

Jörg Ristau

# Erfolg mit Sinn

Selbstliebe als Fundament für außergewöhnlichen Erfolg



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.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von Jörg Ristau.  
Fotos: Wenn nicht anders angegeben, stammen alle Abbildungen von Jörg Ristau.

ISBN 978-3-98864-017-8 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-018-5 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach  
Frankfurt am Main 2024, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier.

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de](mailto:geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de)

[www.loewenstern-verlag.de](http://www.loewenstern-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Frank Otto .....</b>	<b>15</b>
<b>Vorwort von Holger Hübner – Mr. Wacken himself.....</b>	<b>17</b>
<b>Vorwort von Jörg Ristau .....</b>	<b>19</b>

## **Part I – Selbstliebe ist die „grossefreiheit“ unseres Lebens .....**

**21**

### **Einleitung – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für dein freies und außergewöhnlich erfolgreiches Leben .....**

**23**

Fische gehören nicht auf den Baum	24
Meine Zukunftsvision	24

### **Deine Seele weiß, was gut für dich ist .....**

**27**

Blick in die Zukunft	27
Flexibilität statt starrer Struktur	28
Warum wir konditioniert sind	28
Dieser Moment, der alles verändert	29
Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft voller unglücklicher Menschen	29
Die Unterdrückung des Selbst als Folge	29
Entscheide dich für dich	30
Träume	30
Intuition und Authentizität	31

Fisch oder Affe	32
Du bist gut genug	32
Fange einfach an	33
<b>Auch das beste Produkt braucht ein gutes Marketing – erfolgreich als Mensch-Marke – der MM-Faktor .....</b>	<b>34</b>
Marke heißt vor allem Sicherheit	34
Ein Blick auf die Welt von heute	35
Wir brauchen dich	36
Höre auf, dich anzupassen!	37
Lebe nach deinen eigenen Vorstellungen	37
Erfolg geht heute anders	37
Selbstliebe als Schulfach	38
Starke Persönlichkeiten sind gefragt	38
„Innere Stärke = Erfolgsfaktor Nr. 1 = Selbstliebe“	39
<b>Warum – Wieso – Weshalb.....</b>	<b>40</b>
Für wen ich dieses Buch schreibe	40
Die „normalen“ Karrierewege hinterfragen	41
„Du bewegst dich entweder aus Angst oder aus Liebe!“	42
WARUM ich dieses Buch schreibe	43
Du stehst an erster Stelle	44
Dein Job steht im Zentrum	44
Du hast den Schlüssel in der Hand	45
Deine authentische Positionierung	45

Warum ich meine Geschichte erzähle	46
Mache die Übungen	47
Echte Marken werden geboren – nicht gemacht	48
Andere Menschen sind dein Spiegel	49
Authentizität ist das, was zählt	50
Mit deinem MM-Faktor boostest du deinen Erfolg	50
Von erfolgreichen Künstlern lernen	50
Mensch-Marke – oder der „MM-Effekt“	51
“Eine ‚Mensch-Marke‘ entsteht bei der Geburt.“	51
Wie du am meisten von diesem Buch profitieren kannst	52

## **Part II – Jetzt geht’s ans TUN – Die Transformations-Reise beginnt ..... 53**

<b>Kapitel 1 – Selbstliebe und Erfolg.....</b>	<b>54</b>
Status oder Lebenssinn?	54
Wie Glück entsteht	55
Die Bedeutung von Erfolg	55
Was ist der Traum hinter dem Traum?	56
Die Komfortzone verlassen	57
Genau mein Ding	58
Es muss nicht immer DER Traum sein – der Trick für mehr Power	59
Deine Wurzeln	59

Dein Vater	60
Deine Mutter	61
Die Beziehung zu deinem Vater	62
Die Beziehung zu deiner Mutter	64
<b>Kapitel 2 – Was bedeutet Arbeit in der heutigen Welt?</b>	
<b>Was bedeutet das für dich? .....</b>	<b>66</b>
Wir sind an einem Wendepunkt!	68
Arbeit, Glück und Sinn	70
<b>Kapitel 3 – Selbstliebe und Arbeit.....</b>	<b>73</b>
Die Bedeutung von Selbstliebe und warum sie gerade heute so wichtig ist	73
Individualität	74
Ich passe nicht	75
Das wahre ICH machte sich immer wieder bemerkbar	76
In deiner vermeintlichen Schwäche verbirgt sich deine größte Stärke	77
Vergleichen schwächt	78
Warum sich so wenige Menschen selbst lieben	78
Gut genug	79
Selbstliebe und Erfolg	79
Gesellschaftskrankheit „Ich bin nicht gut genug“	80
Liebe ist die stärkste und gesündeste Kraft für Erfolg	81
Nur du weißt, wie es dir geht	81
Doppeltes Glück	87

Das Geheimnis richtig erfolgreicher Menschen	87
Keine Kompromisse	87
Es ist nie zu spät für ein 100 % erfülltes Leben	88
Deine Erziehung in Bezug auf Schwäche	89
<b>Kapitel 4 – Beziehungen und Selbstliebe .....</b>	<b>91</b>
Erwartungen – Beziehungskiller Nr. 1	93
Loslassen	93
Beziehungen zu materiellen Dingen	94
Fragen und Aufgaben zu deiner Beziehung zu dir selbst	95
Die Beziehung zu deinem inneren Kind	99
Dein Wendepunkt	100
Dein Versprechen an dich	101
<b>Kapitel 5 – Selbstliebe und Menschenführung.....</b>	<b>103</b>
Warum müssen Menschen geführt werden?	104
Ein Fossil aus der Vergangenheit	104
Führungskräfteentwicklung heute	105
Führung als Statussymbol – no!	106
Menschenführung und Macht	107
Macht – was denkst du darüber?	108
Macht(power)ritual	109
<b>Kapitel 6 – Erfolg und Selbstliebe.....</b>	<b>111</b>
Jüngere Generationen haben ihre eigenen Herausforderungen	113
Was glaubst du über Erfolg?	113

Echter Erfolg vs. unechter Erfolg	114
Was bedeutet Erfolg für dich?	115
<b>Kapitel 7 – Geld und Selbstliebe.....</b>	<b>118</b>
Der große Irrtum	120
Wie Geld dauerhaft glücklich macht	120
Glückliches Geld hat Heilkraft	122
Unglückliches Geld zerstört Leben	122
Deine Beziehung zu Geld	123
<b>Kapitel 8 – Körper und Selbstliebe .....</b>	<b>125</b>
Bewegung	127
Dein Körperliebe-Check	130
<b>Kapitel 9 – Umwelt und Selbstliebe .....</b>	<b>135</b>
Selbstliebe rettet die Welt	136
Ende unserer Selbstausbeutung	136
Sei erfolgreich – rette damit die Welt	137
Deine Mission	139
Die Essenz deines Lebens	140
Dein Credo	140
Dein Beitrag	141
Deine Qualitäten	141
<b>Kapitel 11 – Stärkenorientierte Persönlichkeitsanalysen .</b>	<b>144</b>
Tibetischer Persönlichkeitstest	145
Methode VALK – deine bevorzugten Verhaltensmuster	148



16-Personalities	149
Was ist INFP?	150
Das Reiss-Profil – deine angeborenen Lebensmotive	151
VIA Character	154
CliftonStrengths – Auf den Spuren deiner Talente	154
Methode IKIGAI – was dein Leben lebenswert macht	156
<b>Kapitel 12a – Deine glasklare Positionierung als Original mit dem MM-Faktor.....</b>	<b>180</b>
<b>Kapitel 12b – Der Weg zu der besseren Version von sich selbst ist eine Heldenreise .....</b>	<b>191</b>
Wie ein „Ich bin nicht gut genug“-Glaube entsteht	192
Die Heldenreise zu meinem wahren Selbst	193
Quelle statt Bettler	193
Das Muster der Heldenreise – dein Weg des Werdens	195
Heldenreisen anderer Menschen inspirieren dich	195
Theoretischer Ablauf – Anleitung einer Heldenreise	199
<b>Kapitel 13 – Die Heldenreise außergewöhnlicher Menschen .....</b>	<b>204</b>
Die Heldenreise des Frank Otto	204
Die Holger Hübner Story	212
Die Story der Surf Twins Charchulla	218
Die Stationen der Heldenreise sind Stationen persönlicher Entwicklung	224

<b>Kapitel 14 – Das Künstler-Prinzip – mache aus deinem Leben ein Kunstwerk</b> .....	<b>237</b>
<b>Fazit / Schlusswort</b> .....	<b>244</b>
<b>Bonus – Resilient durch PERMA</b> .....	<b>245</b>
PERMA-Modell	245
Als ich mich selbst zu lieben begann	248
<b>Anhang</b> .....	<b>251</b>
Der Job als Ursache für Glück	251
Die Ursache von Glück	251
Alle Türen stehen offen	252
Invest: Wer bist du – was willst du wirklich?	252
Entscheidung Freiheit	252
Geld und Anerkennung	253
Gibt es glückliches Geld? Gibt es unglückliches Geld?	253
Beitrag und Anerkennung	253
Erfolgreiche Menschen arbeiten nicht	254
Der wachsende Wert persönlichen Vertrauens	255
Meine Geschichte – mein WARUM	256
<b>Der Schafslöwe</b> .....	<b>259</b>
<b>Autorenprofil Jörg Ristau</b> .....	<b>261</b>

# Vorwort von Jörg Ristau

Hey du, ja genau du!

Du hältst gerade „Erfolg mit Sinn – Selbstliebe als Fundament für außergewöhnlichen Erfolg“ in deinen Händen. Vielleicht fragst du dich, was dieses Buch für dich bereithält.

Lass mich klarstellen: Dies ist kein sanfter Spaziergang durch die Welt der Selbsthilfe. Dieses Buch ist ein Weckruf, ein Schlag ins Gesicht der Konformität.

Du stehst vielleicht jetzt schon auf dem Gipfel des Erfolgs, oder vielleicht kriechst du noch durch das Tal der Zweifel. Egal, wo du stehst, ich wette, es gibt etwas in dir, das nach mehr schreit – mehr Authentizität, mehr Leidenschaft, mehr Leben.

„Warum sollte ich mir das antun?“, fragst du. Weil du es verdammt nochmal wert bist!

Weil du tief in dir weißt, dass da noch mehr ist. Mehr als dieses Hamsterrad aus Arbeit, Schlaf, Essen, Wiederholen. Mehr als diese Oberflächlichkeit, die uns Tag für Tag umgibt.

Dieses Buch ist eine Reise – deine Reise. Eine Reise zur Selbstliebe, die so viel mehr ist als nur ein flüchtiger Trend oder ein Instagram-Hashtag. Es ist die Essenz dessen, wer du wirklich bist und sein kannst.

Ich fordere dich heraus: Tauche ein in diese Seiten, stelle dich den unbequemen Fragen, brich durch die Mauern deiner Selbstzweifel und finde heraus, was es wirklich bedeutet, erfolgreich zu sein – auf eine Art und Weise, die Sinn ergibt – für dich und für den Rest der Welt.

Wenn du dieses Buch zuschlägst (nachdem du es gelesen hast), wirst du nicht mehr derselbe<sup>1</sup> sein. Du wirst klarer sehen, wer du bist und was du tatsächlich willst.

Du wirst verstehen, dass dein größter Erfolg nicht das ist, was du hast, sondern wer du bist.

Bist du bereit? Dann lass uns loslegen. Dein neues Kapitel beginnt jetzt.

Inspirierende Grüße

*Jörg Ristau*

---

1 Ich werde in diesem Buch der besseren Lesbarkeit wegen nicht gendern, aber ich richte mich selbstverständlich an alle Geschlechter.

# Part I – Selbstliebe ist die „grossefreiheit“ unseres Lebens

---

Ohne dass wir uns persönlich kennen müssen, weiß ich, dass du ein wunderbarer Mensch bist mit einmaligen Fähigkeiten und ich weiß, dass ein großes Erfolgspotenzial, ein großer Schatz, in dir schlummert. Hebe diesen Schatz. Dieses Buch wird dich dabei unterstützen.

# Einleitung – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für dein freies und außergewöhnlich erfolgreiches Leben

Lerne den MM-Faktor kennen für mehr Erfolg mit Sinn. Geschrieben als eine Reise zu deinem wahren ICH. Achtung, es wird auch emotional.

Ziel: Der Leser erkennt, was er davon hat, dieses Buch zu lesen.

Willkommen in der neuen Welt! Eine Welt, in der Erfolg anders geht. Sicherlich ist diese Welt noch in Gänze eine Zukunftsvision. Doch ich glaube an das Gute, das in jedem Menschen steckt.

Dieses Gute liegt nur meist unter einem Seelenschmerz verborgen. Mit Blick auf das Thema Erfolg heißt das, dass es für die meisten Menschen Erfolg bedeutet, viel Geld zu verdienen, mit dem sie dann ihren Seelenschmerz vergessen wollen. Das Gute und damit die Schöpferkraft im Menschen wird erst dann sichtbar, wenn er den Schmerz nicht mehr spürt.

Mein Buch soll dazu beitragen, Menschen, die ihren Schmerz dauerhaft loswerden oder zumindest gut mit ihrem Schmerz umgehen wollen, auf diesem Weg zu begleiten.

Ein Weg, der sie zu einem inneren Frieden, zu ihrem wahren Selbst bringen wird. Jeder – ich meine damit auch tatsächlich jeder – Mensch ist einmalig schön und wunderbar. Jeder auf seine eigene Weise, auf seine ganz eigene Art.

Leider glauben nur die wenigsten Menschen an sich selbst. Der Grund dafür ist, dass ihnen von klein auf erzählt wird, was sie nicht können. Was dann in ihrer Seele hängen bleibt, ist der tiefe Glaube, „nicht gut genug zu sein“.

Da kein Mensch „nicht gut genug“ sein will, besteht die Kernmotivation im Leben der meisten Menschen darin, es anderen, am liebsten den eigenen Eltern zu beweisen, dass sie doch gut genug sind.

Da sie nicht an sich glauben, passen sie sich anderen Menschen an. Sich anderen Menschen anzupassen, ist nicht nur schwer, sondern verlängert letztendlich nur den Schmerz, der ihnen schon längst zu einem vertrauten Begleiter geworden ist.

## **Fische gehören nicht auf den Baum**

Diese einfache Aussage illustriert sehr gut, was sich die meisten Menschen in ihrem Leben antun und sich dann wundern, dass sie ständig im Stress leben und oft auch depressiv werden und unter Angststörungen leiden.

Menschen, die sich anpassen, fragen sich nicht, wer sie sind, sondern machen einfach nach. Wenn ein Fisch sich an einem Affen orientiert, wird er versuchen zu klettern. Will dieser Fisch dann auch noch erfolgreich sein, strengt er sich besonders an.

Es ist also kein Wunder, warum so viele Menschen dauerhaft gestresst sind. Es ist nicht ihr Job, der sie stresst, sondern ihr „falsches“ Leben.

## **Meine Zukunftsvision**

In meiner Vision der Zukunft ist Erfolg vor allem ein persönlicher Erfolg – ganz individuell. Nur wenn ein Fisch weiß, dass er ein Fisch ist, wird er im Schwimmen erfolgreich sein wollen und nicht im Klettern. Auf diese Weise steigen gleichzeitig innerer Frieden und äußerer Erfolg. Dann ist Erfolg auch mehr als zu funktionieren und zu konsumieren. Der größte Erfolg, den wir Menschen erreichen können, ist, ein Leben mit einem tiefen inneren Frieden zu verwirklichen. Ein innerer Frieden, der uns befähigt, der zu sein, der wir in Wahrheit sind.

Erfolg wird immer mehr davon bestimmt, wie gut ein Mensch in der Lage ist, Vertrauen zu anderen aufzubauen und zu erhalten. Vertrauen ist das Wichtigste in jeder Beziehung – ob rein privat oder beruflich.

Das Vertrauen in andere Menschen entsteht immer aus dem Vertrauen, das jemand in sich selbst hat. Je höher das Selbstvertrauen, desto höher das Vertrauen in andere.

Hier geht es nicht um blindes Vertrauen, sondern um ein Vertrauen, das auf einer guten Intuition fußt. Menschen, die sich selbst lieben, haben die beste Intuition, die ein Mensch haben kann.

Leider ist es inzwischen zur Regel geworden, dass Vertrauen ausgenutzt wird. Aktuell erleben wir, wie Konzerne, Konzernlenker, große und kleine Unternehmer täglich das Vertrauen ihrer Kunden missbrauchen. Jemanden zu übervorteilen, gehört schon fast zum guten Ton – wer das nicht tut, wird belächelt. Immer geht es nur um die eine vermeintlich große Sache – die Maximierung ihres Profits. Doch ist Profit tatsächlich die große Sache? Geht es im Business nicht eigentlich um etwas viel Größeres? Ist diese Art von ergaunertem Profit nicht etwas, das uns insgesamt mehr schadet als nützt?

Vielleicht ist der Grund dafür, dass es bei so vielen Menschen nur um das Geld geht, wenn sie an Erfolg denken, dass in unserer Gesellschaft Erfolg mit viel Geld und Konsum gleichgesetzt wird. Dabei bedeutet Erfolg doch im Ursprung nur, dass man etwas tut, worauf etwas erfolgt.

Erfolg bedeutet damit das Erreichen von selbst gesteckten Zielen. Neben wirtschaftlichem Erfolg gibt es unendlich viele Möglichkeiten, erfolgreich zu sein. Reich an Erfolg bedeutet nicht zwangsläufig reich an Geld oder reich an Vermögen zu sein. Dass Menschen erfolgreich sind, ist nach wie vor wichtig und notwendig. Es ist ein natürliches menschliches Bestreben, das eigene Leben, die Lebensqualität kontinuierlich zu verbessern. Dieses natürliche Bestreben ist die Grundlage für Wachstum. Darum ist Erfolg nach wie vor wichtig, um unsere Welt zu retten. Denn es wird immer klarer, dass pures Gewinnstreben keinen Sinn ergibt. Mehr Geld bedeutet schon längst nicht mehr automatisch eine höhere Lebensqualität.



Was wir brauchen, um unsere Lebensqualität zu verbessern, sind erfolgreiche Menschen und Unternehmen, die daran interessiert sind, dass Entwicklungen für so wichtige Themen wie z. B. Umwelt und Sicherheit vorangebracht werden. Dafür brauchen wir echte, authentische Menschen mit einer Berufung, einer Bestimmung. Menschen, die mit einem echten Sinn erfolgreich sein wollen. Menschen, denen es um viel mehr geht als darum, ihren Profit zu maximieren.

Menschen, die gute Werte haben und vor allem eine gute Absicht mit ihrem Erfolg. Ein Erfolg, der auf diese Weise zustande kommt, kann gar nicht groß genug sein. Menschen, die auf Basis ihrer Werte ein Erfolgsgeschäft zum Wohle anderer Menschen aufbauen, sollten damit gern maximal viel Geld verdienen. Je mehr sie verdienen, desto mehr Nutzen und Gutes bringen sie damit in die Welt.

# Part II – Jetzt geht's ans TUN – Die Transformations-Reise beginnt

---

Genug ist immer dann, wenn du entschieden hast, wie viel du in dich investieren willst. Das wiederum hängt davon ab, was du erreichen willst.

Welche Absicht hast du? Was ist dein Ziel?

Eines ist klar: Je mehr Zeit du investierst, desto größer wird dein Nutzen sein. Wichtig ist, dass du Geduld mitbringst. Veränderungen entstehen durch Veränderung von Gewohnheiten, und das ist ein Prozess.

# Kapitel 1 – Selbstliebe und Erfolg

*Ziel: Der Leser erfährt, wie er ein Leben lang auf leichte Weise sinnvoll erfolgreich und glücklich sein kann.*

Wir leben in verschiedenen Lebensrollen. Solche Lebensrollen sind zum Beispiel: Sohn oder Tochter, Bruder oder Schwester, Vater oder Mutter, Freund oder Freundin. Eine zentrale Rolle in unserem Leben ist unsere Rolle als Erwerbstätige(r) und damit unser Beruf. Er steht im Zentrum unseres Lebens, weil wir damit fast alles andere in unserem Leben finanzieren. Ohne Geld könnten wir weder uns selbst noch unsere Familie in angemessener Weise ernähren. Ohne Geld könnten wir uns kein Hobby leisten. Selbst um Freundschaften zu pflegen, brauchen wir ein gewisses Maß an finanziellen Mitteln.

Hast du dich schon einmal gefragt, welche Rolle dein Beruf in deinem Leben spielen soll? Ist Arbeit für dich etwas, das du in erster Linie tust, um dein Leben finanzieren zu können? Oder ist der Beruf für dich eher etwas, das dich mit Freude und Sinn erfüllt bzw. erfüllen soll?

„Wenn du einen Tag lang glücklich sein willst, geh fischen. Wenn du ein Jahr lang glücklich sein willst, habe ein Vermögen. Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst, liebe deine Arbeit.“ (aus China)

## Status oder Lebenssinn?

Für Menschen, die an sich glauben, sich selbst lieben, ist der Beruf meist mehr als nur der reine Gelderwerb, es ist eine Berufung. Für diese Menschen ist ihr Leben ein ganzheitliches Konzept. Sie streben nach einem ganzheitlichen Lebenssinn. Das führt dazu, dass sie auf ihr Herz hören. Ihre Arbeit ist nicht nur Mittel zum Zweck, sondern auch Sinn und Zweck an sich. Das, was sie tun, um Geld zu verdienen, erfüllt sie gleichermaßen mit Freude und Sinn. Alles andere empfinden sie als eine Art Verrat an sich selbst. Dieser Lebenssinn ist ihnen wichtiger als ihr Status. Sie können auf Titel, große Autos, teure Uhren und alles, was es sonst noch an Statussymbolen gibt, verzichten. Sie

brauchen niemandem, nicht einmal sich selbst, etwas zu beweisen. Sie füttern den guten Wolf.

Jede ihrer Beziehungen ist von Liebe geprägt, angefangen bei sich selbst. Und genau hier liegt der wesentliche Unterschied. Sie sind unabhängig davon, was die Gesellschaft über sie denkt. Ihr Status entsteht aufgrund einer ganz natürlichen Entwicklung ihrer Persönlichkeit.

Menschen, die sich selbst lieben, führen ausschließlich Liebesbeziehungen – und das nicht nur zu sich selbst und damit zu ihrem Beruf, sondern auch zu anderen Menschen.

Menschen, die sich selbst lieben, sind in der Lage, auch andere Menschen um ihrer selbst willen zu lieben, ohne jegliche Erwartungshaltung. Ebenso lieben sie die Welt, in der sie leben. Das wiederum macht sie automatisch zu guten Führungskräften, doch dazu kommen wir später noch.

Nimmt man das alles zusammen, wird deutlich: „Für Menschen, die sich lieben, ist ihr Beruf vor allem ein Ausdruck ihrer Liebe.“

## Wie Glück entsteht

Es gibt unzählige Forschungen, die besagen, dass Glück immer dann entsteht, wenn wir etwas für andere tun. Ursächlich für unser eigenes langanhaltendes Glück ist somit, dass wir Menschen mit dem glücklich machen, was wir selbst gern tun. Mehr Glück ist in einem beruflichen Kontext dann kaum möglich.

## Die Bedeutung von Erfolg

Betrachten wir hier den Begriff Erfolg. Was bedeutet Erfolg? Führt Erfolg automatisch dazu, das persönliche Glück zu erhöhen? Umgangssprachlich wird Erfolg mit dem Verdienen von viel Geld gleichgesetzt. „Genau genommen bedeutet Erfolg das Erreichen von Zielen – ganz wertneutral.“ Erfolg bedeutet, dass etwas erfolgt.

In einer Langzeitstudie über Glück, durchgeführt von George E. Vaillant, habe ich schon als Student gelernt, dass Geld zunächst glücklich macht, aber nur zunächst. Das Problem dabei ist, dass man sich schnell an das Geld gewöhnt und es dann nicht mehr ursächlich für das empfundene Glück sein kann.

Als Kind wurde John Lennon in der Schule gefragt, was er einmal werden will. Daraufhin sagte er: „Glücklich.“ Die Lehrerin erwiderte: „John, du hast die Frage nicht verstanden.“ Daraufhin sagte John: „Doch ich habe die Frage verstanden – aber Sie haben das Leben nicht verstanden.“

## Was ist der Traum hinter dem Traum?

Schon als Kind begann es, dass ich einem bestimmten Rollenmuster entsprechen sollte. „Als Junge weint man nicht“, ist nur eine dieser Facetten. Später kam hinzu, dass es aus Sicht meines Vaters selbstverständlich war, dass ich als ältester Sohn in seine beruflichen Fußstapfen treten würde.

Vermutlich geht es vielen Menschen in ihrer Kindheit und Jugend ganz ähnlich. Dahinter steckt in der Regel eine gute Absicht der Eltern. Diese Absicht heißt: „Wir bereiten unser Kind auf das (harte) Leben da draußen vor.“ Weil wir in dieser Gesellschaft erfolgreich überleben sollen, werden wir für das Anpassen an diese Gesellschaft belohnt. Je weniger die Individualität des Kindes von den Erwartungen der Eltern oder der Gesellschaft entfernt ist, desto leichter wird es für das Kind, aber auch für die Eltern. „Hat ein Mensch ungewöhnliche Träume oder Bedürfnisse, stellt das für die normale Gesellschaft ein Problem dar.“

Will ein Kind beispielsweise Künstler werden, dann ist das aus Sicht der Eltern ein Art Bedrohung für das Kind. Sie glauben zu wissen, dass die meisten Künstler als Taxifahrer oder gleich auf der Straße enden. So war es zumindest bei mir. Mein Traum was es, entweder Sänger, Tänzer oder Schauspieler zu werden. Mein inneres Bild war es, auf einer großen Bühne zu stehen und den Zuschauern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Natürlich war das für einen nüchternen, zahlenorientierten Menschen wie meinen Vater nur eine „brotlose Kunst“. Nun hätte ich meinen Leben lang dem Dasein als Künstler hinterhertrauern können. Stattdessen habe ich mir irgendwann die Frage gestellt, was hinter meinem Traum steht, ein Künstler zu sein. Was ist die Essenz dieses



# Autorenprofil Jörg Ristau

## Biografie

Jörg Ristau, Diplom-Kaufmann und Therapeut, hat eine beeindruckende Reise von einer versteckten Existenz hinter einer metaphorischen Glasscheibe zu einem Leben voller Selbstbewusstsein und Selbstliebe zurückgelegt. Seine Erkenntnisse und Erfahrungen teilt er leidenschaftlich in seinen Werken.

## Schreibkarriere

In seinem Buch „Erfolg mit Sinn“ verwebt Jörg Ristau geschickt autobiografische Elemente mit psychotherapeutischem Wissen. Das Buch dient als Wegweiser für alle, die den Pfad zur Selbstliebe und persönlichen Erfüllung beschreiten möchten.

## Philosophie und Kernbotschaft

Jörg Ristau vermittelt eine klare und kraftvolle Botschaft: Selbstliebe ist der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Erfolg. Er betont, dass wahre Selbstliebe weder Selbstherrlichkeit noch Narzissmus ist, sondern ein befreiender Seinszustand, der die natürliche Grundlage für außergewöhnlichen Erfolg bildet.

## Stil und Inhalte

Mit einem authentischen und direkten Stil und einer einzigartigen Positionierung als „der Wandelmacher“ erreicht Jörg Ristau ein breites Publikum. Seine Inhalte, von „Die wichtigste Beziehung ist die zu dir selbst“ bis hin zu „Wenn du dich selbst liebst, brauchst du nie wieder zu arbeiten“, sind sowohl inspirierend als auch praxisorientiert.

## Aktuelle Projekte

Neben seiner Tätigkeit als Autor ist Jörg Ristau als gefragter Keynote-Sprecher aktiv, wo er seine persönliche Geschichte teilt und sein Publikum dazu anregt, den Pfad der Selbstliebe zu betreten.

Seine persönlichen Erfahrungen auf dem Weg zu seinem wahren Selbst sind die Grundlage für sein sehr erfolgreiches Programm Selbst.Bewusst.SEIN. Dieses Programm unterstützt Menschen dabei, die Lasten ihrer Vergangenheit loszulassen und in ein leichtes, erfülltes Leben zu starten.

Zudem unterstützt er Unternehmen dabei, eine menschliche Unternehmenskultur zu entwickeln. Eine menschliche Unternehmenskultur löst die Probleme, die der demografische Wandel verursacht, da die Möglichkeit, talent- und stärkenorientiert mit Sinn zu arbeiten, besonders für die jüngeren Generationen attraktiv und anziehend ist. Eine menschliche Unternehmenskultur ist die wichtigste Voraussetzung, damit die Vorteile der KI-Revolution greifen können. Außerdem schützt eine menschliche und damit wertorientierte Unternehmenskultur davor, die künstliche Intelligenz zu missbrauchen.

In seinem Führungskräfte-Entwicklungs-Programm geht es vor allem um eine persönliche Haltung sich selbst und anderen gegenüber, anstatt um Methoden.

Ristau legt großen Wert auf die Bedeutung von Selbstführung und individuellem Biorhythmus für ein erfülltes Leben.

## Soziale Medien und Kontakt

Jörg Ristau ist in sozialen Netzwerken aktiv. Dazu zählen neben LinkedIn auch Facebook und Instagram, wo er regelmäßig inspirierende und motivierende Inhalte teilt. Er ist offen für Dialoge und schätzt den persönlichen Kontakt zu seinem Publikum. Aus diesem Grund ist er auch Podcaster, geht immer wieder mit spannenden Menschen live und betreibt einen YouTube Kanal.