

Peter Aschenbrenner

# **HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN**

Prominente Vorbilder  
in Zeiten der Veränderung

**Frankfurter Allgemeine Buch**

## 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.

## Frankfurter Allgemeine Buch

© FAZIT Communication GmbH  
Frankfurter Allgemeine Buch  
Frankenallee 71 – 81  
60327 Frankfurt am Main

Umschlag: Anabell Krebs  
Satz: Viktoria Vieweg  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

1. Auflage  
Frankfurt am Main 2022  
ISBN 978-3-96251-125-8

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten.

Frankfurter Allgemeine Buch hat sich zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet und erwirbt gemeinsam mit den Lieferanten Klimazertifikate zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes.



# INHALT

<b>Einführung</b> . . . . .	7
Der Nutzen dieses Buches . . . . .	11
Ablauf der Interviews . . . . .	12
Auch ohne Nanny und Bodyguard das Leben meistern . . . . .	13
<b>Marcel Reif</b> (Sportjournalist) . . . . .	16
<b>Jutta Speidel</b> (Schauspielerin) . . . . .	26
<b>Walter Kohl</b> (Unternehmer, Coach und Autor) . . . . .	38
<b>Thomas Helmer</b> (FC Bayern München, Nationalmannschaft, Moderator) . . . . .	56
<b>Andreas Ronken</b> (CEO Ritter-Sport-Schokolade) . . . . .	70
<b>Dr. Jörg Ehmer</b> (CEO Apollo Optik) . . . . .	76
<b>Charly Klauer</b> (Musikerin u. a. bei Peter Maffay, Sasha) . . . . .	80
<b>Laura Vetterlein</b> (Fußballerin) . . . . .	96
<b>Marion Kiechle</b> (Medizinerin, Wissenschaftlerin und Bestsellerautorin) . . . . .	100
<b>Jay Alexander</b> (Opernsänger) . . . . .	108
<b>Gedanken von Anselm Grün</b> (Mönch und Bestsellerautor) . . . . .	120
<b>Oliver Wnuk</b> (Schauspieler) . . . . .	128
<b>Andrea L' Arronge</b> (Schauspielerin) . . . . .	134
<b>Dr. Raphael Graf von und zu Hoensbroech</b> (Musikwissenschaftler und Kulturmanager) . . . . .	144
<b>Wolfgang Bosbach</b> (Politiker) . . . . .	148
<b>Urs Meier</b> (UEFA-Fußballschiedsrichter) . . . . .	152
<b>Marcus Rominger</b> (Handballtorwart) . . . . .	162
<b>Lutz Pfannenstiel</b> (Fußballer, Sportfunktionär, TV-Experte) . . . . .	176
<b>Sasha</b> (Popsänger) . . . . .	192
<b>Bianca Rech</b> (Sportdirektorin Frauenfußball FC Bayern München) . . . . .	198
<b>Walter Sittler</b> (Schauspieler) . . . . .	208
<b>Mein Umgang mit Herausforderungen</b> . . . . .	223
<b>Impulse, die die Sicht verändern können – ein Fazit</b> . . . . .	231
<b>Danke</b> . . . . .	236
<b>Der Autor</b> . . . . .	238

# EINFÜHRUNG

Sind Herausforderungen das berühmte Salz in der Suppe? Sind Herausforderungen unnötig? Sollten wir diese vermeiden? Stärken oder schwächen sie uns? Wie können wir Herausforderungen begegnen? Wer kann uns dabei unterstützen? Und wäre ein Leben ohne Herausforderungen nicht viel einfacher? Viele Fragen, für die eine Antwort hilfreich sein könnte. Viele Fragen, mit denen wir uns, häufig unbewusst, im Leben beschäftigen sollten und vermutlich auch öfter müssen, als uns lieb ist.

Sie kennen vermutlich den wunderbaren und äußerst erfolgreichen schottischen Schauspieler, Sean Connery. Der Mensch, der – aus meiner Sicht – James Bond am besten verkörpert hat. Ein Schauspieler, der über Jahrzehnte erfolgreiche Filme gedreht und Millionen von Menschen weltweit begeistert hat. Jemand, der ein unglaubliches Vermögen erwirtschaften konnte, der eine fantastische Karriere geschafft hat. Glauben Sie, dass es Sean Connery in seinem Leben immer leicht hatte? Ich gebe zu, das ist eine rhetorische Frage, denn natürlich haben auch Menschen wie Sean Connery in ihrem Leben Herausforderungen und Krisen. Kleine, mittlere und selbstverständlich auch große. Es wäre ein Irrglaube, wenn wir denken, dass bei Prominenten immer alles glatt und einfach läuft. Dass diese Menschen ein schönes und überwiegend sorgenfreies Leben führen. Sie kennen die Bilder in den Medien, Partys unter Palmen, kühle Drinks an außergewöhnlichen Orten und das Ganze natürlich mit viel, sehr viel Geld. Das ist oftmals unser Bild von den Prominenten. Aber das ist es oft mitnichten. Prominente unterliegen als Mensch denselben realen Themen wie Sie und ich. Sie erleben ebenso Höhen wie Tiefen, Freude wie Ärger, Mut wie Angst. Nur wird uns dies oftmals natürlich in den Medien aus Imagegründen vorenthalten.

Auch Sean Connery ging in seinem Leben durch Krisen und musste immer wieder Herausforderungen meistern. Vielleicht fragen Sie sich, wieso ich gerade Sean Connery im Vorwort dieses Buches erwähne. Das tue ich deswegen, weil Sean Connery einen für mich sehr wichtigen Satz in einem Interview gesagt hat. In Wirklichkeit war es nicht nur ein Satz,

sondern eine Empfehlung von ihm, wie wir mit Herausforderungen im Leben umgehen und diese betrachten sollten. Seine Empfehlung lautet:

„Nichts ist hilfreicher als eine Herausforderung, um das Beste in einem Menschen hervorzubringen.“

Lassen Sie uns bitte diesen wunderbaren Satz genießen und in seine Einzelteile aufteilen. „Nichts ist hilfreicher als eine Herausforderung“, so Connery. In diesem Teil des Satzes steckt schon sehr viel Hilfreiches für Sie und mich, um Herausforderungen zu meistern. Connery ist also der Meinung, dass Herausforderungen für jeden hilfreich sind. Ich finde dies eine wunderbare Haltung und Einstellung, denn wenn wir es schaffen würden, jede Herausforderung als Hilfe für uns zu sehen, dann hätten wir in der Tat weniger Sorgen, Probleme und vielleicht auch weniger Krankheiten, die aufgrund von schwierigen Situationen entstehen können. Herausforderungen sind also hilfreich. Wunderbar. Lassen Sie uns diese Haltung bitte gleich zu Beginn des Buches zutiefst verinnerlichen und speichern.

Der zweite Teil des Satzes von Sean Connery lautet: „um das Beste in einem Menschen hervorzubringen“. Ist auch diese Aussage nicht etwas Wunderbares? Seien wir ehrlich, suchen wir nicht alle täglich immer wieder das Beste im Leben? Suchen wir nicht das, was uns weiterbringt, was uns gelassener macht, was uns leichter macht, was uns vielleicht auch einfach reicher an Erfahrung, Glück, Geld, Beziehung oder Materiellem macht? Sind wir nicht alle – bewusst oder unbewusst – täglich auf der Suche nach einem besseren Leben? Ich sitze gerade in einem Hotel in Wuppertal (die Stadt meiner Träume, um es vielleicht etwas mit Sarkasmus auszudrücken in der Hoffnung, dass mir alle Wuppertaler jetzt nicht böse sind) und schreibe morgens im Hotel diese Zeilen. Und wenn ich dabei aus dem Fenster schaue und meine Gedanken beobachte, so wird mir gerade auch wieder klar, dass ich nach dem Besseren, nach dem Einfacheren, nach dem Schöneren in meinem Leben suche.

Sean Connery sagt demnach, dass Herausforderungen dazu existieren, um das Beste im Menschen zu erschaffen. Herausforderungen haben folglich nichts Böses, sondern diese sollen Ihnen helfen, das Beste aus Ihnen zu machen. Dies finde ich etwas Wunderbares und

zugleich auch Erleichterndes, denn jetzt wissen wir alle – wenn wir dem Leitsatz von Connery folgen – dass wir nur profitieren können, wenn uns Steine in den Weg gelegt werden. Wir werden uns entwickeln, wir werden uns besser kennenlernen, wir werden Neues wagen, wir werden an unsere gedachten und angenommenen Grenzen gehen und lernen, dass unsere angenommenen Grenzen oftmals gar nicht der Realität entsprechen, sondern nur etwas in unserem eigenen geistigen Gefängnis sind. Wir werden mit Menschen zusammenarbeiten, mit denen wir dies vermutlich ohne Herausforderung nicht gemacht hätten. Wir werden Wege gehen, die wir vorher partout vermieden hätten, und vielleicht werden wir sogar weit über uns hinauswachsen, weit mehr, als wir jemals angenommen haben. Weit mehr, als uns andere jemals zugetraut haben. Sie kennen bestimmt Aussagen oder Fragen wie „das schaffst du nicht“, „dafür bist du nicht geschaffen“, „wer hat dir denn diese Hirngespinnste gegeben?“.

Wenn wir nun die Empfehlung von Sean Connery nochmals betrachten – *Nichts ist hilfreicher als eine Herausforderung, um das Beste in einem Menschen hervorzubringen* – dann können wir doch aus diesem Satz in der Tat sehr viel positive Kraft ziehen, oder? Wenn wir es schaffen, Herausforderungen als hilfreich zu betrachten, die uns dazu bringen, das Beste in uns als Mensch zu finden und zu aktivieren, dann bekommen Herausforderungen plötzlich eine andere Färbung. Eine positive, bunte, leichte, gelassene Färbung. Ich finde, dies ist eine schöne, erleichternde und sehr unterstützende Vorstellung, um zukünftig mit Herausforderungen anders umzugehen.

Aus meinen eigenen Erfahrungen waren Herausforderungen für mich immer dann schwierig, groß, nervig und kosteten viel Lebensenergie, wenn ich es eben genau nicht geschafft habe, etwas Positives darin zu finden. In der Rückschau zu meinem mittlerweile fast 50 Jahre dauernden Leben wurde es schwierig für mich, wenn ich es schwierig gemacht habe. Wenn meine Gedanken äußerst negativ waren, dann war die Situation für mich eben auch negativ. Und vor allem war sie für mich mit großen Hürden versehen. Habe ich es stattdessen geschafft, etwas Positives zu finden, spürte ich eine ganz andere Energie bis hin zu Freude im Sinne von „Das schaffe ich natürlich. Das haut mich nicht um. Das wird ein großartiges Erlebnis.“ Immer dann war die Herausforderung plötzlich

kein hoher, nur schwer begehbarer Berg mehr, der vor mir stand, sondern es war einfach eine Aufgabe, die ich erledigen musste bzw. sollte, um ein weiteres, wichtiges Ziel in meinem Leben zu erreichen.

Die Herausforderung war dann eine Aufgabe wie E-Mails bearbeiten, ein Kundengespräch führen, ein Training durchführen, einkaufen gehen. Plötzlich war die Energie am richtigen Ort. Die richtigen Gedanken waren in meinem Kopf und ich konnte morgens leicht aus dem Bett springen. Schaffte ich dies nicht, war mein Bett mein bester Zufluchtsort, um eine Herausforderung auch mal mit Schlaf besiegen zu wollen. Ich glaube, die Frage, wie hoch mein Erfolgsfaktor mit meiner Methode „Herausforderungen wegschlafen“ war, können Sie sich sicherlich selbst beantworten. Und um ehrlich zu sein, ich habe gerade im Alter zwischen 20 und 25 sehr oft versucht, Probleme wegzuschlafen. Ich bin dann in der Tat während meines Studiums nachmittags ins Bett gegangen, habe lange geschlafen – teilweise bis nachts – in der Hoffnung, dass danach das Problem einfach weg ist. Das war es natürlich nicht. Es war noch immer vorhanden. Ich musste noch immer eine Lösung finden. Allerdings hatte ich dabei eine große Erkenntnis, um den Umgang mit Herausforderungen künftig anders zu gestalten. Durch das Schlafen habe ich eine neue Sicht auf das Thema bekommen. Nachdem ich aufgewacht bin, habe ich das Thema immer anders betrachtet. Meistens ähnlich wie es Sean Connery empfiehlt. Ich konnte es positiver sehen, sodass ich für mich entschieden habe, die Technik des Wegschlafens in mein Leben zu integrieren, wenn ich vor größeren Herausforderungen stehe.

Natürlich hat sich die Technik mit der Zeit in eine Art Meditation gewandelt, das heißt, ich schlafe heute nicht mehr mehrere Stunden, sondern ich gehe in die Ruhe, ich meditiere auf meine Art und Weise, um die Herausforderung in meinem Kopf zu beruhigen, zu versachlichen und mit strukturierter Vorgehensweise zu meistern. Andere wiederum haben für sich andere Methoden entdeckt, für sich andere wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen definiert, die notwendig sind, um die Herausforderungen, Krisen und schwierigen Situationen erfolgreich zu meistern. Für mich ist diese Vorgehensweise eine sehr wichtige, um die unterschiedlichsten Situationen gut zu be- und überstehen. Ich bin der festen Überzeugung, dass jeder Mensch für sich einen Weg oder sogar auch mehrere Wege finden kann, um durch und mit Herausfor-

derungen das Beste in seinem Leben für sich zu entdecken, frei nach Sean Connery.

## Der Nutzen dieses Buches

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Ihnen dies auch bei Ihren Herausforderungen gelingt. Es soll Ihnen Impulse, Empfehlungen und mögliche Vorgehensweisen aufzeigen. Um das Bessere, das Einfachere und das Schönere in Ihrem Leben zu finden, denn eines meiner Ziele als Berater und Begleiter ist es schon immer, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst kennenzulernen und für sich Wege und Lösungen zu finden, um das Leben – privat wie beruflich – besser zu gestalten. Das „Besser“ überlasse ich dabei gerne Ihnen, denn nur Sie können Ihr „Besser“ definieren.

Deshalb habe ich damit begonnen, erfolgreiche und prominente Menschen zu interviewen, mich mit ihnen über deren Methoden, Vorgehensweisen und Fähigkeiten zu unterhalten, um Ihnen als Leserin, als Leser eine Vielzahl an Wegen zu bieten, die Sie für sich nutzen können. Denn eines sollte uns allen klar sein: Den einen Weg gibt es nicht. Auch, wenn es verschiedene Autoren immer wieder behaupten. Die eine Lösung, die alle Herausforderungen meistert, ist noch nicht gefunden. Denn, wenn alles immer so einfach mit der Drei- oder Fünf-Schritt-Methode wäre, dann hätten wir sehr viele Herausforderungen, Depressionen, Burn-outs und Ähnliches schlichtweg nicht. Da wir alle jedoch sehr unterschiedliche Persönlichkeiten mit andersartigen Lebensgeschichten vorweisen, benötigen wir aus meiner Sicht viele verschiedene Lösungswege, damit wir aus einer Vielzahl von Lösungen die passende für die jeweilige Persönlichkeit und Situation wählen können.

Ich habe mich deshalb bewusst für diese Interviewpartner entschieden, um Ihnen zu zeigen, dass Prominente nicht immer nur ein Showleben haben, sondern eben auch – verständlicherweise – immer wieder vor Herausforderungen stehen. Mir war wichtig zu erfahren, was diese Menschen dann tun, wie sie vorgehen, welche Fähigkeiten und Charaktereigenschaften sie als wichtig ansehen, welche Hilfe und Unterstützung sie sich bei wem, wann und wie holen.

Und ich möchte Ihnen schon zu Beginn des Buches mitteilen: Es war für mich enorm spannend, wie unterschiedlich die Vorgehensweisen



waren und wie die Gesprächspartner beim Thema „Herausforderungen meistern“ auf mich im Interview gewirkt haben. Ich hoffe sehr, dass die Aussagen auch für Sie spannend zu lesen sind, aber noch viel mehr hoffe ich, dass Sie für sich viele gute Impulse finden, von denen Sie vielleicht schon beim Lesen überzeugt sind, dass Ihnen diese helfen werden und Sie diese auch ausprobieren möchten.

Bitte erlauben Sie mir noch einen Hinweis zu den Gesprächen: Ich habe bewusst keine Fragen zum Privatleben der Prominenten gestellt. Mir war und ist wichtig, das Privatleben dieser Menschen respektvoll und wertschätzend zu behandeln. Manche haben trotzdem Geschichten und Erfahrungen aus ihrem Privatleben freiwillig geteilt. Mein Fokus lag jedoch in den Gesprächen auf den Herausforderungen im beruflichen Kontext. Geheimnisvolle Geschichten, die auch in bestimmten Zeitschriften Abdruck finden würden, sind hier nicht enthalten. Sie können jedoch sicherlich viele berufliche Vorgehensweisen der Prominenten auch selbst in Ihr eigenes Privatleben transferieren, wenn Sie dies möchten.

## Ablauf der Interviews

Sie werden beim Lesen bemerken, dass manche Interviews länger und umfangreicher sind als andere. Dass manche auch mehr in Erzählform dargestellt sind, andere förmlicher wirken. Dies liegt daran, dass ich mit verschiedenen Interviewpartnern persönlich, live und in voller Farbe gesprochen habe. Wir haben uns gegenübergesessen und teilweise das Thema über ein bis zwei Stunden diskutiert, haben gemeinsam Gedanken ausgetauscht und sind in die jeweiligen Geschichten eingetaucht. Mit anderen wiederum habe ich virtuell gesprochen, da es zeitlich und terminlich anders nicht möglich war. Diese Gespräche waren kürzer und teilweise zwischen geschäftlichen Terminen, Fußballspielen, Filmaufnahmen, Trainings, Workshops oder Auftritten, sodass das Zeitfenster eingeschränkt war. Und mit anderen wiederum habe ich die Fragen und Antworten via E-Mail ausgetauscht, da für uns beide kein passender Termin möglich war. Also wundern Sie sich bitte nicht, wenn die Interviews im Buch unterschiedlich lang und vor allem unterschiedlich im Stil der Erzählung sind. Wir wollten auch die Persönlichkeit des Gesprächs-

partners vermitteln, sodass wir nur an wenigen Stellen in das gesprochene Wort eingegriffen und dieses grammatikalisch geschliffen haben. Dies haben wir bewusst so entschieden, um Ihnen sehr viele Ideen und unterschiedliche Herangehensweisen aufzuzeigen, Ihnen aber auch die Persönlichkeit des Gesprächspartners zu vermitteln. Ich hoffe, der unterschiedliche Stil macht das Buch vielleicht sogar spannender für Sie.

Was Ihnen beim Lesen bestimmt auch auffallen wird, ist die Tatsache, dass das Thema Corona nicht bei allen Interviews Bestandteil ist. Dies liegt an der zeitlichen Abfolge der Interviews in den letzten Monaten. Teilweise haben wir auch bewusst entschieden, dieses Thema zu meiden. Teilweise sind mittlerweile auch im Interview angesprochene Projekte bereits abgeschlossen (zum Beispiel Musikaufnahmen, Filme, Fußballspiele), deshalb wundern Sie sich bitte nicht, wenn es hier in der Realität Überschneidungen gibt.

Für mich selbst waren und sind alle Interviews, unabhängig aus welchem Genre der Gesprächspartner stammte, außerordentlich hilfreich und sehr spannend, und auch ich konnte zum einen meine eigene Vorgehensweise bestätigt sehen und zum anderen neue Wege kennenlernen, die ich bisher so noch nicht ausprobiert habe, aber darin durch den Interviewpartner bestärkt wurde. Vielleicht werden auch Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, teilweise in Ihren Methoden bestätigt, vielleicht bekommen Sie ebenfalls neue Ideen, um zukünftig diese herausfordernden Situationen gelassen(er) zu meistern. Ich wünsche es Ihnen von Herzen.

## Auch ohne Nanny und Bodyguard das Leben meistern

Prominente haben ein anderes Leben als wir, so zumindest denken wir oft über das Leben dieser Menschen. In diesem Buch finden Sie Prominente, die genauso wie Sie und ich ohne zahlreiche Nannys oder Bodyguards ihr Leben und ihre Herausforderungen meistern mussten. Dies war mir bei der Auswahl der Gesprächspartner sehr wichtig. Es sollte das reale Leben abgebildet werden und nicht das von Madonna und Co. Denn in der Tat können Menschen wie Madonna viele Herausforderungen einfach delegieren und an andere abgeben. Das ist aber nicht das reale Leben. Deswegen finden Sie hier Interviews mit Prominenten, die

auch heute noch – trotz ihres Status – die schwierigen Situationen selbst lösen und für sich Wege finden müssen.

Ich wünsche Ihnen nach dem Lesen dieses Buches einen leichteren, schöneren und für Sie erfolgreicherem Umgang mit Herausforderungen. Dass Sie für sich gute und hilfreiche Wege entdecken, die Sie weiterbringen. Und wenn Sie denken, das Buch kann Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen von Ihnen auch helfen, dann freue ich mich, wenn Sie es diesen Menschen empfehlen. Denn je mehr für sich einen leichten Umgang finden, desto mehr werden wir alle davon profitieren. Wir werden weniger Streit haben, weniger energieraubende Diskussionen, weniger Krankheiten und stattdessen mehr Freude im Umgang mit Herausforderungen, mehr konstruktive Gespräche, gesündere Menschen und vor allem eine insgesamt positivere Haltung. Ich bin mir sicher, dies würde uns allen zugutekommen.

In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen, und sollten Sie eine Rückmeldung für mich haben, schreiben Sie mir gerne.

Ihr

Dr. Peter Aschenbrenner



© privat

**Marcel Reif** wurde am 27. November 1949 als Marc Nathan Reif in Wałbrzych in Niederschlesien (Polen) geboren und ist ein Schweizer Sportjournalist und -kommentator. Infolge des nach dem Zweiten Weltkrieg neu aufkommenden Antisemitismus in Polen emigrierte seine Familie 1956 mit ihm aus Polen nach Israel. In Jaffa besuchte Reif das von belgischen Mönchen geleitete Collège des Frères de Jaffa. Als Reif acht Jahre alt war, zog seine Familie von Tel

Aviv nach Kaiserslautern. Als Jugendlicher spielte er u. a. beim 1. FC Kaiserslautern Fußball. Seine Karriere begann er neben dem Studium ab 1972 als freier Mitarbeiter in der politischen Redaktion des ZDF. Bald wurde er Reporter für die Sendungen heute und heute-journal. In seinen Anfangstätigkeiten in der ZDF-Sportredaktion als Reporter und Kommentator berichtete er über Fußball und Eishockey und war zunächst als Assistent von Kommentator Dieter Kürten tätig. 1991 war Reif Redaktionsleiter für den Sport-Spiegel. Seine letzte Tätigkeit für das ZDF war das Kommentieren des Finales der Fußball-Weltmeisterschaft 1994. Es folgten Stationen bei RTL, Sky Deutschland und Sat1. Von 2016 bis 2021 war Reif einer der Experten in der Sport1-Fußball-Talkshow Doppelpass. Für die Bild-Zeitung betreibt er seit Februar 2020 den zweimal wöchentlich erscheinenden Podcast „Reif ist live“ und kommentiert an der Seite von Sportchefredakteur Matthias Brügelmann einzelne Fußballspielübertragungen auf Bild live.

# MARCEL REIF

*Herr Reif, die TV-Sendung „Der Doppelpass“ ist gerade beendet, vielen Dank, dass Sie sich gleich anschließend Zeit nehmen, mit mir heute über berufliche Herausforderungen zu sprechen. Sie zählen zu den berühmtesten und erfolgreichsten Sportmoderatoren dieser Zeit und deswegen freue ich mich, Ihre beruflichen Erfahrungen zu hören, mit Ihnen darüber zu sprechen und Ihre Tipps zu erfahren.*

Sehr gerne, Herr Aschenbrenner. Ich bin gespannt, worüber wir reden und wie Sie das Thema sehen.

*Wie gehen Sie denn mit Ihren beruflichen Herausforderungen um? Haben Sie bestimmte Methoden oder Techniken, die Sie nutzen, um diesen Herausforderungen zu begegnen?*

Professionell. Ich gehe professionell damit um. Berufliche Herausforderungen sind in jedem Beruf vorhanden. Bei mir war es noch wichtig sehr bald zu erkennen, das mag alles noch so publikumswirksam und spektakulär sein, dieser für mich Traumberuf, ein bisschen über Fußball quatschen und sich in der Branche rumtummeln, dass das aber auch ein Lernberuf ist, der professionell gelernt und bearbeitet werden muss. Also ich empfinde da einen hohen Respekt vor dem Job. Ich empfinde eine Demut vor dem Job und ich habe großen Spaß. Ich habe meinen Traum verwirklicht, lebe einen Traum. Und dennoch braucht es ganz normales Handwerkszeug, um diesen Job und die dazugehörigen Herausforderungen zu meistern. Das heißt, ich muss professionell seriös mit den Dingen umgehen und nicht sagen: Hey, ist doch bloß ein bisschen Fußball, das kann man auch mit ein bisschen Trallala machen.

*Und welche drei Hauptfaktoren sehen Sie dann, um Ihren Job professionell zu erledigen? Zählt hier auch Disziplin dazu?*

Wenn ich irgendwo Zeitprobleme kriege und eine Sendung gefährde, das ist für mich unverzeihlich. Und dann muss ich auch sagen, ich bin jetzt in einem Alter, wo ich sagen könnte: Du, pass auf, ich glaube, das ist mir zu anstrengend. Ich mache das mit leichter Hand. Aber ich habe mir geschworen, wenn der Moment kommt, wo ich sage: Jetzt beruhige dich mal, du machst das jetzt 30 Jahre, das kann man auch mit Routine