

Dein Next Chapter

Entscheidend ist nicht nur, wie gut du dich auf den Exit vorbereitest, sondern auch, wie du die Zeit danach gestaltest. Beides gehört zusammen und verdient die gleiche Aufmerksamkeit.

Einleitung:

Als CEO ist man es gewohnt, mit Tempo, Fokus und Verantwortung das eigene Unternehmen voranzutreiben. Der Weg nach oben ist herausfordernd – aber oft noch herausfordernder ist die Frage: Was kommt danach?

Nach meinem eigenen Exit war ich plötzlich mit einer Stille konfrontiert, die nicht weniger laut war als die ständigen Anforderungen des Geschäftslebens zuvor.

Fragen wie „Wer bin ich jetzt?“ und „Was ist mein nächstes Ziel?“ tauchten auf – und ich habe gelernt, dass meine Erfahrung nicht immer die Antwort liefert. Ich habe meine Erfahrungen aus den Reflektionen der letzten Zeit hier einfließen lassen.

Es kann Dir als ehemaliger CEOs helfen, Dein nächstes Kapitel mit Sinn und Klarheit zu gestalten.

Es bietet Struktur und Perspektiven für die Zeit nach dem Exit.

Viele Grüße

Carsten Roth

www.carsten-roth.com

Hello Friend!



Loom Message – 19 March 2025



Der Weg nach oben

Als CEO ist man gewohnt, mit Tempo, Fokus und Verantwortung das eigene Unternehmen voranzutreiben.

Die Stille danach

Nach dem Exit kommt oft eine Stille, die nicht weniger laut ist als die ständigen Anforderungen zuvor.

Neue Fragen

"Wer bin ich jetzt?" und "Was ist mein nächstes Ziel?" tauchen auf.

Das nächste Kapitel nach dem Exit

Vom erfolgreichen Unternehmensverkauf zur bewussten Gestaltung von Identität, Freiheit und Wirkung



Das Schaubild zeigt den Weg vom erfolgreichen Unternehmensverkauf in ein bewusst gestaltetes nächstes Kapitel. Im Zentrum steht die Phase der Neuorientierung: Identität, Zeitstruktur, Vermögen, Beziehungen, Energie, Wirkung und Integration werden neu sortiert. So entsteht aus finanzieller Freiheit eine klare persönliche Richtung, mit Substanz, innerer Ruhe und neuer Wirkung.

Die emotionale Seite des Exits



Emotionale Ambivalenz

Ein Exit ist nicht nur ein geschäftlicher Meilenstein, sondern auch eine tiefgreifende persönliche Erfahrung.



Häufige Gefühle

Von "Alle waren begeistert, aber ich nicht" bis "Die Stille ist ohrenbetäubend" – viele Unternehmer erleben ähnliche Emotionen.



Identitätsverlust

"Ich fühle mich nicht mehr wichtig" – der Verlust der Unternehmerrolle kann ein Vakuum hinterlassen.

Was Dir keiner sagt:

1. **Freundschaften verändern sich** – Einige Menschen können mit deinem Wachstum nicht umgehen und entfernen sich. Neue Netzwerke entstehen durch gemeinsame Ziele und Werte.
2. **Imposter-Syndrom verstärkt sich** – Je höher du steigst, desto mehr Selbstzweifel können entstehen. Erfolg bringt Unsicherheit in neuen Bereichen mit sich, weshalb Selbstvertrauen essenziell ist.
3. **Geld löst weniger Probleme als gedacht** – Während finanzielle Stabilität einige Herausforderungen mindert, bleiben viele Kernprobleme bestehen. Sinn und Erfüllung sind wichtiger als Profit.
4. **Work-Life-Balance ist ein Mythos** – Es geht eher um eine flexible Integration von Prioritäten als um eine perfekte Trennung. Was heute funktioniert, kann morgen anders sein.
5. **Erfolg macht süchtig** – Mit jedem erreichten Ziel steigt der Anspruch. Das Verlangen nach Wachstum kann das Ausruhen erschweren.
6. **Kritiker werden mehr** – Erfolg zieht sowohl Unterstützer als auch Kritiker an. Nicht jede Rückmeldung ist hilfreich, daher sind Grenzen wichtig.
7. **Das Spiel endet nie** – Mit jedem neuen Level kommen neue Herausforderungen. Wachstum ist ein ständiger Prozess, und Anpassungsfähigkeit ist entscheidend.

Typische Gedanken nach dem Exit

1

Unmittelbar danach

"Ich fühlte mich, als wäre ich vor eine Wand gefahren – von 160 km/h auf null."

2

Die ersten Wochen

"Ich weiß nicht, was ich den ganzen Tag machen soll."

3

Die Zweifel

"Ich war voller Zweifel und Schuldgefühle, ob ich das überhaupt verdient habe."

4

Die Zukunftsangst

"Vielleicht werde ich diesen Moment nie wieder erleben."

Die Yale School of Management hat oft genannte Erfahrungen von Unternehmern nach dem Exit zusammengetragen.

- „Alle waren begeistert, aber ich nicht.“
- „Mein größter beruflicher Erfolg liegt hinter mir; ich werde nie wiederholen, was ich gerade erreicht habe.“
- „Ich fühlte mich, als hätte ich gegen eine Wand gestoßen – du gehst von 160 km/h auf null.“
- „Die Stille ist ohrenbetäubend.“
- „Es fiel mir schwer, zu meiner Familie zurückzukehren und mich wieder zu integrieren.“
- „Ich fühle mich allein und sozial isoliert; ich sehe bei weitem nicht mehr so viele Menschen wie früher.“
- „Ich weiß nicht, was ich den ganzen Tag machen soll.“
- „Ich war voller Zweifel und Schuldgefühle, ob ich das überhaupt verdient habe.“
- „Du kannst alles tun, was du willst, für den Rest deines Lebens, aber du hast keine Ahnung, was das sein soll.“
- „Ich hatte Schuldgefühle gegenüber den Mitarbeitern.“
- „Ich fühle mich nicht mehr wichtig, und niemand interessiert sich dafür, wo ich bin oder was ich den ganzen Tag mache.“
- „Vielleicht werde ich diesen Moment nie wieder erleben.“

Kapitel 1: Rückblick auf den Exit



Endpunkt oder Übergang?

War der Exit ein Abschluss oder der Beginn von etwas Neuem? Was bleibt vom 'alten Ich' übrig?



Deine Rolle

Warst du Kapitän, Navigator oder Passagier auf dieser Reise?



Unterstützung

Wer hat dich beim Exit-Prozess unterstützt? Was hat dich am meisten gestresst?

Kapitel 2: Wer bin ich jetzt?



Identitätskern

Wer bist du ohne dein Unternehmen?



Finanzielle Freiheit

Was würdest du tun, wenn alle finanziellen Sorgen gelöst wären?



Selbsttest

Bist du ein Unternehmer-Typ oder ein Investor-Typ?



Neue Perspektiven

Welche Aspekte deiner Gründeridentität willst du bewahren? Welche belasten dich?

Exkurs: Investor vs. Unternehmer

Der Unternehmer

Liebt das Aufbauen und Gestalten. Sucht Herausforderungen und direkten Einfluss. Will Visionen umsetzen und Teams führen.

Der Investor

Unterstützt andere beim Wachsen. Bringt Kapital und Erfahrung ein. Übernimmt weniger operative Verantwortung.

Der Hybrid

Verbindet beide Welten. Investiert strategisch und bleibt teilweise operativ involviert. Sucht Balance zwischen Einfluss und Freiheit.

Loslassen vs. Integrieren



Loslassen

Welche Aspekte deiner Gründeridentität belasten dich und sollten zurückgelassen werden?



Integrieren

Welche Stärken und Erfahrungen willst du in dein neues Kapitel mitnehmen?



Vergeben

Vergeben heißt nicht vergessen – es heißt, Raum für Neues zu schaffen.

Kapitel 3: Sinn und Vision entwickeln



Vermächtnis

Was möchtest du der Welt hinterlassen?



Werte

Was ist dir wirklich wichtig?



Flow-Momente

Wann vergisst du die Zeit?



Talente

Was kannst du besonders gut?

Möchtest du etwas bauen (Unternehmer), etwas bewegen (Philanthrop) oder beides (Hybrid)? Stell dir vor, du bist 80 – was erzählst du deinen Enkeln über dich?

Flow-Momente als Kompass

Identifizieren

Wann hast du zuletzt die Zeit vergessen? Bei welchen Tätigkeiten gehst du völlig auf?

Analysieren

Was genau hat diese Flow-Erlebnisse ausgelöst? Welche Elemente waren entscheidend?

Institutionalisieren

Wie kannst du solche Momente bewusst in deinen neuen Alltag integrieren?

Kapitel 4: Dein Post-Exit Ich



Werte-Check

Welche drei Werte sollen dein nächstes Kapitel prägen? Beispiele: Autonomie, Kreativität, Gemeinschaft.



Selbstreflexion

Würdest du mit deinem heutigen Ich zusammenleben wollen – oder gar in eine Partnerschaft eintreten? Warum (nicht)?



Authentizität

Wie sieht dein Leben aus, wenn du im Einklang mit deinen Werten lebst?

Kapitel 5: Finanzen – Planung mit Purpose



Geld als Mittel

Wie viel Risiko brauchst du, um lebendig zu bleiben – und wie viel Sicherheit, um frei zu sein?



Impact-Investing

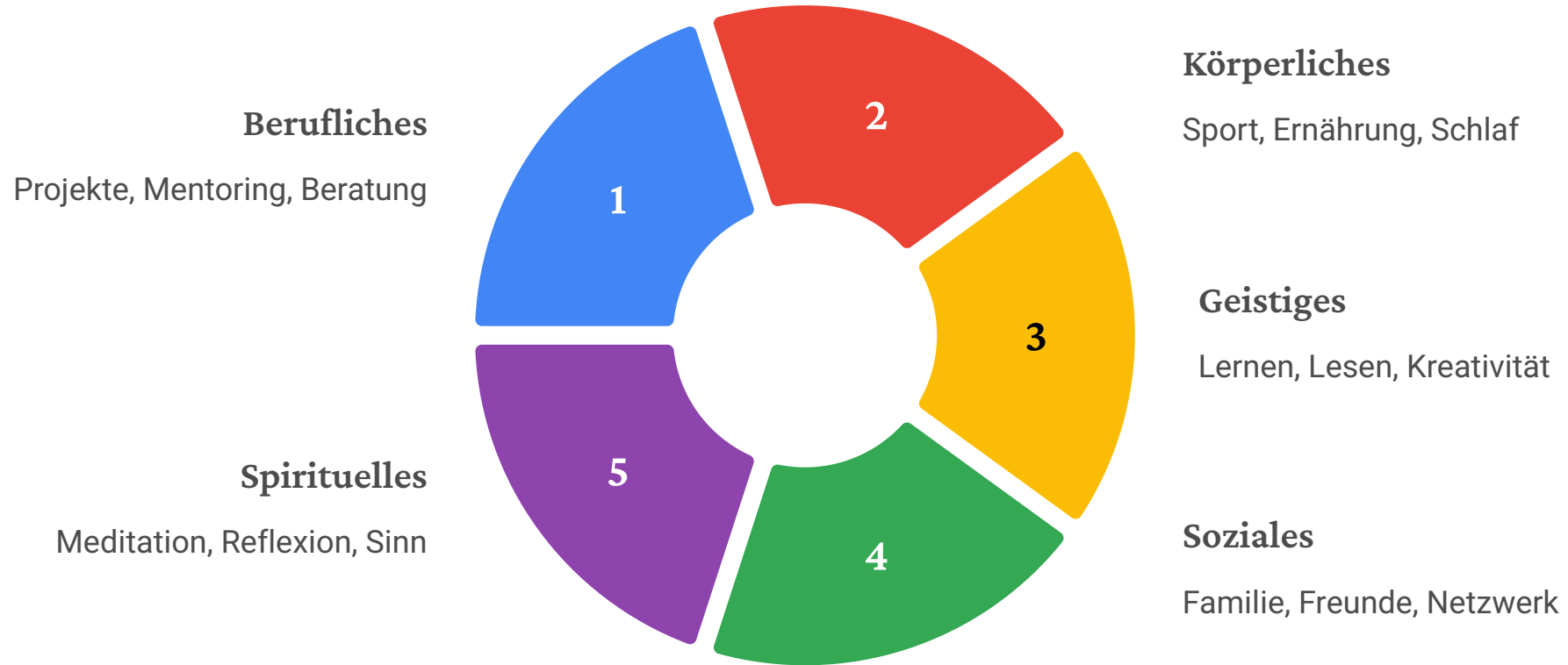
Welches gesellschaftliche Problem könnte dein Vermögen lösen helfen?



Balance finden

Wie viel ist genug? Wo liegt deine persönliche Grenze zwischen Wohlstand und Überfluss?

Kapitel 6: Balance für Deine Lebensbereiche



Hast du alle Lebensbereiche in deiner Woche gut berücksichtigt? Welche Routinen und Gewohnheiten geben dir Energie?

Vom CEO-Rhythmus zur Selbstbestimmung

1

Morgen

Welche Morgenroutine gibt dir Energie für den Tag? Meditation, Sport, kreatives Schreiben?

2

Vormittag

Wann bist du am produktivsten? Welche Aufgaben passen zu dieser Energie?

3

Nachmittag

Wie nutzt du das Nachmittagstief? Leichte Meetings, Netzwerken oder Pause?

4

Abend

Wie klingst du aus? Familie, Freunde, Hobbys oder Reflexion?

Kapitel 7: Neues Engagement finden

1

Selbstreflexion

Welcher Post-Exit-Archetyp bist du?

2

Exploration

Welche Möglichkeiten passen zu dir?

3

Experimentieren

Teste verschiedene Engagements

4

Commitment

Entscheide dich für deinen Weg

Post-Exit-Archetypen

Der Wiederholer

Du liebst das Unternehmertum und möchtest noch einmal durchstarten. Der Aufbau eines neuen Unternehmens gibt dir Energie.

Der Entdecker

Du bist unsicher, wohin deine Reise gehen soll. Du nutzt diese Zeit, um neue Möglichkeiten zu erkunden.

Der Genussmensch

Du genießt die Früchte deiner Arbeit – sei es durch Reisen, Luxus oder einfach mehr Freizeit.

Weitere Post-Exit-Archetypen

Der **Investor** bleibt dem Unternehmertum verbunden, bringt Kapital ein und unterstützt andere Unternehmer strategisch.

Der **Philanthrop** möchte durch Zeit, Talente oder Ressourcen positiven sozialen Einfluss schaffen und ein Vermächtnis hinterlassen.

Kapitel 8: Persönlicher Fahrplan

1

Ziele definieren

Was macht dein Ziel nicht nur messbar, sondern auch meaningful? Tipp: Arbeite mit allen Sinnen...

2

Meilensteine setzen

Welche konkreten Schritte führen zum Ziel?

3

Umsetzung

Baue deine ideale Woche und würdige alle deine wichtigen Lebensbereiche

4

Accountability

Finde Förderer, Unterstützer und stelle die Verbindlichkeit sicher

Connecting the Dots – Deine Meta-Reflexion

Wenn dein nächstes Kapitel ein Buchtitel wäre – wie würde er lauten?

Du hast dich intensiv mit deinem Leben nach dem Exit beschäftigt. Du hast reflektiert, visualisiert, geplant – und damit den Grundstein für dein neues Kapitel gelegt.

Jetzt ist Zeit für einen letzten, persönlichen Blick auf das große Ganze:

 **Nimm dir einen Moment und beantworte spontan:**

Wie würde dein nächstes Kapitel heißen, wenn es ein Buch wäre?

Welche Überschrift würdest du deinem neuen Lebensabschnitt geben?



Lass es wirken

✨ Tipp:

Lege dieses Workbook für eine Woche zur Seite.

Schau es dir dann noch einmal mit etwas Abstand an.

□ Welche Gedanken sind gereift?

□ Welche Perspektiven haben sich verändert?

□ Was ist klarer geworden?

Dein Feedback zählt

Vielleicht konntest du für dich wertvolle Erkenntnisse gewinnen.

Ich freue mich, wenn du deine Gedanken mit mir teilst oder mir ein kurzes Feedback gibst.



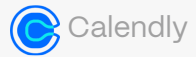
Schreib mir gern an: carsten@coach-palma.com

Vielen Dank für dein Vertrauen – und alles Gute für dein nächstes Kapitel!

Herzlichst

Carsten Roth

Dein Termin mit mir:



Carsten Roth Chemie Check – Carsten Roth



© 2026 Carsten Roth / Palma Coach

Alle Rechte vorbehalten. Impressum · Datenschutzerklärung · Cookie-Einstellungen

© 2026 Carsten Roth / Palma Coach

Alle Rechte vorbehalten. [Impressum](#) · [Datenschutzerklärung](#) · [Cookie-Einstellungen](#)