

Das **tz**-Wochenendthema

Bayern vor dem Triumph

Der FC Bayern versetzt nach seinem Triumphzug durch Bundesliga und Europacup die Fans in Wallung. Trotz des miesen Wetters ist München – wie schon beim Drama dahoam gegen Chelsea 2012 – im Ausnahmezustand. Das deutsch-deutsche Finale heute in Wembley gegen Erzfeind Dortmund wird zum Fußball-Feiertag. In der **tz** finden Sie in unserem Champions-League-Sonderteil alles zur „Mutter aller Duelle“ (S. 29 bis 44). Und auf dieser Seite erfahren Sie von Experten, wie Sie selbst zum Sieger werden und private wie berufliche Endspiele gewinnen. BEATE WINTERER

Fotos: Westermann (2), fkn (2), Vario Images, Reuters

Auf dem Weg zu den Königen von Europa

München, Mitte Mai 2012: Kaiserwetter, 25 Grad, Finale dahoam. Der FC Bayern auf dem Weg, als erstes Team in der Champions League im eigenen Stadion die wichtigste Trophäe des Klubfußballs zu holen. Aus dem Traum wurde das Trauma gegen die Last-Minute-Sieger vom FC Chelsea.

München/London heute: Sauwetter, keine 10 Grad, Finale in Wembley. Krasser könnte der Unterschied kaum sein, doch der FC Bayern ist wieder dabei. Und die Stadt ist abermals im Ausnahmezustand, über 100 000 Fans lassen sich vom Wetter nicht abhalten von der Mega-Party, das triste München ist wieder rot-weiß.

Wieder einmal – und wie so oft, wenn die Roten ihre Füße im Spiel haben – geht's um Historisches: Das erste deutsch-deutsche Finale in der Königsklasse! Dortmund und München haben sich in ihrem

Hase- und Igelspiel der vergangenen Jahre nicht nur zu immer neuen Rekorden in der Bundesliga gehetzt. Sie haben mit Dominanz, Kraft, Können und Willensstärke auch den Kontinent erobert. Deutschland ist Europameister, zumindest auf Vereinsebene.

Getrieben vom Erfolgsstreben und angestachelt vom Trotz zweier Finalleiten in drei Jahren gehen die Bayern als großer Favorit in dieses Endspiel. Während die Mannschaft fokussiert und trotz eines unglaublich harten Konkurrenzkampfes geschlossen wie nie durch die Saison tanzt, erlebt der Verein eine der turbulentesten Spielzeiten überhaupt. Erst die Sensa-

Der Standpunkt



Stefan Dorner
Leiter der
tz-Lokalredaktion

tionsverpflichtung von Trainer Pep Guardiola. Mit ihm wollten die Bayern das werden, wozu sie der scheidende Altmeister Jupp Heynckes wohl schon gemacht hat: zur besten Mannschaft der Welt. Strippenzieher dieser Entwicklung ist Uli Hoeneß. Doch ausgerechnet zum Zeitpunkt, als sein Lebenswerk den europäischen Zenit erreicht,

droht dem Patron wegen seiner privaten Steuerverfehlungen der ganz tiefe Fall.

Sieg und Niederlage, Triumph und Tragödie, Helden jubelnder und tragischer Natur: Das gehörte schon immer zu diesem nimmersatten Klub, den man nur abgöttisch lieben kann

oder ewig hassen muss. Am Sonntag wollen die Bayern nicht einmal feiern mit den Fans auf den Straßen, selbst wenn sie in London zu den Königen Europas gekrönt werden. Denn eine Woche später lockt der DFB-Pokal, das erste deutsche Triple, der nächste Rekord.

Danach kommen der angebliche beste Trainer der Welt und Mittelfeld-Juwel Mario Götze in ein Team, aus dem keiner freiwillig gehen will. Die Zukunft der Bayern ist glänzend. Und trotzdem bricht die Welt zusammen, wenn sie heute dieses Finale verlieren. Der Cup muss jetzt endlich hoam!



Die Bayern-Stars Thomas Müller (hinten) und Franck Ribéry wollen siegen

So werden auch Sie zum Sieger

... im Leben

Leidenschaft ist alles

Wer etwas erreichen will, muss dafür kämpfen. Motivationstrainer Frank Wilde (51, bekannt durch sein Buch *Beweg deinen Arsch*) ist überzeugt: Der Grund für den Erfolg ist nicht irgendein ominöses Sieger-Gen, sondern persönlicher Einsatz – verbunden mit der richtigen Taktik! Das Interview:



Motivationstrainer Frank Wilde

Kann man Erfolg lernen?

Frank Wilde: Wenn ich will, schon. Durch das Gesetz des Sogs: Ich erzeuge in mir ein Vakuum und sauge mich förmlich ans Ziel. Wenn ich weiß, was ich will, geht es nicht, dass ich mein Ziel nicht erreiche.

Angenommen, ich bin unzufrieden mit einem Aspekt meines Lebens. Was ist der erste Schritt zur Zufriedenheit?

Wilde: Tun! Ich muss etwas tun. Nicht unnötig trödeln. Ich muss an mir arbeiten. Ab wann bin ich unzufrieden? Einem Menschen muss etwas fehlen, dann fängt er an, etwas zu tun.

Muss man sein Denken ändern oder seine Umgebung?

Wilde: Um beginnen zu können, muss ich wissen, was ich will. Daran scheitern schon die meisten. Sie sagen: „Mal sehen, was kommt.“ Definiere ich, was ich *nicht* will, dann kommt, was ich nicht will. Das Gehirn kann nicht unterscheiden: Will ich das oder nicht? Es bekommt einen Befehl und führt ihn aus.

Wie motiviere ich mich für unangenehme Aufgaben?

Wilde: Akzeptieren und so schnell wie möglich daran machen! Am besten das Ziel immer wieder neu bildhaft als bereits erreicht vorstellen.

Kann man in allen Lebensbereichen gleichzeitig erfolgreich sein?

Wilde: Folgendes Phänomen ist zu beobachten: Bin ich beruflich ganz weit vorn, dann klappt es privat meist nicht so richtig. Irgendetwas leidet immer. Aber wenn ich etwas mit Leidenschaft tue, bin ich richtig gut.

... mit Ihrem Auftreten

Kleider machen Leute



Top

Sommertyp Pötsch in zarten Tönen (l.)



Flop

Viele Muster und kein Konzept: Daumen runter

Es stimmt: Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Die Münchenerin Janine Katharina Pötsch (34) von der Firma *Gekonntwirken* verhilft ihren Kunden mit Typberatung und Personal-Shopping zum perfekten Auftritt. So sehen Siegertypen aus:

■ Der Blick fällt immer **zuerst auf die Kleidung**. Also genau überlegen, wie man aus dem Haus geht. Kleiner Tipp: Nie mehr als drei Farben und zwei Muster kombinieren.

■ Die richtigen **Farben** bringen jeden zum Strahlen. Sommertypen mit heller Haut und hellen Haaren setzen am besten auf Rosa oder Zartgelb. Dunkelhaarige und südländische Wintertypen liegen mit Pink richtig. Lindgrün oder Apricot passt zu rot-blonden Frühlingsstypen. Hellhäutige Herbsttypen machen in Beige oder Khaki garantiert eine gute Figur. Bei der Typbestimmung hilft der Profi.

■ Im **Business-Bereich** sind Knallfarben tabu. Schwarz wirkt aber oft zu autoritär. Besser zu Marineblau oder Anthrazit greifen!

■ Mit dem falschen **Schuhwerk** geraten Männer wie Frauen gleichermaßen ins Stolpern. Damen sollten nicht auf zu hohen Hacken herumstolzieren. Männer machen in ausgelatschten Turnschuhen eine schlechte Figur.

■ Passende **Accessoires** runden jedes Outfit ab. Aber bloß nicht übertreiben! Ohrringe und Goldkettchen haben bei Männern nichts zu suchen. Besser einen schönen Gürtel umschnallen. Damen liegen mit einer hochwertigen Handtasche und kleinen Ohrringen goldrichtig.

■ Eine **Brille** ist kein Grund, sich zu verstecken – aber das Modell sollte gut gewählt sein. Trendige Nerd-Brillen (groß mit dunklem Rand) stehen den wenigsten. Faustregel: Das Gestell sollte die Form der Augenbrauen widerspiegeln und genauso breit sein wie das Gesicht.

... im Beruf

Mit Strategie!

Ob es um die große Karriere bis ganz nach oben geht oder um eine kleine Gehaltserhöhung... Eins ist sicher: Erfolg im Beruf hängt nicht vom Zufall ab. Management-Trainerin Sabine Asgodom (59) aus München weiß, wie man im Job Siege einfährt:



Sabine Asgodom, trainiert Manager

■ Das A und O in jedem Unternehmen: Man muss die **Spielregeln** genau kennen und sich daran halten. Wer neu ist, sollte sich erst einmal zurückhalten und genau hinschauen, was der Chef mag und was nicht.

■ Ein **Gespräch mit dem Chef** ist kein Grund zur Panik. Vor allem dann nicht, wenn Sie ein paar grundlegende Regeln kennen: Augenkontakt suchen, aber auf keinen Fall starren. Der schlimmste Fehler ist es, am Ohr des Chefs vorbeizuschauen. Hände in die Hosentaschen stecken oder an den Haaren herumsteln geht ebenfalls nicht. Die Hände stattdessen locker lassen oder natürlich bewegen, wenn man spricht.

■ Ständig motzen, weil andere befördert werden, bringt nichts. Besser: Dem Vorgesetzten unter vier Augen sagen, dass man gern **mehr Verantwortung übernehmen** möchte.

■ **Enge Freundschaften mit Kollegen** sind selten und auch nicht nötig. Ein gemeinsames Feierabendbier hin und wieder ist aber eine tolle Gelegenheit, um sich besser kennenzulernen. Es kann ja nie schaden, wenn man Verbündete in der Firma hat.

■ Von der Radltour am Wochenende kann man den Kollegen gern mal erzählen. Das komplette **Privatleben** im Büro auszubreiten, ist aber keine gute Idee. Angst oder Liebeskummer haben am Arbeitsplatz nichts zu suchen.

■ Wer morgens als Erster im Büro sitzt und abends als Letzter geht, macht sich nicht beliebt. Denn **Streber** mag niemand! Außerdem sollte man seine Arbeit normal innerhalb der vorgegebenen Zeit schaffen.

■ Immer das **Ziel vor Augen** haben: Jeder sollte sich genau überlegen, was er in den nächsten Jahren erreichen will – und darauf hinarbeiten. Sonst kommt man nirgendwo an.

Wer selber anpackt, hat mehr Erfolg im Leben