

Christiane Stark

Dein Return on Life Kompass



Das Playbook für bessere
Lebensentscheidungen –
nicht nur nach Erfolg,
sondern nach Stimmigkeit.

Für Menschen, die viel leisten, viel tragen und wieder klarer sehen wollen, was ihr Leben ihnen wirklich zurückgibt.



Warum dieser Kompass?

**Es gibt ein Leben, das gut funktioniert.
Und eines, das sich wirklich nach dir anfühlt.**

Viele Menschen in der Lebensmitte haben ihr Leben gut im Griff. Sie sind verlässlich, leistungsfähig und verantwortungsbewusst. Sie tragen viel - im Job, in der Familie, im Alltag.

Und trotzdem entsteht irgendwann eine oft irritierende Frage: Ist das, was ich lebe, eigentlich noch stimmig? Denn nicht alles, was von außen erfolgreich aussieht, zahlt auch innerlich auf dich ein. Man kann sehr viel leisten und sich dabei immer weiter von sich selbst entfernen.

Genau hier setzt der Return on Life Kompass an. Er hilft dir, nicht nur zu fragen, was du investierst, erreichst oder absicherst, sondern auch:

Was gibt dir dein Leben eigentlich zurück?

Nicht als große Lebensbilanz. Nicht irgendwann. Sondern als ehrlicher Blick im Hier und Jetzt auf das, was dich gerade nährt, trägt oder auslaugt.

Hallo, ich bin Christiane



Ich arbeite im Management eines globalen Konzerns, mit Lebensstationen auf mehreren Kontinenten. Parallel habe ich mehrfach Start-ups gegründet und bin zertifizierte Achtsamkeitslehrerin.

Neben meiner Arbeit beschäftigte ich mich heute mit Midlife-Transformation, bewusster Karrieregestaltung und der Frage, wie Leistung, Sinn und Wirksamkeit besser zusammenfinden.

Ich bin Autorin von **Life! Reloaded – erfüllter leben, bewusster arbeiten (Haufe, 2026)**.

Zwei „Resets“ haben meine Motivation für Life! Reloaded geprägt:

Der erste Reset wurde 2011 durch eine private Krise ausgelöst: Das folgende Sabbatical – sechs Monate als Volunteer in einem Township-Kindergarten in Südafrika - hat meine Wertematrix fundamental verschoben.

Es war für mich der Shift von reinem Leistungsdenken zu Wirksamkeit und Beitrag. Und ich habe die Bedeutung von Gemeinschaft verstanden, wenn das Außen unsicher ist.

Der zweite Reset kam 2018: Ich bin in zwei inspirierenden Innovationsprojekten zu lange über meine Grenzen gegangen – ein Burnout war die Folge. **Ein heilsamer Schock, weil er mir gezeigt hat, wie leicht wir Warnsignale von Körper und Seele übergehen, bis es nicht mehr geht.**

Meine wichtigste Erkenntnis daraus: Loslassen ist kein Scheitern. Es ist oft der Beginn von Neuausrichtung. Wir reden in der Arbeitswelt noch immer sehr viel über Status: Titel, Sichtbarkeit, die nächste Stufe, die nächste Rolle. Status kann Türen öffnen, beantwortet aber nicht die entscheidende Frage: Wirkt das, was ich tue, wirklich? Macht es einen Unterschied – für andere, für das Unternehmen, für mich? Wirksamkeit zeigt sich daran, dass etwas besser wird, weil du da bist. Und das fühlt sich anders an als Applaus. Status ist ein Etikett. Wirksamkeit ist Substanz.

Life! Reloaded heißt: Ich nehme mein Leben als Maßstab. Meine Gesundheit. Meine Beziehungen. Meine Energie. Meine Werte. Und dann frage ich: Welche Arbeit passt dazu – und welche nicht mehr? Für mich lautet die entscheidende Frage daher nicht: Wie kann ich noch mehr aus meinem Leben herausholen? Sondern: Ist die Art, wie ich gerade lebe und arbeite, auf Dauer stimmig und tragfähig – für mein Leben?

Wer diese Frage ernst nimmt, wird nicht automatisch weniger ambitioniert. Aber oft klarer in den Prioritäten, gesünder in den Grenzen, weniger getrieben im Inneren und dadurch am Ende wirksamer und zufriedener.

Return on Life heißt nicht, weniger zu wollen. Es heißt, Erfolg so zu definieren, dass man ihn auf Dauer auch leben kann.

Darum geht es auf den folgenden Seiten - wie du dein Leben stimmiger gestaltest und bewusster arbeitest - ohne gleich auszusteigen.

Ich bin weiterhin beruflich erfolgreich. Ich bin nicht ausgestiegen. Aber ich lebe stimmiger, arbeite bewusster und Sorge besser für mich und andere.

Dein persönlicher Return-on-Life-Check

In der Arbeitswelt lernen wir früh, in Kennzahlen zu denken: Aufwand, Ertrag, Zielerreichung, Produktivität, Return on Investment. Das ist sinnvoll, denn wirtschaftliches Denken schafft Klarheit. Problematisch wird es erst, wenn wir dieselbe Logik unbewusst auf uns selbst anwenden und nur noch messen, was sichtbar ist: Leistung, Status, Einkommen, Einfluss.

Was dabei oft unter den Tisch fällt, ist die andere Bilanz: Energie, Sinn, Gesundheit, die Qualität von Beziehungen und das Gefühl innerer Stimmigkeit. **Ich nenne das *Return on Life*.**

Nimm dir fünf Minuten und beantworte diese Fragen ehrlich:

- Geben mir meine wichtigsten Aufgaben regelmäßig etwas zurück?
- Weiß ich im Moment, wofür ich arbeite – jenseits von Pflicht und Einkommen?
- Fühle ich mich in meinem Alltag eher wirksam als nur beschäftigt?
- Passt mein Berufsleben zu meiner Gesundheit und meinen Beziehungen?
- Kenne ich mein persönliches Genug bei Zeit, Geld, Anerkennung und Verfügbarkeit?
- Gibt mir mein aktuelles Leben auch Freude, Ruhe, Verbundenheit oder nur Ergebnisse?
- Was ist gerade zu viel, obwohl es längst normal geworden ist?

Du brauchst keine Punktzahl. Wichtiger ist, was beim Lesen in dir Resonanz erzeugt.

Return on Life ist keine Absage an Ambition. Im Gegenteil. Ambition ist etwas Wertvolles. Sie befähigt uns, Verantwortung zu übernehmen und Wirkung zu entfalten. Aber Ambition kippt, wenn sie nicht mehr von innen getragen wird, sondern nur noch von Gewohnheit, äußerem Vergleich oder dem Reflex, immer weiterzumachen. Dann wird aus Einsatz schleichend Selbstausbeutung.

Warum gerade erfolgreiche Menschen sich so schwer tun, Return on Life für sich einzufordern oder ihn sich überhaupt zuzugestehen

Selbstfürsorge scheitert selten am Wissen. Sie scheitert viel häufiger an Identität und innerer Erlaubnis.

Viele leistungsstarke Menschen haben früh gelernt, dass ihr Wert eng mit Leistung, Verlässlichkeit und Nützlichkeit verbunden ist. Dieses Muster war oft sinnvoll. Es hat geholfen, Verantwortung zu tragen, Krisen zu meistern, Karriere zu machen und Wirkung zu entfalten.

Das Problem beginnt dort, wo Leistung nicht mehr Werkzeug ist, sondern Identität.

Dann fühlt sich Selbstfürsorge schnell falsch an.

Wie Schwäche.

Wie Egoismus.

Wie Kontrollverlust.

Wie etwas, das man sich erst verdienen muss.

Hinzu kommt, dass das System dieses Muster lange belohnt. Wer viel trägt, viel aushält, viel liefert, bekommt Anerkennung, Einfluss, Verantwortung und oft das gute Gefühl, gebraucht zu werden.

Deshalb merken gerade kompetente, verlässliche Menschen die Kosten ihres Modells oft spät. Nicht am Anfang, sondern nach Jahren scheinbarer Stabilität.

Viele sind stark, kompetent und verlässlich und übersehen gerade deshalb, wenn das eigene Leben langsam aus dem Takt gerät.

Return on Life ist kein Wellnessbegriff

Der Begriff klingt auf den ersten Blick weich. In Wahrheit ist er anspruchsvoll, denn er zwingt zu einer ehrlichen Bilanz.

Return on Life bedeutet nicht, dass Arbeit immer leicht sein muss. Es bedeutet auch nicht, dass jede Aufgabe permanent sinnstiftend ist. Und es heißt schon gar nicht, Ambitionen aufzugeben.

Es geht um etwas anderes: dass das Verhältnis zwischen Einsatz und innerem Ertrag auf Dauer tragfähig bleibt. Wer viel Verantwortung trägt, braucht nicht weniger Anspruch, sondern eine breitere Definition von Erfolg.

Dazu gehören sechs entscheidende Fragen:

- Welche Ziele sind wirklich meine – und welche nur übernommen?
- Was gibt mir Energie, statt sie nur zu entziehen?
- Wofür tue ich, was ich tue?
- Was ist mein persönliches Genug?
- Wo wirke ich wirklich – statt nur sichtbar zu sein?
- Passt mein Arbeitsleben noch zu meinem Leben insgesamt?

Diese Fragen sind unbequem. Aber genau deshalb so wertvoll und manchmal entscheidend für ein gutes, gesundes und sinnhaftes Leben.

Denn nicht alles, was möglich ist, ist sinnvoll. Und nicht alles, was von außen nach Erfolg aussieht, trägt von innen.

Fünf Denkfehler leistungsstarker Menschen

Ein niedriger Return on Life hat meist nicht mit mangelnder Disziplin zu tun, sondern mit falschen Grundannahmen.

Denkfehler 1:

Wenn ich weniger mache, werde ich weniger relevant.
Oft passiert das Gegenteil: Wer klarer priorisiert, wird wirksamer.

Denkfehler 2:

Erschöpfung ist der Preis von Verantwortung.
Erschöpfung kann vorkommen. Dauerhaft ist sie ein Alarmsignal und ein sicheres Zeichen, dass du gegen deine Werte lebst.

Denkfehler 3:

Ich kümmere mich um mich, wenn es wieder ruhiger wird.
Für viele wird es nicht von selbst ruhiger. "Später" ist oft nur ein anderes Wort für "nie".

Denkfehler 4:

Ich darf mich erst neu ausrichten, wenn ich eine perfekte Alternative habe.
Neuorientierung beginnt meist nicht mit einem Masterplan, sondern mit einem ehrlichen Blick und kleinen Experimenten.

Denkfehler 5:

Solange ich funktioniere, ist alles in Ordnung.
Funktionieren ist kein Zeichen von Stimmigkeit. Oft ist es nur gut organisierte Entfremdung. Oder du vermeidest dort hinzuschauen, wo es schmerzlich sein könnte oder Neuausrichtung erfordert.

Drei wirksame Hebel für mehr Return on Life: Klarheit, Wofür und Genug

Klarheit: Was ist wirklich meins?

Viele Ziele sind übernommen: aus dem Elternhaus, dem Unternehmenskontext, dem sozialen Vergleich oder alten Prägungen. Klarheit heißt, eigene Wünsche von fremden Erwartungen zu unterscheiden. Nicht alles, was man gut kann, muss man weiter tun. Nicht jede nächste Stufe ist automatisch die richtige.

Wofür: Was trägt mein Handeln?

Leistung ist dann stimmig und gesund, wenn sie auf ein tragfähiges Wofür einzahlt. Wer nur für Bonus, Titel oder Routine arbeitet, brennt schneller aus. Wer dagegen weiß, welchen Beitrag er leisten will, priorisiert anders und kommt resilienter durch Belastung. Im Alltag zeigt sich das vor allem in der Unterscheidung zwischen Beschäftigung und Wirkung. Frage dich bei wichtigen Aufgaben: War ich nur busy oder wirklich wirksam? Ebenso wichtig ist der Blick auf die eigene Energie: Welche Termine machen dich wacher, welche ziehen dich leer? Nicht jede Anstrengung ist problematisch. Problematisch ist vor allem falsche Anstrengung.

Genug: Wo endet das Mehr?

Das persönliche Genug ist eine unterschätzte Führungsgröße. Es betrifft Geld, Zeit, Anerkennung, Erreichbarkeit und Anspruch. Wer sein Genug nicht kennt, lebt leicht in einer permanenten Steigerungslogik. Wer es kennt, kann entscheiden, statt reflexhaft nachzulegen.

Genug bedeutet nicht Mittelmaß. Es bedeutet Souveränität.

Konkret wird dieser Hebel dort, wo du bewusst Grenzen setzt: bei Abendterminen, Reiseintensität, permanenter Erreichbarkeit, unnötigen Gremien oder Perfektionsschleifen.

Return on Life steigt durch wiederholte, klare Entscheidungen und Experimente. Nicht alles auf einmal. Aber das, was zählt.

Drei Fähigkeiten für mehr Return on Life

Ein stimmigeres Leben braucht keine Totalveränderung. Es braucht drei Fähigkeiten, die im Alltag zusammenwirken.

1. Selbstfürsorge

Selbstfürsorge heißt nicht, nett zu sich zu sein oder gar egoistisch. Sie bedeutet, die eigene Substanz zu schützen, bevor Leistung kippt. Du brauchst Selbstfürsorge dort, wo dein Körper, deine Energie oder deine Beziehungen längst Signale senden und du sie noch ignorierst. Sie ist die Basis nachhaltig gesunder Leistung, guter Lebensentscheidungen und der Fähigkeit, andere zu tragen.

2. Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit heißt nicht, alles im Griff zu haben. Sie heißt, an entscheidenden Punkten wieder Einfluss zu gewinnen. Du brauchst Selbstwirksamkeit dort, wo du dich im Modus von Reagieren, Kompensieren und Durchhalten verloren hast und deine Bedürfnisse dauerhaft übergehst.

3. Selbstführung

Selbstführung heißt nicht, dich noch besser zu organisieren. Sie heißt, das Wichtige vom Dringenden zu trennen und Entscheidungen nach Stimmigkeit zu treffen, nicht nach den Erwartungen anderer. Du brauchst Selbstführung dort, wo dein Kalender dich führt statt du ihn.

Diese drei Fähigkeiten sind für dich zentral, weil sie genau den Life! Reloaded-Kern tragen: **gut für sich sorgen, handlungsfähig bleiben, das eigene Leben bewusst ausrichten.**

Was du konkret ändern kannst: Selbstfürsorge

Wenn dein Return on Life zu niedrig ist, ändere nicht gleich dein ganzes Leben. Ändere zuerst die Stellen, an denen du täglich Substanz verlierst.

Probier diese fünf Dinge in den nächsten Tagen und Wochen:

1. Führe eine Energiebilanz statt nur einer To-do-Liste.

Schreibe abends nicht nur auf, was du geschafft hast. Notiere zusätzlich drei Dinge:

Was hat mir heute Energie gegeben?

Was hat mir Energie entzogen?

Wo war ich innerlich anwesend, wo nur funktional?

2. Markiere einen festen Regenerationsanker in deinem Kalender.

Nicht „wenn Zeit ist“, sondern konkret.

Zum Beispiel: drei Mittagspausen ohne Bildschirm. Zwei Spaziergänge.

Ein Abend ohne Mails. Früher Feierabend an einem Tag.

3. Erkenne eine stille Selbstüberforderung.

Zum Beispiel: immer erreichbar sein, Konflikte im Kopf weitertragen, Pausen ausfallen lassen, nebenbei essen, abends noch schnell aufholen.

Wähle eine davon und stoppe sie diese Woche bewusst.

4. Ersetze einen Standardsatz.

Nicht mehr: „Das ziehe ich jetzt noch durch.“

Sondern: „Ich muss nicht alles auffangen.“

Oder: „Ich darf aufhören, bevor ich leer bin.“

5. Hinterfrage deinen Reflex, dich zusammenzureißen.

Sich zusammenzureißen wirkt oft wie Stärke. In Wahrheit ist es nicht selten ein Muster, mit dem wir Warnsignale übergehen.

Das bringt dir konkret: mehr Energie, klarere Selbstwahrnehmung, weniger stumpfes Durchziehen.

Was du konkret ändern kannst: Selbstwirksamkeit und Selbstführung

Viele verlieren ihren Return on Life nicht, weil sie zu wenig tun. Sondern weil sie an den falschen Stellen zu viel tun und an den entscheidenden Stellen zu wenig entscheiden.

Fünf wirksame Hebel für die nächsten sieben Tage:

1. Streiche einen Termin, der nur Gewohnheit ist.

Frage dich: Würde ich diesen Termin heute noch ansetzen, wenn er nicht schon im Kalender stünde? Was bringt er mir und anderen konkret?

2. Gib eine unsichtbare Zusatzrolle ab.

Zum Beispiel die Person sein, die sich um alles kümmert, Konflikte abfedert, Stimmung macht, Lücken stopft oder informell Verantwortung übernimmt, die nie offiziell benannt wurde.

3. Definiere eine Erreichbarkeitsgrenze.

Zum Beispiel: keine Antworten nach 20 Uhr. Kein Blick ins Postfach vor dem Frühstück. Keine Calls in der Mittagspause.

Nicht als Luxus. Sondern als Schutz deiner Urteilskraft.

4. Prüfe eine Aufgabe auf Wirkung statt auf Sichtbarkeit.

Frage nicht: Sieht man, dass ich viel tue?

Frage: Wird wirklich etwas besser, weil ich es tue?

5. Lege dein persönliches Genug für diese Phase fest.

Zum Beispiel bei Reisen, Meetings, Abendterminen, Erreichbarkeit, Perfektionsanspruch. Ein undefiniertes Mehr macht nie satt. Ein geklärtes Genug schafft Souveränität.

Das bringt dir konkret: weniger Getriebenheit, mehr Einfluss, bessere Prioritäten, mehr Stimmigkeit im Alltag.

Eine praktische Übung, die du sofort umsetzen kannst: Der Kalender-Audit

Dein Kalender zeigt nicht, was dir wichtig ist.
Er zeigt, wozu du Ja gesagt hast.

Prüfe die kommende Woche mit drei Markierungen:

Plus: Termine, die Energie, Klarheit oder echte Wirksamkeit erzeugen.

Null: Termine, die notwendig sind, aber keinen besonderen Mehrwert bringen.

Minus: Termine, die Kraft binden, ohne erkennbaren Beitrag zu leisten.

Frage dich anschließend:

- Warum ist mein Kalender so geworden?
- Welche Minustermine habe ich selbst ermöglicht?
- Wo kompensiere ich ein System, statt es zu verändern?
- Was davon müsste nicht mehr durch mich laufen?
- Welcher eine Termin gehört gestrichen, delegiert oder verkürzt?

Ein voller Kalender ist noch kein Beweis für Relevanz. Oft ist er nur ein Beweis für Gewohnheit oder Fomo (fear of missing out).

Meine persönliche Erfahrung: nach Corona haben Teams-Sitzungen mit großem Teilnehmerkreis inflationär zugenommen. Ich nehme keine Termine mehr an, die kein klar formuliertes Ziel und keine aussagefähige Agenda haben.

Ich verlasse Termine, in denen ich nicht wirksam werde mit dem Hinweis, mich zurückzurufen, wenn man mich braucht.

Das schafft mir Freiraum für wirksame Arbeit.

Eine kleine Übung mit großer Wirkung: Stell dich vor, ohne deinen Beruf zu nennen

Viele von uns beantworten die Frage „Und, was machst du so?“ fast automatisch mit Jobtitel, Funktion, Branche oder Arbeitgeber. Das ist normal. Und zugleich verrät es viel. Denn es zeigt, wie stark wir uns über Leistung, Rolle und berufliche Nützlichkeit definieren.

Diese Übung hilft dir, dich selbst wieder breiter wahrzunehmen:

Stell dir vor, du bist auf einer Party, einem Netzwerkevent oder triffst jemanden zum ersten Mal. Die andere Person fragt dich, wer du bist. Deine Aufgabe: Antworte, ohne zu sagen, was du beruflich machst. Nicht dein Titel, dein Unternehmen, deine Position oder deine Ausbildung. Sondern: Wer bist du darüber hinaus?

Vielleicht sagst du:

„Ich bin jemand, der gerne Dinge in Bewegung bringt und Menschen miteinander verbindet.“

„Ich liebe gute Gespräche, neue Ideen und alles, was mehr Tiefe ins Leben bringt.“

„Ich bin neugierig, naturverbunden und mag Menschen, die echt sind.“

„Ich interessiere mich für Zukunftsthemen, für Entwicklung und für die Frage, wie man gut lebt.“

Es geht nicht darum, besonders originell zu klingen. Es geht darum, dich nicht reflexhaft auf deine Rolle zu reduzieren. Zu spüren, wie eng dein Gefühl von Identität an Beruf, Leistung oder Status gekoppelt ist. Und noch wichtiger: Was wäre schade, wenn andere es von dir nicht erfahren würden, weil du immer zuerst über deine Arbeit sprichst?

Wer sich nur über Arbeit beschreibt, lebt oft auch innerlich zu eng und voller Verlustangst. Mehr Return on Life entsteht dort, wo du dich selbst wieder als ganzen Menschen wahrnimmst - mit Werten, Interessen, Beziehungen, Sehnsucht, Haltung und Lebendigkeit.

Du bist nicht nur das, was du leistest.

Dein Return on Life KI-Kompass

KI ist kein Produktivitätstool. Sie ist ein Verstärker. Sie macht sichtbar, wie du arbeitest. Du kannst KI so nutzen, dass dein Alltag dichter, schneller und voller wird. Du kannst sie als Abkürzung nutzen. Dann verlierst du Substanz und Denk- und Handlungsfähigkeit.

Oder so, dass du klarer denkst, besser entscheidest und Raum zurückgewinnst. Dann entfaltet KI als Co-Intelligenz eine Superkraft für dich.

Prüfe deine KI-Nutzung an diesen vier Fragen:

1. Klarheit

Nutze ich KI, um besser zu denken, oder nur schneller zu antworten? Mach es konkret: Bitte KI nicht sofort um Lösungen. Lass dir zuerst die besseren Fragen geben.

2. Wirkung

Hilft mir KI, Entscheidungen besser einzuordnen, oder produziert sie nur mehr Material? Mach es konkret: Nutze KI vor wichtigen Entscheidungen, um Optionen, Risiken, Einwände und blinde Flecken sichtbar zu machen.

3. Energie

Gibt mir KI Raum oder fülle ich den freigewordenen Raum sofort wieder mit neuem Output? Mach es konkret: Wenn KI dir 30 Minuten spart, investiere diese Zeit einmal bewusst nicht in mehr Arbeit, sondern in Priorisierung, Vorbereitung oder Pause.

4. Stimmigkeit

Fühlt sich das, was mit KI entsteht, noch nach mir an? Mach es konkret: Überarbeite jeden wichtigen KI-Text so, dass deine Sprache, deine Haltung und deine Urteilskraft erkennbar bleiben.

Die Leitfrage lautet: Erhöht das, was ich mit KI tue, meinen Return on Life – oder nur meinen Output?

Abschluss

Return on Life heißt nicht, weniger zu wollen.

Es heißt, Erfolg so zu definieren, dass du ihn auf Dauer auch leben kannst.

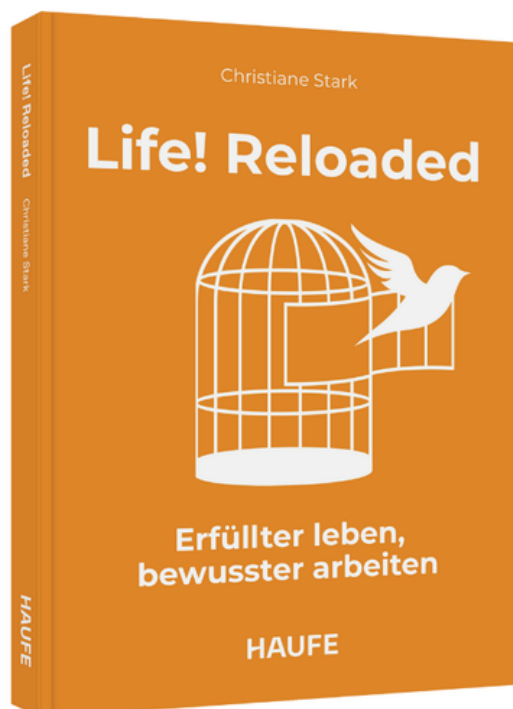
Nicht nur als Funktion, Rolle oder Leistung.

Sondern als Leben, das dir etwas zurückgibt: Klarheit, Energie, Wirkung, Verbundenheit, innere Ruhe.

Ich habe Life! Reloaded entwickelt, weil ich beides kenne: den Preis des Funktionierens und die Zufriedenheit, die aus einem stimmigen Leben entsteht.

Ich glaube nicht an Ausstiegsfantasien. Ich glaube an ehrliche Bestandsaufnahmen, kluge Kurskorrekturen und die Fähigkeit, das eigene Leben schrittweise wieder stärker an sich selbst auszurichten.

Genau darum geht es mir. Mehr Impulse dazu findest du in meinem Buch Life! Reloaded, alle 14 Tage in meinem Newsletter und bei LinkedIn.



Seit Januar 2026
überall, wo es
Bücher gibt.

Anders leben – ohne auszusteigen.

Dein Leben ist okay – aber nicht wirklich lebendig?
Du erfüllst Erwartungen und verschiebst das
Wesentliche auf später?

Life! Reloaded zeigt, wie du im vollen Alltag anders
leben kannst: **Selbstentfaltung statt Selbst-
optimierung.** Die Autorin – Managerin mit inter-
nationaler Erfahrung, Gründerin und Achtsam-
keitslehrerin – macht einfühlsam und pragmatisch
Mut: Erwartungen anderer prüfen, dein **Wofür**
klären, dein **Genug** finden und in **Verbunden-
heit** leben.

Mit lebensnahen Impulsen und kleinen Experi-
menten bringst du spürbar mehr Energie und
Freude in dein Leben – ohne Job, Familie oder
Verantwortung aufzugeben.

Dieses Buch öffnet die Käfigtür: Erfolg und Erfül-
lung schließen sich nicht aus. Für Menschen in der
Lebensmitte, die spüren: Da ist mehr – und heute
damit anfangen wollen.



Christiane Stark verfügt über langjährige
Managementenerfahrung in einem globalen
Konzern, gründete mehrere Startups und
ist zertifizierte MBSR-Achtsamkeitslehre-
rin. Leistungsbereitschaft und finanzielle
Verantwortung anerkennt sie als Teil des

Lebens – ohne sie zum Maß aller Dinge zu machen. Sie
proklamiert eine neue Kultur des Wandels in der Lebens-
mitte – über Selbstentfaltung und persönlichen Reset.

»Life! Reloaded erinnert
uns daran, dass echte Trans-
formation mit uns selbst beginnt
und niemals endet. Ein kluges,
ehrliches Buch für alle, die
den Mut haben, sich neu zu
erfinden.«

Swantje Allmers, Gründerin & CEO
New Work Masterskills

»Life! Reloaded erinnert uns
an das Wesentliche: ein gutes
Wofür, ein gutes Genug –
und den Mut, danach zu han-
deln. Dieses Buch ist ein innerer
Kompass, der Erfolg und
Erfüllung zusammenführt.«

Dr. Frederik G. Pferdt, Googles erster
Chief Innovation Evangelist;
Bestseller-Autor von Radikal Besser;
Executive in Residence an der NYU

»Das Buch erinnert nicht nur
daran, dass wir Flügel haben,
sondern es öffnet auch die
Käfigtür.«

Prof. Dr. Volker Busch, Neurologe &
Psychiater; SPIEGEL-Bestsellerautor
Kopf hoch

»Ein inspirierendes Buch für alle,
die Arbeit, Leben und Zukunft
neu gestalten wollen – mensch-
lich, mutig und klug.«

Rainer Göttmann, CEO metafinanz

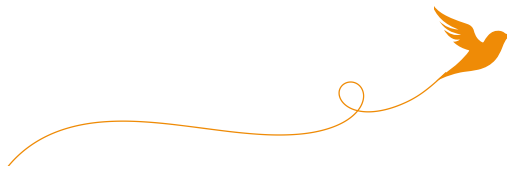
»Life! Reloaded bietet Selbstfür-
sorge und alltagstaugliche
Schritte - damit Erfolg und Erfül-
lung zusammengehen und das
Leben wieder zu uns passt.«

Dr. Thomas Mathar, Autor, Verhaltens-
wissenschaftler

ISBN 978-3-000-00000-0
Bestell-Nr. 00000-0000
www.haufe.de



HAUFE



Impressum

Christiane Stark
Life! Reloaded
Kalvarienbergstr. 13
85123 Karlskron
Deutschland

E-Mail: info@life-reloaded.com

Wir sind zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.

© 2026 Life! Reloaded - Version 1.0 April 2026