Wie man reich und glücklich wird

Was bringt harte Arbeit wirklich? Und welche Rolle spielt Glück? Acht Erkenntnisse aus einer Wirtschaftsdebatte.

Till Burgherr

Wer bekommt die Note? Unternehmer Dieter Bachmann verschenkt einen Hunderter – doch nur eine Person kann ihn ergattern. Bild: Till Burgherr

SCHAFFHAUSEN. Wer erfolgreich und zufrieden sein will, muss mehr tun, als einfach nur zu schuften. Das zeigte die Wirtschaftsdebatte der Verbindung Commercia Schaffhausen am Dienstagabend deutlich. «Frauen, die Teilzeit arbeiten, sind oft glücklicher als Männer, die Vollzeit beschäftigt sind», sagt die Forscherin und Ökonomin Margit Osterloh. Im Haberhaus diskutierte sie mit Ständerat Severin Brüngger, Kantonsrätin Nina Schärrer und Unternehmer Dieter Bachmann darüber, was Wohlstand heute bedeutet – und was es dafür wirklich braucht.

Arbeit allein macht nicht glücklich, da sind sich die vier einig. Trotzdem lohne sich Einsatz: «Vo nüt chunt nüt», sagt Osterloh. Doch wie erreicht man Reichtum und Zufriedenheit, wenn einem das Geld nicht in die Wiege gelegt wurde? Acht praxisnahe Tipps sollen Orientierung geben – ohne Anspruch auf endgültige Wahrheiten.

1 Erfolg entsteht durch Bewegung

Dieter Bachmann, früher DJ und heute Verwaltungsratspräsident der Gottlieber Spezialitäten AG, kennt den steinigen Weg zum Erfolg. Mit 20 Jahren scheiterte er an einem Konzert, welches er mit Gotthard organisieren wollte. Schliesslich stand er mit rund 20 Jahren mit einem Schuldenberg von 130'000 Franken da, wie er erzählt. «Ich hatte das Messer am Hals, das machte mich produktiver.» Drei Jobs gleichzeitig hätten ihm geholfen, Schulden abzubauen und ein starkes Netzwerk aufzubauen.

Mit einer Hunderternote in der Hand fragt Bachmann ins Publikum: «Wer will die?» Mehrfach wiederholt er die Frage. Schliesslich geht der Schein an jene Person, die am lautesten ist und aufsteht. Der Ostschweizer rät: Grübeln bringt nichts. «Die ‹Gescheiten› überlegen und machen nichts.» Doch so werde man keinen Erfolg haben. «Ihr müsst etwas tun und eure Chancen packen.»

2 Geld und Karriere alleine reichen nicht

Dieter Bachmann gründete schon in jungen Jahren mehrere Start-ups, unter anderem im IT-Bereich. Mit 36 Jahren übernahm er die Gottlieber Spezialitäten AG (Gottlieber Hüppen) als CEO und Verwaltungsratspräsident. Bachmann warnt: «Die Milliardäre sind nicht unbedingt die glücklichsten Menschen.» Erfolg sei mehr als Geld und Karriere. Er spricht vom «Lebensrad», jede Speiche brauche darin ihren Platz. Dazu gehöre auch die Familienzeit. «Wenn du nur an Geld und Karriere denkst, wird es sich rächen», sagt er. «Der Freitagabend und das Wochenende gehören der Familie.» Es sei zwar manchmal anstrengender als die Flucht ins Büro, aber essenziell für den Ausgleich. «Reichtum, der das Privatleben frisst, ist kein langfristiger Erfolg.»

3 Frühe Gründung oder Firmenübernahme

Bachmann sieht heute enorme Chancen: «Mit KI haben die Jungen extrem viele Möglichkeiten.» Wer nicht selbst gründen wolle, könne die Chance nutzen, eine Firma zu übernehmen. «Es gibt unendlich viele Firmen, die eine Nachfolgelösung suchen.» Es sei einfacher, ein Unternehmen zu übernehmen, als ein neues aufzubauen. Zwischen 20 und 30 müsse man es probieren, da sei man frisch und voller Tatendrang.

4 Netzwerke schlagen Diplome

Leistung zähle, Beziehungen umso mehr. Bachmann formuliert es deutlich: «Ab einer gewissen Stufe ist es wichtiger, wen ich kenne, als was ich kann.» Gute Netzwerke würden nicht im Meetingraum, sondern in Vereinen, Klubs und Gemeinschaften entstehen, sagt er.

5 Prioritäten setzen

FDP-Kantonsrätin Nina Schärrer berichtet, wie ihre Mutterschaft ihre berufliche Richtung verändert hat: «Die meisten Dinge, die ich jetzt mache, mache ich erst, seitdem ich Mutter bin.» Als Politikerin und Kommunikationsleiterin der Industrie- und Wirtschaftsvereinigung jongliert Schärrer viele Projekte gleichzeitig. Sie arbeite darum mit klar definierten Zeitfenstern: «Man kann nicht überall gleich viel Gas geben. Glück entsteht, wenn man dort Energie investiert, wo man Sinn erlebt.»

6 Frauen sollen sich absichern

«Sobald man ein Kind fremdbetreuen lassen muss, wird es schwierig. Die Organisation bleibt meistens an der Frau hängen», sagt Schärrer. FDP-Ständerat Severin Brüngger unterstreicht das: «Wenn Kinder ins Spiel kommen, sind die Frauen benachteiligt. Momentan verzichten die Frauen, die Männer nicht.» Schärrers Rat: Als Frau sollte man seine Chancen früh ergreifen. Wirtschaftsprofessorin Osterloh betont: «Frauen sollen sich auch absichern. Mütter büssen in der Schweiz aufgrund der Mutterschaft 50 bis 60 Prozent des Lohns ein – mindestens während zehn Jahren.» Ihr Rat: einen Ehevertrag zur finanziellen Sicherheit abschliessen.

7 Kleine Ziele setzen

Wer erfolgreich sein möchte, soll gemäss Bachmann und Osterloh kleine Brötchen backen. Bachmann sagt es pragmatisch: «Wer sich kleine Ziele setzt, erntet täglich Erfolg.» Für ihn sind Mini-Etappen der Treibstoff, der einen in Bewegung hält. Osterloh argumentiert: «Man muss Ziele wählen, die man auch umsetzen kann.»

8 Misserfolg ist das Trainingslager

Für Bachmann ist Scheitern kein Makel. «Das Trainingslager für den Erfolg ist der Misserfolg», sagt er. «Sei dankbar dafür.» Früher sei er überheblich gewesen: «Ich habe eine Jacht gekauft und zum Glück alles wieder verloren.» Erst diese Erfahrungen führten ihn zu Gelassenheit und einer stoischen Haltung.

Lenny Kravitz kommt ans «Stars in Town»

SCHAFFHAUSEN. Der US-amerikanische Rockstar Lenny Kravitz kommt nach Schaffhausen. Gestern geben die Organisatoren des «Stars in Town» bekannt, dass der vierfache Grammy-Gewinner am 5. August 2026 die Hauptbühne auf dem Herrenacker rocken wird. Neben Lenny Kravitz treten Sting (bereits ausverkauft), Lewis Capaldi und Amy Mac Donald als Headliner an der Jubiläumsausgabe des «Stars in Town» 2026 auf. Tickets für den Auftritt von Lenny Kravitz sind unter *www.starsintown.ch* ab 125 Franken erhältlich. *(lbl)*

Polizeimeldungen

Schaffhauser Ehepaar stirbt bei Autounfall

SCHIERS GR. Am Dienstagnachmittag verunfallte ein Schaffhauser Ehepaar bei Schiers im Kanton Graubünden tödlich. Die 71-jährige Frau und ihr 77-jähriger Mann waren in Richtung Davos unterwegs, als die Lenkerin in einer leichten Rechtskurve immer weiter über die Mittellinie hinaus geriet und auf die linke Fahrbahnhälfte fuhr. Wie die Kantonspolizei Graubünden schreibt, kam ihnen dabei ein 24-jähriger Lastwagenfahrer entgegen, der die frontale Kollision trotz Vollbremsung und Ausweichmanöver nicht mehr verhindern konnte. Durch den heftigen Zusammenprall erlitt die 71-Jährige tödliche Verletzungen. Ihr Ehemann wurde eingeklemmt und musste durch die Feuerwehr aus dem Auto befreit werden. Der 77-Jährige wurde noch vor Ort von Rettungskräften betreut und anschliessend mit der Rega ins Kantonsspital nach Chur geflogen, wo er aber in der Nacht auf Mittwoch verstarb. *(r.)*

Kopf der Woche Simone Christinat coacht Frauen in den Wechseljahren

Schlank durch den Winter? Diese Influencerin sagt, wie's geht

Die Trasadingerin Simone Christinat geht mit ihren Videos auf Instagram viral. Bild: Mahara Rösli

Müdigkeit, Bauchfett, verminderte Konzentration und hohes Stresslevel: Frauen in den Wechseljahren haben es nicht einfach. Der Körper verändert sich, die Hormone spielen verrückt. Auch wenn man lebt wie bis anhin – Frauen über 40 Jahre nehmen häufig eine Veränderung des Körpers wahr. «Ich habe zugenommen und war nur noch müde», sagt Simone Christinat. Sie ist 46 Jahre alt, ihr Gesicht faltenlos, der Körper definiert. So fit wie heute fühlte sie sich selten.
Mit 30 arbeitete Christinat als Krankenschwester und Flugbegleiterin. Sie hatte wenig Struktur, viel um die Ohren – gegessen wurde meist, wenn sie bereits auf dem Sprung war. Ein Lebensstil, den sie heute nicht mehr unterstützen würde. «Denn die Gesundheit kommt von innen – und von einem gesunden Lebensstil», sagt die Frau mit vollem langen Haar. Auf dem Notfall behandelte sie häufig Herzinfarkt- und Hirnschlagpatienten im mittleren Alter. Das öffnete ihr die Augen: «Als Krankenschwester ist man immer diejenige, die Symptome behandelt und Medikamente richtet. Mit 35 fand ich: Das geht nicht mehr.» Statt die Symptome zu bekämpfen, suchte sie nach den Ursachen. Sie las Studie um Studie, fokussierte sich auf den Körper von Frauen über 40 Jahren – und fand eine Antwort. Hungern und Extremsport seien nicht die Lösung. Vielmehr setzt sie auf Ausgewogenheit und frische Produkte. Wie es scheint, stossen die Frauenprobleme, die sie anspricht, auf Anklang. Denn ihre Follower stiegen in den vergangenen drei Jahren auf fast 170'000. «Ich glaube, ich habe mit den Wechseljahren ein Nischenthema entdeckt, mit dem viele Frauen in meinem Alter zu kämpfen haben.» Nebenbei führt sie die ü40 Akademie, eine Plattform mit fast 1000 Frauen, wo sie Workshops und Kurse gibt. Gerade in der Winterzeit wächst der Appetit. Ein Raclette, eine Rösti schmecken plötzlich besser als ein frischer Salat. Wie soll sich eine Frau mittleren Alters ernähren, gerade in dieser Jahreszeit? Christinats Antwort ist simpel: «Zucker weglassen und auf Alkohol und Koffein verzichten», sagt sie. Es klinge strikt, doch «das sind alles Stressoren, auf die man einfach verzichten kann». Ihre Empfehlung: sich Schritt für Schritt an die neuen Routinen gewöhnen. Ausschlaggebend sei die Ernährung. «Bei Frauen ab 40 empfehle ich weniger Kohlenhydrate, hingegen viele Proteine und Ernährung, die ballaststoffreich ist.» Das heisst so viel wie: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst zu sich zu nehmen. Hinzu kommt die Bewegung – eine wesentliche Komponente, wie Simone Christinat betont. Besonders im Winter, wenn man sich gern ins Haus zurückzieht, kann sie neue Energie schenken. «Es ist wichtig, Sport in den Alltag zu integrieren. Sei es ein zehnminütiges Work-out vor der Arbeit, ein Spaziergang über Mittag oder ein Krafttraining oder Intervall am Abend», meint Christinat. «Bewegung hält fit.» Viel zu schnell passiere es, dass man sich nach einem strengen Tag vor den Fernseher setze. «Aktive Erholung findet aber nicht auf dem Sofa statt. Das Nervensystem erholt sich dabei nicht.» Aktive Regenerierung könne bei einem Spaziergang oder einem Stretching eingeholt werden. *(mrö)*

Zur Person

Alter: 46
Zivilstand: Ledig
Wohnort: Trasadingen
Hobbys: Neue Rezepte in der Küche ausprobieren, im Wald spazieren
Lieblingsessen: Hackbraten und Ratatouille