

ANJA ZEIDLER

*Sei glücklich,
nicht perfekt*

Wie ich aufgehört habe,
mich ständig verbessern
zu wollen, und angefangen
habe, zu leben

riva



ANJA ZEIDLER

*Sei glücklich,
nicht perfekt*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

3. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Andrea Monica Hug

Innenabbildungen: S. 10, 13, 20, 25, 40, 53, 54, 76, 90, 91, 94, 97, 98, 101, 127, 136, 150, 165, 173, 177, 181, 182, 183, 190 Bea Zeidler; S. 15, 62, 75r, 84 Patrick Odermatt; S. 27 Chris Thiele; S. 28, 33, 34, 58, 59, 60, 68, 73, 74, 82, 88, 121, 141, 143, 149, 167 Anja Zeidler; S. 30, 36, 67 Pascal Heimlicher; S. 64 MAXIM Schweiz; S. 71 Nicky Jay; S. 75l Andreas Trächslin; S. 102, 139, 166, 169 Andrea Monica Hug; S. 107, 152 Isabella Joss; S. 156 Nives Arrigoni

Layout: Manuela Amode

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0861-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0503-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0504-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

ANJA ZEIDLER

Sei glücklich,
nicht perfekt

Wie ich aufgehört habe, mich
ständig verbessern zu wollen,
und angefangen habe, zu leben

riva



Ich widme dieses Buch allen, denen es nicht immer leichtfällt, sich selbst zu lieben, und die auf der Suche nach Zufriedenheit und im Streben nach Erfolg und Ansehen mit stetigem Verbesserungsdrang vielleicht vergessen haben, dass alles, was wir brauchen, um glücklich zu sein, schon längst bei jedem von uns selbst vorhanden ist.

Meine Geschichte ist extrem – und doch ganz normal und alltäglich zugleich. Ich bin sicher, dass viele in meiner Entwicklung Parallelen zu ihrem Leben sehen, wenn auch nur in abgeschwächter Form. Ich möchte mit diesem Buch, von dem ich jedes Wort selbst getippt habe, zu mehr Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Selbstfindung inspirieren.



INHALT

Vorwort	8
1 Selbstbewusst du selbst sein	12
Der lange Weg der Selbstfindung	14
Hollywood und Blitzlichtgewitter	23
2 Kritik und Ansprüchen souverän begegnen.	52
Ehrlichkeit als erster Schritt	54
Meine Erfahrungen in der Modellszene	58
3 Der gesunde Umgang mit Körperidealen und die richtige Selbstwahrnehmung ...	70
Die Sucht nach Perfektion	72
Mein Weg zurück zur Natürlichkeit	87
Einen gesunden Lifestyle führen	93

4 Positive Freundschaften und Liebesbeziehungen führen 100

Die Grundlage für Beziehungen, die guttun	102
Was ist eigentlich eine gute Beziehung?	104
Wie mich meine Beziehungen prägten	109
Meine Beziehungsratschläge.	130
Meine neue Einstellung zur Liebe.	135

5 Authentizität erlangen und Selbstliebe finden. 138

Instagram – der schöne Schein	140
Selbstzweifel überwinden und selbstbewusst auftreten	152
Motivation finden und Ziele erreichen	154

Anhang: Übungen für mehr Selbstliebe. 164

Übungen für mehr Selbstbewusstsein und selbstbewusstes Auftreten. . .	166
Übungen zum Umgang mit Kritik	172
Übungen zum Grenzsetzen und auch mal Neinsagen	176
Übungen, die dir helfen, dich selbst anzunehmen und zu lieben	180
Schlusswort	189
Über die Autorin.	191
Danksagung	192

VORWORT

Irgendeiner der ersten Apriltage im Jahr 2015: Soll ich sie anrufen und fragen, wann sie ungefähr hier sein wird? Oder soll ich einfach sitzen bleiben und weiterhin warten? Wie wird sie wohl reagieren, wenn sie mich hier so unerwartet, völlig aufgelöst vorfindet? Wird sie sauer sein und sagen »Ich hab's dir ja gleich gesagt«?

Ich wohne eigentlich schon lange nicht mehr bei meinen Eltern, aber einen Schlüssel habe ich noch immer. Ich liege nun seit fast drei Stunden hier bei ihnen auf der Couch und warte darauf, dass meine Mama endlich nach Hause kommt. Ich kann mich kaum beruhigen. Ich bin völlig am Ende, aufgelöst, und die Tränen laufen mir nur so runter. Ich erlebe in diesem Moment meinen schlimmsten psychischen Zusammenbruch.

Ich hoffe, sie kommt bald. Ich brauche sie! Ohne sie werde ich es nicht schaffen, aus diesem elenden Teufelskreis rauszukommen. Eigentlich müsste ich jetzt gerade im Fitnessstudio sein, aber ich bin heute nicht hingegangen – und ich will auch nicht mehr hingehen! Ich will endlich den Absprung aus diesem Elend schaffen. Ich habe die Grenzen überschritten.

Mein Name ist Anja Zeidler. Ich wurde am 27. Juli 1993 in Luzern geboren und ich bin wohl das bekannteste Fitnessmodel der Schweiz. Ich habe mir in der Fitnessszene (mittlerweile weit darüber hinaus) einen Namen gemacht und kann schon seit einiger Zeit als Person des öffentlichen Lebens gut davon leben.

Ich habe mir definitiv keine einfache Branche ausgesucht. Der Druck ist extrem. Ich muss nicht nur ständig in Topform sein, fit und vorbildlich meine neusten Fitnessrezepte preisgeben und neue Trainingspläne zusammenstellen, nach denen die Leute förmlich schreien. Wenn man in der Öffentlichkeit steht, wird auch von einem erwartet, immer alles perfekt zu machen. Oft wird vergessen, dass ich eigentlich auch nur ein Mensch bin, besser gesagt eine junge Frau, auf der Suche nach sich selbst.

Genauso, wie ich zu gewissen Weltstars hochschaue, sehen sich Hunderttausende meine Fitnessbilder auf Instagram und in Fitnesszeitschriften an. Sie bezeichnen mich als ihre Inspiration. Viele von ihnen wollen wissen, wie ich das mache, wie ich mich ernähre, wie ich trainiere, und einige von ihnen wünschen sich sogar, genau wie ich zu sein. Was für ein Kompliment und was für ein Druck zugleich!

Klar kann ich sehr vielen Menschen zu einem besseren Leben verhelfen, indem ich sie zu einer gesunden Ernährung und Sport animiere, und darauf bin ich sehr stolz. Nur bei mir selbst habe ich die Grenzen maßlos überschritten. Seit gut einem Jahr konsumiere ich Anabolika und darum geht es an diesem besagten Apriltag, tränenüberströmt bei meinen Eltern auf der Couch. Ich kann nicht mehr!

Wieso ich als 21-jährige Frau begonnen habe, Anabolika zu konsumieren, wusste ich, als ich 2014 damit anfang, nicht wirklich. Der Drang nach Erfolg und stetiger Verbesserung war größer als die Vernunft, meine Gesundheit zu bedenken und mein Handeln zu hinterfragen.

Ich war damals mental längst nicht so stark, wie ich es heute bin. Jetzt, einige Jahre später, wo ich nun dieses Buch schreibe, weiß ich, wieso ich mich selbst in dieser Welt des Perfektionismus verlor habe – und wieso es sehr vielen Leuten da draußen, auch bedingt durch die Digitalisierung des 21. Jahrhunderts, ähnlich geht!

◇◇◇◇◇◇◇◇
*Sei glücklich,
nicht perfekt!*

◇◇◇◇◇◇◇◇

Endlich höre ich ihren Schlüssel in der Tür. Mein Herz beginnt zu rasen. Meine Mutter kommt herein und lässt erschrocken ihre Handtasche fallen, als sie mich unangemeldet und tränenüberströmt auf der Couch vorfindet. Sie kommt sofort zu mir und nimmt mich in den Arm, bevor sie ihre Tränen selbst nicht mehr zurückhalten kann. Sie muss nicht fragen, was los ist, denn sie weiß es. Sie sieht die Reue und den Hilfeschrei in meinen Augen, denn niemand kennt mich so gut wie sie.

Sie war immer meine engste Vertraute gewesen, der ich alles erzählte. Sie kannte mich in- und auswendig. Als ich aber meine Fitnesskarriere startete, distanzierte ich mich mehr und mehr von ihr und meinem gesamten Umfeld. Bewusst, denn sie alle konnten oder wollten meine Träume, als Fitnessmodel groß zu werden,

nicht verstehen. »Sie sind halt Bünzli-Schwiizer«, dachte ich mir. »Sie haben alle keine Ahnung von der weiten Welt, in die ich hinaus will.«

Lange hielt ich den Kontakt zu meiner Mutter nur sehr oberflächlich, was mir eigentlich das Herz brach, aber das verdrängte ich damals. Heute weiß ich, es war aus Angst, dass sie mich zur Vernunft hätte bringen können. Sie wusste immer, dass diese ganze Bodybuildingsache meiner Person eigentlich überhaupt nicht entsprach. Sie kennt doch die Tochter, die sie neun Monate lang in ihrem Bauch getragen und mit so unglaublich viel Liebe und Fürsorge zusammen mit meinem Vater in Harmonie großgezogen hat.

Aber genauso weiß sie, dass ich noch nie auf sie – oder überhaupt irgendjemanden – gehört habe. Seit ich ein kleines Kind war, mache ich, was mein Dickkopf

für richtig hält. Mein Ehrgeiz und meine Grenzenlosigkeit bringen mich immer wieder zum Erfolg, aber oft falle ich auch hin und weiß schlussendlich, dass Mama recht hatte. Auch dieses Mal ist das wieder so.

»Mama, ich kann nicht mehr, ich brauche euch, ich schaffe es nicht allein! Ich will wieder ich sein dürfen, ich habe mich komplett verloren. Darf ich vorerst hier bleiben und wieder bei euch einziehen? Ich bin sehr allein.«

Erst seit wenigen Monaten sehe ich ein, dass ich ein Problem habe. Ich bin süchtig – süchtig nach Krafttraining, Anabolika, Kontrolle und Perfektion. Ich leide unter Essstörungen wie krankhaftem



Kalorien zählen, Binge Eating und Bulimie. Schon zweimal habe ich versucht, all das zu beenden. Zweimal wurde ich rückfällig. Die letzte Chance, die ich noch sehe, ist Hilfe von meinen Eltern in Anspruch zu nehmen.

»Mein Kind, du kannst so lange hier bleiben, wie du uns brauchst. Wir sind für dich da und stehen das gemeinsam durch. Wir schaffen das! Du wirst wieder zurück zu dir selbst finden, wir sind da.«

An diesem Tag begann mein Weg zurück zu mir selbst. Es war ein harter Kampf. Ein harter Kampf auf der Suche nach meiner wahren Persönlichkeit und des Erlernens von Selbstliebe!

An diesem Weg möchte ich dich nun teilhaben lassen und dir zeigen, wie auch du zu dir selbst finden und dir immer treu bleiben kannst. Sei es die Meinung anderer, Rückschläge in Liebesbeziehungen, der Kampf mit dem eigenen Körper, das ewige Ringen um genug Motivation – ich habe in all diesen Bereichen viele Rückschläge erlebt und dadurch unglaublich viele Erfahrungen gesammelt, bevor ich es schaffte, mich selbst zu akzeptieren, auch nach außen die Anja zu sein, die ich wirklich bin, und mit meinem Unternehmen Erfolg zu haben. Mit diesem Wissen möchte ich dir helfen!



***Selbstliebe ist das Kernthema
meines Lebens – und dieses Buches!***



1

Selbstbewusst du selbst sein

Wer bin ich eigentlich und wie sehen mich andere Menschen? Bin ich das, was andere Leute möchten, bin ich so, wie sie mich sehen? Oder bin ich vielleicht doch ganz anders? Was will ich im Leben, was sind meine Ziele, meine Träume und vor allem: Was macht mich glücklich? Ich möchte dir in diesem Kapitel zeigen, wie es für mich war, nie ich selbst zu sein, und welche Umwege ich gemacht habe, bis ich die wirkliche Anja gefunden habe. Vielleicht inspiriert dich das, dich auch auf die Suche nach dir selbst zu begeben.



DER LANGE WEG DER SELBSTFINDUNG

Ich habe lange gebraucht, um Antworten auf die Fragen von der vorigen Seite zu finden. Es war ein harter Weg, mir all das zunächst einmal bewusst zu machen und dann umzusetzen, bis ich schließlich irgendwann der Mensch war, der ich wirklich bin und sein will.

Egal, wie hart es ist, zu sich selbst zu finden, mit wie vielen Schmerzen, Trennungen, Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, und Irrwegen, auf die man gerät, man kämpfen muss – die Suche nach sich selbst lohnt sich. Denn wenn du erst einmal der Mensch bist, der tief in dir steckt, den du liebst, so wie er ist, und der so ist, wie er selbst sein will, und nicht, wie vielleicht andere ihn haben wollen, dann bist du bei dir angekommen, dann bist du glücklich.

Die böse »Porsche«-Schlagzeile

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, wie ich am 14. Oktober 2014 aufwachte. Bis zu diesem Tag war meine Welt völlig in Ordnung gewesen. Ich lebte in meiner ersten eigenen Wohnung in Luzern. Es war eine Zweieinhalbzimmerwohnung und ich liebte sie. Wie immer hatte ich wunderbar geschlafen – doch beim Erwachen an diesem 14. Oktober 2014 traf mich fast der Schlag. Dieser Tag hat meine Karriere geprägt, denn an diesem Tag erschien »die« Schlagzeile: »Mein Freund hat einen Porsche. Und deiner?«

Ich wage zu behaupten, dass ich so ziemlich allen Schweizer Lesern dieses Buches nicht weiter erklären muss, was es damit auf sich hat. Für diejenigen, die nur Bahnhof verstehen, möchte ich kurz ausholen:

Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits als das bekannteste weibliche Fitnessmodell der Schweiz in aller Munde – bis zum 14. Oktober 2014 eigentlich positiv, aber an jenem Tag änderte sich das. Die Porsche-Schlagzeile bezog sich auf mich und meinen damaligen Freund, den Schweizer Bodybuilder Mischa Janiec.

Ein Bild von mir aus 2015, mit Brustimplantaten, Anabolika & Co.

Mischa hatte mich Mitte 2014 in die YouTube-Welt eingeführt, wofür ich ihm ewig dankbar sein werde. Ich hatte damals erst angefangen, deutschsprachige YouTube-Videos zu drehen. Für mich war das alles absolutes Neuland. Zudem war ich in dieser Zeit einfach nicht ich selbst. Ich



steckte mitten in meiner Bodybuildingzeit, pumpte mich mit Anabolika voll, quälte mich durch zahlreiche Diäten, weil ich damals konstant dachte, ich sei nicht gut genug, so wie ich von Natur aus war.

Rückblickend kann ich heute sagen, dass ich mich damals vor der Kamera und allgemein in der Öffentlichkeit extrem verstellte. Ich hatte nicht den Mut, so zu sein, wie ich eigentlich war – weder nach außen noch vor mir selbst –, beziehungsweise wusste ich noch gar nicht wirklich, mit 21 Jahren, wer ich war. Mein ganzes Auftreten war sehr gestellt, auch wenn das keine Absicht war, sondern Unsicherheit.

Mischa hat hart gearbeitet, um sich seine eigene Firma aufzubauen, und er erfüllte sich, als er genug Geld zusammengespart hatte, seinen Traum von einem Porsche. Ich bin überzeugt davon, dass auch Mischa heutzutage andere Lebensträume als ein Auto hat. Er ist ein guter Mensch, das weiß ich. So wie ich das aus der Ferne beobachten kann, hat auch er sich entwickelt. Kontakt haben wir keinen mehr, aber man bekommt hier und dort etwas mit.

Genau wie sich Mischas Lebensziele wohl verändert haben, sind auch meine nicht gleich geblieben. Auch mich würde heutzutage ein teures Auto nicht mehr beein-

drucken. Jedoch war ich damals sehr stolz auf ihn und habe mich für ihn gefreut. Er hat sich mit viel Fleiß und Schweiß seinen damaligen Herzenswunsch erfüllt.

Mischa und ich stellten zu diesem Zeitpunkt fast täglich ein Video auf YouTube. Es gab kaum etwas, das wir ausgelassen haben. Somit kam es, dass ich schließlich auch ein Video mit ihm zusammen drehte, das ich heute nicht mehr so drehen und erst recht nicht veröffentlichen würde. Oh Gott, das Porsche-Video ist schrecklich!

Was es damit auf sich hat?

Kurz zur Erklärung: Als Mischa sich seinen Lebenstraum erfüllte und mir seinen zusammengesparten Porsche voller Stolz präsentierte, freute ich mich als seine damalige Freundin natürlich für ihn und wollte meinen Followern auf YouTube zeigen, dass ich stolz auf meinen Freund war. Leider verwendete ich dafür die völlig falschen Worte und das gesamte Video wurde von meinem Schweizer Publikum als Protz aufgefasst. Zu dieser Zeit irrte ich irgendwo im Nirgendwo herum, auf der Suche nach mir selbst. Ich hatte absolut keine Ahnung, was ich mit den Worten »Mein Freund hat einen Porsche. Und deiner?« auslösen würde.

Das Originalvideo dauerte etwa zehn Minuten. Darin erklärte ich, wie stolz ich auf Mischa war und darauf, dass er sich in seinem jungen Alter schon so viel erarbeitet hatte, und dass ich mich für ihn freute. Die Medien schnitten dieses Video auf einige Sekunden zusammen, sodass für den Zuschauer nicht erkennbar war, dass ich eigentlich nur meine Freude für meinen Freund ausdrücken wollte – wenn auch auf taktlose Weise. Von dem rund zehnminütigen Video blieben nur die wenigen Sekunden übrig, in denen ich den eigentlich leicht ironisch gemeinten Satz sagte: »Es ist schon toll, wenn du sagen kannst: Ach, mein Freund? Der hat sich jetzt gerade einen Porsche gekauft. Und deiner?«

Natürlich muss ich der Presse recht geben, dass mein Humor sehr gewagt und unangebracht war. Das ganze Video war überflüssig. Welcher Mensch dreht ein Video und zeigt darin ein Auto? Was hat das für einen Nutzen? Keinen, richtig! Dieses Video war die pure und unüberlegteste Provokation überhaupt, auch wenn ich das keineswegs so beabsichtigt hatte. Ich hatte mir schlicht und einfach nichts dabei gedacht. Das passiert im Leben. Bei den einen in der Öffentlichkeit, bei den anderen im Privaten, ohne dass die Medien und die gesamte Öffentlichkeit etwas davon mitbekommen.

Was ich daraus gelernt habe

Seit dem 14. Oktober 2014 ist viel passiert. Die Jahre vergingen und ich bin trotz allem bis heute nie von der Bildfläche verschwunden. Im Gegenteil: Mittlerweile konnte ich mehr als beweisen, was wirklich in mir steckt.

Ich habe mich von dieser besagten Schlagzeile (und einigen anderen, die folgten) nicht unterkriegen lassen. Ja, sie haben mich verletzt, weil sie oft sehr ungerecht verfasst wurden. Keiner kannte mein wahres Ich und interessierte sich auch nicht dafür.

Aber im Grunde kannte ich es selbst nicht und kann es also keinem Journalisten oder damaligen Hater wirklich übel nehmen. Ich war verdammt jung und unerfahren, als mein Leben in der Öffentlichkeit bebann.

Ich hatte schon immer diese Löwenstärke, diese Kämpfernatur in mir, die sich sagt: »Und auch wenn du die ganze Welt gegen dich hast, und auch wenn du ganz verlassen und allein deinen Weg gehen musst, du gehst ihn! Du hörst nicht auf deine Hater! Du lässt dir nicht deinen Traum von ihnen verderben!«

Nur wer das kann, all dem Druck standhalten, dem Gerede von Mitmenschen, teilweise sogar Kameraden und Freunden, und Ungerechtigkeiten wie solche Artikel über sich ergehen lassen kann, nur derjenige schafft es an die Spitze.

Die Konsequenzen

Natürlich wollte ich mit diesem Video niemanden verärgern, auch wenn ich in den Ausschnitten unausstehlich wirkte. Ich war künstlich. Aus Unsicherheit. Ich war zu dem Zeitpunkt, als ich dieses Video publiziert hatte, einfach zu jung, zu gutgläubig und zu unerfahren, um zu begreifen, was dieses Videomaterial auslösen würde. Auslösen – und wie das etwas ausgelöst hat!

Als ich an diesem Oktobermorgen aufwachte, war mein Handy voller Nachrichten von Bekannten und Freunden: »Anja, bist du okay? Hast du schon die 20 Minu-

ten gelesen?« Nein, ich war nicht okay. »Scheiße Anja, was hast du dir dabei gedacht?«, fragte ich mich wieder und wieder.

Ich hatte einen Fehler begangen. Ich hatte zu wenig nachgedacht. Wer mich kannte, wusste, dass dieser Satz keineswegs ernst gemeint gewesen war. Aber für alle, die mich nicht kannten, wirkte er arrogant und anmaßend.

Ich sagte an diesem Tag all meine Termine ab. Auch an den Tagen danach. Die Medien und meine Hater hatten es geschafft, mich zu verletzen. Das alles zog mich enorm runter. Ich verließ meine Wohnung nicht ein einziges Mal, ich wollte niemanden sehen. Ich ließ mir ein heißes Bad ein und blieb darin liegen, stundenlang. Genauer gesagt über vier Stunden. Das Wasser war irgendwann längst kalt, aber ich starrte einfach an die altmodischen grünen Badezimmerfliesen in meiner ersten kleinen eigenen Wohnung und war zutiefst traurig. Alles, was mir durch den Kopf ging, war: »Nun habe ich alles, was ich mir so hart aufgebaut habe, mit diesem einen Video zerstört. Meine Karriere ist vorbei!«

Ich fragte mich, wieso dieser Journalist so fies war, warum hatte er mir eins auswischen wollen? Ich hatte es doch gar nicht so gemeint. Warum hatte er sich das so zurechtgelegt, dass es noch zehnmals bescheuerter aussah, als es ohnehin schon war? Meine erste Lehre aus diesem Ereignis war: Traue nie einem Journalisten. Nie! Er meint es nicht gut mit dir. Es geht nur um Knüller, Schlagzeilen, Klicks und Leserquoten.

Zudem taten mir meine Freunde und meine Familie leid, denn auch sie wurden auf diesen Artikel angesprochen. Für mich war der Gedanke extrem schlimm, meine Eltern enttäuscht zu haben. Ich wollte sie stolz machen, ich wollte ihnen keine Scham und Enttäuschung bringen. Vor allem mein Papa tat mir leid, denn er wurde von seinen Kollegen im Büro darauf angesprochen. Was soll ein Vater schon dazu sagen? Er will doch stolz auf seine Tochter sein.

Dieser Artikel war bis heute der wohl fieseste, negativste und prägendste in meiner ganzen Karriere. Aber: Ohne diese Porsche-Schlagzeile würde ich heute nicht hier stehen! Sie war eigentlich die beste PR, die ich jemals bekommen habe.

Mein Tipp für dich

Bestimmt hast du es auch schon mal erlebt – wenn auch nicht von der Presse –, dass man dich in ein unrechtes Licht gestellt hat. Leute reden und spotten über dich und du leidest darunter. Wie sollst du dich rechtfertigen? Was sollst du machen, wenn alle schlecht von dir reden und eine negative Meinung über dich haben?

Ich verstehe die Unruhe, die so etwas mit sich bringt, nur zu gut. Ich hatte nicht nur ein paar Freunde gegen mich, sondern fast eine ganze Nation. Aber weißt du was? Rückblickend habe ich viel zu viel Energie damit verschwendet, mir Gedanken über die Meinung anderer zu machen. Wieso solltest du denn überhaupt etwas tun? Du wirst niemals für sie denken können und du wirst es, ganz egal, was du tust, nie allen recht machen können. Es wird immer Leute geben, die dich doof finden und die schlecht von dir denken. Du darfst das Problem anderer aber nicht zu deinem Problem machen!

Glaube mir eins: Wer Gerede glaubt und unüberlegt nachplappert, was ihm zu Ohren kommt, der beweist nicht wirklich viel Charakter. Man sollte sich vor jeder Situation oder Person immer ein eigenes Bild verschaffen, bevor man ein Urteil fällt. Es gibt Menschen, die sich über dein Fallen freuen, aber auf die solltest du freiwillig verzichten. Gib ihnen keine Macht! Du kannst nicht mit allen gut Freund sein. Distanziere dich von allem und jedem, das oder der dir schaden will.

Es spielt keine Rolle, wie oft du hinfällst, wer dich auslacht, nicht an dich glaubt oder sich gegen dich stellt. Lass dir niemals einreden, du hättest nicht das Zeug dazu, dein Ziel zu erreichen! Was auch immer dein Ziel ist, woran auch immer du gerade arbeitest: Du wirst dann scheitern, wenn du auf das Gerede anderer hörst und den Glauben an dich selbst dadurch aufgibst.

Der Einzige, der an dich glauben muss, bist du! Was die anderen glauben, ist irrelevant. Hör nicht auf, dich durchzuboxen, egal wie schwer und wie unfair es manchmal sein kann.

Du kannst das!