

FOCUS

**Countdown zur
Bundestagswahl**

**Hoffnung, Panik
und die Schicksals-
fragen des Jahres**

**Nie mehr
Alkohol**

**Bestseller-Autor
Bas Kast über die
Kunst des Verzichts**

AKTIEN · GOLD · KRYPTO

25 FINANZ- TIPPS FÜR 2025

**Mehr Plan,
mehr Geld, mehr
Sicherheit:
So vermehren Sie
Ihr Vermögen**



Ein frohes neues Jahr!

Weniger Stress, dafür mehr Zeit mit Freunden und Familie – das ist der wichtigste Vorsatz der Deutschen für 2025. Gehen wir es an!



Georg Meck, Chefredakteur

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Unser Streben nach Individualität erfährt regelmäßig Dämpfer, wenn wir feststellen müssen: So einzigartig, wie wir gerne glauben, sind wir gar nicht. Unsere Wünsche und Ansprüche an ein gutes, erfülltes Leben unterscheiden sich nicht so gewaltig von denen der Nachbarn.

Selten wird das so offensichtlich wie zu Beginn des Jahres, wenn wir im Kopf die Listen aufstellen von Dingen, die wir ändern wollen. So gespalten das Volk auch sein mag, was die Haltung zu Religion, Ideologie oder auch nur die Liebe zu einem Fußballklub angeht, bei den Vorsätzen regiert eine ganz große Koalition. Weniger Hektik, mehr Sport. Weniger Fleisch, mehr Schlaf. Weniger Hingabe ans Handy, mehr Freude mit Freunden und Familie – ist das Ergebnis der einschlägigen Umfragen. Dieses Jahr ganz oben auf den Hitlisten: der Abbau und die Vermeidung von Stress. 68 Prozent der Deutschen geben dies laut der Krankenkasse DAK als wichtigsten Vorsatz an – ein absoluter Spitzenwert. Die Leute wollen körperlich fitter werden, dazu mental gelassener. Nur hat uns der Alltag, dieser teuflische Trott, für gewöhnlich schneller wieder am Wickel, als uns lieb sein kann.

„Gestern hat jeder seine letzte Zigarre geraucht, seinen letzten Drink genommen“, schrieb der amerikanische Schriftsteller Mark Twain schon 1863. „In dreißig Tagen werden wir unsere alten Fehler mit noch größerer Hingabe wieder aufnehmen.“

Sollten wir es deshalb gar nicht erst versuchen mit dem Neustart? Doch! Und wann, wenn nicht jetzt? Nie ist es einfacher als zum Jahresbeginn, schlechte Gewohnheiten zu ändern. „Fresh-Start-Effekt“ heißt das in der Sprache der Wissenschaft. Durch den Jahreswechsel schaffen wir eine Distanz zu alten Fehlern. Was das „alte Ich“ verbockt hat, macht das

„neue Ich“ besser. Zwei Tricks, damit es mit dem Neustart klappt, schauen wir uns ab von Coach Wolfgang Jenewein, Professor in St. Gallen sowie Gründer einer Leadership- und Kulturberatung.

- Besser geht's im Team: Soziale Unterstützung treibt an. Wer Freunde oder Familie in die Vorsätze einbindet, hat deutlich höhere Erfolgchancen. Motivierende Nachrichten und Gespräche helfen. So werden Ziele mit höherer Wahrscheinlichkeit erreicht, wenn man sie aufschreibt und sich wöchentlich mit einem Freund, einer Freundin über die Fortschritte austauscht.

- Nimm's positiv: Vorsätze, bei denen man etwas Neues startet („Ich werde dreimal die Woche joggen“), sind deutlich erfolg-

„Nie ist es einfacher, Gewohnheiten zu ändern, als zum Jahresbeginn“

versprechender als solche, die darauf ausgerichtet sind, etwas zu vermeiden („Ich höre mit dem Rauchen auf“). „Approach-orientierte Zielsetzung“ nennt das Coach Jenewein. „Der Fokus auf das Positive scheint uns mehr Motivation zu geben“, schließt er aus den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien.

Wir haben es immer geahnt: Klare, positiv besetzte Ziele können unser Leben besser machen. Zynismus und Nörgelei hilft nicht weiter. Halten wir uns also an den Philosophen Karl Popper: „Optimismus ist Pflicht.“ Einen frohgemuten Start ins neue Jahr wünsche ich Ihnen und alles Gute für 2025! Was auch immer Sie sich dafür vorgenommen haben.

Herzlich Ihr



Vergangen
Stellenabbau und De-industrialisierung: Gelingt VW der Neustart?
Seite 60



Verfeindet
Die wichtigsten Politiker und ihre Auseinandersetzungen im neuen Jahr
Seite 26



Veredelt
Kreuzfahrten versprechen auch 2025 Luxus, Entertainment und Erholung
Seite 92



Verkannt
BSW-Politikerin Wolf setzt sich durch – gegen den Willen ihrer Parteichefin
Seite 36



Verzweifelt
Senegalesen suchen eine Zukunft in Europa – unter Einsatz ihres Lebens
Seite 20



Was der Verzicht auf Alkohol bringt Seite 68

Titelthema



Titel: Shutterstock (2) Composing: FOCUS-Magazin

48 Das Jahr des Geldes
Die Börsen eilen von Rekord zu Rekord – für Anleger könnte 2025 zum Bullenjahr werden. Doch Ihr Vermögen können Sie nicht nur mit Aktien vermehren. FOCUS hat 25 Investmentideen fürs neue Jahr

Agenda

20 Die jungen Männer und das Meer
Die beißende Armut, aber auch die wunderbaren Legenden derer, die es geschafft haben, treiben die Verzweifelten des Senegal in brüchige Boote nach Europa. Viele lassen ihr Leben auf See, andere ihre Hoffnungen

Politik

26 Machtfragen im neuen Jahr
Am 23. Februar wird ein neuer Bundestag gewählt. Danach dürften die Machtverhältnisse anders aussehen. Was bedeutet das für die wichtigsten Politiker?

34 Mischt Musk 2025 die Welt auf?
Noch bevor Trump im Amt ist, empört sich Elon Musk, der Berater des künftigen US-Präsidenten, über Politiker anderer Länder. Die Demokratien des Westens wirken ratlos

36 Sahara und die böse Wolf
In Thüringen hat Katja Wolf Geschichte geschrieben und für das BSW die erste Brombeerkoalition eingefädelt. Szenen eines Kriegs um Frieden

40 Ganz unten
Deutschlands Bahnhöfe versinken in der Kriminalität. Vorne dabei: der Hauptbahnhof Hannover. Eine Nacht vor Ort

44 „Meister-Choreograf der Angst“
Karl Schlögel zählt zu den bedeutendsten Osteuropa-Experten unserer Zeit. Im Interview erklärt er die deutsche Furcht, in einen Nuklearkrieg mit Russland verwickelt zu werden – und skizziert seine Erwartungen an die nächste Bundesregierung

Wirtschaft

60 Neustart mit Hindernissen
Der heiße Herbst ist beendet: Volkswagen streicht 35 000 Stellen, dafür bleiben die Standorte erhalten. Doch der eigentliche Kampf um die Zukunft des Wolfsburger Traditionsunternehmens beginnt erst

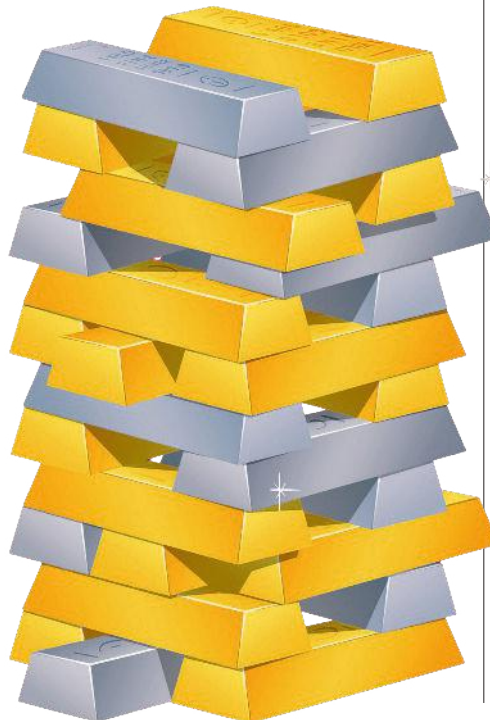
64 Geldmarkt

Wissen

68 Alkohol, adieu!
Ein Glas Wein zum Essen ist bekömmlich? Von wegen. Neueste Forschung zeigt: Auch moderates Trinken schadet der Gesundheit. Bestsellerautor Bas Kast hat sich deshalb für null Promille entschieden. Ein Verzicht, der viel Gewinn bringen kann

Kultur

78 „Ich würde gern noch weiterleben“
Mit 84 Jahren hat Amerikas großer Charakterdarsteller Al Pacino seine Memoiren veröffentlicht. Ein Gespräch über beleidigende Regisseure, seine Nahtoderfahrung und die Frage, welchen seiner Filme sein jüngster Sohn zuerst schauen sollte



84 Unsere Empfehlungen der Woche
Schluss jetzt mit der Besinnlichkeit: die besten neuen Bücher, Filme, Serien und Musikalben

Leben

92 Stadt, Land, Fluss ...
... und noch viel Meer: An Bord boomen die Themenreisen, Newcomer erweitern das Angebot, und alte Bekannte stechen wieder in See. Die Kreuzfahrtsaison 2025 präsentiert sich mit vielen Überraschungen

97 Volle Ladung Familienglück
Elektroautos müssen heute mehr sein als nur bezahlbar – wie der Opel Frontera Electric, in dem auch der Nachwuchs Platz findet

98 Eselsmilch mit Heuschrecken
In der Kochshow „Dinner Club“ gehen Prominente auf Expedition in unbekannte Gourmetregionen – mit dem Schweizer Sternekoch Andreas Caminada als Guide

102 Heiß auf Eis
Da auch der Wintersport fernsehtauglicher werden soll, hat ein verrückter Österreicher Ice Cross erfunden. Könnte es der neue Schlittschuh-Wahnsinn sogar bis zu Olympia bringen?

Rubriken

3 Editorial	76 Echt irre
6 Kolumne von Jan Fleischhauer	85 Objekt der Woche Glas-Modell
9 Nachrichten	91 Leserbriefe
10 Fotos der Woche	104 Impressum
16 Menschen	104 Servicenummern
58 Grafik der Woche Börse	105 Nachrufe
	106 Tagebuch

► Titelthemen sind rot markiert

Vergoldet

Ob Immobilien oder Aktien: Mit geschickten Strategien kann man sich ein stattliches Vermögen aufbauen
Seite 48

Fotos: Meritz Frankenberg/dpa, Thomas Victor/Steffen Roth/bede für FOCUS-Magazin, Christian Bobst, Eric Helgas/NYT/Redux/laif, dpa (3), laif Illustration: Alexander Glandien für FOCUS-Magazin

Die Macht-Fragen im Jahr 2025

Am 23. Februar kommt es zu vorgezogenen Wahlen. Danach dürften die Machtverhältnisse anders aussehen. Was bedeutet das für die wichtigsten Personen in der Politik? **FOCUS** blickt nach vorn

TEXTE VON **FELIX HECK, JAN-PHILIPP HEIN, ANTJE HILDEBRANDT, MATTHIAS JAUCH, ANJA MAIER** UND **MIKE SZYMANSKI**

Hat er
Chancen,
noch einmal
Kanzler
zu werden?



**SAHRA
WAGENKNECHT**



Kann sie ihren
Erfolg von
2024
ausbauen?

FRIEDRICH MERZ



Fotos: Friedrich Bungert/SZ Photo/dpa, Steffen Roth für FOCUS-Magazin, ddp images, Michael Kappeler/dpa, imago images, Sebastian Willnow/dpa, Hans Christian Plambeck/latif, Andreas Pajr/latif



OLAF SCHOLZ

Kann er
Minister
werden unter
Merz?



ROBERT HABECK



Muss sie
noch
radikaleren
Kräften
weichen?



Verhagelt
Söder am
Ende seinen
Sieg?



ALICE WEIDEL

WIRTSCHAFT



So machen Sie 2025 mehr aus Ihrem Geld

Die Börsen eilen von Rekord zu Rekord. Zeit für ein paar **raffinierte Investments**. 25 Ideen, um Ihr Vermögen im neuen Jahr zu mehren

TEXT VON **MATTHIAS JAUCH**

ILLUSTRATIONEN VON **ALEXANDER GLANDIEN**



25

Gramm Alkohol
pro Kopf und Tag trinken
die Deutschen im
Schnitt, das entspricht
rund 0,25 l Wein



Ende eines Mythos

Lange hieß es: Ein tägliches „Gläschen in Ehren“ lässt uns länger leben. Doch das stimmt nicht. Der „Dry January“ bietet Gelegenheit, alte Trinkroutinen zu kippen



Alkohol, adieu!

Auch moderates Trinken schadet der Gesundheit. Das zeigt die neueste Forschung. Wissenschaftsjournalist und **Bestsellerautor Bas Kast** hat sich deshalb für null Promille entschieden. Hier beschreibt er, welchen Gewinn der Verzicht bringen kann

FOTOS VON **ERIC HELGAS**