

SENNA GAMMOUR

IN DEIN
GESICHT!
ERFOLG IST DIE BESTE RACHE



ullstein

ullstein



SENNA GAMMOUR

IN DEIN
GESICHT!
ERFOLG IST DIE BESTE RACHE

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch
1. Auflage September 2020
© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2020
unter Mitarbeit von Astrid Herbold
Seite 118: Aus dem Song »Wenn der Vorhang fällt«
aus dem Album *Quadratur des Kreises*, 1997
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Titelabbildung: © Dhana Sabira
Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach
Gesetzt aus Weiss und Meta
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-548-06224-2

INHALT

Für euch alle 7

- Kapitel 1 Und jetzt? 9
- Kapitel 2 Support ist kein Mord 17
- Kapitel 3 Fake it till you make it? 27
- Kapitel 4 Nur meine Meinung 33
- Kapitel 5 David gegen Goliath – let's go! 43
- Kapitel 6 Besser unterschätzt als überschätzt 57
- Kapitel 7 Die sieben Todsünden 65
- Kapitel 8 Zu faul zum Denken? 79
- Kapitel 9 Steh zu dir 89
- Kapitel 10 Immer wenn du lachst,
 lach ich mit dir 101
- Kapitel 11 Loyalität 111
- Kapitel 12 Der richtige Schachzug 123

Kapitel 13	I hate people	133
Kapitel 14	Die Schule des Lebens	145
Kapitel 15	Single und fabelhaft	153
Kapitel 16	Königsklasse	161
Kapitel 17	Mach Geld!	167
Kapitel 18	Der Misserfolg im Erfolg	175
Kapitel 19	In dein Gesicht!	187
Schlusswort Nutze deine Zeit		197
Dank		203

FÜR EUCH ALLE

Dieses Buch widme ich allen Frauen da draußen, die gerade an sich zweifeln und denken, es geht nicht mehr.

Ich will euch was sagen: Zusammen schaffen wir das.

Frauen haben es schwer, schon seit Jahrhunderten. Sie werden immer von irgendwem verurteilt. Dafür, was sie machen oder was sie nicht machen. Dafür, wie sie aussehen oder wie sie sich verhalten. Dafür, dass sie Erfolg haben oder dass sie keinen Erfolg haben. Dafür, dass sie schon so alt sind, oder dafür, dass sie noch so jung sind. Dafür, dass sie viele Kinder bekommen oder dass sie keine Kinder bekommen. Egal, was sie tun: Es wird immer von irgendwem bewertet.

Alle reden die ganze Zeit über Frauenpower.

Die meisten wissen gar nicht, was das ist.

Fangen wir doch mal ganz vorne an: Ich LIEBE Frauen. Nicht auf eine sexuelle Art und Weise, sondern einfach für das, was sie sind. Für ihr Wesen. Frauen sind unsere Vorbilder, lange bevor irgendein Lehrer uns in der Schule was beibringt. Sie schenken uns das Leben.

Als Mütter lieben sie uns, bevor irgendwer sonst uns liebt. Und wenn sie keine Mütter sind, sind sie unsere Schwestern, Tatas, Cousinen, Freundinnen.

Frauen sind so wichtig. Die Welt braucht Frauen! Deshalb: Lasst euch von niemandem mehr bremsen!

PS: Ich habe nichts gegen Männer. Ich finde Männer cool. Manchmal wünsche ich mir, ein Typ zu sein, weil manches dann wirklich einfacher wäre. Wäre ich ein Mann, würde ich die Frauen auch lieben. Viele Frauen sogar. Und sie würden sich nicht streiten – weil ich jeder Frau gerecht werden würde. Ich würde sie alle GLÜCKLICH machen.

Aber Gott wusste, warum ich kein Mann geworden bin. Und ich bin wirklich froh, eine Frau zu sein.

KAPITEL 1

UND JETZT?

Wir haben die sieben Phasen des Liebeskummers durchgemacht, wir waren shoppen und auf Ibiza. Und der ganze Urlaub war ECHT teuer.

Aber wir haben es geschafft: Der Typ ist weg und vergessen.

Wir haben uns bei meiner letzten Show sogar zusammen den Chip aus dem Kopf rausoperiert, den sie uns als kleinen Mädchen ins Gehirn gepflanzt haben. Als die Erwachsenen uns eingeredet haben, dass jeder Typ, der uns rumschubst und an den Haaren zieht, uns in Wahrheit liebt: *Der ärgert dich doch nur, weil er dich mag.* BULLSHIT!

Aber was jetzt?

Wie geht's weiter?

Du fragst dich: *Wie werde ich glücklich als Single?*

Du willst unabhängig sein. Du willst stark sein. Du willst dir was leisten können. Du willst essen, was du willst, gehen, wohin du willst. Du willst erfolgreich sein – mit etwas, das dir Spaß macht. Nicht im Büro

hocken. (Wobei: Vielleicht gibt es Menschen da draußen, denen genau das Spaß macht. Und ich DANKE euch sehr! Weil sonst ja niemand mehr im Büro sitzen und arbeiten würde.)

Du musst herausfinden, was dich erfüllt. Du brauchst ein ZIEL.

Sagen wir, es erfüllt dich, in Cafés zu hocken. Du kannst guten Kaffee von schlechtem unterscheiden. Du liebst es, zu backen und zu kochen. Jetzt fragst du dich: *Okay, aber was kann ich daraus machen?* Mach doch ein Café auf! Aber finde erst mal einen Job, um ein bisschen Kapital dafür anzusparen. Es ist egal, was du arbeitest. Versuch, nebenbei, abends und am Wochenende an deinem Businessplan zu arbeiten. Vielleicht brauchst du auch einen Kredit von einer Bank. Oder du hast Familie, die dich unterstützt. Aber du musst dir klarmachen, dass das viel Verantwortung ist. Rede mit anderen, die schon ein Café haben. Frag sie aus: *Worauf muss ich achten?* Sie werden dir sagen, dass es ein 24/7-Job ist. Dass du Fachwissen brauchst. Wie geht Buchhaltung? Wie läuft das mit den Steuern? All das beansprucht Zeit. Also fang an!

Ihr denkt vielleicht, ich hatte es einfach. Weil ich mein Ziel als Sängerin ja schon sehr jung erreicht habe. Nein, stimmt nicht! Im ersten Buch habe ich euch erzählt, wie lange es gedauert hat, bis ich eine Plattenfirma gefunden hatte, wie lang der Weg zu Monroe war.

Nach Monroe gab es einen großen Einschnitt. Ich

wusste nicht, wohin mit mir. Als ich an dem Punkt war, an dem der Kummer vorbei war, habe ich mich gefragt, wie es jetzt weitergeht. Ich war bereit, ein neues Leben anzufangen. Ich saß zu Hause und habe überlegt: *Was kann ich gut? Und was kann ich BESSER?*

Ich kann singen.

Aber was ich noch besser kann, ist REDEN.

Also habe ich das zu meinem Beruf gemacht.

Ich habe das Bild noch genau vor meinen Augen, wie ich im Wohnzimmer Schuhkartons aufgestapelt habe. Mein Handy hatte ein Spiderman-Muster auf dem Display, weil es mir ein paarmal runtergefallen war und ich mir kein neues leisten konnte. Damit habe ich mich dann gefilmt. Ich habe über Liebeskummer geredet und wie ich ihn überwunden habe.

Da ich keine Filme schneiden konnte und keinen Plan hatte von Social Media, habe ich dieses 15-minütige Video so lange immer wieder aufgenommen, bis kein Fehler mehr drin war.

Das Video habe ich auf YouTube hochgeladen. Viele gefiel es. Andere fanden es lächerlich. Das wirst du auch noch durchleben. Es gibt immer Menschen, die deine Ideen schlechtmachen. Sogar die, die dich lieben, versuchen manchmal, dir Sachen auszureden. Weil sie Angst haben, dass du damit fällst. Nimm das nicht so ernst, sei nicht böse deswegen. Hör einfach nicht hin.

Aber erzähl mir nicht, du kannst nicht!

Ich hatte kein Stativ, ich hatte nur Schuhkartons. Weil es kein professionelles LED-Licht gab, habe ich

einfach drei Lampen hingestellt. Die schönsten Sachen aus meiner Wohnung wurden für den Background zusammengesucht. Weil ich kein Laptop besaß und kein Schnittprogramm, habe ich es so lange aufgenommen, bis ich zufrieden war. In einer Notlage wird man kreativ. Wer sagt, dass du eine Hightechkamera brauchst oder das beste Licht?

Die wichtigste Zutat, um erfolgreich zu werden, besitzt du doch schon längst.

Denn das bist DU selbst!

Ich wusste damals nicht mal, wie ich mir einen YouTube-Account mache. Weiß ich bis heute nicht. Auch nicht, wie man sich eine E-Mail-Adresse einrichtet. Leute, glaubt mir, ich bin wirklich internetbehindert! Ich habe keine Ahnung! Vor Kurzem habe ich an meinem Fernseher eine Funktion gefunden, mit der man Sendungen, die man verpasst hat, nachträglich anschauen kann. Durch Zufall entdeckt! Ich habe einfach alle Knöpfe gedrückt. Das Problem ist: Ich habe den Knopf danach nie wiedergefunden.

Auf YouTube kamen die Views über Nacht. Tausende. Das war krass! Plötzlich hatte ich einen ersten roten Faden: Ab dem Zeitpunkt habe ich jede Woche ein Video hochgeladen.

Als das immer erfolgreicher wurde und ich über hunderttausend Abonnenten gewonnen hatte, bekam ich von YouTube Werbe-Placements. Und eine Firma kam auf mich zu, die mich exklusiv als Markenbotschafterin haben wollte. Dafür haben sie mir einen Vorschuss

bezahlt. Von dem Geld konnte ich erst mal mein Leben bestreiten und mir ein neues Handy kaufen.

Nur für euer Verständnis: Ich bin nicht in den nächsten Laden gegangen und habe mir Klamotten gekauft! Sondern ich habe meine ersten Einnahmen bewusst eingesetzt. Nach und nach kamen mehr Deals rein – und irgendwann stand ich wieder auf der Bühne.

Ich habe jetzt in meinem Leben zweimal riesigen Erfolg gehabt. Aber es gab dazwischen einen Cut, ich war weg, aus allem raus. Ihr kennt die Geschichte von meiner Mama, die Krebs bekommen hat, aus dem ersten Buch. Ich habe nie bereut, dass wir Geschwister uns in dieser Zeit sehr viel um sie gekümmert haben – im Gegenteil. Ich hätte mir das niemals vergeben, wenn ich damals nicht für sie da gewesen wäre.

Aber wenn du einmal raus bist und dann wieder reinwillst ins Showbiz, fühlst du dich wie ein Fremdkörper. Es ist, als ob du noch mal laufen lernen musst. Erfolgreich zu werden, auf einen Schlag, das ist noch relativ einfach. Aber diesen Stempel zu tragen: Sie war weg vom Fenster! Das wird in Deutschland gleich als Misserfolg interpretiert.

Keiner sagt: Vielleicht ruht sie sich aus. Oder kümmert sich um etwas anderes. Ich wollte damals nicht öffentlich über mein Privatleben reden. Ich habe auch nicht daran gedacht, wie ich Platten verkaufe oder wie ich zurückkomme auf die Bühne. Oder ob ich derzeit *populär* bin oder gut aussehe oder mir Extensions reinmachen sollte.

Als meine Mutter für ein CT in die Röhre musste, hat sie mich gefragt: *Senna, bier sind doch nur Frauen im Raum, oder?*

Ich habe ihr gesagt: *Mama, mach dir keinen Kopf.*

Sie hat gemeint: *Ich fühle mich so unwohl.*

Das hat mir mein Herz gebrochen.

Ich habe zu der behandelnden Ärztin gesagt: *Schick alle Männer raus!*

Ich klang dabei sehr unfreundlich, aber sie war super verständnisvoll: *Ist überhaupt kein Problem.*

Dann wurde meine Mutter in die Röhre geschoben, und man hat gemerkt, wie sehr sich das Krankenhauspersonal um sie bemühte. Da war viel Respekt zu spüren. In dem Moment kam aus Versehen ein Arzt an. Unsere Ärztin hat den richtig angeschrien: *Raus!* Er hat das sofort verstanden und meinte nur: *Ich guck nicht.*

Das war mein Alltag, meine Beschäftigung.

Ich musste mir so viele böse Sprüche darüber anhören, warum ich weg und abgetaucht war. Aber das hat mich nicht interessiert. Ich war froh, dass meine Mutter den Krebs überlebt hat.

Und jetzt ist sie 70 Jahre alt! Wenn sie eines Tages gehen muss – und gehen müssen wir alle –, dann weiß ich, ich hatte die schönsten Momente mit ihr. Wir konnten miteinander lachen, sogar in den schlimmsten Situationen.

Als alles überstanden war, musste ich von vorne anfangen in meinem Business. Ich habe ja auch nichts anderes gelernt. Und damit kommen wir wieder zum

Ursprung: Du musst dich kennenlernen, bevor du einen Plan schmieden kannst.

Und damit meine ich nicht nur deine Stärken. Das Schwierige wird sein, auch deine schlechten und schwachen Seiten kennenzulernen. Und dann aus allem das BESTE zu machen. Ich sag es dir noch mal: Der Einzige, der dir im Weg steht, bist du selbst. Es gibt sogar Menschen, die hatten noch nicht mal Schuhkartons – und haben ihr Ziel trotzdem erreicht und sind glücklich und erfolgreich.

Es hat nichts mit den materiellen Dingen zu tun, die du zur Verfügung hast.

Es ist allein DEIN WILLE!

Dieses Buch wird dich zum Erfolg bringen und dich auch begleiten, wenn du falsche Entscheidungen triffst. Wenn du fällst, wird es dir die Hand reichen. Es wird dir beim Aufstehen helfen. Und du wirst stärker sein als je zuvor, das verspreche ich dir.

Du wirst dich nicht mehr aufhalten lassen von irgendwelchen Menschen, die sagen: *Du kannst es nicht.* Du wirst dir selber zeigen, dass du es kannst. Es braucht dazu deinen Ehrgeiz, deinen Mut, deine Freundlichkeit, dein Herz und deinen Verstand. Das alles wird dich zum Ziel führen.

Ich kann dir nicht sagen, wann und wo du ankommen wirst. Aber ich werde dir zeigen, dass dein Weg spannend sein wird, abenteuerlich, schön, auch anstrengend. Und am Ende wird alles gut. Und bevor das nicht passiert, ist es nicht das Ende.

Das ist deine Liste:

Was kannst du nicht so gut?

*

*

*

*

Was kannst du gut?

*

*

*

*

KAPITEL 2

SUPPORT IST KEIN MORD

Das Geheimnis ist: sich zu fokussieren. Die Geräusche um dich herum auszuschalten. Es ist fast wie eine Meditation. Ich musste mir das hart antrainieren. Indem ich nicht ins Internet gegangen bin, mich nicht mit den Profilen anderer Leute beschäftigt habe. Ich habe auch kaum Fernsehen geguckt – wenn, dann nur alte Liebesfilme, deren Ende ich schon kannte. Ich habe mich voll und ganz auf mein Thema und mein Projekt konzentriert.

Wenn du aus einer Liebesgeschichte rauskommst, die dir Herzschmerz bereitet hat, oder aus einem unangenehmen Job oder aus einer anderen Lebenslage, die nicht gut war – dann sind deine Tränen irgendwann versiegt, deine Augen so dick geschwollen. Du willst die Geschichte auch niemandem mehr erzählen.

Du bist wirklich bereit für einen Neuanfang! Nur hast du immer noch keine Ahnung, wie das geht.

Ich sag dir, der allererste Schritt ist die wachsende Selbstliebe. Du kannst sie in drei Wochen erreichen, in drei Monaten oder vielleicht erst nach drei Jahren.

Bleib mal eine Weile für dich.
Setz dich mit dir selbst auseinander.
Fokussier dich auf niemanden sonst.
Keine Telefonate. Keine Dates. Nur du – und du!
Mach das mal. Sei meinewegen voller Selbstmitleid
oder voller Wut. Aber erkenn endlich, dass es geil ist,
du zu sein! Es gibt Dinge, an denen musst du vielleicht
noch arbeiten. Aber es gibt auch Dinge, an denen
kannst du nichts ändern.

Vielleicht hast du eine hohe Stirn, die du noch nie
mochtest. Du kannst es mit einem Pony versuchen.
Aber der steht dir nicht. Und dann? Du hast deine hohe
Stirn ja immer noch.

Fang an, deine Stirn als wunderschön zu betrachten.
Du hast sie, weil du einfach mehr Gehirnmasse be-
sitzt – verstehst du? Dein Gehirn braucht Platz! So
wirst du ab jetzt mit dir reden! Wenn du nicht mehr
abgelenkt bist von den Meinungen der anderen, merkst
du, dass du total in Ordnung bist.

Nimm dir mehr Zeit für dich! Beschäftige dich mit
deinem Charakter, deinen Interessen, deinen Talenten.

Das ist der erste Schritt zum Erfolg!

Dann nimmst du ein Blatt Papier und schreibst auf,
was du wirklich willst im Leben. Sei nicht bescheiden!
Selbst wenn du Präsidentin werden willst. Schreib es
hin! Vielleicht wirst du eines Tages Präsidentin von den
sieben Zwergen. Aber du bist eine Präsidentin gewor-
den! Stell dir das alles vor, meditiere darüber, komm
zum Einklang mit dir selber. Das hört sich jetzt wie

irgendein Guru-Scheiß an. Aber glaub mir, es hat mir auch geholfen.

Und zum Einschlafen – denn du brauchst gesunden Schlaf – kannst du dir Delfingeräusche anhören oder Wellen oder Vögel im tropischen Regenwald. Leute, das habe ich auch gemacht! Und es war echt gut! Es hat meine Gedanken beruhigt. Und in der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft.

Wenn du die Selbstliebe langsam fühlst, wie sie jeden Tag ein bisschen wächst, dann bist du bereit für alles andere, was kommt. Für die Arbeit, die Zweifel, den Gegenwind. Aber auch für die Veränderungen, den Erfolg, die Glücksmomente. Aber du musst vorher diesen ersten Schritt machen. Du musst dich selbst akzeptieren. Loyalität fängt bei dir selber an! Sei dir gegenüber loyal. Nur wenn du dich selbst liebst, kannst du zu dir stehen. (Und warum das so wichtig ist, das erklär ich dir später noch.)

Was dich von deiner Selbstliebe auch ablenkt, sind deine Fake Accounts.

Mit denen guckst du dir heimlich Leute an, die du nicht magst. Vielleicht fühlst du dich in dem Moment besser, wenn du über ihre Dummheit lachst. Trotzdem nimmt es dir deinen Fokus. Ich habe damit aufgehört. Das war hart, so ähnlich, wie mit dem Rauchen aufzuhören. Am ersten Tag ging's mir nicht gut. Am zweiten Tag haben meine Hände ein bisschen gezittert, weil meine Freundinnen gesagt haben: *Hast du schon gesehen ...? Hast du schon gehört ...?*

Ich gebe es zu: Ich war süchtig nach meinem Fake Account. Ich wollte sogar eine Gruppe gründen: die AA – die Anonymen Accounts. Seit ich mir das abgewöhnt habe, schlafe ich besser. Ich sag auch meiner Community, dass ich nichts davon hören will, wenn jemand schlecht über mich redet. LASST MICH DAMIT IN RUHE!

Es gibt zum Beispiel eine Seite, die »deckt« auf: dass Influencer ihre Bilder bearbeiten. Dass sie sich operieren lassen, es aber nicht zugeben! Auf der Seite werden Vorher-Nachher-Fotos gepostet. Auch von mir. Sorry, Leute, aber ich kapier den Sinn nicht.

Ein Vorher-Nachher-Foto von einem Star gibt dir als Mensch doch kein größeres Selbstbewusstsein! Vielleicht fühlst du dich für einen Augenblick überlegen. Weil du jetzt weißt, aha, die sehen ja in echt gar nicht so perfekt aus. Aber es geht wieder nur ums Äußere. Das ist doch total oberflächlich!

Selbstbewusstsein kommt von innen. Ich versteh'e Menschen nicht, die es geil finden, wenn jemand in einer unvorteilhaften Pose zu sehen ist. Andere Frauen werden runtergemacht? Das ist doch nichts Positives!

Fake-Beauty-Seiten sollen angeblich der Jugend die Augen öffnen. Da siehst du dann eine Kim Kardashian, die vor zehn Jahren, als sie ihre Bilder noch nicht bearbeitet hat, ganz anders aussah. Na und?

Was ist der Unterschied zwischen dir und Kim Kardashian? Sie hat vielleicht auch Augenringe, Cellulite oder irgendwelche Makel. Aber sie ist reich! Sie