

FÜR ALLE, DIE WIRTSCHAFT NEU DENKEN

STRIVE

Magazine

PHÄNOMEN „GLASS CLIFF“

Warum das Scheitern von Frauen oft vorprogrammiert ist

IST DER US-MARKT AKTUELL NOCH ATTRAKTIV?

Die Expansion über den Teich wird zum Härtestest für Marken

WER BRAUCHT EINE DREAD DISEASE?

Alles rund um die Versicherung gegen schwere Krankheiten

*Reitsportlegende***ISABELL WERTH**

SCHWERPUNKT
ROUTINEN

„Meine Disziplin
verdanke ich den Pferden!“



2026
**STRIVE
AWARDS**

INSPIRATION * NETWORKING * EMPOWERMENT

STRIKE A POSE!

An diesem Abend geht es um mehr als Stil, Fashion und Glamour. Unser Motto dieses Jahr steht für Haltung!

Wir machen Frauen sichtbar, die Verantwortung übernehmen und etwas bewegen.

Wir feiern ihre Stärke und geben ihnen die Bühne, die sie verdienen. Auch dieses Jahr darfst Du Dich wieder auf einen besonderen Showact unserer Gründerin Katharina Wolff freuen!

* **24. APRIL 2026 | 18:00 UHR** *

VERANSTALTUNGSORT: HAMBURG

SICHERE DIR JETZT DEIN TICKET UND SEI DABEI!
ABONNENT:INNEN SPAREN 30€
WWW.STRIVE-MAGAZINE.DE/STRIVE-AWARDS



Editorial

Liebe STRIVEies,

ich weiß nicht, wie es Euch geht, aber Routinen sind für mich bis heute ein Thema, an dem ich mich abarbeite. Ich bewundere Menschen, die morgens um fünf Uhr meditieren, danach dankbar journalen, kalt duschen und dabei aussehen, als wäre das alles ganz selbstverständlich Teil ihres Lebens. Bei mir ist das leider noch nicht so.

Und trotzdem weiß ich natürlich: Routinen machen das Leben leichter. Sie sparen Energie, sie strukturieren den Alltag, sie machen uns produktiver. Vor allem deshalb, weil so vieles einfach automatisch abläuft. Ohne jedes Mal neu entscheiden zu müssen.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich eigentlich nur zwei feste Routinen: Ich gehe mindestens einmal, meistens zweimal pro Woche joggen. Und ich trinke jeden Morgen Kaffee. Mit Kollagen. Beides ist gesetzt. Alles andere ist deutlich flüchtiger.

Dabei leben wir alle mit viel mehr Routinen, als uns bewusst ist. Zähneputzen zum Beispiel. Niemand von uns steht morgens auf und stellt diese Entscheidung ernsthaft infrage. Genau diese Art von Selbstverständlichkeit macht Routinen so kraftvoll. Sie entlasten uns, ohne dass wir sie überhaupt als Leistung wahrnehmen.

Dass Routinen aber weit mehr sein können als kleine Alltagshelfer, zeigt unsere Coverwoman dieser Ausgabe auf beeindruckende Weise: Isabell Werth, die erfolgreichste deutsche Olympionikin aller Zeiten, lebt ein Leben, das nahezu vollständig von Routinen geprägt ist. Ihr Alltag orientiert sich am Turnierkalender, ihre Pferde brauchen klare Abläufe. Damit ist auch ihr eigenes Leben sehr strukturiert. Sie hat mit mir im Cover-Interview ab Seite 18 darüber gesprochen, welche Routinen sie tragen, überraschen und erden. Unter anderem hat sie mir verraten, dass sie ein ganz persönliches Badewannen-Ritual hat.

Im großen Dossier ab Seite 28 haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, wie Routinen unser Leben besser machen können, aber auch, ab wann sie beginnen, uns einzuengen. Expert:innen zeigen, wie Routinen Halt geben, Freiräume schaffen und warum es manchmal genauso wichtig ist, sie bewusst zu hinterfragen.



Daneben erwarten Euch natürlich wieder viele weitere spannende Themen im Heft, etwa das Phänomen des „Glass Cliff“ (Seite 56). Und wir schauen uns an, ob der US-Markt angesichts der aktuellen Entwicklung für Marken überhaupt noch attraktiv ist (Seite 40).

Ich wünsche Euch nun einen routinierten Start in den Frühling und viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Herzlichst, Eure Katharina

Herausgeberin

UNSERE TOP-LESETIPPS

S. 14 Nicht meine Baustelle

Frauen sind keine kleine emotionale Serviceabteilung für alle. Was für ein Shoutout!



S. 102 Noch 2.000 Schritte

Lassen Sie Ihr Leben auch von einer Smartwatch anleiten (bis über-wachen)? Dr. Eva Elisa Schneider macht sich zu dieser Selbstvermessung Gedanken.



S. 94 Wutanfälle für alle!

Kinder haben in Zeiten bedürfnisorientierter Erziehung: ein Drahtseilakt!



INHALT

START

- 3 Editorial
- 4 Inhaltsverzeichnis
- 6 People of Interest
- 8 Worth Knowing
- 14 Brainfood

WIRTSCHAFT

- 18 **Cover-Interview: Isabell Werth***
Die Reitsport-Ikone über ihr Leben mit den Pferden, Disziplin, Routinen und ihre ganz persönliche Haltung zur Arbeit
- 28 **Dossier: Die Macht der Gewohnheit**
Routinen erleben gerade einen großen Hype, vor allem die Gen Z entdeckt sie für sich. Warum tut uns Wiederkehrendes so gut?
- 40 **Ist der US-Markt noch attraktiv?***
Zollverwirrung und Planungsunsicherheit: Wie gehen deutsche Unternehmen damit um?
- 46 **Talking Business**
Die Interview-Reihe über die Höhen und Tiefen des Unternehmertums. Diesmal: Tarek Müller
- 50 **Die Nachhaltigkeits-Kolumne**
von Lubomila Jordanova, Plan A
- 52 **Die Mittelstands-Kolumne**
von Dina Reit, SK Laser

KARRIERE

- 54 **Karriere-News**
- 56 **Zum Scheitern eingestellt***
Das „Glass Cliff“ wird für Frauen zum Verhängnis
- 62 **Masterclass Recap**
Führen mit psychologischer Sicherheit
- 64 **My biggest Fuckup**
von Irene Klemm, Edurino
- 66 **Karriere-Interview**
mit Geschäftsführerin Anna-Theresa Korbitt

- 71 **Die Diversity-Kolumne**
von Diversitätsexpertin Dominique Jäger
- 72 **Inside HR**
mit Gina Vargiu-Breuer, SAP
- 74 **Die Leadership-Kolumne**
von Silvia Wiesner, Rotkäppchen-Mumm

FINANZEN

- 76 **Das STRIVE-Musterportfolio**
- 78 **Über Geld reden mit ...**
Gründer, Sozialunternehmer und Autor Felix Oldenburg
- 84 **Kapital für Krisen***
Wofür und für wen sich eine Dread-Disease-Versicherung lohnen kann
- 88 **Meine Anlagestrategie**
mit Medizinunternehmer Felix Bertram

PSYCHOLOGIE & LEBEN

- 92 **Psychologie-News**
- 93 **Die Leben-Kolumne**
von Julian Sengemann, Pastor
- 94 **Und die Ruhe kostet Kraft**
Eltern haben heute den Anspruch, bedürfnisorientiert zu erziehen. Doch das bringt viele an ihre emotionalen Grenzen
- 102 **Die Psychologie-Kolumne**
von Eva Elisa Schneider, Psychologin
- 104 **Life in Style**
- 106 **Vom Leben gelernt**
mit Geschäftsführer Frank Dopheide
- 108 **Events und Impressum**
- 114 **Mein erstes Mal**
von CEO Marie Kanellopoulos

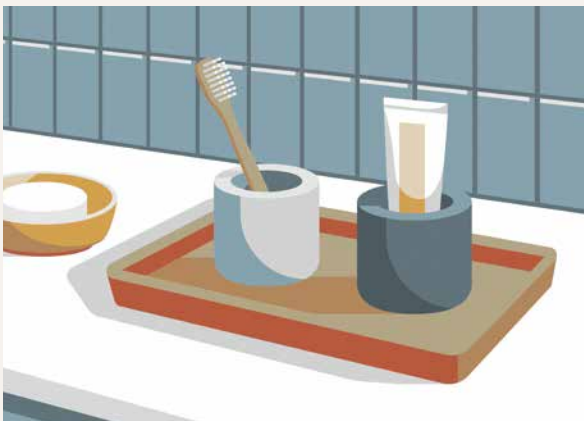


18

Welche Routinen braucht Isabell Werth, um an der Weltspitze Dressur zu reiten? Im Cover-Interview verrät sie es

40

The American Way of Zoll: Deutsche Unternehmen tun sich aktuell schwer mit dem launischen US-Markt



28

Zähneputzen ist die Mutter aller Routinen. Warum Wiederkehrendes so wichtig für Menschen ist, steht im Dossier



106

Nutzt keine Social Media mehr und geht gerne früh ins Bett: Purpose-Agentur-Gründer Frank Dopheide



66

Klarere Worte über Führung finden geht nicht: Anna-Theresa Korbitt im Karriere-Interview

84

Einen großen Geldbetrag bei schwerer Krankheit überwiesen zu bekommen, kann die teure Wunschbehandlung ermöglichen



PEOPLE OF INTEREST



ELLEN MOONS
VON DER PIONIERIN ZUM VORBILD

Sie ist gebürtige Belgierin und selbst Physikprofessorin: Seit diesem Jahr führt **Ellen Moons** (59) als neue Generalsekretärin die Königlich-Schwedische Akademie der Wissenschaften. Damit ist sie die erste Frau an der Spitze jener Institution, die seit 125 Jahren die begehrten Nobelpreise vergibt. Pionierarbeit sei für sie nichts Neues, sagte Moons anlässlich ihres Amtsantritts. Vorbilder seien ihr immer wichtig gewesen, „damit die jüngere Generation sieht, dass die Tür nicht verschlossen ist“. Nun wird sie selbst zu einem der sichtbarsten Vorbilder für Frauen in der Forschung.

Sie ist jung, queer und ebenfalls eine, die eine bislang männlich geprägte Welt erobert: **Emma Portner** (31) aus Kanada ist die erste Frau, die an der berühmten Bayerischen Staatsoper in München ein Ballett choreografieren durfte. Dass sie dadurch international große Beachtung findet, freut die Künstlerin, die bereits mit Musikstars wie **Justin Bieber** (32) gearbeitet hat und vielen als Ausnahmetalent gilt. Gleichwohl findet sie, dass sich die Tanzszene unterschiedlichen Menschen gegenüber endlich stärker öffnen müsse.



EMMA PORTNER
VON NEW YORK NACH MÜNCHEN



MILAN NEDELJKOVIC
VOM TRAINEE ZUM CEO

Er weiß, was es bedeutet, die Karriereleiter hochzuklettern: Von Mai an soll **Milan Nedeljkovic** (57) den CEO-Posten bei BMW von **Oliver Zipse** (62) übernehmen. Dies teilte der Aufsichtsrat mit. Beim Münchner Autobauer gilt für Vorstandsmitglieder eine Altersgrenze von 60 Jahren. Auch mit Blick auf den Lebenslauf tritt der Neue in die Fußstapfen seines Vorgängers: Beide starteten ihre Karriere jeweils als Trainee bei BMW, leiteten später ein Werk und stiegen in den Vorstand auf. Und zeigen damit, dass es selbst für die ganz große Karriere nicht zwingend viele Wechsel braucht.

GO SECURE

Sie laden Daten in die Cloud, wir verhindern Datenklau.

Jetzt mit **Vodafone Services** Ihre Unternehmensdaten zuverlässig sichern.



Zusammen für Ihr Business.
vodafone.de/digital-services



Together we can
vodafone
business

WORTH KNOWING



Der Versandhändler Zalando will sparen, in diesem Jahr schließt er sein ältestes Logistikzentrum in Erfurt

Jede dritte Firma will Stellen streichen

WAS BRINGT 2026 FÜR DEN ARBEITSMARKT? WARUM WIR EINEN STARTUP-BOOM SEHEN KÖNNTEN

KEIN ONLINE-MODEHÄNDLER macht in Deutschland mehr Umsatz als Zalando. Doch auch beim Branchenprimus wird der Gürtel nun enger geschnallt: Um Kosten zu sparen und Ressourcen ökonomisch geschickter zu nutzen, richtet der Versandhändler seine Logistik in Europa neu aus und schließt Ende September sein ältestes Logistikzentrum in Erfurt. 2.700 Mitarbeitende verlieren ihren Job. Zwar wolle man mit dem Betriebsrat des Standorts über einen Interessenausgleich und einen Sozialplan sprechen, erklärte das Unternehmen. Insgesamt müsse man sich insbesondere nach der Übernahme von About You im vorvergangenen Jahr jedoch effizienter aufstellen.

Mit diesen Bestrebungen steht der Modekonzern nicht allein: Mehr als jedes dritte Unternehmen in Deutschland plant, 2026 Stellen zu streichen. Nur 18 Prozent wollen neue Jobs schaffen. Besonders stark betroffen ist die Industrie: Hier wollen sogar vier

von zehn Firmen Arbeitsplätze abbauen, während nur etwa jede siebte mit mehr Mitarbeitenden bis Ende des Jahres plant. Das geht aus einer Umfrage des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) unter knapp 2.000 Unternehmen hervor.

Hinter den Zahlen steckt nicht nur die einfach nicht wieder in Schwung kommende Konjunktur. Auch KI und die zunehmende Automatisierung von Prozessen verändern Produktion und Arbeitsmarkt grundlegend. Bis zu 22 Prozent der Arbeitsplätze, wie wir sie heute kennen, könnten bereits bis 2030 wegfallen, schätzt das Weltwirtschaftsforum.

Allerdings: Die Umwälzungen bedeuten wohl nicht nur Nachteile. So prognostizieren die Schweizer Wirtschaftsspezialist:innen, dass auf 92 Millionen Stellen, die potenziell verdrängt werden, bis zu 170 Millionen neue Jobs kommen könnten. Eine Auswertung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung kommt gar zu dem

Schluss, dass der verstärkte Einsatz von KI das Wirtschaftswachstum in den kommenden 15 Jahren gerade in Deutschland erheblich steigern könnte. Durch mehr Produktivität, weniger Material und sich gerade erst eröffnende, innovative Geschäftsfelder könnte das Bruttoinlandsprodukt (BIP) künftig um durchschnittlich 0,8 Prozentpunkte pro Jahr stärker wachsen, so die Schätzung. Besonders viel Potenzial sehen die Expert:innen freilich im IT- und Informationssektor. Und das nicht nur bei bereits etablierten Unternehmen, sondern auch bei Startups: Ein gutes Viertel der Firmen, die 2025 gegründet worden sind, nutzen KI bereits als wichtigen Bestandteil ihres Geschäftsmodells, wie Zahlen des Startup-Verbands belegen.

Zusätzlich mutmachend: Noch nie wurden so viele Neugründungen hierzulande gezählt wie 2025. „Die Rekordzahlen zeigen, welches Potenzial in Deutschland steckt“, findet **Dr. Kati Ernst** (44), stellvertretende Vorsitzende des Startup-Verbands. Eine Schlüsselrolle spiele dabei die hierzulande an vielen Stellen exzellente Forschung. „Wenn wir Gründungen aus der Wissenschaft erleichtern und Innovation priorisieren, kann das unserer Wirtschaft zusätzlichen Rückenwind geben“, sagt Ernst. Wünschenswert wäre das allemal. So langsam reicht es nämlich mit Krise.

Null-Euro-Gutachten und Halluzinationen

KI WIRBELT NICHT NUR DIE ARBEITSWELT DURCHEINANDER



Bei aller KI-Euphorie ist Vorsicht geboten. Unser aktuelles Motto: Don't trust everything the KI tells you

AUCH WENN sie wahnsinnig überzeugend klingen mögen: Bis zu 40 Prozent der Antworten von KI-Chatbots sind laut Studien falsch. Doch auch aus anderen Gründen ist beim allzu übermütigen Einsatz von KI Vorsicht geboten: So strich ein Landgericht einem Sachverständigen kürzlich sein Honorar, weil er KI „in erheblichem Umfang“ genutzt haben soll, ohne dies

entsprechend zu deklarieren. Auch anderswo mehrten sich Fälle, in denen KI nicht nur positiv auffällt: Fans des Fußballclubs Maccabi Tel Aviv wurden im November auf Basis einer Risikoanalyse von einem Europa-League-Spiel ausgeschlossen. Nun wurde bekannt, dass die Polizei dabei den falschen Halluzinationen einer KI aufgesessen war.

39 MILLIONEN

MENSCHEN IN DEUTSCHLAND

sind konfessionslos. Damit übersteigt ihr Anteil erstmals den der Mitglieder der katholischen oder evangelischen Kirche. Beide verzeichnen seit den

1960er-Jahren massive Rückgänge. Grund sind nicht nur diverse Skandale, sondern auch, dass sich immer weniger Deutsche mit dem christlichen Glauben identifizieren können. Selbst von denen, die noch in der Kirche sind, würden heute nur 39 Prozent erneut eintreten. Mehr als die Hälfte (53 Prozent) tendiert dagegen zu einem Leben ohne Gottesdienst und Gebet.*

Theoretisch gut, praktisch auf der Kippe?

ANSPRUCH AUF GANZTAGSBETREUUNG IN DER GRUNDSCHULE TRITT IN KRAFT

UM BILDUNGSUNTERSCHIEDE zu verringern und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu verbessern, gilt ab diesem Sommer ein neuer Anspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschüler:innen. Zunächst für alle Kinder, die in diesem Schuljahr eingeschult werden. In den kommenden Jahren soll der Anspruch dann auf höhere Klassenstufen erweitert werden, bis er 2029 für alle Grundschul-kinder greift. Ein längst überfälliger Meilenstein, schaut man sich an, mit welcher Selbstverständlichkeit Kinder in anderen Ländern auch lange nach der Mittagspause noch gemeinsam lernen, musizieren, basteln, Sport treiben und dadurch deutlich weniger abhängig sind von den finanziellen und bildungstechnischen Ressourcen ihrer Eltern.

Das Problem: Expert:innen sehen die Umsetzung als mindestens gefährdet an. Ein Zwischenbericht der Bundesregierung zeichnet zwar ein „zuversichtliches Bild“ vom für den Rechtsanspruch notwendigen Ausbau der verfügbaren Betreuungsplätze. Vor allem in Bundesländern wie Bayern oder Nordrhein-Westfalen fehlen bisher aber nicht nur mindestens 166.000 Plätze, sondern vielerorts auch qualifiziertes Personal. Weil sich mit der Mammutaufgabe viele Kommunen vom Bund im Stich gelassen fühlen, haben einige jetzt sogar Klage eingereicht, darunter Aachen, Düsseldorf und Krefeld. Ob es mit der besseren Vereinbarkeit und Chancengleichheit ab Sommer also wirklich schon bergauf geht, bleibt daher abzuwarten.



Den ganzen Tag gemeinsam lernen, spielen, toben: Grundschulkinder haben Spaß bei der Nachmittagsbetreuung



MEHR GESUND- HEITSPRÄVENTION DRINGEND NÖTIG

DEUTSCHLAND MUSS besser werden bei der Prävention: Dies legt eine Auswertung von AOK und Deutschem Krebsforschungszentrum nahe. Blickt man auf die Maßnahmen gegen zentrale Risikofaktoren für Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden, landet Deutschland im europaweiten Vergleich auf dem vorletzten Platz. Während andere Länder aktiv gegen Alkohol, Zigaretten, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel vorgehen, tue Deutschland nichts bis zu wenig. Spitze sind dagegen Großbritannien, Finnland und Irland.

BIS ZU
24
MONATE

können Unternehmen Kurzarbeit anmelden. Die Sonderregel wird wegen der mauen Wirtschaftslage verlängert. Zuletzt nutzten bis zu 3.000 Firmen Kurzarbeit.

684%

Diese gigantische Steigerung melden US-Medien bei den Streamingzahlen bestimmter Musikklassiker. Hintergrund

ist der Soundtrack der letzten Staffel der Erfolgsserie „Stranger Things“. Besonders die Abrufe von „Purple Rain“ von Prince schossen in die Höhe. Einen ähnlichen Effekt hatte die Netflix-Reihe bereits bei Künstler:innen wie Kate Bush ausgelöst.



DIE LEISEN VORBOTEN DES KLIMAWANDELS

OBWOHL DER KLIMAWANDEL in der öffentlichen Debatte derzeit meist galant weggewischt wird, verändert er längst die Welt, in der wir leben, nicht nur in Afrika oder der Südsee. Ein neuer Klimarisiko-Index zeigt, welche deutschen Städte und Gemeinden künftig am stärksten betroffen sein könnten: Wilhelmshaven, der Landkreis Wesermarsch bei Bremen sowie Emden und Bremerhaven. Am glimpflichsten davon kommen Kempten im Allgäu und Remscheid. Von den zehn untersuchten Naturgefahren seien Sturm, Starkregen und Hitzestress am relevantesten, so die Forschenden.*

*KLIMARISIKO-INDEX DES INSTITUTS DER DEUTSCHEN WIRTSCHAFT (IW) UND DER ERGO VERSICHERUNG. FOTOS: BAYER AG, EUROWINGS, 2026 WESTWING GROUP SE, FREEPIK

PERSONALIEN



DR. JUDITH HARTMANN (56)

übernimmt ab Juni als neue Chief Financial Officer bei der Bayer AG. Die Betriebswirtin war bereits Vorstandin bei einem Energiekonzern sowie bei Bertelsmann.



MAX KOWNATZKI (53)

kehrt nach sechs Jahren als CEO beim Ferienflieger SunExpress zur Lufthansa-Gruppe zurück. Als Vorsitzender der Geschäftsführung verantwortlich er Eurowings.



LYDIA KIND

steigt bei Westwing auf und zeichnet in Zukunft als neue Marketingchefin verantwortlich. Vor ihrem Wechsel vor drei Jahren arbeitete sie für Zalando und Diesel.

18%

unseres erzeugten Stroms kommen aus Solaranlagen. Damit überholt Photovoltaik erstmals fossiles Erdgas und Braunkohle. Wind bleibt die wichtigste Energiequelle (27 Prozent).*



WER IN DER KINDHEIT nicht zu den Besten gehört, braucht es mit einer Sport- oder Musikkarriere gar nicht erst zu versuchen? Das hat die Wissenschaft jetzt widerlegt. Am Wunderkind-Mythos ist demnach nichts dran. Im Gegenteil: Wie eine Metastudie mit mehr als 30.000 professionellen Musiker:innen, Sportler:innen, Schachprofis und Wissenschaftler:innen herausfand, erreichten Erwachsene die Weltspitze sogar öfter, wenn sie als Kinder mehrere Interessen hatten. Die Erklärung: Eine spätere Spezialisierung fördert flexibles Denken, Disziplin und beugt einseitigen Belastungen vor.

Diagnosen fast verdreifacht

WARUM HABEN AUF EINMAL SO VIELE FRAUEN ADHS?

LANGE GALT ADHS als Kinderdiagnose, doch seit einigen Jahren steigen die Zahlen wohl auch bei Erwachsenen. Das unterstreicht eine Auswertung von Daten des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung. Demnach hat sich die Zahl der Neudiagnosen bei Erwachsenen in Deutschland seit 2015 fast verdreifacht. Gab es damals noch neun Fälle pro 10.000 gesetzlich Versicherte, sind es inzwischen rund 26 pro Jahr. Besonders stark gestiegen sind die Fälle bei jungen Frauen.

Dass diese Fälle wirklich neu sind, bezweifeln Ärzt:innen allerdings. Vielmehr geht man davon aus, dass sie früher schlicht nicht erkannt worden sind. „Mädchen und



„Ich bin neurodivers“ – diesen Satz hört man heute immer öfter von Frauen

Frauen werden im Kindesalter seltener erkannt, weil ihre Symptome oft weniger auffällig sind. Daher holen junge Frauen jetzt die Diagnose häufiger nach“, erklärt Swantje Matthies vom Universitätsklinikum Freiburg gegenüber der Tagesschau. Daneben führen Fachleute den starken Anstieg auf einen seit 2019 veränderten Diagnoseschlüssel zurück, die offiziellen Kriterien also, die für eine Diagnose vorliegen müssen.

Auch in anderen Ländern wie den USA und Kanada steigen die Zahlen deutlich. Was ursächlich für die Symptome ist, hat die Wissenschaft bisher nicht abschließend verstanden. Eine zentrale Rolle spielt wohl die genetische Veranlagung.

Maria Furtwängler

„Die Zukunft meiner Haut ist jetzt.“

NEU CELL LONGEVITY

Aktiviert das hauteigene Langlebigkeitsmolekül NAD⁺ und verjüngt die Haut auf Zellebene*. Reduziert selbst tiefe Falten. Für sichtbar glattere, jugendlichere Haut.

Mit revolutionärem [NAD⁺] **Booster**

100% zertifizierte Naturkosmetik. **Swiss Natural Science.**

Jetzt in Deiner Parfümerie und auf weleda.de



*in-vitro Studien mit NAD⁺ Booster auf kultivierten Fibroblasten und Keratinozyten

BRAIN FOOD

UNSERE BUCH-, PODCAST- UND FILMTIPPS



1. ICH BIN NICHT EURE FEELGOOD-MANAGERIN

Warum sind Frauen so oft die emotionale Serviceabteilung für alle anderen? Laura Fröhlich zeigt in ihrem neuen Buch, wie viel dieses unsichtbare Gefühlsmanagement kostet und wie man aus der Dauer-Nettigkeitsrolle aussteigt. Klar, empowernd und praxisnah ermutigt sie, Grenzen zu setzen, Erwartungen zu entlarven und Verantwortung zurückzugeben. Ein starkes Plädoyer für weniger Anpassung und mehr Selbstbestimmung. *Erschienen bei Kösel, 18 Euro*





2



4



3



5



6



7

2. TOXISCHES SCHWEIGEN

Der Psychiater Reinhard Haller legt offen, wie Schweigen als Machtinstrument wirkt. Mit psychologischem Scharfsinn macht er unsichtbare Manipulation sichtbar und zeigt Wege, wie man sich aus der Ohnmacht toxischer Kommunikationsmuster befreit. *Erschienen bei Now, 22 Euro*

3. ON THE WAY TO NEW WORK

Karriere, Menopause, Neuanfang: In dieser Podcast-Folge erzählt Susanne Liedtke, wie mit über 40 Jahren ein Tabuthema zu ihrer Mission wurde. Offen spricht Liedtke u. a. über körperliche Veränderungen und strukturelles Schweigen. *Zu hören überall, wo es Podcasts gibt*

4. WIE FRAUEN LÄNGER LEBEN

Herzspezialistin Sandra Eifert erklärt verständlich, wie anders Frauen altern und dass darin eine besondere Stärke liegt. Von Hormonen über Immunsystem bis mentale Gesundheit verbindet sie medizinisches Wissen mit Selbstfürsorge. *Erschienen bei C. Bertelsmann, 22 Euro*

5. THE ADAPTIVE COMPANY

Was unterscheidet Unternehmen, die Krisen überstehen, von jenen, die scheitern? Johanna Ober-Sundermeyer und René Korte zeigen, warum Anpassungsfähigkeit zur Schlüsselkompetenz unserer Zeit wird. Sie liefern ein systemisches Verständnis von Wandel und erklären, wie Organisationen Unsicherheit aktiv nutzen können. *Erschienen bei Murmann, 39 Euro*

6. DER TEUFEL TRÄGT PRADA 2

Miranda Priestly is back! Und bekommt es mit einer ebenbürtigen Rivalin zu tun: Ex-Assistentin Emily Charlton, inzwischen selbst Führungskraft, kämpft mit ihr um Einfluss, Relevanz und Werbebudgets. „Der Teufel trägt Prada 2“ knüpft 20 Jahre nach dem Kultfilm an und bringt Meryl Streep, Anne Hathaway und Emily Blunt zurück auf die Leinwand. *Ab 30. April im Kino*

7. THE SECRET SAUCE

Laura Hutter und Juliane Broß sprechen über Entscheidungen, Sichtbarkeit und Leadership: ehrlich, reflektiert und ohne Buzzword-Bingo. Die Formate Kitchen Update, Trend Check und der Take-away am Schluss sind großartig! Ein Podcast für alle, die Karriere ganzheitlich denken. *Zu hören auf allen Podcast-Plattformen* ►

STRIVE LIEBLINGE

ZUM SCHWERPUNKT ROUTINEN

8



8. DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Warum tun wir, was wir tun, oft ohne es zu merken? Charles Duhigg zeigt, wie stark Routinen unser Leben prägen und warum über 40 Prozent unserer täglichen Entscheidungen automatisch ablaufen. Duhigg verbindet in seinem Buch Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie mit Alltagsszenarien und macht sichtbar, wie Gewohnheiten entstehen, sich verändern lassen und sogar von Unternehmen gezielt genutzt werden. Ein Augenöffner für alle, die echte Veränderung suchen. *Erschienen bei Piper, 12 Euro*



9

10



9. HEALTHY HABITS

Motivation ist flüchtig, Routinen bleiben. In dieser Podcast-Folge spricht Host Nils Behrens mit Schauspieler, Schriftsteller und Gründer Arie Boomsma darüber, warum langfristige Gesundheit nicht aus radikalen Umbrüchen entsteht, sondern aus kleinen, konsequenten Gewohnheiten. Schlaf, Bewegung, Krafttraining und Achtsamkeit bilden das Fundament für Energie, mentale Klarheit und gesundes Altern. Praktisch, inspirierend und wohltuend unaufgeregt. Longevity ohne Leistungsdruck. *Zu sehen bei YouTube und zu hören überall, wo es Podcasts gibt*

10. KLEINE SCHRITTE MIT GROSSER WIRKUNG

Bahnbrechende Veränderungen beginnen oft im Kleinen. Die Psychologin Miriam Junge erklärt in ihrem Buch, wie sogenannte Micro Habits helfen können, festgefahrene Muster zu durchbrechen und somit Krisen vorzubeugen. Mit viel Feingefühl zeigt Junge, warum falsche Ansprüche uns blockieren und wie Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und minimale Anpassungen im Alltag neue Handlungsspielräume öffnen. Ein leiser wie kluger Guide für nachhaltige Zufriedenheit. *Erschienen bei Kösel, 18 Euro*

WIRTSCHAFT

„Je offener eine Aufgabe,
desto größer ist der Druck,
alles richtig zu machen.

Routinen reduzieren diesen
Entscheidungsstress und begrenzen
gleichzeitig die Zeit und die Tiefe,
mit der wir uns mit einer Aufgabe
auseinandersetzen.“

CHRISTINA VOSS, COACH

IN „DIE MACHT DER GEWOHNHEIT“



Ikone des Reitsports
und Coverwoman:
Das STRIVE-Shooting
mit Isabell Werth fand
im Lindner Hotel
Düsseldorf Seestern
statt

„DIE PFERDE KENNEN KEINEN FEIERABEND, NUR DISZIPLIN“

Spontan in den Urlaub fahren oder schon donnerstags das Wochenende einläuten?

Für **Isabell Werth** (56) ist das keine Option. Der Terminkalender der erfolgreichsten Dressurreiterin der Welt ist voll, meistens schon ein Jahr im Voraus:

Turniere, Training, Öffentlichkeitstermine. Warum ihr Leben ohne Disziplin nicht funktionieren würde, warum sie mit Pferden nachgiebiger ist als mit ihren Mitarbeitenden und warum sie jeden Tag in der warmen Badewanne beschließt, verrät sie im großen STRIVE-Cover-Interview.

INTERVIEW: KATHARINA WOLFF, FOTOS: HENNING ROSS



Du giltst als absolut diszipliniert, Isabell. Hast Du eine besondere Morgenroutine?

Meine Tage folgen schon einem klaren Zeitplan. Was ich morgens auf jeden Fall brauche, ist mein Frühstück. Meistens esse ich ein Brötchen, trinke dazu einen Kaffee und lese Zeitung. Diese Viertelstunde für mich ist mir heilig. Außerdem kann ich einfach nicht mit leerem Magen loslegen. Wenn mein Sohn Frederik zur Schule aufbricht, gehe ich rüber in den Stall und sitze in der Regel gegen acht Uhr auf dem ersten Pferd.

Von wie vielen jeden Tag?

Heute waren es neun Pferde. Manchmal sind es auch

nur fünf oder sechs. Es kommt immer darauf an, was außerdem noch in meinem Kalender steht. Gegen 14 Uhr bin ich in der Regel fertig mit Reiten und dann hängt es von meinen Terminen ab, ob wir mittags oder abends gemeinsam essen. Mittags muss es oft etwas schneller gehen, dafür nehme ich mir abends gerne Zeit zum Kochen.

Du bist auf einem Hof am Niederrhein aufgewachsen, den Du seit 2003 selbst als Ausbildungs- und Turnierstall betreibst, mit rund 70 Pferden und 23 Mitarbeitenden. Dazwischen reitest Du Turniere auf der ganzen Welt. Wie wichtig sind feste Routinen, damit das alles reibungslos funktioniert?

Eigentlich ist mein ganzes Leben eine Routine, die ►