



Dr. Petra Bock *Foto* Oliver Hess

“Ständige Veränderung wird das neue Normal”

EDITORIAL

Liebe Petra,

es fühlt sich gerade an, als würde sich die Welt schneller drehen als wir selbst. Kaum haben wir eine Entwicklung verstanden, fordert uns die nächste heraus. Sicher geglaubte Gewissheiten geraten ins Wanken, vertraute Routinen lösen sich auf. Veränderung ist längst keine Ausnahme mehr – sie ist

unser Alltag geworden. Was bedeutet das für uns persönlich? Wie bleiben wir mutig, klar und innerlich stabil in einer Zeit, die nichts weniger als ständige Neuausrichtung verlangt? Unsere Gesprächspartnerin in dieser Ausgabe, Dr. Petra Bock, beschäftigt sich genau mit diesen Fragen. Für die promovierte Politik- und Transformationswissenschaftlerin, Executive Coach und Autorin ist der menschliche Faktor von tiefgreifendem Wandel das zentrale Thema. Und sie bringt etwas mit, das in bewegten Zeiten besonders wertvoll ist: Orientierung, Erfahrung – und eine ansteckende Zuversicht. Im Interview spricht sie über Strukturwandel und aktuelle Herausforderungen, aber auch über persönliche Weiterentwicklung und neue Denkmodelle, mit denen es gelingen kann, Zukunft aktiv zu gestalten. Besonders erleichternd – und inspirierend – fand ich ihre Haltung, dass die Phase, durch die wir gerade gehen, enormes Potenzial für Wandel zum Besseren birgt. Dass wir gute Gründe haben, Veränderung nicht als Bedrohung, sondern als etwas Aufregendes und Gestaltbares zu begreifen.

Für mich ist dieses Gespräch daher ein perfekter Start ins neue Jahr: Petra Bocks Einordnungen, Ausblicke und Ideen helfen dabei, sich neu auszurichten, den eigenen Standort zu reflektieren und sich mutig auf den Moment einzulassen. Und es wartet in dieser Ausgabe noch mehr auf Dich: Wir fiebern heute einer ganz besonderen Weltpremiere in Stuttgart entgegen – mit großer Vorfreude. Außerdem findest Du neue She's-Mercedes-Termine, bei denen Du inspirierende Frauen wie Petra persönlich kennenlernen und Dich mit ihnen vernetzen kannst. Wir würden uns sehr freuen, Dich 2026 bei einem unserer Events begrüßen zu dürfen. Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen, Weiterdenken und Entdecken.

Deine Alex



Alexandra May,
Leiterin Markenerlebnisse und Kooperationen Mercedes-Benz Cars
Deutschland

Das sind wir

She's Mercedes ist unsere globale Initiative zur Vernetzung zwischen Frauen, für gegenseitigen Austausch und Perspektivwechsel. Der innere Antrieb, mitzugestalten, verbindet die Marke Mercedes-Benz mit den Frauen, die etwas bewegen. Mit She's Mercedes unterstützen wir Frauen, ihren eigenen Weg zu finden und zu gestalten. Hier findest Du mehr Infos zu unserer Initiative. Und hier kannst Du uns Deinen tollen Freundinnen empfehlen.



INTERVIEW



Executive Coach & Autorin Dr. Petra Bock Foto Oliver Hess

”

*Die Epoche, in der wir leben,
ist beispiellos*

“

Du gehörst zu den renommiertesten und erfahrensten Coaches Deutschlands, bist Rednerin und Autorin („Der entstörte Mensch“, „Mindfuck – Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“) und Vordenkerin menschlicher Weiterentwicklung. Veränderung ist dabei ein wiederkehrendes Thema – wie hat sich Dein Beruf und Dein Leben in den vergangenen Jahren verändert?

Als ich um die Jahrtausendwende angefangen habe, war Coaching so gut wie unbekannt. Heute hat es sich etabliert, jeder hat eine Meinung dazu. Ich habe mit meinem Team eine ganze Generation sehr guter Coaches ausgebildet, und ich bin

inzwischen ein echter „Silberrücken“. Heute bin ich Sparringspartnerin für Entscheiderinnen und Entscheider in Wirtschaft, Politik und Sicherheit, wenn es um die großen Transformationsthemen unserer Zeit geht. Das führt mich zurück zu meinen Wurzeln, denn ursprünglich bin ich Politik- und Transformationswissenschaftlerin und habe viele Jahre zu tiefgreifenden Systemumbrüchen geforscht. Ich kenne mich aus mit dem menschlichen Faktor von disruptivem Wandel. Der wird uns über die nächsten Jahre und Jahrzehnte begleiten und eine Menge abverlangen. Die Epoche, in der wir leben, ist beispiellos.

Kannst Du das genauer erklären? Du sagst, dass gerade Frauen jetzt besonders mutig und unerschrocken sein müssen, warum?

Wirtschaftskrisen, die durch einen tiefen Strukturwandel ausgelöst werden, sind für die Position von Frauen in allen Bereichen immer schon kritisch. Das lässt sich über alle Epochen der Geschichte nachweisen. Heute sind wir in einem der tiefsten Strukturwandel aller Zeiten – ausgelöst durch KI und ab den Dreißigerjahren durch das Quantencomputing. Wir müssen jetzt sehr genau darauf achten, hart erarbeitete Möglichkeiten nicht wieder zu verlieren oder sogar selbst zu torpedieren. Wir sollten genau jetzt Flagge zeigen, noch stärker als bisher „unser Ding“ machen, groß denken, auch laut sein, wenn es sein muss, unerlässliche Infrastrukturen für Frauen fordern und uns gut vernetzen. Das sind wir auch der nächsten Generation schuldig.

Du schreibst von einer Parallele zu den „Neuen Frauen“ der 1920er, also vor 100 Jahren. Wofür standen sie? Und was ist damals falsch gelaufen?

Es gibt Frühwarnsignale für die Verschlechterung der Situation von Frauen, die ich als junge Wissenschaftlerin bei den „Neuen Frauen“ der Zwanzigerjahre erforscht habe. Sie waren

vor genau 100 Jahren die erste wirklich moderne Frauengeneration aller Zeiten: mit Bubikopf, modisch, wirtschaftlich selbstständig, innerlich unabhängig und ambitioniert. Als die Wirtschaft Ende der Zwanzigerjahre schwächelte und der politische Wind in Richtung Extremismus ging, haben sich die meisten vorseilend und freiwillig wieder eingereiht in das alte Frauenbild – schon vor 1933. Es hat ein halbes Jahrhundert gebraucht, bis eine nächste Frauengeneration wieder da war, wo die Neuen Frauen aufgehört hatten. Ich beobachte das leider auch heute wieder: Frauen, die meinen, „wir“ hätten bestimmte geschlechtlich feststehende Charaktereigenschaften, sollten uns vor allem ums Zwischenmenschliche kümmern oder wären doch eigentlich vor allem für den Nachwuchs zuständig. Die sozialen Medien sind voll von solchen Statements. Vielen ist es nicht einmal bewusst, was sie da erzählen. Es sind genau die Argumente, die Frauen im 19. und 20. Jahrhundert marginalisiert haben.

Du sagst, wir müssen heute neue innere Fähigkeiten lernen, um in Zukunft erfolgreich zu sein. Warum?

Das liegt an der Art und Tiefe des Wandels, den wir heute und in den nächsten Jahrzehnten erleben. Stell Dir vor, Du bist eine sehr gute Tennisspielerin und bist mitten im Match, und plötzlich verändert sich das Spiel selbst. Du stehst auf einmal auf einem Squash-Court. Du musst nun gegen die Wand spielen, der Ball ist anders, der Schläger auch. Deine Spielpartnerin ist nun neben dir, und alles ist schneller. Du hast gerade verstanden, worum es jetzt geht, und Dich darauf eingestellt, da wird aus Squash plötzlich Basketball. Gut, kennst Du irgendwie auch, brauchst aber ganz andere Fähigkeiten. Du bist nun Teil einer Mannschaft, der Ball ist größer, Du musst ihn in einen Korb befördern. Das geht, wenn Du insgesamt sportlich und flexibel bist und Dir grundsätzlich nicht den Spaß am Spiel verderben lässt. Was ich hier beschrieben habe, ist der Umgang mit „normalem“ disruptiven

Wandel. Da verändern sich das Spiel und die Regeln und folglich auch die Erfolgsstrategien. Was sich jetzt aber als Nächstes ändert, schlägt alles – und das müssen wir verstehen.

Was ist denn anders an dem Wandel, der jetzt kommt?

Wir erleben in Zukunft disruptiven Wandel, der sich in sich selbst permanent verändert. Nehmen wir an, Du hast dich gerade auf Basketball eingestellt, bist sogar richtig gut darin geworden – jetzt ändert sich das Spiel auf eine Art, die Du nicht mal mehr erkennst. Du hast dieses neue Spiel noch nie gesehen. Du merkst nur, es wird gespielt – und alles erfindet sich permanent neu. Die Regeln, das Feld. Mit Deinen alten “Spielgeräten”, Techniken und Erfolgsstrategien kommst Du nicht mehr weiter. Es ist ein Spiel anderer Natur. Es entwickelt sich nichtlinear. Was Dich bisher weit gebracht hat, bringt Dich hier nicht mehr weiter.

Wie kommt es zu dieser neuen Art disruptiven Wandels?

Im 21. Jahrhundert wirken andere Kräfte als jemals zuvor. Allein die Entwicklung der künstlichen Intelligenz dürfen wir uns vorstellen wie einen neuen Urknall. Das alles auf einem Planeten, der bereits global und in Echtzeit vernetzt ist, und in einer Welt, die innerhalb der nächsten Jahrzehnte ihren historischen Bevölkerungshöchststand, demografische Disbalancen und weitere Kipppunkte wie den Klimawandel erreichen wird.

Was müssen wir jetzt können?

Wir brauchen andere innere und andere soziale Fähigkeiten als bisher. Die drei wichtigsten: psychische Regulationsfähigkeit, exzellente zwischenmenschliche Kompetenzen und große geistige Beweglichkeit. Wir alle müssen offener und neugieriger werden als jemals zuvor. Wir

müssen auch bei hohem “Seegang” innerlich ruhig bleiben und uns vor allem mit den anderen auf dem Feld schneller und besser verständigen. Es ist wichtig, dass wir in unserem Leben und auf globaler Ebene eine sehr viel kooperativere Spezies werden. In welchem Spiel sind wir gerade? Was passiert hier? Was braucht das Spiel, um sich weiterzuentwickeln, und in welche Richtung könnte es gehen? Dazu brauchen wir eine sehr viel höhere soziale Intelligenz. Bisher galt: Arbeite hart, perfektioniere Deine Technik, hol das Beste aus Dir raus und schlag Deine Gegner – egal in welchem Spiel. Das sind einfache, lineare Regeln. Aber disruptiver Wandel im 21. Jahrhundert heißt: Du musst selbst ein Teil der Veränderung werden und Dich dazu permanent weiterentwickeln. Das gilt auch für alle unsere Systeme, die im Zeitraffer veralten, weil sie für eine andere Epoche gemacht wurden.

Du sagst: Psychische Energie ist der wichtigste Rohstoff unserer Zeit. Was meinst Du damit?

Wir müssen sehr genau mitbekommen, wie es uns selbst, anderen und dem Umfeld, in dem wir leben und arbeiten, gerade geht. Wir müssen in der Lage sein, Stress maximal zu reduzieren. In uns selbst und mit anderen. Für Führungskräfte bedeutet das: sich selbst und seine psychischen und körperlichen Kräfte gut managen. Auch unter permanentem Veränderungsdruck offen bleiben. Psychologische Sicherheit bieten, denn äußerlich können wir keine Sicherheiten mehr garantieren, weil wir nicht mehr wissen können, wann sich was ändert. Von einem kompetitiven in ein kokreatives-kooperatives und auf Innovation ausgerichteten Denken und Arbeiten wechseln.

In Deinem Neujahrskoaching hast Du sinngemäß gesagt: Wenn sich draußen alles bewegt, muss die Stabilität von innen kommen.

Genau. Um in der Lage zu sein, die äußeren Veränderungen

zu sehen und zu begreifen, müssen wir einen klaren und ruhigen inneren Kompass haben. Wenn draußen Chaos ist, sollte in Dir Ordnung sein. Wenn draußen permanente Ablenkung ist, solltest Du Fokus und Geistesgegenwart behalten. Dazu müssen wir von einer gewohnheitsmäßigen Außenorientierung in eine Innenorientierung wechseln: Wer bin ich als Mensch? Was brauche ich? Was will ich erleben? Woran mitwirken? Was bewegen? Auf den Punkt gebracht: In welchem Spiel will ich mitspielen? Und wie soll sich dieses Spiel dadurch verändern, dass ich ein Teil dieser Veränderung bin? Insgesamt bedeutet das, ein aufregend anderes menschliches Potenzial zu entdecken und abzurufen. Das fühlt sich übrigens auch sehr viel besser, sinnvoller und selbstwirksamer an als hektisches Reagieren und angestrengte Selbstoptimierung.

Du sagst, dass auch eine sprunghafte Weiterentwicklung gelingen kann. Woher rührt Deine Zuversicht?

Ich bin deshalb so zuversichtlich, weil sie notwendig ist und wir Menschen grundlegend intelligente und extrem lernfähige Wesen sind – auch wenn das im Moment oft nicht den Anschein hat. Wir gehen alle durch die gleichen permanenten Change-Kurven, und das schaffen wir nur, wenn wir einzeln und zusammen intelligenter, resilient und insgesamt reifer werden. Persönliche Weiterentwicklung ist nicht nur notwendig, sondern auch sehr attraktiv, weil sie uns wieder das Gefühl gibt, die Lage zu verstehen, innerlich stabil und handlungsfähig zu sein. Ich bin überzeugt, dass das eine virale Bewegung in Gang setzen wird. Denn niemand möchte in seinem Leben in dieser Zeit innerlich heimatlos werden.

In Deinem Buch „Der entstörte Mensch“ sagst Du, warum wir nach dem technischen Fortschritt einen menschlichen Fortschritt brauchen. Dein Buch entstand kurz vor der Pandemie, vor der Invasion Russlands in die Ukraine, vor den großen Durchbrüchen in der KI. Aber viele Gedanken darin

klingen heute so aktuell wie nie. Hat sich bereits etwas in die richtige Richtung bewegt in den vergangenen fünf Jahren, seit das Buch erschien?

Das Buch wird deshalb täglich aktueller, weil es das Muster beschreibt und erklärt, in das Menschen fallen, wenn sie mit grundlegend Neuem konfrontiert sind. Das ist zeitlos und zugleich hochaktuell, weil wir in disruptiven Zeiten leben. Wir wechseln dann in ein sehr enges, unterkomplexes Denken, das nicht mehr intelligent genug ist für die Herausforderungen unserer Zeit. Es erhöht den Stress und bringt die Verhaltensmuster, die wir gerade überall sehen und die uns nicht weiterbringen: Aggression, Realitätsflucht, jammern oder tot stellen angesichts einer Welt, die sich radikal verändert. Die meisten Menschen – auch Staaten – fallen heute zurück in dieses sehr alte Denkmuster. Wie vorauszusehen war, sind die Turbulenzen in den letzten fünf Jahren noch größer geworden, weil der Wandel durch den immensen technischen Fortschritt ein ganz neues Momentum aufgenommen hat. Die Pandemie hat gezeigt, wie eng und letztlich kontraproduktiv unsere Reaktionen dann sind. Krieg ist heute wieder eine echte Option – was eigentlich der Gipfel menschlicher Dummheit ist –, und die künstliche Intelligenz wird nur dann ein Problem, wenn die menschliche weiter zurückbleibt.

”

*Ich finde Wandel nicht mehr beängstigend,
sondern aufregend und motivierend*

“

Du schreibst, dass wir uns „mental an einem Paradigma orientieren, das uns unsere Gegenwart weder verstehen noch bewältigen lässt“. Gibt es deshalb so viele Krisen, persönliche, gesellschaftliche, politische?

Genau das ist der Punkt. Wir verstehen Herausforderungen heute als Überlebensprobleme, suchen Schuldige, arbeiten gegeneinander und versuchen, uns irgendwie in Sicherheit zu bringen. Es bringt aber nichts, sich an der Titanic festzuklammern. Wir sind auf hoher See und müssen genau jetzt ein neues, intelligenteres Boot bauen. Ich finde das nicht beängstigend, sondern aufregend und ungeheuer motivierend. Im Wandel ist Weiterentwicklung die einzige Sicherheit. Deshalb sollten wir unsere Herausforderungen als Entwicklungsprobleme begreifen und in enger Kooperation, also miteinander – nicht gegeneinander – intelligentere Lösungen neuer Qualität entwickeln. Wirtschaft, Gesellschaft und auch unsere Demokratie werden sich dazu menschlich und systemisch sprunghaft weiterentwickeln müssen.

Man hört immer wieder, dass Menschen, nicht nur Ältere, das Gefühl haben, sich nicht mehr zurechtzufinden in der Welt, wie sie heute ist. Beobachtest Du das auch?

Das ist eine typische Begleiterscheinung von disruptivem Wandel und zeigt, wie tief der Wandel ist. Immer mehr Menschen kennen sich dann nicht mehr aus in der Welt, sogar in ihrem eigenen Leben. Die Zeit scheint aus den Fugen zu geraten, während in Wirklichkeit unser Denken aus der Zeit fällt und nicht Schritt hält mit der Geschwindigkeit und Tiefe des äußeren Wandels. Weil sich auch Werte im Wandel verschieben, entstehen Grauzonen, die tatsächlich eigenartige Blüten treiben können. In der Physik nennt man diese Phase die „Intermittenz“. Es ist die Phase zwischen zwei Ordnungen. Die alte ist nicht richtig da und die neue noch nicht gefunden. Für viele ist das unangenehm, aber es ist die wichtigste Phase, die das Potenzial hat, auch tiefgreifenden Wandel zum

Besseren auszulösen. Genau so sollten wir die Gegenwart auch verstehen.

Du möchtest dem etwas entgegensetzen, was genau planst Du?

Ich gründe im Februar ein neues Institut, das Dr. Bock Institute, das sich ausschließlich dem Vorantreiben des menschlichen Fortschritts widmet, den wir nach dem technischen jetzt brauchen. Es wird ein neues intellektuelles Kraftzentrum, eine Denkschule und ein Zukunftslabor neuen Typs. Wir bilden dort eine neue Generation von exzellenten Coaches aus und schulen Führungskräfte in einem fundamental neuen Denken, das sie wirksam auf die Herausforderungen der kommenden Zeit vorbereitet. Wir müssen heute mehr und bessere Leistungen erbringen als jede Generation vor uns und dabei frei, gesund und glücklich bleiben. Wir stoßen dazu wissenschaftliche Projekte und gesellschaftlich relevante Initiativen an und kümmern uns auch um die Entwicklung sozial intelligenter KI. Ich will einen Ort schaffen, an dem Menschen, die heute Verantwortung für Menschen und Systeme haben, ein neues Denken und perfekte Bedingungen für ihre Weiterentwicklung und die ihrer Organisation finden. Denn es geht heute nicht mehr darum, uns in überforderten Systemen selbst zu optimieren, sondern uns selbst und unsere Systeme sprunghaft weiterzuentwickeln.



Transformationsforscherin Dr. Petra Bock *Foto* Oliver Hess

Der „Purpose“ dieser Unternehmung ist es, dem disruptiven Wandel unserer Zeit mit einem ebenso disruptiven Denken zu begegnen. Kannst Du uns das erklären, und hast Du vielleicht ein Beispiel?

Es geht um den Wechsel in eine andere kognitive und soziale Intelligenz. Wir müssen von einem engen, konfliktorientierten Überlebensdenken in ein offenes, kooperatives Entwicklungs- und Entfaltungsdenken wechseln. Im Grunde wechseln wir bewusst und gezielt in eine andere Haltung und einen anderen „State of Mind“. Das ist für Menschen und ihre kognitiven und sozialen Fähigkeiten entscheidend. Wir bleiben dieselben und werden doch andere. Ein Team im alten Denkmodus versteht sich in einer Krise unbewusst als Überlebensgemeinschaft, in der es um Sicherheit und Kontrolle um jeden Preis geht. Das führt zu Stress und den Rückfall in altes Hierarchiedenken – wir können das heute fast überall beobachten. Wir „fighten“ dann in Dauerschleife, was wir angesichts permanenter Veränderungen nicht lange durchhalten können.

”

*Es geht darum, beste Bedingungen für
individuelle und kooperative Höchstleistungen
zu schaffen*

“

Was empfehlst Du?

Es ist sehr viel intelligenter, ein Team als Entwicklungs- und Entfaltungsgemeinschaft zu betrachten, in der es darum geht, beste Bedingungen für individuelle und kooperative Leistung zu schaffen. Das geht nur, wenn wir uns gegenseitig reif, wertschätzend und zutrauend verhalten, die Ressourcen im Blick behalten, intelligente Timings wählen, out of the box denken, mutig, neugierig und unerschrocken an Herausforderungen herangehen und nicht nur uns selbst, sondern immer auch unser ganzes Umfeld – privat wie beruflich – im Blick behalten. Was dabei herauskommt, ist nicht nur schneller, sondern auch intelligenter als das, was wir im Kampfmodus erreichen – und es hält uns psychosozial, körperlich und mental gesund. Wir können aus einem neuen Denkraum heraus disruptive Lösungen für Probleme beispielloser Qualität entwickeln. Und das fühlt sich auch noch sehr viel besser an als vorher. Unternehmen, die das verstehen, werden den radikalen Wandel unserer Zeit für einen ebenso radikalen Sprung nach vorne nutzen.

Du schreibst, dass wir uns mehr Offenheit und Kooperationsbereitschaft abverlangen müssen als alle Generationen vor uns. Aber kann das funktionieren, wenn nicht alle mitmachen?

Wichtig ist der Anfang. Und dazu braucht es niemals alle. Wie bei jedem tiefgreifenden menschlichen Wandel gibt es immer „First Mover“ und „Early Adopter“. Es reichen zuerst ganz wenige, dann 20 Prozent: Das ist der Kipppunkt, an dem sich neue Ideen und Muster ausbreiten und – wenn sie besser funktionieren als das Alte – viral durchsetzen. Es macht so viel Freude, Teil von etwas Großem und Sinnvollem zu sein. Das hat schon mehrmals in der menschlichen Geschichte Berge versetzt.

Was wünschst Du Dir für 2026?

Ich wünsche mir, dass wir in diesem Jahr dem äußeren endlich einen echten „Inner Change“ folgen lassen. Dass wir die Herausforderungen mutig anpacken. Ein anderes, sehr viel intelligenteres Menschsein ist möglich und nutzt nicht nur uns, sondern allem Leben auf der Erde.

Das Interview führte Claudia ten Hoevel

Weitere spannende Interviews findest Du [hier](#).

3 TIPPS VON PETRA BOCK

Wie kann ich produktiv mit starker Veränderung umgehen?

1. Mutig, neugierig und unerschrocken mit dem auseinandersetzen, was sich verändert. Statt nach

Bedrohung nach Chancen und neuen Möglichkeiten suchen.

2. Stärke Dein “soziales Universum” – triff Dich mehr und öfter mit den Menschen, die Dir am Herzen liegen und in deren Gegenwart Du Dich einfach wohlfühlst.
3. Psychisches Energiemanagement ist das A und O: Achtsamkeit, gute Ernährung, Bewegung, gezieltes Coaching und der Aufbau menschlicher Schlüsselfähigkeiten für stressfreie Kooperation und Leistungsfähigkeit und dann, wenn sich alles ändert.

FEMME FACT

Fachkräftemangel: 45 Prozent der Mütter in Teilzeit würden laut einer Umfrage mehr arbeiten, wenn besser auf ihre Bedürfnisse, etwa flexible Arbeitszeitmodelle, eingegangen würde.

Quelle Prognos im Auftrag des Bundesfamilienministeriums

She's
Mercedes



Foto Mercedes-Benz

140 Jahre Innovation und eine Weltpremiere – sei live dabei!

Endlich ist es so weit: Heute wird die neueste Generation der S-Klasse im Mercedes-Benz Museum in Stuttgart vorgestellt. Wir sind voller Vorfreude. Und laden Dich ein, live dabei zu sein.

Ab 18.15 h startet hier unser Livestream. Außerdem ist es der Auftakt unseres Anniversary Years: Am 29. Januar 1886 bekam Carl Benz das Patent für das erste Automobil. Mercedes-Benz CEO Ola Källenius: “Was Carl Benz und Gottlieb Daimler vor 140 Jahren begonnen haben, war weit mehr als eine neue, revolutionäre Form der Mobilität. Es war ein Versprechen. Und die neue S-Klasse zeigt, dass dieses Versprechen bis heute gilt.”

See you there heute ab 18.15 h



Foto Hanse Visuals Tammo Hallmann

Sonnenschein, Impulse und Driften!

Vom 16. bis 18. Januar fand im Boho & Wellness Hotel **Jufenalm** ein außergewöhnliches She's Mercedes Female Driving Retreat rund um das Thema Longevity statt – Fahrfreude, Wissen und echte Verbundenheit machten das Event zu einem besonderen Erlebnis. Offroad-Fahrten mit der G-Klasse, Drifts auf dem Eisfeld in Saalfelden und intensives Training zum Fahrverhalten auf Schnee, Eis und rutschigem Untergrund begeisterten ebenso wie die neuesten elektrischen Modelle von Mercedes-Benz. Drei Tage, in denen Selbstvertrauen, persönliches Lernen und Wachstum im Fokus standen. Im Mittelpunkt des besonderen Retreats stand Longevity – und die Frage, wie wir gesund, fit und erfüllt länger leben. Inspirierende Impulse lieferten **Dr. Andrea Gartenbach** ("Es geht darum, Longevity bewusst und in Stärke zu leben") rund um das Thema Prävention und Diagnostik, **Dr. Kristin Arp** zu Oral Health als Female Health, **Antje Behrendt** ("Gesund alt werden ist kein Luxusprodukt, sondern das



Foto Hanse Visuals Tammo Hallmann

Voneinander lernen, sich vernetzen – lass Dich vormerken für unsere Events

Das Interview mit [Petra Bock](#) hat Dich inspiriert und Du würdest sie gerne mal live erleben? Bei unserem Female Driving Retreat in Schweden vom 13. bis 16.3.2026 wird sie dabei sein, wenn wir neben unvergesslichen Erlebnissen unweit des Polarkreises auch inhaltlich Impulse setzen wollen mit spannenden Talks.

Im Moment sind alle Packages für den Termin bereits vergeben, aber wir nehmen Dich gerne auf unsere Warteliste für das exklusive Event.

Und natürlich erfährst Du so auch immer als eine der Ersten, wenn die nächsten Termine oder neue spannende Formate feststehen.

Hier geht's zur [Warteliste](#), wir freuen uns sehr, von Dir zu hören.

Ergebnis von Routinen und guter Ernährung“) zu Ernährung und Prävention sowie **Dr. Kasia Mol-Wolf** zum Thema Resilienz.

Zwischen Yoga, Breathwork und Schwimmen im Infinity-Pool der Jufenalm auf 1.150 Metern Höhe blieb Raum für Ruhe und persönlichen Austausch. Gekrönt wurde das alles von strahlendem Sonnenschein, viel Schnee und gemeinsamer Rodelabfahrt ins Tal am Sonntag. Ein Retreat, das zeigte: Longevity ist Haltung – und entsteht aus Wissen, Bewegung, Achtsamkeit und vor allem auch aus Gemeinschaft.

Weitere Infos zu unseren Female Driving Retreats findest Du [hier](#).

Du hast Lust 2027 dabei zu sein? Dann melde Dich für unsere [Interessentinnenliste](#) an.

Der She's Mercedes Newsletter präsentiert einmal im Monat eindrucksvolle Porträts, spannende Homestories und inspirierende Interviews. Hier erfährst Du als Erste von exklusiven Angeboten und Events – damit Du kein Highlight mehr verpasst. Dir gefällt unser Newsletter und Du denkst, Deine Freundin würde er auch interessieren? Dann leite ihn gerne weiter.

> [Hier geht es zur Anmeldung](#)

Eine Initiative von Mercedes-Benz



Falls du diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchtest, kannst du ihn [hier](#) abbestellen

Du kannst jederzeit der Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten zum Zwecke der Direktwerbung widersprechen oder die uns erteilte Einwilligung widerrufen. Bitte sende dazu eine E-Mail an kundenrechte_mb@mercedes-benz.com oder eine Nachricht per Post an Mercedes-Benz, HPC V421, 10878 Berlin. Alternativ kannst Du Deine erteilte Einwilligungen jederzeit im [Datenschutz Center](#) widerrufen.

Diese Nachricht wurde automatisch versendet. Es ist daher nicht möglich, auf diese E-Mail zu antworten. Bei Fragen und Anregungen nutze bitte die Kontaktmöglichkeiten auf unserer Website.

Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70327 Stuttgart, Germany

E-Mail: dialog@mercedes-benz.com

vertreten durch den Vorstand: Vorsitzender des Aufsichtsrats/Chairman of the Supervisory Board: Martin Brudermüller, Vorstand/Board of Management: Ola Källenius (Vorsitzender/Chairman), Jörg Burzer, Mathias Geisen, Renata Jungo Brüngger, Olaf Schick, Michael Schiebe, Britta Seeger, Oliver Thöne, Harald Wilhelm

Handelsregister beim Amtsgericht Stuttgart, Nr. HRB 762873

Umsatzsteueridentifikationsnummer: DE 32 12 81 763