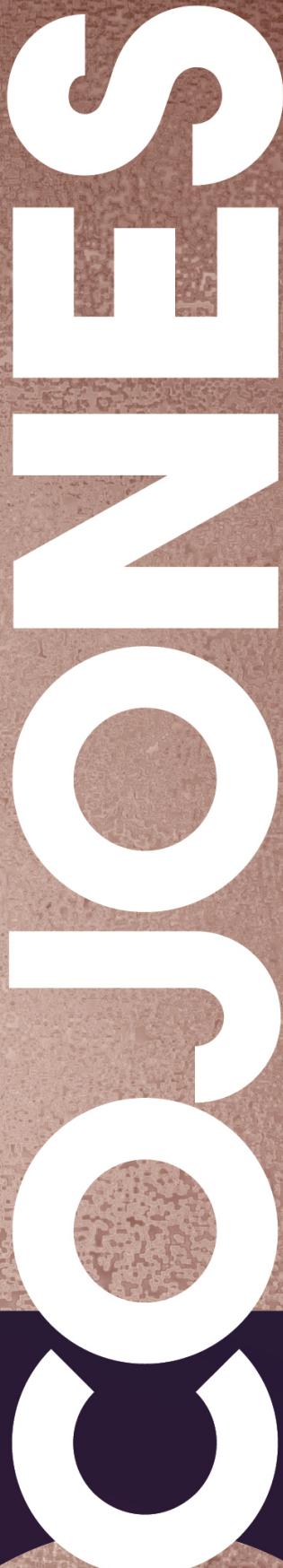


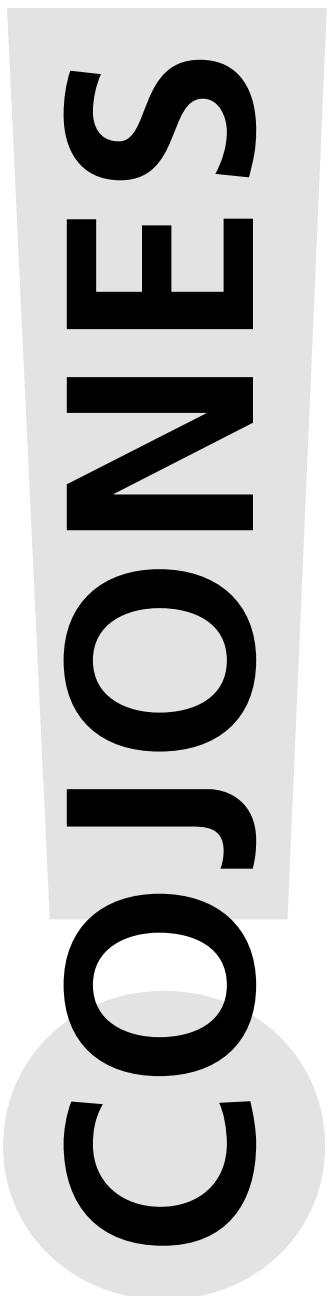
# JESSICA REYES RODRIGUEZ



*Steh für dich ein*  
Selbstbewusst auftreten  
Klar kommunizieren  
Wirksam handeln

GABAL

# JESSICA REYES RODRIGUEZ



*Steh für dich ein*

**Selbstbewusst auftreten  
Klar kommunizieren  
Wirksam handeln**

**GABAL**

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.  
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

#### 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.

ISBN 978-3-96739-272-2

Lektorat: Achim Gralke

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin

Foto der Autorin: Kerstin Berkemeyer für Jessica Reyes Rodriguez

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg, [www.buch-herstellungsbuero.de](http://www.buch-herstellungsbuero.de)

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt,  
[vertrieb@salzland-druck.de](mailto:vertrieb@salzland-druck.de)

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach,  
[info@gabal-verlag.de](mailto:info@gabal-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

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

[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)

[www.facebook.com/Gabalbuecher](http://www.facebook.com/Gabalbuecher)

[www.x.com/gabalbuecher](http://www.x.com/gabalbuecher)

[www.instagram.com/gabalbuecher](http://www.instagram.com/gabalbuecher)



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt  
wurde aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen

[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

PEFC/04-31-2251

# *Inhalt*

Vorwort: Warum Mut dein Erfolgskonzept ist	7
Einleitung: Die Geschichte hinter dem Titel	9
<b>1. Am Anfang war das Ei</b>	<b>12</b>
<b>2. Kommunikation mit Cojones</b>	<b>39</b>
<b>3. »Eier zeigen« mit Haltung, Wirkung und Struktur</b>	<b>57</b>
<b>4. Meetings und Verhandlungen mit Cojones</b>	<b>71</b>
<b>5. Marketing mit Charisma, Mut &amp; Persönlichkeit</b>	<b>97</b>
<b>6. Die harte Schale – Deine Resilienz</b>	<b>117</b>
<b>7. Wenn Worte dein Schutzschild sind</b>	<b>133</b>
<b>8. Die Kunst der souveränen Präsenz</b>	<b>148</b>
<b>9. Die Eieruhr. Timing und Ruhe als Erfolgsfaktor</b>	<b>167</b>
<b>10. Habe die Cojones, deine Visionen zu verwirklichen</b>	<b>183</b>
Nachwort: Wo du stehst, beginnt Wirkung	207
Epilog: Fang an!	211
Über die Autorin	212

»Ahora sé valiente, sé fuerte y disfruta la vida  
lo mejor posible.«

*(Sei jetzt mutig, sei stark und genieße das Leben  
in vollen Zügen)*

Für dich, Mama!  
Weil du immer mutig warst, bis zum Schluss.

## Einleitung

# Die Geschichte hinter dem Titel

---

*Eier zu haben ist nicht nur fürs Frühstück gut.*

---

»Sei jetzt mutig, sei stark und genieße das Leben in vollen Zügen. Das habe ich selbst nicht geschafft«, sagte mir meine Mutter und schaute dabei in die Leere des Zimmers. Danach schloss sie die Augen. Drei Tage später starb sie, während ich ihre Hand streichelte und wie in einem Mantra sagte »Alles wird gut, alles wird gut, alles wird gut«.

Meine Mutter war eine starke Persönlichkeit. Sehr eigensinnig, und wenn sie sich etwas in den Kopf gesetzt hatte, war sie davon nicht abzubringen. Beim Verteidigen ihrer Meinungen und ihres Selbstwertes war sie leider nicht so besonders erfolgreich. Wir wuchsen in den 80ern mit starkem Ausländerhass auf. Meine Mutter war immer darauf bedacht, dass wir Kinder niemals negativ auffielen, immer höflich und charmant waren, um bloß nicht dem Klischee eines prügelnden und stehlenden Südländers zu entsprechen.

Als meine Lehrerin meinen Schulranzen als einzigen vor versammelter Klasse auskippte, um zu inspizieren, ob ich für fehlende Radiergummis verantwortlich war, und ich entsprechend traurig nach Hause kam, sagte sie: »Du weißt ja, dass du nichts gestohlen hast. Das ist das Wichtigste.« Mir wäre es wichtiger gewesen, wenn sie die Schule verbal in Schutt und Asche gelegt und mich laut verteidigt hätte.

Selbst als ich von einem erwachsenen Nachbarn vom Fahrrad gestoßen und im Treppenhaus von ihm mit den Worten »Ihr habt alle Flöhe und stinkt nach Knoblauch« drangsaliert wurde, wusste sie sich nicht anders zu helfen, als mir zu sagen »Du weißt, dass das nicht so ist. Halte dich einfach von ihm fern«.

Ich mache ihr noch nicht einmal einen Vorwurf. Als Kind hatte sie anscheinend auszuweichen gelernt. Ich aber lernte daraus ein anderes Verhalten: nach außen hin so stark, integer und selbstbewusst aufzutreten, dass keiner auf die Idee kommen könnte, mich einer Straftat zu bezichtigen, mich anzugreifen geschweige denn mich als Opfer zu sehen.

Ich zeigte Haltung, tat meine Meinung kund, lernte mich rhetorisch versiert auszudrücken und zu kontern. Ich las quasi die örtliche Bücherei »leer«. Vom Physik-Sachbuch über Psychologie bis hin zu Edgar Allan Poe und sogar Kafka (der arme Kerl). Kein Thema, kein Inhalt, kein noch so uninteressantes Buch war vor mir sicher. Ich konnte jetzt nachvollziehen, warum angstbehafte Menschen prügeln oder Vorbehalte hatten, und ich schöpfe durch mein Wissen eine neue Kraft, die man sehen und hören konnte.

Das war der Beginn meiner Schlagfertigkeit (wenn man den Begriff mal wörtlich nimmt, klingt das schon doppeldeutig, auf meinem Handy hätte ich jetzt ein Sideeye-Emoji gesetzt ...).

Jetzt bin ich in der Mitte meines Lebens. Ich bin mutig, ich bin stark und ich genieße mein Leben in vollen Zügen, so wie meine Mutter es sich für mich gewünscht hat. Auch im Berufsleben. Denn auch da gibt es verbale Prügel und Machtkämpfe. Kunden versuchen, den Preis zu drücken, Mitstreiter:innen behandeln mich beim Netzwerken von oben herab, und auch du wirst es vielleicht schon einmal erlebt haben, dass dein Wert nicht wahrgenommen wurde. Sollten wir deswegen sofort an uns zweifeln? Ich sage: Nein!

Wie also stärkst du deinen Außenauftakt? Wie wirst du selbstbewusst, schlagfertig und charismatisch? Wie zeigst du deinen Mut bei Präsentationen, im Gespräch und auf Netzwerktreffen?

Indem du dir mehr *Cojones*, mehr Eier, mehr Haltung zulegst.

Ich erzähle dir gern von meinen Fehlern und Erfolgen, und wenn du mich nur ein kitzekleines Minütchen mal live oder in Social Media erlebt hast, wirst du gemerkt haben, dass Mut, Selbstwert und Charisma untrennbar miteinander verbunden sind, weil sie sich gegenseitig bedingen und verstärken.

Meine Mutter war eine starke Frau, aber ihre Stärke blieb oft unsichtbar. Sie hatte gelernt, sich anzupassen, nicht aufzufallen, Konflikten auszuweichen.

»Um des Friedens willen«, sagte sie immer, und ich antwortete oft:

»Ich entscheide mich gern für Frieden, solange es nicht bedeutet, dass wir dabei Schaden nehmen.«

Ich wollte nicht nur für mich im Stillen wissen, dass ich in der Schule nichts gestohlen und in der Nachbarschaft keine Fenster zerstört hatte. Ich wollte meine Unschuld und meinen guten Charakter so klar ausstrahlen, dass niemand es auch nur wagte, mir etwas Böses zu unterstellen. Dafür musste ich mutig ins Außen. Ich musste positiv auffallen und laut sein. Eine Haltung einnehmen.

Und genau hier zeigt sich, warum Mut, Selbstwert und Charisma für mich zusammengehören. Mut war mein erster Schritt, um nach vorne zu gehen, mir Gehör zu verschaffen, nicht zurückzuweichen. Mir bewusst zu machen, was ich kann, welche Kompetenzen ich habe und warum ich es verdiene, ernst genommen zu werden, war der erste Schritt zu der Jessica, die jetzt dieses Buch schreibt, Menschen begeistern kann und Vorträge und Workshops hält. Ich stärkte mich, baute Wissen auf, las Bücher, entwickelte Schlagfertigkeit – und all das, um nach außen hin so stark und souverän zu wirken, dass niemand mich als Opfer wahrnahm.

Wenn jetzt Mitmenschen über mich sagen, dass ich charismatisch sei, dann nur, weil das die sichtbare Wirkung von erlerntem Selbstwert und angewandtem Mut ist. Wer seinen Wert kennt, wer eine innere Stärke entwickelt hat, strahlt das auch aus.

Machst du dir das bewusst, wirkst du charismatisch und strahlst eine spürbare, unaufdringliche und positive Energie aus.

---

*Haltung, Selbstwert und Charisma sind keine  
separaten Eigenschaften,  
sondern drei Aspekte derselben Kraft.  
Einer Kraft, die es dir und mir ermöglicht,  
unser Leben selbstbewusst zu gestalten und im richtigen Moment  
die »Cojones« zu zeigen, die es braucht.*

---

## 1. Kapitel

# *Am Anfang war das Ei*

Auch wenn wir schon etliche Jahre Berufserfahrung gesammelt haben, stehen wir immer wieder am Anfang: eines neuen Projekts, einer ungewohnten Zusammenarbeit, manchmal auch am Anfang einer völlig neuen Gefühlswelt. Wir durchlaufen so viele Anfänge, dass es uns irgendwann zu viel werden kann – gerade dann, wenn wir eigentlich endlich mal ankommen wollten.

Hat man dann noch das Pech, von Energiefressern umgeben zu sein, wird der Anfang nicht nur schwer, sondern zur Prüfung. Plötzlich kämpfen wir nicht nur mit uns selbst, sondern auch mit Stimmen im Außen, die uns klein machen oder ausbremsen wollen, bevor wir überhaupt losgelaufen sind.

Wie oft habe ich mich gefragt, warum es Menschen gibt, die einem das Gelbe vom Ei nicht lassen – selbst dann nicht, wenn man gar keine Konkurrenz ist.

Wenn du die Antwort darauf hast: Schreib mir gern. Ich weiß es nämlich immer noch nicht.

Was ich dir aber sagen kann, und zwar aus voller Überzeugung:

Du darfst niemals, und ich meine NIEMALS, deinen Anfangspunkt und deinen Zielpunkt aus den Augen verlieren.

Dein Anfangspunkt bist du. Deine Talente, deine Geschichte, dein Können. Das, weswegen du überhaupt erst da bist, wo du heute stehst.

Und dein Ziel? Das musst du selbst definieren – aber du solltest es dir nicht kleinreden lassen.

---

*Denn manchmal braucht es nur einen Satz,  
um sich etwas zuzutrauen.*

---

Lass dich durch Zweifel, Kritik oder holprige Strecken nicht davon abbringen, weiterzugehen. Meine eigenen Startschwierigkeiten waren alles andere als leicht. Genau deshalb bin ich so überzeugt davon, dass die Übungen in diesem Kapitel dir helfen können, richtig loszugehen.

Einen Moment des Mutes, der versichert: Du darfst auch weich landen, wenn du fällst. Für mich war das der Satz meiner Eltern: »Wenn du denkst, dass du so weit bist, dann mach es. Und wenn es nicht funktioniert – dann komm zurück. Hier ist dein Zuhause.«

Dieser eine Moment hat mein inneres Nest geprägt, und mir die Kraft gegeben, mutig zu handeln. Vielleicht findest du in diesem Kapitel deinen Moment.

Mach was draus.

## *Nestwärme statt Selbstzweifel*

Hast du in einem Spielfilm gemerkt, wie Modedesigner oder Kunstschaffende oft dargestellt werden? Entweder als überzogener, femininer Homosexueller, oder als theatralische Grand Dame, die zu jeder Zeit Komplimente hören muss, wohlwissend, dass alles gelogen ist. Diese zwei großen Extreme gibt es in der Filmbranche, und oft habe ich mir gedacht, dass kein Mensch auf dieser Welt so fake sein kann. Das ist doch alles nur erfunden.

Aber da hatte ich mich wohl geirrt! Denn als ich mein erstes Mode-Praktikum in einer Fernsehhauptstadt absolvierte, wurde Film zu Wirklichkeit.

## *Ein 1,50 m großes Drama-Konzentrat*

Ich hatte meine Schneiderin-Ausbildung mit Bestnoten beendet, die verbleibende Zeit in Florenz verbracht und mein Stipendiums-Geld für Sprachunterricht und Kultur ausgegeben. Nun wollte ich zum Fernsehen oder Theater, um Kostümbildnerin zu werden. Damals wusste ich nicht, dass ich mich auch direkt bei einem Sender oder einem Fernsehformat hätte melden können. Also recherchierte ich nach dem damals besten Kreativen, den es in der Branche gab, und das war Herr Lunes.

Herr Lunes war ein kleiner, sehr impulsiver Mann mit diagonal ver-

laufenden, schmalen Augen, die entweder von einer schlechten Faltenstraffung herrührten oder von seinem Zorn, der ihn ständig begleitete. Als unsichere Person verglich er sich wohl jeden Tag mit den dünnen Berühmtheiten, die in seinen Kostümfundus kamen und sich für eine Gala, einen Fernsehauftakt oder sonstige Show von ihm einkleiden ließen.

Oben in dem Hochhaus war die Maßschneiderei mit einem Anproben-Zimmer, das theatralischer nicht hätte eingerichtet sein können. Ein weißer Marmorboden, champagnerfarbene Wände und ein weinroter Theatervorhang an den bodentiefen Fenstern implizierten der Kundschaft, dass sie etwas Besonderes war, wenn sie auf dem kleinen, runden Podest vor dem goldumrandeten Rokoko-Spiegel stand.

Wahrscheinlich stand Herr Lunes jeden Tag selbst auf diesem Podest und spielte die Entgegennahme seines Oskars nach, während er sich mit geschlossenen Augen in dem frenetischen Beifall des eingebildeten Publikums duschte. Dieser Mann war ein 1,50 m großes Drama-Konzentrat, und ich sollte bald Zeugin davon werden.

Meine erste Amtshandlung als Praktikantin war es, ihm einen 0,2%-»Exquisa-Fit«-Quark mit Vanillegeschmack zu kaufen. Davon schien er sich seit Neuestem ausschließlich zu ernähren, zum Leidwesen der vier Angestellten, die seine (Hunger-)Wutausbrüche ausbaden mussten.

»Mein Gott, hoffentlich stopft er sich endlich wieder nachts einen Hamburger in den Mund«, stöhnte Johannes näselnd in der Frühstückspause und schob sich die übergroße Designerbrille wieder hoch. »Weißt du noch, wie sanft er in der Woche war, als er uns von seinem ›Hamburger-Ausrutscher‹ erzählte?« Er lachte glockenhaft und schubste vor lauter Freude die Buchhalterin Sabine an. Die konnte sich ein Grinsen nicht verkneifen.

Ich stand an der Spüle und rubbelte mir mit einem nassen Küchen-tuch Quarkspritzer vom T-Shirt. Sogar meine Schuhe hatten was abbekommen.

### *Der Unterschied zwischen Mango und Vanille*

Würde das jetzt jeden Tag so gehen wie heute? Eigentlich wollte ich meine Schneiderin-Künste hier anwenden und die Filmbranche kennenlernen. Nichts sprach dagegen, im Supermarkt auch mal 'nen blö-

den Vanille-Quark für den Chef zu kaufen. Und ja, mir wurde eingebläut, dass es »Uuunbedingt« der 0,2%-Quark sein sollte. Als ich Vanille nicht fand, hatte ich zur nächstbesten 0,2%-Alternative mit »Mango-Geschmack« gegriffen.

Kaum angekommen, hatte mir Herr Lunes hungrig den Quark aus der Hand gerissen und sich mit einem Esslöffel den ersten Spatenstich in den Mund geschoben, während er Aufgaben verteilend die Hallentreppe vom Empfang zum Kostümfundus hochlief. Ich stand noch unten am Treppenfuß, als er sich wütend umdrehte und mich anschrie: »Kannst du nicht lesen?« »Ich ... häh?«, war das Einzige, was ich sagen konnte.

Hatte ich ein »Bitte Treppe nicht betreten, hier frisch gestrichen«-Schild übersehen? Ich schaute tatsächlich schon auf meine Schuhe und suchte nach Farbklecksen, als mich etwas Hartes an der Brust traf. »Willst du mich umbringen? Das hättest du wohl gerne«, fauchte er die Treppe hinab.

»Sie wollten den 0,2%-Quark und es gab davon nur den Mango ...«, versuchte ich vorsichtig zu erklären.

Aber Herr Lunes wollte keine Widerworte. Er stand oben auf der Treppe wie ein Opernsänger kurz vor seinem letzten Ton. In seiner Hand der geöffnete Quarkbecher, den Löffel wie ein Messer in meine Richtung zeigend. Seine Augen waren nur noch Schlitze. »Das sind FÜNF-ZIG Kalorien mehr!«, schrie er mit einer Mischung aus Verachtung und Drama. »Willst du, dass ich fett werde?! Ich habe Vanille gesagt! Nicht Mango! Nicht Ananas! VA-NIL-LE!« Er betonte schreiend jede Silbe, als müsste ich seine Sprache erst lernen.

»DU kannst GAR NICHTS« schrie er, rammte den Löffel in den Quark und warf mir den großen Becher wie einen Frisbee entgegen. Er verfehlte meinen Kopf nur, weil ich auswich, traf dadurch aber meine Brust und tat sein Übriges.

Ich schrie erschrocken auf. Herr Lunes blieb davon unberührt und drehte sich für einen letzten Schlussakt zu mir um: »Wenn du den Unterschied zwischen *Mango* und *Vanille* nicht erkennst, solltest du dich lieber nicht an MEINE exquisiten Kunden wagen. Wer weiß, was du sonst noch alles verwechselst.«

Er wandte sich endgültig ab und ging hoch in Richtung Atelier. Ich stand da, mit Mango-Quark auf den Klamotten, und verstand nicht, was gerade passiert war.

### *Ich hatte ein Ziel*

Ab dem Zeitpunkt durfte ich meine Kompetenz nicht im Maßatelier beweisen, sondern musste ganz unten im Kostüm- und Requisitenfundus die getragene Wäsche, die von den Fernsehsendern für Serien-Drehs ausgeliehen wurde, in Empfang annehmen, reinigen, ausbessern, katalogisieren und wieder an ihren Platz bringen. Übersetzt hieß es: Ich durfte nur noch die Drecksarbeit machen.

Was auf den ersten Blick nach stupider Routinearbeit klang, war in Wahrheit eine kleine Logistik-Herausforderung, und genau da konnte ich meine Skills als gelernte Schneiderin einbringen: nicht nur das Nähen an sich, sondern die Schnelligkeit, Effizienz und das Denken in Abläufen. Ich strukturierte den Prozess der Annahme und Rückgabe neu, erstellte einfache digitale Listen mit eindeutigen Codes und führte einen Ablauf ein, der dem ganzen Team Zeit sparte.

Statt dreifach ausgefüllter Zettel gab es nun eine klare Übersicht, und ich hatte mehr Zeit, um mit den Kolleg:innen zu quatschen, Spitznamen für hartnäckige Requisiten zu erfinden und mich entspannt ins Team einzufädeln. Ich lernte alle Fahrer der Sender kennen und erfuhr den neuesten Tratsch über Fehl- und Neubesetzungen.

Herr Lunes, etliche Stockwerke von mir entfernt, würdigte mich keines Blickes, wenn wir uns zufällig begegneten, und wenn ich doch in die Schusslinie geriet, dann lernte ich, nicht hinzuhören und mein Bestes zu geben.

Warum ich nicht einfach ging? Weil ich ein Ziel hatte. Ich wollte ins Kostümbild zum Fernsehen und wollte meine Zeit in dieser Stadt dafür nutzen. Herr Lunes war ein unglücklicher Mann, der mit sich selbst nicht im Reinen war, aber das war sein Problem, nicht meins. Die Tatsache, dass ich für meine Prüfungsergebnisse ausgezeichnet wurde und auch ohne exzellente Ausbildungsnoten wirklich gut darin war, im Chaos zu strukturieren, konnte er mir nicht nehmen. Da konnte er schreien, wie er wollte.

Meine Kolleg:innen und die Fahrer:innen der Filmszene mochten mich und schätzten meine Art. Das war eine gute Basis, um weiterzukommen. Jeden Tag hielt ich mein Schwätzchen, gab Ratschläge zu georderten Kostümen und war ein Ass darin, Kleidung zu präparieren. In meiner freien Zeit studierte ich, wie man Kostüme realistisch altern lässt, etwa durch das Einreiben mit Heilerde, um den Stoff stumpfer und schmutziger wirken zu lassen. Ich lernte, wie man mit Farbe und Tex-

tur Einschusslöcher simuliert, wobei das Austrittsloch im T-Shirt immer größer ist als das Eintrittsloch. Solche Details machen den Unterschied zwischen einem glaubwürdigen und einem schlechten Kostüm.

Jeden Tag wiederholte ich gegenüber den Fahrer:innen mein Mantra: dass ich irgendwann im Kostümbild einer Fernsehserie arbeiten wollte. Ich war überzeugt, wenn ich es nur oft genug sagte, würde das Universum meine Bestellung irgendwann erhören, und genauso kam es auch. Nur, dass mir das Universum die Lieferung in Form von Malek, dem Fahrer einer Fernsehproduktion, auf den Tisch knallte.

Er sagte zu mir: »Ey Jessica, haaalt endlich den Mund und komm mit. Ich fahr zum Drehort. Vielleicht hörst du dann auf, mir auf den Sack zu gehen.«

Ich antwortete ein dankbares »Ja, vielleicht!« und sprang mit Schwung auf den Beifahrersitz seines Lieferwagens.

### *Eine Kostümbildassistentin namens Wanda*

Die Crew drehte nicht nur in Studios, sondern auch mitten in der Stadt, in Wohnungen, Hinterhöfen und Cafés. An jenem Tag fuhren wir zu einem kleinen Straßencafé, in dem mehrere Szenen mit Kompars:innen gedreht wurden. Ich war offiziell nur Zuschauerin, inoffiziell jedoch eine sehr wissbegierige Spürnase hinter der Kamera, oder zumindest außerhalb des sichtbaren Kamerawinkels.

Ich sog alles auf. Zum ersten Mal verstand ich, in welcher Reihenfolge eine Szene »drehfertig« gemacht wurde. Ich erkannte, wer die Regie führte (nicht immer unbedingt der oder die Lauteste am Set) und was der Aufnahmleiter wirklich machte: nämlich das organisatorische Gehirn des Drehs sein, das alles und alle im Blick behielt, als würde er einen Sack Flöhe hüten. Ich begann, die Unterschiede zwischen den Abteilungen zu verstehen: Das Szenenbild kümmerte sich um alles, was man im Hintergrund sah, von Möbeln über Bilder bis hin zu halb aufgegessenen Croissants, die zur Szene passten.

Die Maske war zuständig für Make-up, Frisuren und Spezialeffekte wie z.B. überzeugende Schürfwunden. Die Kameraabteilung trug riesige Technikteile mit stoischer Ruhe durch enge Räume, während die Tontechnik versuchte, möglichst keine Quietschschuhe oder schniefende Komparsen auf Ton zu bekommen.

Und das Kostümbild? Die wussten genau, welcher Schal zu welchem

Take gehörte (es gab einen Ordner mit Polaroidfotos und Szenennummer) und wo er in der Szene verrutscht war. Sie achteten auf Kontinuität, sorgten für Stimmung und Authentizität und waren für mich die stillen Held:innen, wenn Kleidung altern oder plötzlich blutbefleckt sein musste. Die nächste Szene wurde vorbereitet.

»Ton?«

»Ton läuft.«

»Und bitte«, sagte der Regisseur und damit begann der Dreh.

In diesem Moment schien das ganze Set kollektiv den Atem anzuhalten. Kein Räuspern, kein Rascheln, niemand bewegte sich. Alle warteten wie eingefroren, bis das »Danke« erklang und die Szene abgedreht war. Alles war unfassbar spannend. Und ich wusste: Ich wollte da rein. Nicht irgendwo in den Hintergrund, sondern dorthin, wo Kleidung Geschichten erzählte.

Es war so spannend, dass ich gar nicht die Unruhe bemerkt hatte, die plötzlich am Set war. »Wo ist denn Wanda schon wieder?«, fragte jemand genervt. Die Kostümbildassistentin war zum weiter weg gelegenen Wohnwagen des Kostümbilds gegangen, um ein paar Wärmejacken zu holen, während ein Schauspieler quasi eigenmächtig beschlossen hatte, die Szene noch mal drehen zu wollen. Dazu musste er wieder ein kariertes Jackett mitsamt Seidenschal anziehen, dass er während der Szene dramatisch in die Ecke geworfen hatte. Aber Wanda war kurz weggegangen, um den wartenden Schauspielenden dickere Jacken überzuziehen, damit sie nicht froren. Nun wartete aber, wegen der unerwarteten Extraszene, das ganze Set.

»Waandaaaa!«

Warum kann sich dieser Typ sein Jackett und den Schal nicht selbst anziehen? War der etwa mit Herrn Lunes verwandt oder warum spürte ich wieder die Dramawolken am Himmel?

Ich hielt es nicht aus, hob Jackett und Seidenschal vom Boden, half dem Schauspieler sprichwörtlich in seine Rolle und stellte mich mit den Worten »Kostüm ist drehfertig« wieder neben die Kamera.

Nach der Szene stand Wanda plötzlich neben mir, mit vier dicken Daunenjacken über dem Arm und leicht außer Atem. »Warst du das?«, fragte sie mich leise.

»Japp«, nickte ich und nahm ihr zwei der dicken Jacken ab, damit sie anfangen konnte, die umstehenden Schauspielenden damit auszustatten. »Ich würde hier gerne anfangen, wenn du mich brauchen kannst.

Am liebsten sofort«, sagte ich ihr, während ich neben ihr herlief und ihr weiter assistierte.

»Konraad!«, rief sie über den Platz. »Fahr das Mädel zum Produktionsbüro. Die fängt hier an. Soll 'nen Vertrag unterschreiben.«

»Lohnt sich ja doch, zu nerven«, meinte Malek grinsend, sprang von seiner Mauer und schnippte seine Zigarette weg. Mit gespielter Eleganz und einer Verbeugung öffnete er mir die Beifahrertür.

»Es lohnt sich, an sich selbst zu glauben«, antwortete ich lachend und stieg glücklich ein.

---

*Glaub an dich!  
Der Rest kommt von allein.*

---

### *Meine Eltern schenkten mir Flügel*

Dass ich am Ende wirklich im Kostümbild beim Fernsehen landete, war nicht nur Ergebnis meiner Hartnäckigkeit, sondern auch der Menschen, die mir Mut machten. So bekam ich eines Tages einen spontanen Anruf auf der Zugfahrt nach Hause: »Hey, hast du Lust, bei einem richtigen Spielfilm das Kostümbild zu übernehmen?«

Zwölf Stunden später war ich wieder in einer Fernsehhauptstadt, diesmal allerdings nicht als Assistenz, sondern als Leiterin.

Was ich aber davor zu Hause erlebte, gehört zu meinen schönsten Erinnerungen an Geborgenheit und Rückhalt, die ich von meinem Elternhaus habe.

Es war ein Donnerstagnachmittag im Sommer, als ich, nach endlos langer Zugfahrt, im Türrahmen zur Küche stand und meine Eltern beim Kartoffelschälen beobachtete. Die erste Tortilla war schon fertig und wie immer hatte ich schon ein Stück geklaut und hielt die viel zu warme Tortilla mampfend und glücklich in der Hand.

Mit dem Handy in der anderen Hand und völlig aufgereggt über das Jobangebot, das ich gerade bekommen hatte, eröffnete ich meinen Eltern, dass ich wieder wegfahren würde, um den »Job meines Lebens« zu machen. Meine Eltern standen gemeinsam am Herd und schüttelten immer wieder die beiden kleinen Pfannen, in denen die Kartoffelstückchen im Olivenöl brutzelten

Ich berichtete, dass man mir dieses Mal die Leitung im Kostümbild angeboten hatte und ich das zwar wirklich wollte, aber ein Angstkrübeln im Bauch hatte. Doch anstatt meine Angst zu bestärken, fragten sie nur: »Traust du dir das zu? Fühlst du dich bereit dafür? Wenn du denkst, dass du so weit bist, dann mach es! Wenn es nicht funktioniert, dann komm zurück. Hier wird immer dein Zuhause sein!«

---

*Meine Eltern schenkten mir Flügel.  
Und sie gaben mir die Sicherheit, weich zu landen,  
falls ich je fallen sollte.*

---

### *Mein inneres Nest*

Bis heute steigen mir die Tränen in die Augen, wenn ich an diesen Moment zurückdenke. Ich teile diese Erinnerung oft in meinen Vorträgen, weil sie so deutlich macht, wie wichtig es für unseren Selbstwert ist, einen inneren Ort zu haben, an dem wir bedingungslos willkommen sind. Ein Nest. Einen inneren Safe Space, der uns stärkt und liebevoll erinnert: *Du darfst scheitern. Du darfst daran wachsen. Du darfst du sein.*

In diesem Raum, erbaut aus Erinnerungen, Geborgenheit und Zuversicht, liegt das Fundament für mein Selbstbewusstsein, meine Haltung, meinen Charme. Mein inneres Nest besteht also aus Gedanken, die mir gut tun und mir Gutes wünschen.

Mit diesem Gefühl von Nestwärme und innerer Sicherheit trete ich auf Bühnen, führe schwierige Gespräche und verteidige in Meetings meine Kompetenz – klar, liebevoll und mit beiden Füßen fest im eigenen Selbstvertrauen. Mittlerweile habe ich mir aus vielen kleinen Facetten meines Lebens ein Nest gebaut, das mir keiner mehr nehmen kann.

Es fing mit der Sicherheit an, die mir meine Eltern schenkten. Ich durfte mich trauen das Neue, das Unbekannte zu wagen, denn wäre es in einer Katastrophe geendet, hätte ich weinend nach Hause kommen können. Ich hätte auf meinen Ursprung zurück gekonnt.

---

*Der geschenkte Ursprung war:  
Ein Dach über dem Kopf und eine liebende Familie,  
die mich tröstet und wärmt.*

---

Für diese Bekräftigung bin ich so unfassbar dankbar. Denn ich durfte mutig üben zu wagen, zu scheitern und wieder zu wagen.

Ich bin nun in der Mitte meines Lebens und bauε immer noch weiter. Ich verändere manchmal die Farben oder die Ausleuchtung in meinem Safe Space. Manchmal hat ein abgespeicherter Satz in meinem Kopf eine höhere Bedeutung als noch vor einem Jahr, und manchmal wundere ich mich, welche schönen, erhellenden Erinnerungen ich in dunkleren Momenten in meinem Nestbau finde. Und auch jeder Erfolg, jede Bestätigung meines Könnens ist ein weiterer Zweig für mein Nest. Eines Tages werde ich vielleicht wieder fallen und wissen, dass der Sturz gar nicht wehtun wird.

### **ÜBUNG: Cojones brauchen Raum – gestalte ihn dir!**

Nicht jede:r von uns hatte ein Zuhause, das hilfreich für ein starkes Selbstbewusstsein war. Vielleicht hat dir bis jetzt niemand Sicherheit geschenkt oder das Gefühl gegeben, bei Fehlern weich fallen zu dürfen. Aber du verdienst es, glücklich zu sein. Du musst nicht darauf warten, dass dir jemand so ein Nest schenkt.

---

*Mut trifft auf Architektur –  
erschaffe deinen inneren Raum.*

---

Du kannst es dir selbst erschaffen. Im wahren Leben wartest du doch auch nicht, ob dir jemand ein tolles Buch schenkt. Du kaufst dir das Buch selbst, oder? Dann kannst du dir auch dein eigenes Nest schenken. Kostet nullkommanix Euro und ist so viel mehr wert. Bau dir deinen eigenen Raum: nicht aus Zweigen – sondern aus Gedanken, inneren Bildern und Erinnerungen, die du heute bewusst wählst.

# VOM WISSEN INS UMSETZEN!

## GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks  
für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher,  
die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in  
den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**.  
Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick  
beim Shop Ihrer Wahl!