

**Dein Fundament.**

# Resilienz: Ruhm & Erfolg

Um mit Ruhm und Erfolg gut umzugehen zu können, braucht es Resilienz. Im Folgenden werden die 6 Pfeiler Deiner Brücke daher im Kontext von besonderer Aufmerksamkeit als öffentliche Person beschrieben, die Du als Newcomer:in ja bist.

Die Fragen und der Self Check helfen, Deinen ganz individuellen Umgang mit Ruhm und Erfolg zu reflektieren und Möglichkeiten der Veränderung zu erkennen.

## BRIDGES

BY UNIVERSAL MUSIC



## 1

# Know where you stand

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Akzeptanz und Deinen Optimismus in Bezug auf Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg.

Für viele Newcomer:innen war das, was sie gerade erleben, immer ein Traum. Ein Traum begleitet von Euphorie, Vorfreude und einer großen Portion Fantasie. In der Phase des ersten großen Erfolgs bemerken viele Artists jedoch oftmals auch, dass der Erfolg und die öffentliche Aufmerksamkeit viel verändert – im Guten wie im Schlechten. Dabei ist all das, was anstrengend und einschränkend ist, für viele andere nicht sichtbar. Manchmal ist es bestimmt auch für Dich bei allem, was plötzlich gleichzeitig passiert, gar nicht so einfach, zu reflektieren – geschweige denn zu genießen –, was gerade wirklich los ist. Vielleicht stellst Du Dir manchmal die Frage: Gefällt mir eigentlich, was hier gerade alles passiert?

**Akzeptanz und Optimismus** zu haben, ist einfach, wenn es super läuft. Aber Ruhm und Erfolg verändern vieles – im Rampenlicht und vor allem dahinter. Es ist hilfreich, sich all diese Veränderungen und vielleicht auch Extreme anzuschauen, damit man die Dinge, die vielleicht nicht gut laufen, nicht übersieht. Genauso wenig wie man in schwierigen Phasen die Dinge, die gut laufen, nicht aus dem Blick verlieren sollte. Ruhm und Erfolg schwanken und sind oft sehr stark mit Gefühlen verbunden. Vor allem in Bezug auf Deinen Selbstwert und die Beziehungen, die Du zu anderen hast, führen Ruhm und Erfolg zu großen Veränderungen, die durchaus unvorhersehbar sind.

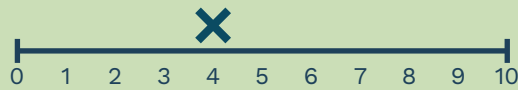
## 3 Fragen zu Deinem Standort:

- ① Wie haben Ruhm und Erfolg Dein Leben verändert?
- ② Was am Ruhm und Erfolg kannst Du aktuell genießen?
- ③ Was stört oder beunruhigt Dich in Bezug auf Deinen Ruhm und Erfolg gerade besonders?

**Self Check:**

Mal Dir eine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wie gut schätzt Du Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg ein?



- Setze ein Kreuz (X) an der Stelle der Skala, wo Du gerade im Umgang mit Kritik in den (sozialen) Medien stehst.
- Überlege, warum Du das Kreuz dort gesetzt hast.

## 2

**Define your goals**

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Lösungs- und Zukunftsorientierung in Bezug auf Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg.

Erfolg kann stark schwanken oder auch kurzlebig sein, besonders wenn er stark mit Aufmerksamkeit verbunden ist. Ihn gleichbleibend aufrechtzuerhalten, ist nahezu unmöglich – vor allem nach einem extremen Peak, wie einem viralen Hit. Erfolg verläuft selten linear. Aber selbst, wenn man das weiß, kann es sich trotzdem schnell nach Misserfolg anfühlen und starke Auswirkungen auf die Motivation oder den Mut haben, wenn die Zahlen mal „nicht stimmen“. Hinzu kommt auch, dass mit der eigenen Karriere plötzlich viele Erwartungen und Ziele von anderen Personen verknüpft sind – die sich im besten Fall gleichen, aber eben auch sehr unterschiedlich sein können.

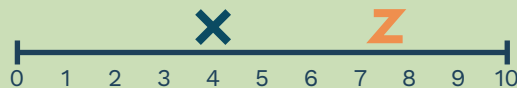
**Lösungs- und Zukunftsorientierung** ermöglichen, die eigene Zielsetzung – kurz- wie langfristig – immer im Blick zu behalten, regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen. Dies hilft auch, Schwankungen in Likes oder Performances einzuordnen und einen kühleren Kopf zu bewahren, wenn es rauf und runter geht.

### 3 Fragen für den eigenen Wegweiser:

- ① Welche Ziele hast Du Dir bezüglich Ruhm und Erfolg gesetzt – kurzfristig und langfristig?
- ② Wie gut gelingt es Dir, die langfristigen Ziele im Blick zu behalten?
- ③ Welche Deiner Ziele sind leicht zu erreichen, welche brauchen viel Zeit oder werden schwierig?

#### Self Check:

Nimm wieder Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).  
Wo wäre ein gutes Ziel bezüglich Deines Umgangs mit Ruhm und Erfolg?



- Setze ein Z (Ziel) an der Stelle der Skala, wo Du gerne hinmöchtest im Umgang mit Ruhm und Erfolg.
- Überlege, was sich in der Zukunft (wenn Du das Ziel erreicht haben wirst) verändert hat.

# 3

## Find your purpose

Deine Brücke wird gestützt durch den Sinn und Deine Werte in Bezug auf Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg.

Ruhm und Erfolg können so überwältigend sein, dass sich der innere Kompass verschiebt. Nicht unbedingt, weil etwas „falsch läuft“, sondern weil äußere Maßstäbe sich verändern und die Erwartungen anderer immer lauter werden. Was einst aus einem inneren Impuls entstanden ist – etwa Musik zu machen, um Gefühle auszudrücken oder etwas Eigenes zu erzählen – kann sich unmerklich verändern: Eigene und fremde Ziele werden größer, sichtbarer,

messbarer. Streamingzahlen, Reichweite oder ausverkaufte Hallen rücken in den Vordergrund. Manche Artists merken in dieser Phase, dass sie zwar vieles erreicht haben, sich innerlich aber weniger verbunden fühlen mit dem, was sie tun. Andere wundern sich über die Welt, in der sie gelandet sind, oder über die Distanz zu alten Weggefährten:innen.

**Der Sinn, Deine Werte,** Du mit Deiner Karriere und mit Deinem Erfolg verbindest, verschieben sich als Newcomer:in oder stehen zumindest auf dem Prüfstand. Bei all den Erwartungen an Erfolg, Image oder finanzielle Möglichkeiten macht es viel Sinn, die eigenen Wertmaßstäbe für das, was man tut, zu überprüfen. Sie können sich natürlich verändern – aber sie sollten immer Deine Werte sein.

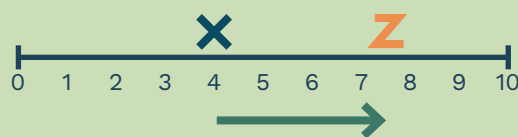
### 3 Fragen zu Deinem inneren Kompass:

- ① Was bedeuten Ruhm und Erfolg für Dich?
- ② Was gibt Deinem derzeitigen Tun Sinn?
- ③ Gibt es Bereiche von Ruhm und Erfolg, die besonders gut oder nicht gut mit Deinen eigenen Werten zusammenpassen?

### Self Check:

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Was motiviert Dich, gut mit Kritik und Social Media umgehen zu können?



- Male einen kleinen Pfeil von Deinem Startpunkt (X) in Richtung Deines Ziels (Z).
- Überlege, was Dich motiviert, den Weg zum guten Umgang mit Kritik und Social Media zu gehen.

## 4

## Use your resources

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Überzeugung, dass Du selber wirksam sein kannst in Bezug auf Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg.

Erfolg hat oft mit Zufall und Glück zu tun: in der Musikbranche ist er nur begrenzt vorhersehbar. Natürlich gibt es Mechanismen, die erfolgsversprechend sind, aber ein nicht unerheblicher Teil liegt außerhalb der eigenen Kontrolle: Geht ein TikTok viral? Werde ich entdeckt? Treffe ich die richtigen Leute zur richtigen Zeit? Bekomme ich den passenden Support? Passt meine Musik gerade in den Zeitgeist?

**Selbstwirksamkeit** hat bezüglich Deines Erfolgs als Newcomer:in also einen besonderen Stellenwert. Anders als in Berufen, in denen man gezielt auf Erfolg hinarbeiten kann – etwa über Ausbildung, Kontakte, konkrete Karriereschritte oder Berufserfahrung – haben Artists oft eher Gefühle von Unsicherheit oder sogar Angst, wenn es um die eigene berufliche Zukunft geht. Denn sie ist schwer planbar und meistens gibt es keinen Plan B. Selbstwirksamkeit spielt auch eine große Rolle, wenn es darum geht, anderen Personen wichtige Bereiche der eigenen Karriere anzuvertrauen und damit Kontrolle abzugeben – etwa im Booking, bei der Labelarbeit oder im Management. Zu erkennen, wo Du auf Deinen Erfolg Einfluss nehmen kannst und willst, wo Du anderen vertrauen musst oder kritisch bleiben solltest, ist ein wichtiger Bestandteil Deiner Entwicklung als Artist.

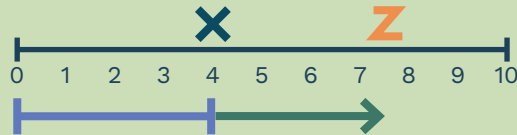
### 3 Fragen zum eigenen Spielraum:

- ① In welchen Bereichen hast Du Einfluss auf Deinen Ruhm und Erfolg, in welchen nicht?
- ② Was nimmst Du in Bezug auf Deinen Erfolg und Deine Karriere gerne in die Hand, was eher nicht?
- ② Welcher Teil Deines (persönlichen) Erfolgs hängt nicht mit Fans, Streams oder generell öffentlicher Aufmerksamkeit zusammen?

**Self Check:**

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wo nimmst Du schon Einfluss in Bezug auf Deinen Umgang mit Erfolg und Ruhm?



- Schau Dir den Bereich an zwischen Null (sehr schlecht) und Deinem Status Quo (X) an.
- Etwas scheinst Du ja schon richtig zu machen, oder? Überlege, was zu Deinen bisherigen Stärken und Möglichkeiten im Umgang mit Ruhm und Erfolg zählt.

## 5

**Nurture yourself**

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Selbstregulation in Bezug auf Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg.

Ruhm kann enorm stressig sein. Ständig erkannt und beobachtet zu werden, die Stimmung im Raum zu spüren und zu merken, dass sich Gespräche ändern, sobald man einen Ort betritt, ist anstrengend. Das Nervensystem gerät in Alarmbereitschaft – egal, ob man gefeiert und geliebt wird oder ob jemand auf ein schlechtes Foto oder einen Fehler wartet. Denn all diese Momente sind neu, überwältigend und mit Verunsicherung oder mindestens erhöhter Aufmerksamkeit verbunden. Als Artist ist man solchen Situationen extrem häufig ausgeliefert.

**Selbstregulation** ist also viel häufiger gefragt als vorher. Räume, die vorher ganz entspannt oder neutral waren, werden plötzlich zu Orten, an denen Du angespannt bist und weißt, dass das, was Du jetzt sagst und tust, sehr viel mehr Leute interessiert als es Dir vielleicht lieb ist. Je häufiger Du solchen Situationen ausgesetzt bist, desto unausgeglichener und erschöpfter wirst Du. Es macht also Sinn, dass Du Dich in genau diesen Situationen, aber auch bezüglich Deiner Gefühle bei extremem Erfolg oder Misserfolg, gut regulieren kannst und Dich nicht ausgeliefert fühlst.

### 3 Fragen zur Selbstregulation:

- ① Wie gehst Du damit um, besondere Aufmerksamkeit zu bekommen oder erkannt zu werden?
- ② Was machst Du konkret, wenn Du Dich überwältigt, beobachtet oder angehimmelt fühlst?
- ③ Was gibt Dir Entspannung, Sicherheit oder Motivation, abseits von Öffentlichkeit und Aufmerksamkeit?

### Self Check:

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Was wären mögliche (kleine) Schritte in Richtung des Ziels zum guten Umgang mit Ruhm und Erfolg?



- Markiere die Stelle, die genau 0,5 Punkte rechts vom Status Quo (X) in Richtung Ziel (Z) ist.
- Erste Möglichkeit: Was könnte ein erster **kleiner** Schritt (nur 0,5 Punkte!) sein, um Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg zu verbessern und Dich in Richtung Ziel zu bewegen? Zweite Möglichkeit: Was müsstest Du machen, damit Du weiterhin genau auf X bleibst?

## 6

## Choose your squad

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Netzwerke und Deine sozialen Beziehungen in Bezug auf Deinen Umgang mit Ruhm und Erfolg.

Ruhm und Erfolg verändern das soziale Umfeld junger Artists massiv. Beziehungen zu Familie und Freund:innen werden enger oder distanzierter und es ist viel schwieriger, neue Freund:innenschaften zu knüpfen, die unabhängig sind von der eigenen Bekanntheit. Auch im beruflichen Umfeld verschwimmen oft die Grenzen zwischen privaten und beruflichen Beziehungen. All das kann zu großer Nähe, Empathie und Vertrautheit führen, aber auch zu Abhängigkeiten und Rollenkonflikten, die sich psychisch bemerkbar machen.

**Die sozialen Beziehungen und Deine Netzwerke** sind extrem bedeutsam, wenn es um den Umgang mit öffentlicher Sichtbarkeit, Bewertungen und den Ups and Downs Deines Erfolgs geht. Es ist wichtig, dass Du enge Bezugspersonen hast, die an Deiner Seite stehen. Auch die Beziehungsklarheit zu den Personen, mit denen Du zusammenarbeitest, ist bedeutsam, so dass hier keine falschen Erwartungen oder zusätzlicher Beziehungsdruck entsteht. Das ist nicht immer einfach, aber es hat einen sehr entlastenden Effekt, wenn Klarheit herrscht. Was bedeutet Zusammenarbeit auf Augenhöhe? Welche (unausgesprochenen) Hierarchien gibt es? Welches Interesse ist beruflich, welches privat? Und wie wird mit Vertraulichkeit umgegangen?

### 3 Fragen zu Deinem Umfeld:

- ① Wer sind Deine engsten Vertrauenspersonen, bei denen egal ist, wie erfolgreich oder berühmt Du gerade bist?
- ② Welche Beziehungen haben sich durch Deinen Ruhm oder Erfolg verändert?
- ③ Wer hat besonderes Verständnis dafür, wie es Dir als Person der Öffentlichkeit geht?

**Self Check:**

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wer könnte Dich gut unterstützen bei Deinem Ziel, mit Ruhm und Erfolg gut oder besser umzugehen?



- Schreibe die Namen der Personen, an die Du denkst, an Deine Wegesstrecke. Überlege: Was genau könnten sie machen, um Dich in Richtung Deines Ziels zu unterstützen?
- Vielleicht möchtest Du ihnen von Deinem Vorhaben berichten?