mitkamen, saß ich oft ratlos in den Vorlesungen und verbrachte unzählige Stunden damit, den Stoff zu Hause nachzuarbeiten. Besonders in Seminaren und Diskussionen hatte ich das Gefühl, nicht mithalten zu können. Während andere sich sicher äußerten und ohne Zögern Fragen stellten, überlegte ich lange, ob meine Gedanken überhaupt klug genug waren, um sie laut auszusprechen. Für mich, als jemand, der aus einer Familie ohne akademischen Hintergrund kam, war das besonders schwer. Ich hatte



niemanden, der mir sagen konnte, dass es normal ist, sich am Anfang überfordert zu fühlen. In meinem Kopf waren Gedanken wie: „Habe ich mir zu viel vorgenommen? Bin ich überhaupt gut genug für ein Studium? Vielleicht passe ich einfach nicht hierher.“

Doch genau in diesem Moment erkannte ich etwas: Die meisten meiner Kommilitonen hatten ein stabiles Netzwerk, sie hatten Eltern, die in ähnlichen Bereichen arbeiteten, oder Mentoren, die sie unterstützten. Ich musste mir diese Unterstützung erst selbst suchen. Ich begann, mich mit erfahrenen Studenten auszutauschen, über ihre Fehlschläge zu sprechen, und stellte fest: Alle hatten diese Momente durchlebt. Aber sie hatten gelernt, weiterzumachen.

Anstatt Misserfolge nur als Niederlage zu sehen, hilft es, aktiv mit ihnen umzugehen:

Erkenne deine Emotionen an

Es ist völlig normal, nach einem Misserfolg enttäuscht, wütend oder sogar entmutigt zu sein. Doch anstatt diese Gefühle zu ignorieren oder sich dafür zu schämen, ist es wichtig, sie bewusst wahrzunehmen.

Beispiel: Du hast für eine wichtige Prüfung gelernt, viel Zeit investiert, aber das Ergebnis ist schlechter ausgefallen als erwartet. Deine erste Reaktion ist vielleicht Frust oder Selbstzweifel. Anstatt dich direkt wieder ins Lernen zu stürzen oder dich selbst fertigzumachen, nimm dir bewusst einen Moment, um deine Enttäuschung zuzulassen. Sag dir: „Es ist okay, dass ich enttäuscht bin. Das zeigt nur, dass mir das Ziel wichtig ist.“



Tipp:

Sprich mit einer vertrauten Person darüber. Allein das Formulieren hilft, die Emotionen greifbarer zu machen und zu verstehen, warum du dich so fühlst. Manchmal reicht es schon, die eigenen Gedanken laut auszusprechen, um einen neuen Blick darauf zu bekommen.

Betrachte den Misserfolg aus einer neuen Perspektive

Ein Fehlschlag bedeutet nicht, dass du unfähig bist – er bedeutet nur, dass ein bestimmter Weg nicht funktioniert hat. Statt dich auf das Negative zu konzentrieren, versuche, die Situation als Lerneinheit zu sehen.

Frage dich:

- „Was genau ist schiefgelaufen?“

War es fehlende Vorbereitung, Nervosität oder eine äußere Situation, die du nicht kontrollieren konntest?

- „Welche Fähigkeiten habe ich dennoch bewiesen?“

Vielleicht hast du hart gearbeitet, eine neue Methode ausprobiert oder bist drangeblieben, auch wenn es schwer war.

- „Wie würde ich diese Situation jemandem erklären, der vor der gleichen Herausforderung steht?“



Einmal hatte ich ein Gespräch mit einer jungen Frau, die sehr demotiviert war und an sich selbst zweifelte. Der Grund: Sie konnte einfach keine Promotionsstelle finden. Doch als wir darüber sprachen, stellte sich heraus, dass sie sich bisher nur auf zwei Stellen beworben hatte – und bei einer davon sogar zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen worden war. Danach kam eine Absage, und genau diese blieb ihr im Kopfhängen. Ich habe ihr dann erklärt, dass eine typische Erfolgsquote für Vorstellungsgespräche eher bei 10 Prozent liegt, während sie mit ihren bisherigen 50 Prozent eigentlich überdurchschnittlich gut lag. Ihr Fokus lag auf dem einen Misserfolg, statt auf dem, was sie bereits erreicht hatte.



Beispiel: Du hast dich auf ein Stipendium beworben, aber eine Absage erhalten. Statt die Schuld nur bei dir selbst zu suchen, analysiere den Prozess: Hatte deine Bewerbung klare Argumente? Hättest du mehr Unterstützung einholen können? Gibt es andere Stipendien, für die du dich bewerben kannst?

Tipp:

Stell dir vor, du bist nicht die Person, die gescheitert ist, sondern ein Coach für dich selbst. Wie würdest du dich selbst beraten? Welche konkreten Tipps würdest du jemandem in deiner Situation geben?



Suche Unterstützung

Besonders für Menschen aus nichtakademischen Haushalten kann ein Misserfolg schnell dazu führen, dass sie sich allein fühlen. Denn oft gibt es im familiären oder sozialen Umfeld niemanden, der diese Herausforderungen bereits erlebt hat. Doch das bedeutet nicht, dass du niemanden hast, der dich unterstützen kann.

Beispiel: Als ich in meinem Studium das Gefühl hatte, nicht mithalten zu können, fiel es mir schwer, um Hilfe zu bitten. Doch als ich mich mit anderen Studenten austauschte, stellte ich fest: Ich war nicht allein! Viele hatten die gleichen Schwierigkeiten, aber sie gingen unterschiedlich damit um. Einige bildeten Lerngruppen, andere holten sich Unterstützung von älteren Studenten oder Dozenten.



Tipps:

- ▶ Nutze Netzwerke, besuche Mentoring-Programme oder nimm an Workshops teil (siehe Kapitel 5 im Abschnitt über Mentoren).
- ▶ Sei offen für Feedback; manchmal können Außenstehende besser erkennen, woran es hakt. Frage gezielt nach konstruktivem Feedback, z. B.: „Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?“
- ▶ Erwähne dich daran, dass selbst die Erfolgreichsten Rückschläge hatten.

Erstell dir einen Plan für das nächste Mal

Ein Misserfolg ist nur dann eine Niederlage, wenn du nichts daraus mitnimmst. Der beste Weg, um daran zu wachsen, ist, konkrete Schritte zu planen, um es beim nächsten Mal besser zu machen.

Beispiel: Angenommen, du bist in einer mündlichen Prüfung durchgefallen. Statt nur mehr zu lernen, könntest du gezielt an deiner Sprechsicherheit arbeiten – z. B. mit einem Freund oder in einer Lerngruppe regelmäßig laut üben.



Bei einer meiner mündlichen Prüfungen war ich von einem Studenten besonders begeistert. Nach der Prüfung fragte ich ihn, wie er gelernt hatte oder ob er glaubte, dass sein Erfolg primär mit seiner Intelligenz zu tun hatte. Er erzählte mir, dass er intensiv gelernt und die Prüfung mehrmals mit seiner Freundin simuliert hatte. An den Tagen, an denen sie nicht da war, hatte er einfach mit einem Stuhl gesprochen. Fand ich großartig! Sein Erfolg war kein Zufall – er hatte sich gezielt auf die Situation vorbereitet.



Tipps:

- ▶ Schreibe drei Dinge auf, die du aus deinem Misserfolg gelernt hast.
- ▶ Definiere einen konkreten Verbesserungsplan: Was wirst du konkret ändern? Wann fängst du damit an? Wie misst du deinen Fortschritt?

Wie schon weiter oben erklärt, ist es wichtig, sich nicht von einem einzigen Rückschlag demotivieren zu lassen. Niemand erwartet, dass wir immer gewinnen – aber wir können lernen, mit Niederlagen besser umzugehen.

Misserfolge als Treibstoff für Erfolg

Wenn wir an erfolgreiche Menschen denken, sehen wir oft nur das Endergebnis: den Durchbruch, den Sieg, die Anerkennung. Doch hinter jeder Erfolgsgeschichte stehen unzählige Momente des Scheiterns, der Zweifel und der Frustration. Der Weg nach oben ist selten geradlinig – oft führt er über Rückschläge, Umwege und Krisen. Doch genau diese Hindernisse sind es, die uns formen.

Manchmal erkennen wir erst im Rückblick, dass gerade die Misserfolge uns zu der Person gemacht haben, die wir heute sind. Es gab viele Situationen in meinem Leben, in denen ich enttäuscht, frustriert oder sogar den Tränen nahe war. Doch heute weiß ich: Gott meinte es gut mit mir. Wenn du nicht an Gott glaubst, dann sieh es so – das Leben, das Schicksal oder die Welt haben es gut mit mir gemeint. Jeder Rückschlag, den ich erlebt habe, hat mich stärker, widerstandsfähiger und klarer in meiner Vision gemacht.

Wenn wir mitten in einer Krise stecken, fühlt es sich oft an, als wäre alles gegen uns. Doch langfristig betrachtet sind es oft genau diese Krisen, die uns dorthin führen, wo wir eigentlich sein sollen.

Manchmal ist man sich sicher, dass eine Chance perfekt passt – bis man das Gegenteil erfährt. So ging es mir, als ich mich für eine Position in der Industrie bewarb, die wie für mich gemacht schien. Ich bereitete mich akribisch vor, steckte Energie und Leidenschaft hinein – und dann bekam ich eine Absage. Damals war ich am Boden zerstört. Kurz darauf bekam ich jedoch eine andere Stelle in der Industrie – sogar besser bezahlt als die erste. Doch obwohl alles auf dem Papier stimmte, merkte ich schnell, dass sie mich nicht erfüllte. Wäre ich bei meiner favorisierten Stelle nicht abgelehnt worden, wäre ich vielleicht in der Industrie geblieben. Aber ich hätte nicht den Weg eingeschlagen, der mich heute so sehr erfüllt – den Weg als Professor.



Manchmal führt uns das Leben auf einen Umweg, um uns zu etwas Besserem zu bringen. Doch in dem Moment, in dem wir scheitern, können wir das oft nicht sehen. Deshalb ist es wichtig, in schwierigen Zeiten das Vertrauen zu bewahren.

Es gibt eine schöne Metapher aus der Kalligraphie: Wenn Tinte auf das Papier tropft, sieht es zunächst aus wie ein Fehler. Doch in den Händen eines Künstlers kann selbst ein Tintenkleck in ein wunderschönes Kunstwerk verwandelt werden. Genauso ist es mit unseren Misserfolgen – was im Moment wie ein Fehler aussieht, kann sich langfristig als der entscheidende Moment entpuppen, der uns auf den richtigen Weg bringt. Doch oft brauchen wir Menschen, die uns helfen, diesen Weg zu erkennen – Menschen, die bereits ähnliche Herausforderungen gemeistert haben und die ihr Wissen mit uns teilen. Genau hier kommen Mentoren ins Spiel. Wie du die richtigen Mentoren findest, von ihnen lernst und selbst zu einem Mentor werden kannst, erfährst du im nächsten Kapitel.

Warum Fleiß und Durchhalten Gamechanger sind

Stell dir einen Marathon vor: Es nehmen viele talentierte Läufer daran teil – einige, die beeindruckend schnell sind, andere, die mit scheinbar müheloser Eleganz losspurten. Doch als Erster kommt nicht unbedingt der ans Ziel, der am Anfang am schnellsten losgerannt ist, sondern derjenige mit der größten Ausdauer und der besten Technik.

Genau so verhält es sich mit Erfolg im Leben. Talent allein reicht selten aus. Es beeindruckt, wenn jemand scheinbar mühelos großartige Leistungen erzielt, aber auf lange Sicht ist Talent nicht der entscheidende Faktor. Fleiß und Ausdauer schlagen alles. Sie sind der Unterschied zwischen Menschen, die Potenzial haben, und denen, die tatsächlich etwas aus ihrem Potenzial machen.

Ein Beispiel, das immer wieder die Bedeutung von Fleiß über Talent verdeutlicht, ist die Geschichte von Thomas Edison. Er benötigte über 10.000 Versuche, bevor er die Glühbirne zur Perfektion brachte. Sein berühmtes Zitat „Ich habe nicht versagt, ich habe nur 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren“

zeigt, dass Beharrlichkeit und das ständige Lernen aus Misserfolgen den Weg zu bahnbrechenden Entdeckungen ebnen.

Auch Michael Jordan, der später einer der größten Basketballspieler aller Zeiten wurde, hat in seiner Jugend Rückschläge erlebt. In seiner High-School wurde er aus dem Basketballteam ausgeschlossen, was ihn jedoch nicht entmutigte. Stattdessen diente es als Antrieb, härter zu arbeiten. Jordan ist ein Paradebeispiel dafür, dass Fleiß in Kombination mit Talent erst den wirklichen Unterschied macht.

Wir haben bereits über Misserfolge gesprochen, und ich habe schon angedeutet, das ein starkes Netzwerk Halt und Chancen bietet (mehr dazu in Kapitel 5). Doch selbst mit Unterstützung und klugen Entscheidungen kommt niemand voran, wenn er nicht kontinuierlich an sich arbeitet. Erfolg ist nicht das Ergebnis eines einzigen großen Moments, sondern vieler kleiner Schritte, die über Jahre hinweg gegangen werden.

Man kann sich diesen Prozess wie das Wachstum eines Baumes vorstellen: Dein Talent ist der Samen, der das Potenzial in sich trägt, zu einem großen, starken Baum zu werden, der reiche Früchte trägt. Doch der Samen allein reicht nicht aus, um einen kräftigen Baum hervorzu- bringen. Du musst diesen Samen fleißig gießen, ihn hegen und pflegen, den kleinen Spross gegen Stürme und Trockenheit schützen und regelmäßig Unkraut und Schädlinge entfernen. Ohne diese kontinuierliche Anstrengung entwickelt sich dein Baum nicht und bleibt einfach nur ein ungenutztes Potenzial.

Die Wurzeln deines Baumes stehen für die grundlegenden Fähigkeiten und Gewohnheiten, die über die Zeit wachsen müssen. Sie müssen tief in die Erde vordringen, um dem Baum Halt zu geben – genau wie wir Ausdauer und Disziplin entwickeln müssen, bevor der Erfolg sichtbar wird.

Viele Menschen geben auf, bevor sie diesen Punkt erreichen. Sie sehen nur den Samen, nicht die möglichen Früchte. Sie erwarten schnelle Ergebnisse und sind enttäuscht, wenn der Erfolg nicht sofort eintritt. Doch die Wahrheit ist: Die größten Entwicklungen passieren unter der Oberfläche, lange bevor sie für andere sichtbar werden.

Gründe, warum viele zu früh aufgeben

Ein häufiger Grund, warum Menschen scheitern, ist Ungeduld. In unserer schnelllebigen Welt sind wir es gewohnt, sofortige Ergebnisse zu sehen. Wir können Filme auf Knopfdruck streamen, Essen innerhalb von Minuten bestellen und mit einer Suchanfrage fast jede Information in Sekundenschnelle erhalten. Doch persönlicher Erfolg funktioniert so nicht. Echte Fortschritte brauchen Zeit.

Die harte Arbeit, die du heute leistest, mag zunächst unsichtbar bleiben. Die Stunden, die du in dein Studium, deine Karriere oder deine persönlichen Fähigkeiten investierst, zahlen sich erst später aus. Aber in dem Moment, in dem alles zusammenkommt, wird das Resultat die Mühe wert gewesen sein.

Diejenigen, die sich von Anfang an auf den langfristigen Prozess einlassen, werden mit der Zeit die Früchte ihrer Arbeit ernten. Perfektion ist nicht das Ziel – entscheidend ist, jeden Tag ein kleines Stück besser zu werden.

Natürlich bedeutet Fleiß nicht, dass alles immer nach Plan läuft. Selbst der fleißigste Mensch wird mit Rückschlägen konfrontiert. Doch genau hier trennt sich die Spreu vom Weizen: Wer weitermacht, gewinnt am Ende.

Jeder kennt das Gefühl, dass der Fortschritt stagniert oder dass ein Hindernis unüberwindbar erscheint. Doch Rückschläge sind keine Zeichen des Scheiterns – sie sind Teil des Prozesses.

Ein Sportler, der eine Verletzung erleidet, trainiert weiter – vielleicht mit Einschränkungen, aber er gibt nicht auf. Ein Unternehmer, der mit seinem ersten Unternehmen scheitert, gründet erneut und lernt aus seinen Fehlern. Ein Student, der eine Prüfung nicht besteht, nutzt das als Motivation, beim nächsten Mal noch besser vorbereitet zu sein.

Doch was unterscheidet diejenigen, die weitermachen, von denen, die aufgeben? Wer sich von Rückschlägen entmutigen lässt, bleibt stehen. Wer sie als Lernprozess betrachtet, entwickelt sich weiter.

Strategien, um Fleiß in den Alltag zu integrieren

Fleiß ist keine angeborene Eigenschaft – er kann trainiert werden. Die meisten erfolgreichen Menschen haben nicht einfach nur mehr Talent, sondern sie haben über Jahre hinweg Gewohnheiten entwickelt, die sie konsequent an ihren Zielen arbeiten lassen. Doch wie schafft man es, dranzubleiben, auch wenn die Motivation nachlässt?

Hier sind einige bewährte Techniken, um Fleiß zur Gewohnheit zu machen:

Tägliche Routinen etablieren

Große Erfolge entstehen nicht durch einmalige, intensive Anstrengungen, sondern durch kleine, aber beständige Gewohnheiten. Selbst wenn du täglich nur 30 Minuten in ein Ziel investierst, summiert sich das über Wochen, Monate und Jahre zu beeindruckenden Ergebnissen.

Wenn du jeden Tag eine Seite schreibst, hast du in einem Jahr ein ganzes Buch fertig. Oder wenn du täglich ein kurzes Workout machst, verändert sich deine Fitness langfristig spürbar. Diese einfachen Mechanismen helfen dabei, eine Tätigkeit mit einer bereits bestehenden Gewohnheit zu verknüpfen und so langfristig in den Alltag zu integrieren.

Tipp:

Ein effektiver Trick ist die „Wenn-Dann-Regel“:

Wenn ich morgens meinen Kaffee trinke, *dann* lese ich fünf Seiten in einem Fachbuch.

Wenn ich abends von der Arbeit komme, *dann* schreibe ich meine wichtigsten Erkenntnisse des Tages auf.



Fortschritt messbar machen

Einer der größten Motivationskiller ist das Gefühl, dass man keinen Fortschritt macht – selbst wenn das objektiv nicht stimmt. Deshalb ist es wichtig, Erfolge sichtbar zu machen. Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten:

1. Ein Erfolgstagebuch führen

Es reicht, sich täglich eine Minute Zeit zu nehmen und aufzuschreiben:

- ▶ Was habe ich heute geschafft?
- ▶ Was war heute eine Herausforderung, die ich überwunden habe?
- ▶ Was habe ich gelernt, das mir in Zukunft helfen wird?

Wer das über Wochen hinweg macht, sieht schnell: Jeder kleine Schritt zählt. Und oft sind es genau diese kleinen Fortschritte, die langfristig zu großen Erfolgen führen.

2. Das Kettenprinzip einführen

Eine weitere bewährte Methode, um Gewohnheiten zu festigen und Motivation aufrechtzuerhalten, ist das Kettenprinzip. Dabei markierst du jeden Tag, an dem du an einem bestimmten Ziel arbeitest, mit einem Kreuz im Kalender. Das Ziel ist es, die Kette nicht abbrechen zu lassen – je länger die Serie wird, desto schwerer fällt es, eine Lücke entstehen zu lassen.

Dieses Prinzip kann auch beim Abnehmen oder bei der Umstellung auf gesunde Ernährung helfen. Statt dich darauf zu fokussieren, wie viel du bereits erreicht hast oder wie weit der Weg noch ist, setzt du einfach jeden Tag eine kleine Gewohnheit um:

- ▶ Jeder Tag, an dem du dich an deine Ernährungsstrategie hältst, bekommt ein Kreuz.
- ▶ Jeder Tag, an dem du Sport machst oder bewusst auf Zucker verzichst, verlängert die Kette.
- ▶ Jeder Tag, an dem du ausreichend Wasser trinkst oder eine gesunde Mahlzeit selbst zubereitest, wird markiert.

Mit der Zeit entsteht eine sichtbare Erfolgsserie, die dich motiviert, dranzubleiben. Die Hürde, einen „sauberen“ Kalender zu unterbrechen, wird größer als die Überwindung, einfach weiterzumachen.

Falls du mal einen Tag auslässt, ist das kein Problem – wichtig ist, dass du direkt am nächsten Tag weitermachst. Denn eine kurze Unterbrechung ist nicht schlimm, aber eine gerissene Kette kann schnell zu einem kompletten Rückfall führen.

3. Microhabits nutzen

Das Prinzip der Microhabits hilft, mit minimalem Aufwand nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln:

- ▶ Statt „Ich werde jeden Tag 50 Seiten lesen“ nimmst du dir vor: „Ich lese jeden Tag eine Seite“ (oft wird es dann mehr).
- ▶ Statt „Ich trainiere täglich eine Stunde“ nimmst du dir vor: „Ich mache jeden Morgen 10 Liegestütze“ (der Rest folgt oft automatisch).
- ▶ Statt „Ich schreibe jeden Tag eine Stunde an meiner Arbeit“ nimmst du dir vor: „Ich schreibe jeden Tag einen Satz“ (meistens bleibt es nicht dabei).

Das Geheimnis: Der Einstieg muss so einfach sein, dass dir keine Ausrede bleibt. Sobald eine kleine Gewohnheit etabliert ist, fällt es leichter, sie nach und nach auszubauen.

Sparringspartner suchen

Unser Umfeld beeinflusst uns mehr, als wir oft denken. Wenn du dich mit fleißigen, zielstrebigem Menschen umgibst, wirst du automatisch mitgezogen. Umgekehrt kann es schwierig sein, sich dauerhaft zu motivieren, wenn das eigene Umfeld eher träge oder demotiviert ist. Daher lohnt es sich, aktiv nach Gleichgesinnten zu suchen:

- ▶ eine Lerngruppe mit motivierten Studenten,
- ▶ einen Sportpartner, der dich zum Training zieht, wenn du keine Lust hast,
- ▶ einen Mentor oder Coach, der dich regelmäßig herausfordert.

Tipp:

Ein guter Trick ist die „Verantwortungspartnerschaft“: Suche dir eine Person, mit der du regelmäßig deine Fortschritte teilst. Wenn du weißt, dass du jemandem jede Woche Bericht erstatten musst, wirst du automatisch diszipliniert.



Selbst Teams, die auf den ersten Blick keine Verbindung zu persönlichen Zielen haben, können einen großen Einfluss haben. Die Energie, die in einem Umfeld herrscht, überträgt sich oft auf die eigene Arbeitsweise. Deshalb ist es entscheidend, bewusst Menschen auszuwählen, die einen nach vorne bringen.

Motivation ist wie ein Muskel: Sie wird stärker, je mehr du sie nutzt. Genau wie körperliches Training braucht auch deine innere Antriebskraft regelmäßige Pflege und Übung. Du musst nicht immer perfekt

oder konstant motiviert sein – entscheidend ist, dass du jeden Tag kleine Schritte machst, die dich deinem Ziel näherbringen.

Denk daran: Motivation ist keine Konstante, sondern ein dynamischer Prozess. Sie verändert sich, wächst mit dir und passt sich an deine Lebensumstände an. Mit den richtigen Strategien, klaren Zielen und einer Balance zwischen Arbeit und Erholung kannst du sie als täglichen Begleiter kultivieren, der dich durch Herausforderungen trägt und dir hilft, auch in schwierigen Zeiten weiterzugehen. Doch egal, wie motiviert du bist – Rückschläge und Misserfolge bleiben ein Teil des Weges. Die Frage ist nicht, ob du scheitern wirst, sondern wie du damit umgehst. Doch oft brauchen wir Menschen, die uns dabei helfen – Menschen, die bereits ähnliche Herausforderungen gemeistert haben und ihr Wissen mit uns teilen. Genau hier kommen Mentoren und Netzwerke ins Spiel. Ein starkes Netzwerk kann dir nicht nur Türen öffnen, sondern auch in schwierigen Zeiten Orientierung und Unterstützung bieten. Wie du die richtigen Mentoren findest, wertvolle Netzwerke aufbaust und schließlich selbst zu einer Unterstützung für andere wirst, erfährst du im nächsten Kapitel.



Wichtige Erkenntnisse aus Kapitel 4

1. Motivation ist nicht konstant, sondern ein Prozess:

- ▶ Motivation hat Hoch- und Tiefphasen – ähnlich wie ein Fluss, der sich seinen Weg sucht.
- ▶ Entscheidend ist nicht, immer motiviert zu sein, sondern Wege zu kennen, um nach Tiefphasen wieder in Bewegung zu kommen.

2. Klare Ziele geben Motivation eine Richtung:

- ▶ Wer nicht weiß, wohin er will, verliert schnell den Antrieb.
- ▶ Realistische, erreichbare Ziele sorgen für Struktur und machen Fortschritte sichtbar.

3. Stillstand ist normal – wichtig ist, wie du darauf reagierst:

- ▶ Jeder erlebt Phasen, in denen nichts vorangeht oder Prokrastination überwiegt.

- ▶ Kleine Schritte, feste Routinen und klare Prioritäten helfen, wieder ins Handeln zu kommen.

4. Misserfolge sind Teil des Erfolgs:

- ▶ Ein Fehlschlag bedeutet nicht, dass man unfähig ist – sondern nur, dass dieser Weg nicht funktioniert hat.
- ▶ Wer bereit ist, aus Fehlern zu lernen, wächst schneller und entwickelt langfristig mehr Selbstvertrauen.

5. Sinn und Inspiration als langfristige Motivation:

- ▶ Wer eine tiefere Bedeutung in seinem Tun sieht, bleibt auch bei Rückschlägen motiviert.
- ▶ Inspirierende Vorbilder zeigen, dass langfristiger Erfolg nicht von perfekten Bedingungen abhängt, sondern von Ausdauer und Überzeugung.

6. Fleiß und Ausdauer sind wichtiger als Talent:

- ▶ Die erfolgreichsten Menschen sind nicht immer die talentiertesten – sondern die, die konsequent an sich arbeiten.
- ▶ Wer kontinuierlich dranbleibt, überholt auf lange Sicht selbst diejenigen, die mit mehr Talent gestartet sind.

7. Motivation kann trainiert werden:

- ▶ Durch Routinen, kleine Erfolge und bewusstes Dranbleiben lässt sich Motivation langfristig stärken.
- ▶ Erfolg entsteht nicht durch spontane Höchstleistungen, sondern durch konsequente, tägliche Schritte in die richtige Richtung.

Kapitel 5:

Suche dir Unterstützung – So findest du Mentoren und baust dir Netzwerke auf



Wir haben in Kapitel 4 gesehen, dass Motivation und Durchhaltevermögen entscheidend sind, um dein Ziel zu erreichen. Doch oft braucht es mehr als nur den eigenen Willen, um voranzukommen. Erfolg entsteht selten allein – es sind oft Begegnungen, Empfehlungen oder unerwartete Gelegenheiten, die den entscheidenden Unterschied machen. Hier können Mentoren und starke Netzwerke helfen.

Mentoren sind wie ein erfahrener Bergführer. Sie kennen den Weg, können vor Gefahren warnen und helfen, Hindernisse zu überwinden. Allein auf einen Berg zu steigen, ohne eine Karte oder jemanden, der den besten Pfad kennt, ist riskant und mühsam. Doch mit einem Mentor an deiner Seite kommst du schneller und sicherer ans Ziel. Ein starkes Netzwerk geht über einzelne Personen hinaus. Es verbindet dich mit Menschen, die ähnliche Ziele haben, dich inspirieren oder dir neue Wege aufzeigen.

Wie Mentoren dir auf deinem Weg helfen können

Viele erfolgreiche Menschen hatten Mentoren, die ihnen geholfen haben, den richtigen Weg einzuschlagen. Alexander der Dritte wäre ohne Aristoteles nicht zu Alexander dem Großen geworden, der Eroberer von Konstantinopel, Mehmed II., wäre nicht Fatih Sultan Mehmed geworden ohne den großen Gelehrten Akşemseddin, und Werner Heisenberg wäre uns nicht als „Vater der Quantenmechanik“ bekannt, wäre nicht der Physiker und Nobelpreisträger Niels Bohr an seiner Seite gewesen. Natürlich zeichneten sich diese Persönlichkeiten durch ihr Talent aus; sie konnten jedoch auch die Unterstützung und Weisheit ihrer Mentoren zurückgreifen, die ihnen halfen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Doch ein Mentor kann noch viel mehr sein als ein beruflicher Wegweiser. Besonders für diejenigen, die aus einem Umfeld kommen, in dem es keine familiären oder sozialen Vorbilder gibt, ist ein Mentor oft der erste Mensch, der an sie glaubt, sie ermutigt und ihnen neue Möglichkeiten aufzeigt. Wenn du niemanden hast, der dir zeigt, was möglich ist, dann kann ein Mentor genau diese Person sein.



Ich selbst habe das auf meinem Weg erfahren. Ich hatte anfangs niemanden, der mir erklären konnte, wie das wissenschaftliche System funktioniert. Ich wusste

nicht, welche Finanzierungsmöglichkeiten es gibt, wie man Forschungsaufenthalte plant oder worauf es im akademischen Umfeld wirklich ankommt. Doch im Laufe meiner Reise traf ich Menschen, die mir halfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Mentoren sind nicht dazu da, dir den ganzen Weg abzunehmen – aber sie können dir Türen öffnen, durch die du selbst gehen musst. Die folgenden Seiten werden dir zeigen, warum Mentoren so wichtig sind, wie du sie findest und wie du selbst ein Mentor für andere werden kannst. Denn Erfolg entsteht selten allein – er erwächst aus den Verbindungen, die wir mit anderen Menschen knüpfen.

Die Bedeutung von Mentoren für Menschen ohne Vorbilder im direkten Umfeld

Nicht jeder wächst mit Vorbildern in seinem direkten Umfeld auf. Während Kinder aus Akademikerfamilien früh lernen, wie man sich in der Welt der Bildung, Forschung oder Wirtschaft bewegt, fehlt vielen anderen genau dieses Wissen. Das bedeutet nicht, dass diese weniger talentiert oder weniger fähig sind – es bedeutet nur, dass ihnen oft der Zugang zu entscheidenden Informationen und Netzwerken fehlt. Genau hier kommen Mentoren ins Spiel.

Wenn du aus einer Familie kommst, in der niemand zuvor studiert hat oder in einer bestimmten Branche tätig war, dann kann der Weg dorthin besonders herausfordernd sein. Es gibt viele unsichtbare Regeln, die nicht in Büchern stehen, sondern von Generation zu Generation weitergegeben werden – sei es, wie man sich auf eine bestimmte Position bewirbt, welche Netzwerke entscheidend sind oder wie man mit Rückschlägen umgeht.

Ein Mentor kann hier eine entscheidende Rolle spielen:

- ▶ Er öffnet Türen zu Wissen, das im familiären Umfeld nicht vorhanden ist.
- ▶ Er gibt Orientierung und hilft, realistische, aber ambitionierte Ziele zu setzen.
- ▶ Er ermutigt und bestärkt, wenn Selbstzweifel oder Unsicherheiten auftreten.

- Er hilft, Fehler zu vermeiden, die man sonst durch fehlende Erfahrung machen würde.

Während einige Menschen bereits in jungen Jahren von ihrer Umgebung in eine Richtung gelenkt werden, müssen sich andere ihren Weg erst selbst bahnen. Mentoren sind wie Leuchttürme – sie weisen dir den Weg, aber du steuerst dein eigenes Schiff.



Die Fragen, die mich in meiner Jugend umtrieben, sind mir noch gut in Erinnerung: Was erwartet mich im Studium? Wie schreibt man eine wissenschaftliche Arbeit? Was bedeutet es, eine akademische Karriere zu verfolgen? Niemand in meiner Familie konnte mir diese Fragen beantworten, denn sie hatten diesen Weg selbst nie beschritten. Ich hätte viel Zeit damit verbringen können, mir mühsam alles selbst beizubringen – doch stattdessen suchte ich gezielt nach Menschen, die diesen Weg bereits gegangen waren.

Ein Mentor kann genau diese Orientierung geben:

- Er zeigt dir, welche Schritte sinnvoll sind, um dein Ziel zu erreichen.
- Er macht dir Mut, wenn du das Gefühl hast, dass du nicht dazugehörst oder nicht gut genug bist.
- Er kann dich mit den richtigen Leuten vernetzen oder dir Möglichkeiten aufzeigen, die du selbst vielleicht nie entdeckt hättest.



Als ich mein Studium begann, war ich voller Entschlossenheit, doch viele Fragen blieben unbeantwortet. Während viele meiner Kommilitonen auf die Erfahrungen ihrer Eltern oder ihres Umfelds zurückgreifen konnten, musste ich mir vieles selbst erschließen. Ich wusste nicht, wie man sich im Studium am besten organisiert, welche Zusatzqualifikationen wirklich wichtig sind oder wie man sich strategisch auf den Berufseinstieg vorbereitet.

Deshalb suchte ich gezielt den Austausch mit Menschen, die mir weiterhelfen konnten. Manche davon waren Lehrer, andere ältere Studenten oder Personen aus Vereinen, in denen ich aktiv war. Ich stellte Fragen, hörte aufmerksam zu und nahm Ratschläge an. Durch diese Menschen lernte ich nicht nur, wie das akademische System funktioniert, sondern auch, worauf es wirklich ankommt – nicht nur auf Noten, sondern auf Netzwerke, Engagement und die Fähigkeit, mit Rückschlägen umzugehen.

Einer meiner Mentoren war ein Professor, der mich in meiner frühen wissenschaftlichen Laufbahn unterstützte. Er half mir nicht nur fachlich weiter, sondern gab mir auch Einblicke in das Denken und die Arbeitsweise erfolgreicher Wissenschaftler. Von ihm lernte ich, dass es nicht nur darum geht, Wissen zu sammeln, sondern auch darum, es weiterzugeben. Seine Unterstützung machte mir klar: Ich war nicht allein auf diesem Weg – es gab Menschen, die bereit waren, ihr Wissen mit mir zu teilen, wenn ich nur den Mut hatte, danach zu fragen.

Diese Erfahrung hat mich nachhaltig geprägt. Sie hat mir gezeigt, wie wertvoll es ist, sich Unterstützung zu holen und nicht zu glauben, dass man alles alleine schaffen muss. Und genau das ist es, was ich heute selbst weitergeben möchte – sei es in meiner wissenschaftlichen Arbeit, durch meine Lehre oder auch durch Social Media.

Wenn du niemanden in deinem Umfeld hast, der dir den Weg zeigt, dann suche dir aktiv Menschen, die diese Rolle übernehmen können. Sei es ein Lehrer, ein älterer Student, eine Kollegin oder jemand aus einem ganz anderen Bereich – ein guter Mentor kann den entscheidenden Unterschied machen. Die richtige Unterstützung kann Türen öffnen, Selbstzweifel mindern und dir helfen, deinen Weg mit mehr Klarheit und Selbstbewusstsein zu gehen.

Arten von Mentoring

Nicht immer ist es eine einzelne Person, die einen über Jahre hinweg begleitet. Manchmal sind es Menschen, die uns nur für eine bestimmte Phase inspirieren, uns eine neue Perspektive geben oder durch ein Gespräch einen wichtigen Impuls setzen. Manche meiner Mentoren wussten nicht einmal, dass sie eine solche Rolle für mich spielten. Vielleicht war es ein Professor, der mir einen entscheidenden Denkanstoß gab, ohne zu merken, wie sehr mich seine Worte beeinflussten. Oder ein Autor, dessen Buch mich in einer schwierigen Zeit motivierte, ohne dass er jemals erfuhr, welchen Einfluss er auf mich hatte.

Mentoring kann auf verschiedene Weise stattfinden, sei es durch direkte persönliche Beziehungen, durch Vorbilder aus der Ferne oder durch den Austausch mit Gleichgesinnten. Manchmal reichen schon kleine Begegnungen, ein guter Ratschlag oder das bloße Beobachten eines inspirierenden Menschen, um unseren eigenen Weg zu prägen. In

diesem Abschnitt schauen wir uns die verschiedenen Arten von Mentoren an und wie sie uns auf unserem Weg unterstützen können.

Direkte Mentoren – Menschen, die dich aktiv begleiten

Direkte Mentoren sind Personen, mit denen du regelmäßig in Kontakt stehst und von denen du gezielt lernen kannst. Das können Lehrer, Vorgesetzte, ältere Studenten oder erfahrene Kollegen sein. Diese Art von Mentoring ist besonders wertvoll, weil du hier individuelle Ratschläge erhältst, die genau auf deine Situation zugeschnitten sind. Ein direkter Mentor kann dich ermutigen, neue Wege zu gehen, er kann dir Fehler ersparen, die du sonst gemacht hättest, und dir Türen zeigen und öffnen, die du allein vielleicht nicht entdeckt hättest.



Tipp:

Wenn du einen direkten Mentor suchst, frage dich: „Wer in meinem Umfeld ist bereits dort, wo ich hinwill? Wer hat Erfahrungen, die mir weiterhelfen könnten?“

Zögere nicht, aktiv das Gespräch zu suchen – viele Menschen geben ihr Wissen gerne weiter, wenn sie sehen, dass jemand wirklich lernen möchte.

Indirekte Mentoren – Lernen von Vorbildern aus der Ferne

Nicht jeder Mentor muss direkt erreichbar sein. Oft sind es Bücher, Vorträge, Onlinequellen oder Biografien von inspirierenden Persönlichkeiten, die uns weiterbringen. Diese indirekten Mentoren können genauso wertvoll sein wie persönliche Mentoren, weil sie uns Einblicke in Denkweisen und Strategien geben, die wir sonst nicht hätten.



In meiner Jugend hatte ich keine Wissenschaftler in meinem direkten Umfeld, an denen ich mich orientieren konnte. Doch ich las begeistert die Biografien von Nobelpreisträgern und anderen großen Denkern. Ihre Geschichten zeigten mir, dass selbst die größten Köpfe oft mit Zweifeln, Rückschlägen und Widerständen zu kämpfen hatten – und dass Beharrlichkeit und Leidenschaft entscheidender sind als perfekte Voraussetzungen. Diese indirekten Mentoren halfen mir, eine Vision für meinen eigenen Weg zu entwickeln.



Tipp:

Überlege dir, welche Themen dich interessieren und wer in diesem Bereich bereits Außergewöhnliches geleistet hat. Beschäftige dich mit den Geschichten dieser Personen. Oft kann ein einziger Impuls ausreichen, um

eine neue Perspektive zu gewinnen oder eine entscheidende Weiche in deinem Leben zu stellen.

Peer-Mentoren – Gemeinsam wachsen

Nicht immer im Fokus, aber extrem wertvoll sind Peer-Mentoren – also Menschen auf einem ähnlichen Level, mit denen du dich austauschst und gemeinsam wächst. Das können Freunde, Kommilitonen oder Kollegen sein, die dich herausfordern, motivieren und unterstützen. Ein gutes Peer-Netzwerk hilft nicht nur dabei, Wissen zu teilen, sondern bietet auch emotionale Unterstützung in schwierigen Zeiten.

Während meiner Studienzeit hatte ich eine Lerngruppe, die mir enorm geholfen hat. Einer von uns war besonders gut. Er nahm sich die Zeit, mir komplexe Inhalte zu erklären, stellte mir gezielte Fragen, damit ich selbst auf die Antworten kam, und half mir, Zusammenhänge besser zu verstehen. Durch ihn konnte ich nicht nur meine Leistungen verbessern, sondern lernte auch, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen. Dieses Prinzip setzte sich später in meiner Promotionszeit fort: Ich war Teil einer Gruppe von Kollegen, mit denen ich mich regelmäßig über Herausforderungen, Zweifel und Fortschritte austauschte. Wir motivierten uns gegenseitig, gaben uns ehrliches Feedback und feierten gemeinsam Erfolge. Ohne dieses Netzwerk wäre die Promotion eine viel einsamere und schwierigere Erfahrung gewesen.



Tipp:

Finde Menschen in deinem Umfeld, die ähnliche Ziele haben wie du. Tauscht euch regelmäßig aus, gebt euch Feedback und motiviert euch gegenseitig. Peer-Mentoring ist keine Einbahnstraße – wenn du bereit bist, zu geben, wirst du auch viel zurückbekommen.



Spiritualität als Mentor – Orientierung durch Glauben und Werte

Neben menschlichen Mentoren kann auch Spiritualität eine Quelle der Orientierung und Inspiration sein. Religion, Glaube oder philosophische Überzeugungen bieten vielen Menschen einen inneren Kompass, der ihnen hilft, Entscheidungen zu treffen, mit Rückschlägen umzugehen und langfristig motiviert zu bleiben.

Seit meiner Kindheit habe ich einen starken Bezug zu Moscheen und islamischen Vereinigungen. Diese Orte sind für mich nicht nur religiöse Räume, sondern auch Orte des Lernens, der Gemeinschaft und der Inspiration. Einige Imame,



die ich dort kennengelernt habe, spielten eine große Rolle in meiner persönlichen Entwicklung. Sie waren für mich Mentoren im besten Sinne – nicht nur, weil sie religiöses Wissen vermittelten, sondern weil sie mir zeigten, wie man mit Integrität, Geduld und einem klaren moralischen Kompass durchs Leben geht.

Auch heute, in der akademischen Welt, bleibt mein Glaube ein wichtiger Leitfaden. In schwierigen Momenten greife ich auf die Werte zurück, die mir vermittelt wurden: Durchhaltevermögen, Bescheidenheit und der Wunsch, Wissen nicht nur für mich selbst, sondern auch zum Wohl anderer zu nutzen. Diese Prinzipien prägen mein Handeln bis heute und erinnern mich daran, nicht nur an mich selbst zu denken, sondern auch danach zu streben, ein Vorbild für andere zu sein.



Tipp:

Egal, ob du religiös bist oder nicht – jeder Mensch hat Werte und Überzeugungen, die ihn leiten. Wenn du in schwierigen Situationen Orientierung suchst, frage dich: „Welche Prinzipien sind mir wichtig? Welche Überzeugungen haben mir in der Vergangenheit geholfen?“

Manchmal finden wir Mentoren nicht in einer Person, sondern in den Werten, die uns durchs Leben tragen.

Du siehst: Mentoring ist nicht auf eine einzige Form beschränkt. Ob durch direkte Beziehungen, inspirierende Vorbilder aus der Ferne, den Austausch mit Gleichgesinnten oder durch spirituelle Orientierung – es gibt viele Wege, von den Erfahrungen anderer zu lernen. Das Wichtigste ist, offen für neue Impulse zu bleiben und aktiv nach Möglichkeiten zu suchen, sich weiterzuentwickeln. Denn niemand muss den eigenen Weg ganz alleine gehen – es gibt immer Menschen, von denen wir lernen können, wenn wir bereit sind, hinzusehen und zuzuhören.

Wie du den richtigen Mentor findest

Einen Mentor zu finden, der zu den eigenen Zielen, Werten und Herausforderungen passt, ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Doch oft stehen Menschen vor der Frage: *Wo finde ich eine solche Person? Und wie spreche ich sie an?* Viele glauben, dass Mentoren von selbst auf vielversprechende Talente zukommen – doch in den meisten Fällen ist es genau umgekehrt: Es liegt an uns, aktiv auf sie zuzugehen.

In diesem Abschnitt geht es darum, wie du gezielt nach Mentoren suchst, worauf du bei der Auswahl achten solltest und wie du eine produktive Mentor-Mentee-Beziehung aufbaust.

Mentoren suchen

Viele erfolgreiche Menschen hatten auf ihrem Weg Mentoren, doch sie haben diese selten durch Zufall getroffen. In den meisten Fällen haben sie aktiv nach Unterstützung gesucht, Fragen gestellt und sich gezielt in Umfeldern bewegt, in denen sie von den Erfahrungen anderer lernen konnten. Auch ich musste früh lernen, dass sich Türen nicht von allein öffnen – man muss dort selbst anklopfen.

Oft besteht die Hemmschwelle darin, jemanden anzusprechen und um Rat zu bitten. Doch die meisten erfahrenen Personen teilen ihr Wissen gern – vor allem, wenn sie sehen, dass jemand wirklich interessiert ist und ihre Ratschläge wertschätzt.

Mentoren gibt es in vielen Umfeldern – oft näher, als man denkt. Hier sind einige Möglichkeiten, wo du gezielt nach ihnen suchen kannst:

Mentoren in Universität und Arbeitsumfeld können sein:

- ▶ Professoren und Dozenten, die dich inspirieren und deren Arbeitsweise du bewunderst. Vielleicht hast du ein Seminar besucht oder eine Vorlesung gehört, die dich besonders angesprochen hat – dann lohnt es sich, das Gespräch zu suchen.
- ▶ Ältere Studenten oder Kolleginnen, die bereits Erfahrung in Bereichen haben, die dich interessieren. Ein offenes Gespräch kann oft wertvolle Einblicke geben.
- ▶ Forschungsgruppen, Fachschaften oder universitäre Vereine, die Möglichkeiten bieten, Kontakte zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Oft entstehen hier Mentoring-Beziehungen ganz natürlich.

Mentoren in Netzwerken und Communities findet du:

- ▶ Fachveranstaltungen, Messen und Konferenzen bieten eine hervorragende Gelegenheit, mit Experten ins Gespräch zu kommen. Nutze

Kaffeepausen oder Q&A-Sessions, um Fragen zu stellen und Kontakte zu knüpfen.

- ▶ Alumni-Netzwerke oder studentische Initiativen sind oft ein guter Weg, um mit Menschen in Verbindung zu treten, die bereits ähnliche Wege gegangen sind.

Mentoren auf Social Media oder Online-Plattformen:

- ▶ Plattformen wie LinkedIn bieten die Möglichkeit, sich mit Experten auszutauschen.
- ▶ Viele Fachleute teilen dort Einblicke in ihre Arbeit – nutze dies, um in Kontakt zu treten.
- ▶ Auch Gruppen und Foren in spezifischen Fachrichtungen (z. B. Reddit- oder Discord-Communities) können wertvolle Kontakte bieten.

Mentoren in deinem persönlichen Umfeld und in Vereinen:

- ▶ Im eigenen Freundes- und Bekanntenkreis gibt es oft Personen, die wertvolle Erfahrungen gemacht haben – sei es im Studium, im Beruf oder bei persönlichen Herausforderungen.
- ▶ Religiöse Vereinigungen oder ehrenamtliche Organisationen bringen Menschen mit gemeinsamen Werten und Zielen zusammen. Gerade hier entstehen oft tiefe Mentoring-Beziehungen.
- ▶ Mentoren außerhalb des eigenen Fachbereichs können ebenfalls hilfreich sein – sei es in Sachen Mindset, Karriereplanung oder Persönlichkeitsentwicklung. Manchmal ist ein guter Mentor nicht derjenige, der genau dasselbe studiert hat, sondern derjenige, der einen anderen Blickwinkel einbringt.

Kontakt zu potenziellen Mentoren aufnehmen

Einen potenziellen Mentor anzusprechen, kann herausfordernd sein – besonders, wenn es sich um eine Person handelt, die man bewundert oder die in ihrem Bereich sehr erfolgreich ist. Die Angst vor Ablehnung oder das Gefühl, „zur Last zu fallen“, hält viele Menschen davon ab, den ersten Schritt zu machen. Doch oft sind es genau diese ersten Nachrichten oder Gespräche, die Türen öffnen und langfristige Beziehungen entstehen lassen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Mentoring nur im akademischen oder beruflichen Umfeld stattfindet. Ganz im Gegenteil: Ein Mentor kann auch jemand sein, den du im Verein triffst, in deiner Nachbarschaft, auf einem Event oder bei einem zufälligen Gespräch im Alltag. Manchmal entstehen die wertvollsten Mentoren-Mentee-Beziehungen nicht aus einer formellen Anfrage, sondern aus einem ehrlichen, inspirierenden Austausch.

Jemanden direkt ansprechen

Nicht jede Mentoren-Beziehung beginnt mit einer E-Mail. Oft ergeben sich wertvolle Kontakte in alltäglichen Situationen, wenn man bewusst Gelegenheiten nutzt, um auf Menschen zuzugehen:

► nach Vorträgen oder Veranstaltungen

Wenn du an einem Vortrag, einer Konferenz oder einem Workshop teilnimmst, kannst du den Speaker oder eine andere interessante Person im Anschluss direkt ansprechen. Halte deine Ansprache kurz und freundlich: „Danke für Ihren inspirierenden Vortrag! Besonders spannend fand ich Ihren Punkt zu [Thema]. Ich beschäftige mich derzeit mit einem ähnlichen Bereich und würde mich freuen, wenn ich Ihnen bei Gelegenheit eine Frage dazu stellen dürfte.“

► im Arbeits- oder Ausbildungsumfeld

Falls du bereits in einem Job, einer Ausbildung oder einem Praktikum bist, gibt es vielleicht jemanden, den du für seine Erfahrung bewunderst. Mentoren müssen nicht immer „Chefs“ sein – auch Kollegen mit mehr Erfahrung oder jemand, der den gleichen Weg ein paar Jahre früher gegangen ist, kann ein wertvoller Mentor sein.

Ein einfacher Gesprächseinstieg könnte sein: „Ich sehe, dass Sie schon einige Jahre in diesem Bereich arbeiten. Ich lerne gerade noch viel dazu und würde mich freuen, wenn Sie mir ein paar Tipps geben könnten – besonders zu [konkrete Herausforderung].“

► in Vereinen, Sportgruppen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten

Mentoren findet man nicht nur in klassischen Karrierewegen, sondern auch in Freizeitaktivitäten, sozialen Projekten oder Glaubensgemeinschaften. Viele erfolgreiche Menschen haben prägende Mentoren außerhalb der beruflichen Welt getroffen – in Sportvereinen, in kulturellen oder religiösen Vereinigungen.

Wenn du beispielsweise jemanden bewunderst, der sich in einer Organisation besonders engagiert, könntest du sagen: „Ich bin neu hier und sehe, dass Sie sich schon lange in diesem Bereich engagieren. Haben Sie Tipps, wie man am besten startet oder welche Dinge besonders wichtig sind?“

Manchmal ergeben sich Mentor-Mentee-Beziehungen aus ganz alltäglichen Begegnungen – etwa, wenn du mit jemandem in der Bahn ins Gespräch kommst, einen spannenden Austausch auf Social Media hast oder zufällig jemanden mit viel Erfahrung in deinem Interessengebiet triffst. In solchen Momenten hilft es, mutig zu sein und einfach eine Frage zu stellen. Viele Menschen freuen sich, wenn sie ihr Wissen weitergeben können.

Jemanden schriftlich kontaktieren

Wenn du deinen potenziellen Mentor nicht persönlich triffst, sondern per E-Mail oder über digitale Plattformen anschreibst, gibt es ein paar Dinge, die du beachten solltest.

Deine Nachricht sollte kurz, professionell und direkt sein. Niemand liest gerne lange E-Mails, in denen nicht sofort ersichtlich wird, worum es geht. Respektiere die Zeit deines potenziellen Mentors, indem du dich auf das Wesentliche konzentrierst.

Was du tun solltest:

- ▶ Stelle dich in wenigen Sätzen vor (Wer bist du? Was machst du?).
- ▶ Erkläre, warum du genau diese Person ansprichst (Was fasziniert dich an ihr?).
- ▶ Formuliere eine konkrete Bitte (z. B. ein kurzes Gespräch, eine spezifische Frage, ein Treffen).

Beispiel:

„Sehr geehrte Frau Dr. XY, mein Name ist [dein Name] und ich studiere Maschinenbau mit einem Schwerpunkt auf erneuerbaren Energien. Ich habe Ihre Publikationen zu [Thema] gelesen und bewundere Ihre Arbeit im Bereich der nachhaltigen Energiesysteme. Da ich mich aktuell mit [konkretes Thema] beschäftige und eine berufliche Laufbahn in diesem Bereich anstrebe, würde ich mich sehr freuen, wenn Sie mir einige Fragen zu Ihrem Werdegang und Ihren Erfahrungen in der Branche beantworten könnten. Wäre es

möglich, dass wir uns für ein kurzes Gespräch (z. B. 15 Minuten) austauschen?“

Was du vermeiden solltest:

- ▶ zu allgemeine oder unpersönliche Nachrichten („Hallo, können Sie mein Mentor werden?“),
- ▶ zu lange Texte, die bereits in der ersten Nachricht eine komplette Lebensgeschichte erzählen,
- ▶ unklare oder zu große Bitten („Können Sie mir helfen, eine Karriere in der Forschung aufzubauen?“ – Das ist zu unbestimmt.).

Mentoren investieren ihre Zeit bevorzugt in Menschen, die echtes Interesse zeigen und selbst aktiv sind. Niemand möchte jemanden unterstützen, der nur auf fertige Lösungen hofft. Zeige also, dass du bereits selbst recherchiert hast, dich mit dem Thema auseinandersetzt und motiviert bist, dazuzulernen.

Was du tun solltest:

- ▶ Erwähne spezifische Aspekte, die dich interessieren (z. B. ein Projekt oder eine Expertise des Mentors).
- ▶ Mache klar, dass du bereits eigene Schritte unternommen hast.
- ▶ Zeige, dass du offen für Feedback bist und wirklich lernen möchtest.

Beispiel:

„Ich habe mich intensiv mit Ihren Arbeiten zu [Thema] beschäftigt und fand besonders spannend, wie Sie [spezifischer Aspekt] untersucht haben. Ich plane, meine Bachelorarbeit in einem ähnlichen Bereich zu schreiben und habe bereits erste Ideen entwickelt. Ich würde mich sehr freuen, Ihr Feedback dazu zu bekommen oder von Ihren Erfahrungen zu lernen.“

Was du vermeiden solltest:

- ▶ vage Anfragen ohne Bezug zum Mentor („Ich interessiere mich für Forschung, können Sie mir helfen?“)
- ▶ den Eindruck erwecken, dass du eine vollständige Anleitung erwartest („Was genau soll ich tun, um erfolgreich zu werden?“)

Was eine gute Mentor-Mentee-Beziehung ausmacht

Nicht jede Person, die Erfahrung hat, ist automatisch ein guter Mentor. Ebenso wenig bedeutet es, dass ein Mentor alle Antworten auf deine Fragen haben muss. Die richtige Mentor-Mentee-Beziehung basiert auf gegenseitigem Respekt, realistischer Erwartungshaltung und einer klaren Kommunikation.

Ein Mentor ist kein „Problemlöser“, sondern jemand, der Orientierung gibt. Eine gute Mentor-Mentee-Beziehung zeichnet sich dadurch aus, dass sie Hilfe zur Selbsthilfe bietet.

Ein Mentor kann:

- ▶ dir Perspektiven eröffnen und helfen, neue Wege zu erkennen,
- ▶ eigene Erfahrungen teilen und dir dadurch Fehler ersparen,
- ▶ dir Ressourcen empfehlen, etwa Bücher, Kontakte oder Weiterbildungen,
- ▶ dich ermutigen und dir konstruktives Feedback geben.

Ein Mentor sollte nicht:

- ▶ deine Probleme für dich lösen oder dir den Weg vorgeben,
- ▶ Entscheidungen für dich treffen – er kann nur helfen, Optionen zu reflektieren,
- ▶ dich „formen“, sondern dir helfen, deinen eigenen Weg zu gehen.

Mentoring ist keine Einbahnstraße – auch als Mentee kannst du deinem Mentor etwas zurückgeben. Das kann Wertschätzung für seine Zeit sein, aber auch, indem du das Gelernte in die Praxis umsetzt und zeigst, dass du seine Ratschläge ernst nimmst. Doch es geht noch weiter: Oft lernen Mentoren ebenso viel von ihren Mentees wie umgekehrt.



In meinem eigenen Mentoring-Erlebnis habe ich das besonders stark gespürt. Durch den engen Austausch mit Jugendlichen habe ich nicht nur wertvolle Einblicke in ihre Herausforderungen und Perspektiven gewonnen, sondern auch völlig neue Wege der Kommunikation kennengelernt. Ich erfuhr, welche Themen sie wirklich beschäftigen, welche Probleme sie im Alltag haben und wie sie die Welt sehen. Besonders beeindruckt hat mich, wie schnell sich die Art und Weise verändert hat, wie junge Menschen heute lernen, sich austauschen und Wissen konsumieren.

Trotz meines vergleichsweise jungen Alters war ich überrascht, wie viele Trends und neue Kommunikationswege sich in kurzer Zeit entwickelt hatten. Während meiner Schulzeit oder meines Studiums gab es viele der heute genutzten Plattformen noch gar nicht. Jugendliche von heute wachsen in einer Welt auf, in der sich Informationen in Sekundenschnelle verbreiten und in der sie mit wenigen Klicks Wissen oder Inspiration finden können. Sie sind enorm anpassungsfähig, bewegen sich spielerisch zwischen verschiedenen Apps und nutzen digitale Räume auf eine Weise, die mir vorher nicht bewusst war.

Durch mein Engagement auf Social Media habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich auf die Veränderungen in der Kommunikation einzulassen. TikTok, Instagram oder andere Plattformen sind nicht nur Unterhaltungsmedien, sondern auch Orte des Lernens, des Austauschs und der Inspiration. Ohne den direkten Kontakt zu jungen Menschen hätte ich viele dieser Entwicklungen möglicherweise gar nicht so intensiv wahrgenommen.

Einen Mentor zu finden, ist ein aktiver Prozess. Es erfordert, auf Menschen zuzugehen, sich selbst einzubringen und offen für neues Wissen zu sein. Ein guter Mentor kann Türen öffnen, Perspektiven erweitern und dich ermutigen, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Doch der Schlüssel liegt in deiner Eigeninitiative – du musst den Stein ins Rollen bringen.

Ganz gleich, ob du an deiner Uni, in beruflichen Netzwerken, über soziale Netzwerke oder in deinem persönlichen Umfeld suchst – halte die Augen offen für Menschen, die dich inspirieren. Denn oft sind es gerade diejenigen, die schon einige Schritte weiter sind, die uns zeigen können, was alles möglich ist. Aber ein starkes Netzwerk besteht nicht nur aus einzelnen Mentoren – es ist ein Netz aus Kontakten, Freundschaften und Chancen. Wie du dir dieses Netzwerk aufbaust und es für deine persönliche Entwicklung nutzt, erfährst du gleich.

Wie du dir ein Netzwerk aufbaust

Stell dir vor, du spannst ein Seil zwischen zwei Punkten. Allein ist es dünn und reißt schnell. Doch wenn du mehrere Seile miteinander verbindest, entsteht eine stabile Struktur, die dich trägt. Genauso ist es mit den Menschen, die dich umgeben – je stärker dein Netzwerk, desto mehr Unterstützung hast du, wenn du vor Herausforderungen stehst oder nach neuen Möglichkeiten suchst.

Netzwerke öffnen Türen, von denen du gar nicht wusstest, dass sie existieren. Jeder kennt jemanden, der jemanden kennt. Und oft sind es genau diese indirekten Verbindungen, die neue Möglichkeiten eröffnen. In einem früheren Kapitel haben wir darüber gesprochen, wie Mut und Eigeninitiative Türen öffnen. Doch nicht jede Chance kannst du dir allein erarbeiten – manche Gelegenheiten ergeben sich durch Empfehlungen, Gespräche oder zufällige Bekanntschaften.

Vielleicht hast du in der Schule einen Lehrer gehabt, der dich für ein Stipendium vorgeschlagen hat, oder einen Freund, der dich für ein Praktikum empfohlen hat. Viele große Veränderungen im Leben beginnen mit einer kleinen Begegnung. Ein kurzer Austausch auf einer Veranstaltung, eine unerwartete Unterhaltung in der Uni – und plötzlich hast du eine neue Richtung.

Wir haben auch über Selbstbewusstsein und innere Stärke gesprochen und darüber, dass unsere Umgebung einen großen Einfluss auf unsere Denkweise hat. Das gilt nicht nur für Selbstzweifel oder Motivation, sondern auch für unsere langfristige Entwicklung.

Wer dich umgibt, beeinflusst dein Mindset. Bist du in einem Umfeld, das dich inspiriert, forderst du dich automatisch mehr heraus. Bist du umgeben von Menschen, die nur negativ denken, wird es schwerer, deinen eigenen Weg zu gehen. Das zeigt sich oft schon in den Gesprächen, die im Alltag stattfinden. In manchen Familien geht es beim gemeinsamen Essen um aktuelle Entwicklungen, um berufliche Perspektiven oder um inspirierende Menschen – Themen, die den Horizont erweitern und neue Ideen wecken. In anderen Haushalten stehen dagegen andere Gespräche im Mittelpunkt, etwa über das Dorf in der Heimat oder politische Ereignisse weit weg vom eigenen Alltag. Das ist

weder gut noch schlecht – es prägt einfach, welche Gedanken und Möglichkeiten für jemanden selbstverständlich werden. Wenn man von klein auf mitbekommt, dass bestimmte Berufe oder Wege als erreichbar gelten, erscheinen sie weniger fremd. Deshalb ist es wichtig, das eigene Netzwerk aktiv zu gestalten: Suche dir Menschen, die dich weiterbringen – und sei auch für andere jemand, der sie unterstützt.

Ein Freund von mir, mit einem sehr ähnlichen Hintergrund wie ich, ist heute Top-Manager bei Porsche – und ein echtes Beispiel dafür, wie strategisches Netzwerken Türen öffnen kann. Als er seinen ersten Job dort antrat, entschied er sich, sein Umfeld nicht dem Zufall zu überlassen. Nur wenige Tage nach seiner Einstellung schrieb er über 100 Personen aus seiner Abteilung an und lud sie auf einen Kaffee oder zum Mittagessen ein. Natürlich haben nicht alle geantwortet, aber viele haben seine Einladung angenommen. So konnte er in kürzester Zeit wertvolle Kontakte knüpfen und sich als neue Stimme im Unternehmen positionieren. Sein Erfolg zeigt: Netzwerken ist kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung. Wer sich aktiv um Kontakte bemüht, wird langfristig davon profitieren – beruflich wie persönlich.

Nicht jede Verbindung, die du knüpfst, ist gleich. Manche Menschen begleiten dich jahrelang, andere sind nur kurz Teil deines Lebens. Doch beides hat seinen Wert: Freundschaften geben Halt, Kontakte eröffnen Möglichkeiten.



Freunde sind die Menschen, die dich nicht wegen deines Erfolgs oder deiner Position schätzen, sondern einfach wegen deiner Persönlichkeit. Sie sind für dich da, wenn du scheiterst, nicht nur, wenn du Erfolg hast. Mit ihnen kannst du offen über Ängste, Hoffnungen oder Rückschläge sprechen, ohne dich verstellen zu müssen.

Strategische **Kontakte** hingegen entstehen oft aus einem bestimmten Anlass: ein Kollege, der dich auf eine spannende Stelle hinweist, eine Dozentin, die dir ein Stipendium empfiehlt, oder eine flüchtige Begegnung auf einer Veranstaltung, die zu einer wertvollen Gelegenheit wird. Diese Kontakte müssen nicht gleich tiefgehende Freundschaften werden – sie sind vielmehr

Verbindungen, die dir neue Perspektiven oder Chancen eröffnen können.

Der Fehler, den viele machen: Sie setzen ausschließlich auf eines von beiden. Wer nur in Freundschaften investiert, riskiert, beruflich Chancen zu verpassen. Wer nur strategische Kontakte pflegt, bleibt oft allein, wenn es schwierig wird.

Freundschaften und strategische Kontakte erfüllen unterschiedliche, aber gleichermaßen wichtige Funktionen:

Freunde geben dir Stabilität. Sie sind dein Rückhalt, besonders in Momenten, in denen es nicht gut läuft. **Kontakte bringen dich weiter.** Sie helfen dir, neue Möglichkeiten zu entdecken und deine Ziele zu erreichen. Ein starkes Netzwerk besteht aus beidem. Manchmal entsteht aus einem Kontakt eine echte Freundschaft, manchmal bleibt es eine lose Verbindung – beides ist wertvoll.

Viele denken beim Wort „Netzwerken“ an oberflächliche Kontakte und gezieltes Taktieren. Doch die besten und nachhaltigsten Verbindungen entstehen, wenn du authentisch bleibst. Niemand möchte das Gefühl haben, nur ausgenutzt zu werden.

Der beste Weg, ein starkes Netzwerk aufzubauen, ist es, nicht nur zu nehmen, sondern auch zu geben. Frag nicht nur, wer dir helfen kann – frag dich auch, wie du andere unterstützen kannst. Manchmal reicht ein ehrliches Interesse an der Person, eine kleine Empfehlung oder einfach eine freundliche Geste, um eine Verbindung zu stärken.



Durch Social Media und meine begleitenden Vorträge habe ich mittlerweile sehr viele Menschen kennengelernt. Mein Netzwerk hat sich dadurch signifikant erweitert – heute habe ich deutschlandweit Bekanntschaften, auf die ich mich verlassen könnte, wenn es darauf ankommt. Als ich sie kennengelernt habe, waren es noch Studenten, die mit dem Studium gestruggelt haben, aber ich bin mir sicher, dass all diese Personen ihren Weg machen werden. Wenn ich irgendwann in ihrer Stadt bin und Unterstützung brauche oder wenn mein Sohn später einmal in eine dieser Städte zieht und erste Kontakte sucht – ich habe keinen Zweifel daran, dass die Menschen, denen ich hoffentlich etwas mitgeben

konnte, dies entsprechend erwidern werden. Nicht, weil ich es erwarte, sondern weil echte Verbindungen oft auf Gegenseitigkeit beruhen, auch wenn man es in dem Moment nicht bewusst plant.

Am Ende zählt nicht, wie viele Menschen du kennst, sondern wie vertrauensvoll und echt deine Beziehungen sind. Wer authentisch bleibt, zieht die richtigen Menschen an – sowohl als Freunde als auch als wertvolle Kontakte.

Richtig networken

Es gibt Menschen, die dich weiterbringen – und andere, die dich eher ausbremsen. Doch wie erkennst du den Unterschied? Und noch wichtiger: Wie kannst du gezielt Verbindungen aufbauen, die dir langfristig nutzen, ohne dabei berechnend zu wirken?

Wir haben bereits darüber gesprochen, wo du neue Kontakte knüpfen kannst – in der Schule, an der Uni, über soziale Netzwerke oder bei Veranstaltungen. Doch die wichtigere Frage ist: Wie erkennst du, wer wirklich zu dir passt?

Ein paar Anhaltspunkte helfen:

- ▶ Menschen, die dich inspirieren: Wer bringt dich zum Nachdenken? Wer hat Ziele, die dich beeindrucken? Das müssen keine erfolgreichen Unternehmer oder Professoren sein – oft sind es die, die eine besondere Energie mitbringen oder mutige Entscheidungen treffen.
- ▶ Menschen, die dich fordern: Die besten Kontakte sind nicht unbedingt die, die dir immer zustimmen, sondern die, die dich herausfordern, weiterzudenken. Wenn jemand kluge Fragen stellt oder dir neue Sichtweisen eröffnet, lohnt es sich, den Kontakt zu halten.
- ▶ Menschen, die aktiv sind: Wer selbst Chancen sucht und Dinge ausprobiert, bringt dich automatisch weiter. Es geht nicht darum, sich mit „wichtigen Leuten“ zu umgeben, sondern mit denen, die in Bewegung sind – sei es in einem kreativen Bereich, im Studium oder in ihrem sozialen Engagement.

Es kommt nicht darauf an, möglichst viele Menschen kennenzulernen, es kommt darauf an, die richtigen kennenzulernen – und diese Verbin-

dungen bewusst zu pflegen. Wer offen bleibt, sich für andere interessiert und sich selbst aktiv einbringt, wird automatisch die passenden Menschen anziehen.

Du musst dich nicht verstellen, sondern verstehen, welche Signale du nach außen sendest. Die richtige Einstellung kann oft schon den Unterschied machen. Ob im echten Leben oder online – der erste Eindruck zählt. Doch viele machen sich unnötig Druck. Dabei geht es nicht darum, perfekt zu wirken, sondern authentisch und offen zu sein.



Ein paar einfache Tipps helfen:

- ▶ **Ein Lächeln und eine offene Körpersprache signalisieren Interesse und machen dich nahbar.**
- ▶ **Merke dir Namen und stelle gezielte Fragen. Menschen fühlen sich wertgeschätzt, wenn du dich an sie erinnerst und echtes Interesse zeigst.**
- ▶ **Ein kurzer, selbstbewusster Satz über dich selbst kann helfen, wenn du dich jemandem vorstellst („Ich bin [Name], beschäftige mich mit [Thema] und finde besonders spannend, wie du ...“).**

Egal ob in einem lockeren Gespräch, auf Social Media oder bei einer beruflichen Veranstaltung – wer den ersten Schritt macht, hat oft schon die halbe Verbindung aufgebaut.

Kulturelle Unterschiede beim Networking

Gerade für Menschen mit Migrationshintergrund gibt es oft kulturelle Unterschiede, die das Networking erschweren können. In einigen Kulturen wird es vielleicht als unhöflich angesehen, sich selbst in den Vordergrund zu stellen oder Fremde direkt anzusprechen. Diese Unterschiede können Hemmungen verursachen, die den Aufbau eines Netzwerks behindern.

Es ist wichtig zu verstehen, dass diese kulturellen Unterschiede nicht als Schwäche, sondern als Stärke gesehen werden können. Indem wir unsere eigene kulturelle Perspektive einbringen, bereichern wir das Netzwerk. Der Schlüssel liegt darin, die Balance zu finden zwischen der Anpassung an die vorherrschenden Normen und der Einbringung der eigenen kulturellen Identität.

In Deutschland spielt das Networking oft auch abseits der formellen Konferenzen eine Rolle, zum Beispiel bei Abendessen und informellen Zusammenkünften. Obwohl ich keinen Alkohol trinke und dabei meiner Religion treu bleibe, habe ich an solchen Treffen teilgenommen. Es war nie ein Hindernis, und ich habe immer respektvolle Umgebungen erlebt, in denen niemand infrage stellte, warum ich nichts trank. Doch was wirklich zählt, ist die Teilnahme an diesen Aktivitäten, denn bei solchen Treffen entstehen oft die besten Ideen und Netzwerke.

Networking kann herausfordernd sein, aber diese Herausforderungen sind ein wichtiger Teil des Wachstumsprozesses. Rückschläge wie das Nicht-Erhalten einer Antwort oder das Gefühl, abgelehnt zu werden, sind normal. Entscheidend ist, dass wir weitermachen und diese Erfahrungen als Lernmöglichkeiten sehen. Jedes „Nein“ bringt uns näher an ein „Ja“, und jede neue Begegnung bietet die Chance, etwas zu lernen. Erfolg bedeutet nicht nur, für sich selbst Chancen zu nutzen – sondern auch, anderen Mut zu machen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Die besten Vorbilder sind nicht diejenigen, die alles für sich behalten, sondern diejenigen, die anderen zeigen, was möglich ist.

Wie du selbst zum Vorbild wirst und andere inspirierst

Wenn du heute auf deinen eigenen Weg zurückblickst, wirst du feststellen, dass er nicht geradlinig war. Vielleicht gab es Phasen der Unsicherheit, des Zweifels oder Momente, in denen du dich gefragt hast, ob du überhaupt auf dem richtigen Weg bist. Doch genau diese Herausforderungen haben dich wachsen lassen. Und genau hier beginnt deine Verantwortung.

Es gibt unzählige junge Menschen, die noch am Anfang stehen und nicht wissen, wohin ihre Reise gehen kann. Besonders für Kinder aus nichtakademischen Familien oder mit Migrationshintergrund ist der Zugang zu inspirierenden Vorbildern oft begrenzt. Sie sehen selten Menschen in akademischen Berufen oder in verantwortungsvollen Positionen, die einen ähnlichen Hintergrund haben wie sie selbst. Doch was wäre, wenn genau du dieses Vorbild sein könntest?

Stell dir vor, dein Erfolg ist wie ein Leuchtturm, der anderen den Weg weist. Ein Leuchtturm selbst braucht keine Anerkennung – sein Zweck

ist es, Orientierung zu geben und Hoffnung zu spenden. Genau so kannst du durch deine Erfahrungen und deinen Weg anderen Mut machen. Du kannst ihnen zeigen, dass Hindernisse überwindbar sind, dass Herkunft nicht über Zukunft entscheidet und dass auch scheinbar unerreichbare Ziele realisierbar sind.

Dieser Abschnitt soll dir zeigen, warum es wichtig ist, deine Geschichte weiterzugeben und andere zu inspirieren. Denn Erfolg ist nicht nur ein persönlicher Gewinn – er kann eine Bewegung auslösen, eine Kettenreaktion, die anderen Türen öffnet. Jemand muss den Anfang machen – warum nicht du?

Die Bedeutung von Vorbildern für Nichtakademikerkinder und Migrantenkinder

In vielen Familien, in denen noch nie jemand studiert hat oder in denen akademische Berufe keine Rolle spielen, gibt es oft unbewusste Grenzen, die den Blick auf die Zukunft einschränken. Ein Studium oder eine wissenschaftliche Karriere wird nicht aktiv abgelehnt, aber auch nicht als realistische Möglichkeit wahrgenommen. Häufig steht dabei ein ganz pragmatischer Gedanke im Raum: „Warum jahrelang studieren, wenn man mit einer Ausbildung schneller eigenes Geld verdienen kann?“

Das führt oft zu falschen Annahmen wie:

„Studieren ist nur etwas für besonders Begabte.“

„Man braucht Kontakte und Beziehungen, um erfolgreich zu sein.“

„Das ist viel zu schwer, das schaffen nur andere.“

Diese Denkweisen entstehen nicht aus böser Absicht, sondern aus fehlendem Zugang zu anderen Perspektiven. Hier kommen Vorbilder ins Spiel. Sie zeigen, dass Erfolg nicht durch Herkunft oder das Elternhaus bestimmt wird, sondern durch eigene Entscheidungen, Mut und den richtigen Einsatz.



Als ich selbst in meiner Jugend über meine Zukunft nachdachte, hatte ich keinen direkten Bezug zu akademischen Berufen. Ich kannte keine Akademiker persönlich, und in meiner Umgebung gab es niemanden, der studiert hatte. Dadurch

fühlte sich ein Studium wie etwas an, das für „andere“ bestimmt war – für Menschen, die aus Akademikerfamilien kamen, für diejenigen, die bereits die richtigen Netzwerke hatten und sich in dieser Welt sicher fühlten.

Diese Unsicherheit ist etwas, das viele junge Menschen aus ähnlichen Verhältnissen erleben. Sie sehen Wissenschaft, Hochschulen oder Führungspositionen als unerreichbare Sphären. Doch der einzige Unterschied zwischen denen, die es versuchen, und denen, die es nicht tun, ist oft eine einzige Person, die ihnen zeigt, dass es möglich ist. Für mich gab es auf meinem Weg immer wieder Menschen, die mir Türen geöffnet haben – manchmal nur durch einen Satz, eine Erfahrung oder die Bereitschaft, mich zu unterstützen. Rückblickend weiß ich, dass jeder dieser Impulse mein Bild von dem, was möglich ist, verändert hat.

Junge Menschen orientieren sich an dem, was ihnen bekannt vorkommt. Sie fragen sich unbewusst: Gibt es jemanden, der so aussieht wie ich, der meinen Hintergrund teilt und trotzdem erfolgreich ist?

Deshalb ist es für Kinder aus nichtakademischen Familien oft schwieriger, sich mit klassischen Vorbildern zu identifizieren. Sie sehen erfolgreiche Wissenschaftler oder Führungskräfte und denken: „Das sind nicht Leute wie ich.“ Dieser fehlende Bezug kann dazu führen, dass sie gar nicht erst in Betracht ziehen, ähnliche Wege zu gehen.

Doch wenn sie plötzlich jemanden sehen, der einen ähnlichen Hintergrund hat – jemanden, der die gleichen Unsicherheiten kannte, die gleichen Hürden erlebt hat und es trotzdem geschafft hat –, dann verändert sich alles. Plötzlich ist ein Studium, eine Promotion oder eine akademische Laufbahn nicht mehr nur eine theoretische Möglichkeit, sondern wird zu einer greifbaren Realität.

Genau hier liegt die Verantwortung von Vorbildern. Wer bereits einen Schritt weiter ist, kann eine Inspiration für die sein, die noch am Anfang stehen. Und diese Inspiration kann den entscheidenden Unterschied machen.

Vorbild zu sein bedeutet nicht, perfekt zu sein oder außergewöhnliche Erfolge vorweisen zu können. Es geht darum, den eigenen Weg sichtbar zu machen und zu zeigen, dass auch Herausforderungen und Unsicherheiten Teil des Prozesses sind.

Es gibt viele Wege, wie du andere inspirieren kannst:

- ▶ Teile deine Erfahrungen: Junge Menschen profitieren von ehrlichen Einblicken in die Realität eines Bildungs- oder Karrierewegs.
- ▶ Sei sichtbar für andere: Ermögliche es anderen, dich und deine Geschichte in den sozialen Medien, in Vorträgen oder persönlichen Gesprächen kennenzulernen, das hilft enorm.
- ▶ Mach anderen Mut: Manchmal reicht es, einer Person zu sagen: „Ich glaube an dich.“ Für jemanden, der an sich zweifelt, kann das der Wendepunkt sein.

Jeder, der es geschafft hat, einen bestimmten Weg zu gehen, hat die Möglichkeit – und vielleicht auch die Verantwortung – anderen zu helfen, ihren eigenen Weg zu finden. Denn Erfolg wird wertvoller, wenn er geteilt wird.

Social Media als moderne Brücke zu jungen Menschen

Soziale Medien sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Plattformen wie Instagram, TikTok, LinkedIn und YouTube haben sich für viele junge Menschen zur ersten Anlaufstelle für Wissen und Inspiration entwickelt. Während frühere Generationen sich vor allem durch Bücher, persönliche Begegnungen oder klassische Medien informierten, holen sich Jugendliche heute ihre Impulse direkt aus kurzen Videos, Posts und interaktiven Formaten.

Ganz ehrlich: Persönlich war und bin ich kein großer Fan von sozialen Netzwerken. Doch ich habe verstanden, dass es eine Realität ist, mit der wir leben werden – und die wir bewusst nutzen können. Statt nur Konsum zu fördern, können diese Plattformen ein Werkzeug sein, um Bildung zu vermitteln und Barrieren abzubauen. Gerade für Kinder aus nichtakademischen Familien können digitale Kanäle eine Brücke sein. Viele von ihnen wachsen in einem Umfeld auf, in dem akademische Berufe nicht präsent sind. Sie haben niemanden in der Familie, der ihnen sagen kann, wie ein Studium funktioniert oder welche Karriere-möglichkeiten es gibt.

Was passiert also? Sie informieren sich selbst – und oft beginnt diese Suche auf Social Media. Wenn sie dort keine positiven, inspirierenden

Inhalte finden, bleibt ihr Blickfeld eingeschränkt. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Menschen, die es geschafft haben, sichtbar sind und ihre Erfahrungen teilen.

Je weiter ich auf meiner eigenen Karriereleiter nach oben kam, desto mehr wurde mir bewusst, wie wenige Menschen mit ähnlichem Hintergrund diesen Weg gegangen sind. An der Universität merkte ich schnell, dass ich anders war als meine Kollegen. Ich schaute mich um – kaum Nichtakademikerkinder, keine Migrantenkinder. Dieses Gefühl des Alleinseins hat mich zum Nachdenken gebracht. Wie kann es sein, dass in einem Land mit so vielen talentierten jungen Menschen mit Migrationshintergrund so wenige in der Wissenschaft oder in hohen Positionen ankommen? Es lag nicht an fehlenden Fähigkeiten – sondern an fehlenden Vorbildern.



Das war einer der Hauptgründe, warum ich mich für soziale Netzwerke entschieden habe. Ich wollte nicht, dass junge Menschen, die sich für Wissenschaft interessieren oder darüber nachdenken zu studieren, das gleiche Gefühl haben wie ich damals. Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass dieser Weg für sie nicht existiert. Ich wusste, dass ich nicht alle erreichen kann. Aber wenn auch nur ein einziges Kind durch meine Inhalte den Mut findet, den eigenen Weg zu gehen, dann hat sich die Arbeit gelohnt.

Meine erste Berührung mit Social Media aus einer neuen Perspektive hatte ich interessanterweise durch meinen eigenen Sohn. Schon früh begann er sich für die Welt der Technik zu begeistern. Doch neben dem Interesse an Robotik und Wissenschaft hatte er noch einen anderen Wunsch: Er wollte YouTuber werden. Er sah, wie Influencer auf YouTube Millionen von Menschen erreichten, und dachte, das wäre genau das Richtige für ihn. Ich entschied mich, ihn nicht zu bremsen, sondern es gemeinsam mit ihm auszuprobieren. Wenn er YouTuber werden wollte, dann sollten wir es richtig machen.

Also haben wir zusammen ein Video gedreht – über die Forschung an meinem Lehrstuhl. Er stand vor der Kamera, erklärte Prozesse und brachte das Thema auf seine Weise rüber. Dann haben wir das Video geschnitten und hochgeladen und er hat gemerkt, wie viel Arbeit eigentlich dahintersteckt. Wer sich das Video anschauen möchte, kann auf YouTube „9-Year-Old Turns Mom’s Gold Ring into an Epic Red Nanoparticle Masterpiece“ eingeben. Dort sieht man, wie mein Sohn mit erstaunlicher Souveränität wissenschaftliche Konzepte vermittelt – ein gutes Beispiel dafür, wie früh man Kinder an komplexe Themen heranführen kann.

Und das Fazit nach einem ganzen Tag des Videodrehs? Nach all der Mühe meinte er nur: „Das ist mir zu viel Arbeit.“ In diesem Moment musste ich schmunzeln. Er hatte eine wichtige Lektion gelernt: Das, was von außen einfach aussieht, erfordert viel Disziplin und Durchhaltevermögen.

Die sozialen Medien sind jedoch ein zweischneidiges Schwert. Einerseits bieten sie unendlich viele Möglichkeiten, Wissen zu vermitteln und Menschen zu erreichen, die sonst keinen Zugang dazu hätten. Andererseits sind sie auch eine Plattform für Oberflächlichkeit, Selbstinszenierung und verzerrte Realitäten. Deshalb ist es wichtig, dass wir lernen, Social Media bewusst zu nutzen. Es sollte nicht nur eine Quelle der Ablenkung sein, sondern ein Werkzeug, um zu lernen, sich zu vernetzen und Inspiration zu finden.

Ich sehe meine Rolle dort nicht als Influencer, sondern als jemand, der eine alternative Perspektive bietet – eine, die jungen Menschen zeigt, dass es neben Unterhaltung auch wertvolle Inhalte gibt, die ihr Leben langfristig bereichern können. Besonders für Kinder, die keine Vorbilder in ihrem direkten Umfeld haben, kann ein inspirierender Post, ein motivierendes Video oder eine persönliche Geschichte genau der Anstoß sein, den sie brauchen, um ihre eigenen Träume ernst zu nehmen.

Die Kettenreaktion der Inspiration

Wenn wir an Inspiration denken, stellen sich viele eine große Bühne vor – einen Redner, der vor Tausenden von Menschen spricht, eine berühmte Persönlichkeit, die Millionen erreicht. Doch Inspiration funktioniert selten in solchen Dimensionen. Erfolg und Motivation sind nicht linear – sie breiten sich wellenartig aus.

Jede einzelne Person, die inspiriert wird, trägt das Gelernte weiter. Manchmal genügt ein Satz, eine Geschichte oder ein Beispiel, um jemanden dazu zu bringen, seine Perspektive zu verändern. Und diese Veränderung bleibt nicht isoliert – sie wirkt sich auf die Familie, den Freundeskreis und später vielleicht sogar auf eine gesamte Gemeinschaft aus.

Wenn jemand mit einem nichtakademischen Hintergrund sich entscheidet, zu studieren, eine wissenschaftliche Karriere einzuschlagen oder ein Unternehmen zu gründen, ist das oft mehr als eine individuelle Erfolgsgeschichte. Es setzt ein Zeichen, dass es möglich ist:

- ▶ Vielleicht wird ein jüngerer Geschwisterteil dadurch motiviert, selbst einen höheren Bildungsweg einzuschlagen.
- ▶ Vielleicht verändert es das Bewusstsein der Eltern, die nun sehen, dass akademische Berufe nicht nur „für andere“ bestimmt sind.
- ▶ Vielleicht inspiriert es Freunde oder Bekannte, die sich plötzlich mit neuen Möglichkeiten auseinandersetzen.

Ich habe diese Kettenreaktion in vielen Nachrichten gespiegelt gesehen, die ich über Social Media erhalten habe. Junge Menschen schreiben mir, dass sie sich zuvor nicht zugetraut hätten zu studieren – bis sie durch meine Videos gesehen haben, dass auch jemand wie ich diesen Weg gegangen ist. Manche berichten, dass sie ihre Schwerpunkte im Studium geändert oder sich an eine schwierige Prüfung gewagt haben, weil sie durch meine Inhalte den Mut gefunden haben, weiterzumachen. Es sind diese Einzelpersonen, die mich immer wieder daran erinnern, warum ich überhaupt angefangen habe, meine Erfahrungen zu teilen. Wenn auch nur eine Person durch meine Inhalte inspiriert wurde, kann dies der Anfang einer ganzen Reihe positiver Entwicklungen sein. Es geht nicht darum, Millionen Menschen zu erreichen – es geht darum, die eine Person zu erreichen, die dadurch ihren eigenen Weg findet.

Viele denken, dass sie erst dann etwas bewirken können, wenn sie besonders bekannt sind oder eine große Plattform haben. Doch das ist ein Trugschluss. Die wirkungsvollsten Veränderungen beginnen oft im Kleinen.

- ▶ Ein Lehrer, der einen Schüler ermutigt, kann dessen gesamte Laufbahn beeinflussen.
- ▶ Ein Mentor, der einem jungen Menschen eine Chance gibt, kann dessen Zukunft prägen.
- ▶ Ein einziges Gespräch kann dafür sorgen, dass jemand den Mut findet, seinen Weg zu gehen.

Das bedeutet auch, dass wir, du und ich, die Möglichkeit haben, eine positive Veränderung anzustoßen – unabhängig davon, wie groß unsere Plattform ist oder wie viele Menschen wir direkt erreichen.

Besonders für diejenigen, die es geschafft haben, aus schwierigen Startbedingungen heraus ihren Weg zu finden, liegt eine gewisse Verantwortung darin, diesen Weg für andere sichtbarer zu machen. Viele Menschen aus nichtakademischen Familien, die es in Wissenschaft, Wirtschaft oder anderen anspruchsvollen Berufen nach oben geschafft haben, konzentrieren sich auf ihre eigene Karriere. Das ist verständlich, doch es bedeutet auch, dass die nächste Generation immer noch vor der gleichen Herausforderung steht: Sie sieht niemanden, mit dem sie sich identifizieren kann.

Wenn wir es also geschafft haben, dann sollten wir sichtbar sein – nicht für uns selbst, sondern für diejenigen, die noch nach einem Beispiel suchen.

Chancen schaffen

Ein Satz wie „Du kannst alles schaffen, wenn du es willst“ ist zwar gut gemeint, aber ohne echte Unterstützung bleibt er oft eine leere Floskel. Viele junge Menschen brauchen nicht nur Ermutigung, sondern hand-feste Gelegenheiten.

Du kannst zum Beispiel:

- ▶ einem Schüler von Stipendien erzählen, von denen er noch nie gehört hat,
- ▶ einem Studenten einen Praktikumsplatz vermitteln, den er sonst nicht gefunden hätte,
- ▶ einen jungen Menschen zu einer Veranstaltung mitnehmen, damit er neue Kontakte knüpfen kann,
- ▶ Bewerbungsunterlagen durchsehen und Feedback geben.

All diese Dinge kosten nicht viel Zeit, können aber eine enorme Wirkung haben. Es geht darum, nicht nur Türen zu öffnen, sondern jungen Menschen auch den Mut zu geben, hindurchzugehen.

Es gab einen Moment in meiner Karriere, der mir bis heute zeigt, wie viel ein kleiner Impuls bewirken kann. Als ich mich für einen wichtigen akademischen Schritt bewarb, wusste ich nicht, wie das Auswahlverfahren ablief, worauf es ankam oder welche Erwartungen an mich gestellt wurden. Dann gab es da eine Person, die mir sagte: „Lass uns deine Bewerbung gemeinsam durchgehen. Ich erkläre dir, worauf es ankommt.“ Es war kein riesiger Aufwand für diese Person, aber für mich war es eine der wichtigsten Hilfen überhaupt.



Manchmal braucht es keine großen Gesten, sondern einfach jemanden, der ehrlich sagt: „Hier, ich helfe dir – weil ich weiß, wie es sich anfühlt, diesen Weg ohne Unterstützung zu gehen.“

Wenn du auf deinen eigenen Weg zurückblickst, wirst du erkennen, dass du nicht allein hierhergekommen bist. Vielleicht war es ein Lehrer, der an dich geglaubt hat, ein Mentor, der dir eine Chance gegeben hat, oder eine Begegnung, die dich inspiriert hat, weiterzumachen, als du gezweifelt hast. Jeder Erfolg hat eine Geschichte – und in jeder Geschichte gibt es Menschen, die Türen geöffnet oder Wege sichtbar gemacht haben.

Jetzt, wo du selbst weitergekommen bist, hast du die Möglichkeit, diese Kette fortzusetzen. Es gibt junge Menschen, die heute an genau dem Punkt stehen, an dem du früher warst – voller Zweifel, mit Fragen, aber auch mit Potenzial, das nur darauf wartet, entfaltet zu werden. Sie brauchen nicht nur Ermutigung, sondern auch Orientierung, Perspektiven und konkrete Unterstützung.

Ein Vorbild zu sein bedeutet nicht, perfekt oder außergewöhnlich zu sein. Es bedeutet, sichtbar zu sein, ehrlich zu sein und andere teilhaben zu lassen – an Erfolgen, aber auch an Unsicherheiten und Herausforderungen. Denn wer sieht, dass nicht alles geradlinig verlaufen muss, dass Umwege erlaubt sind und dass auch Menschen mit einem ähnlichen Hintergrund es schaffen können, wird den Mut fassen, es selbst zu versuchen.

Jemand muss den ersten Schritt machen – warum nicht du? Vielleicht kannst du heute eine Nachricht beantworten, eine Geschichte erzählen, jemanden ermutigen oder eine Tür öffnen, die du selbst erst mit Mühe gefunden hast. Vielleicht kannst du zeigen, dass es einen Weg gibt, wo

jemand anders nur Hindernisse sieht. Denn manchmal reicht eine einzige Begegnung, um eine Richtung zu ändern – und vielleicht bist du genau diese Begegnung für jemanden.

Doch egal, wo du gerade stehst – dein Weg ist noch lange nicht zu Ende. Alles, was du bisher gelernt hast, ist nur der Anfang. Jetzt liegt es an dir, ins Handeln zu kommen.



Organisationen und Programme, die Kinder und Jugendliche aus nichtakademischen Familien oder mit Migrationshintergrund unterstützen:

Vorbilder sind wichtig, aber sie allein reichen nicht aus. Es reicht nicht, nur sichtbar zu sein und zu inspirieren – es braucht auch konkrete Chancen, die jungen Menschen helfen, ihren eigenen Weg zu gehen. Besonders für Kinder aus nichtakademischen Familien oder mit Migrationshintergrund ist es entscheidend, nicht nur Mut zu fassen, sondern auch praktische Unterstützung zu erhalten.

Ich habe bereits über Mentoring und den Wert von Netzwerken gesprochen. Doch besonders für Kinder aus nichtakademischen Haushalten ist der Zugang zu solchen Netzwerken nicht selbstverständlich. Oft kennen sie niemanden, der ihnen Türen öffnet oder sie in wichtigen Momenten unterstützt.

Deshalb sind strukturierte Programme wichtig, die gezielt Kindern aus bildungsfernen Familien helfen.

Es gibt bereits einige Organisationen und Programme, die genau diese Lücke schließen und gezielt Kinder und Jugendliche aus nichtakademischen Familien oder mit Migrationshintergrund unterstützen:

- ▶ **ArbeiterKind.de** – Eine der bekanntesten Initiativen in Deutschland. Sie unterstützt Schüler und Studenten, die als Erste in ihrer Familie studieren, mit Mentoring, Informationen

zu Stipendien und einer Community von Menschen mit ähnlichem Hintergrund.

- ▶ InteGREATER e. V. – Eine Initiative von Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre eigenen Geschichten erzählen und junge Menschen ermutigen, ihren Bildungsweg selbstbewusst zu gehen.
- ▶ Talentscouting NRW – Unterstützt gezielt talentierte Jugendliche aus Nichtakademikerfamilien und hilft ihnen, den Übergang an die Hochschule zu meistern.
- ▶ Start-Stipendium – Fördert engagierte Schüler mit Migrationshintergrund und bietet finanzielle sowie ideelle Unterstützung.
- ▶ Studienkompass – Richtet sich an Jugendliche, die als Erste in ihrer Familie studieren möchten, und bietet Beratung sowie Mentoring.
- ▶ Unsere Discord-Community „profinsight connect“ – Eine digitale Anlaufstelle für Kinder aus nichtakademischen Familien. Hier können sich junge Menschen austauschen, Fragen stellen und sich gegenseitig Mut machen. Anonym und wertschätzend. Den Zugang findest du über profinsight.de.

Solche Programme sind wertvolle Anlaufstellen für junge Menschen, die nach Orientierung suchen – und für diejenigen, die aktiv etwas zurückgeben möchten. Jeder, der es geschafft hat, kann sich in solchen Organisationen engagieren – sei es als Mentor, Referent oder durch die Vermittlung von Kontakten.



Wichtige Erkenntnisse aus Kapitel 5

1. Erfolg entsteht selten allein – Mentoren und Netzwerke spielen eine entscheidende Rolle:

- ▶ Niemand muss den eigenen Weg komplett allein gehen. Die richtigen Kontakte und Mentoren können Türen öffnen, Orientierung geben und helfen, Herausforderungen zu meistern.
- ▶ Netzwerke sind mehr als nur „nützliche“ Verbindungen – sie sind ein stabiles Fundament, das in schwierigen Zeiten unterstützt und neue Möglichkeiten schafft.

2. Ein guter Mentor kann dein Denken verändern:

- ▶ Oft ist es nur eine einzige Person, die zeigt, dass mehr möglich ist, als man selbst für realistisch hielt.
- ▶ Besonders für Menschen ohne akademische Vorbilder im Umfeld kann ein Mentor der Erste sein, der an sie glaubt und ihnen neue Wege aufzeigt.

3. Mentoring gibt es in verschiedenen Formen – nicht jeder Mentor begleitet dich jahrelang:

- ▶ Direkte Mentoren stehen im regelmäßigen Austausch mit dir und geben gezielte Ratschläge.
- ▶ Indirekte Mentoren inspirieren aus der Ferne – durch Bücher, Vorträge oder Online-Inhalte.
- ▶ Peer-Mentoren sind Menschen auf einem ähnlichen Level, mit denen du gemeinsam wächst und dich austauschst.
- ▶ Auch Werte, Religion oder Philosophie können als Orientierung dienen und langfristige Prinzipien vermitteln.

4. Mentoren suchen ist kein Zufall – Eigeninitiative ist gefragt:

- ▶ Mentoren kommen selten von selbst auf einen zu – es liegt an uns, aktiv das Gespräch zu suchen und Kontakte zu knüpfen.
- ▶ Die besten Mentoren sind oft näher, als man denkt: Professoren, ältere Studierende, Kollegen, Fachgruppen oder soziale Netzwerke bieten zahlreiche Möglichkeiten.

5. Richtiges Netzwerken öffnet Türen, von denen du gar nicht wusstest, dass sie existieren:

- ▶ Jeder kennt jemanden, der jemanden kennt – oft entstehen Chancen durch indirekte Verbindungen.
- ▶ Authentizität ist entscheidend: Wer sich ehrlich für andere interessiert und bereit ist, auch selbst etwas zu geben, baut nachhaltige Beziehungen auf.

6. Netzwerken bedeutet nicht, sich zu verstellen – sondern bewusst die richtigen Menschen um sich zu haben:

- ▶ Wer dich umgibt, beeinflusst dein Mindset – ein inspirierendes Umfeld fordert dich heraus und bringt dich weiter.
- ▶ Freundschaften geben Halt, strategische Kontakte eröffnen neue Perspektiven – beides ist wertvoll.

7. Social Media kann eine Brücke sein – aber nur, wenn du es bewusst nutzt:

- ▶ Plattformen wie LinkedIn, TikTok oder YouTube können inspirieren und Chancen eröffnen – wenn sie gezielt als Lern- und Austauschplattformen genutzt werden.
- ▶ Gerade für Menschen ohne akademisches Umfeld können Online-Vorbilder den entscheidenden Anstoß geben, neue Wege zu gehen.

8. Jeder kann ein Vorbild sein – du auch:

- ▶ Du musst nicht berühmt oder außergewöhnlich erfolgreich sein, um andere zu inspirieren.
- ▶ Sichtbarkeit zählt: Wer seinen Weg teilt, macht ihn für andere greifbar und zeigt, dass Erfolg keine Frage der Herkunft ist.

9. Mentoring ist keine Einbahnstraße – auch du kannst Türen für andere öffnen:

- ▶ Du kannst Wissen, Kontakte oder Ermutigung weitergeben, so wie es andere für dich getan haben.
- ▶ Oft reicht ein einziger Satz, eine kleine Geste oder eine Empfehlung, um jemandem eine neue Perspektive zu geben.

Dein Weg beginnt jetzt – Mach den ersten Schritt!

Wenn du bis hierhin gelesen hast, dann bedeutet das, dass du bereit bist, an dir zu arbeiten, deine Zukunft selbst in die Hand zu nehmen und Herausforderungen anzunehmen. Du hast nun Strategien, Inspiration und Werkzeuge an der Hand, um deinen eigenen Weg zu gehen – egal, wo du gestartet bist.

Vielleicht hast du beim Lesen an einigen Stellen genickt, dich wiedererkannt oder gedacht: Genau das erlebe ich gerade. Vielleicht hattest du aber auch Momente, in denen du gezweifelt hast, ob das alles für dich umsetzbar ist. Lass mich dir eines mitgeben: Erfolg ist kein linearer Prozess. Niemand startet perfekt vorbereitet. Niemand hat von Anfang an alle Antworten. Aber jeder, der bereit ist, dranzubleiben, kann seinen eigenen Weg finden.

Denke an all die Beispiele in diesem Buch – an die Menschen, die Hindernisse überwunden haben, an die Mentoren, die Türen geöffnet haben, an die Chancen, die durch Netzwerke entstanden sind. Diese Geschichten sind nicht die Ausnahme, sie sind der Beweis dafür, dass es möglich ist.

Viele Menschen denken, sie müssten erst *bereit* sein, bevor sie loslegen. Doch das ist ein Trugschluss. Der perfekte Moment wird nicht kommen. Es wird immer Gründe geben, zu warten – auf bessere Umstände, auf mehr Wissen, auf die richtige Gelegenheit. Aber die Wahrheit ist: *Jetzt* ist der richtige Moment, um loszugehen. Der erste Schritt ist nicht der schwierigste, weil er besonders anstrengend ist – sondern weil er Mut erfordert. Aber genau dieser Mut ist es, der dich weiterbringen wird.

Ein weiterer wichtiger Gedanke dieses Buches ist, dass Erfolg nicht nur darin besteht, sich selbst eine bessere Zukunft aufzubauen. Wahre Größe zeigt sich darin, wie viele Menschen du mitziehst. Besonders für

diejenigen, die aus nichtakademischen Familien kommen oder Migrationshintergrund haben, ist es entscheidend, dass sie nicht nur für sich selbst kämpfen, sondern auch für die, die nach ihnen kommen. Denn jeder, der es schafft, wird automatisch zum Vorbild für andere.

Vielleicht wird eines Tages ein Kind dich sehen, dich als Professor, als Ingenieur, als Unternehmer, als Forscher – und denken: Wenn er oder sie es geschafft hat, dann kann ich es auch!

Was kannst du konkret tun, um dein eigenes Potenzial zu nutzen? Hier sind drei Fragen, die du dir stellen kannst:

1. Was ist der nächste kleine Schritt, den ich heute tun kann?

Es muss nichts Großes sein. Jeder kleine Fortschritt zählt.

2. Wie kann ich mein Wissen weitergeben?

Kannst du jemanden unterstützen, motivieren oder einfach nur zeigen, dass es geht?

3. Welche Chancen habe ich bisher übersehen?

Gibt es Programme, Netzwerke oder Mentoren, die mir helfen können? Habe ich mich wirklich getraut, diese Möglichkeiten zu nutzen?

Dieses Buch kann dich inspirieren, dir neue Perspektiven geben – aber es kann nicht für dich entscheiden. Niemand kann das, außer du selbst.

Die wichtigste Erkenntnis, die du mitnehmen kannst, ist diese: Du hast mehr Einfluss auf dein Leben, als du denkst – unabhängig davon, wo du startest oder welche Hürden vor dir liegen.

Vielleicht hattest du nicht die besten Voraussetzungen. Vielleicht wurde dir gesagt, dass dein Weg schwerer ist. Doch deine Herkunft bestimmt nicht dein Ziel. Du allein entscheidest, wohin deine Reise geht.

Nutze deinen Einfluss. Finde heraus, was dich antreibt, was dich begeistert. Hab den Mut, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Warte nicht auf die perfekte Gelegenheit – erschaffe sie.

Deine Geschichte wird nicht von anderen geschrieben. Sie gehört dir. Also fang an – und schreib sie so, dass du stolz darauf bist.

Endnoten

- 1 Bildung in Deutschland 2024. Bielefeld: wbv Publikation. <https://doi.org/10.3278/6001820iw>
- 2 Daniel Kahneman und Angus Deaton: High income improves evaluation of life but not emotional well-being. In: Proceedings of the National Academy of Sciences, Vol. 107 | No. 38, September 21, 2010. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- 3 Edwin Locke und Gary P. Latham: A Theory of Goal Setting and Task Performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990

Über den Autor



Bilal Gökce ist Physiker und Professor für Maschinenbau an der Bergischen Universität Wuppertal. Als Sohn türkischer Gastarbeiter wurde er in Krefeld geboren und wuchs in einem Umfeld auf, in dem akademischer Erfolg keine Selbstverständlichkeit war. Ohne akademische Vorbilder fand er seinen eigenen Weg – mit harter Arbeit, Entschlossenheit und einer großen Leidenschaft für die Wissenschaft.

Nach dem Abitur studierte er Physik an der RWTH Aachen und promovierte an der North Carolina State University in den USA. Er war IT Security Engineer bei der Telekom, bevor er sich wieder der Wissenschaft widmete: Er arbeitete als Privatdozent an der Universität Duisburg-Essen und war als Gastprofessor am MIT tätig, bevor er seine Professur in Wuppertal antrat.

Neben seiner akademischen Laufbahn ist er als „*profinsight*“ auf Social Media aktiv, wo er Zehntausende Menschen erreicht. Besonders Kinder und Jugendliche mit Einwanderungsgeschichte möchte er ermutigen, an sich selbst zu glauben und ihren eigenen Weg zu gehen – auch wenn die Umstände herausfordernd sind. Seine Geschichte zeigt, dass Erfolg nicht von der Herkunft abhängt, sondern von Mut, Ausdauer und der Bereitschaft, für die eigenen Ziele zu kämpfen.

-  Kontakt: Bilal Gökce
-  E-Mail: mail@profinsight.de
-  Instagram: [@profinsight](https://www.instagram.com/profinsight)
-  TikTok: [@profinsight](https://www.tiktok.com/@profinsight)
-  Website: www.profinsight.de