







# ROCKING

the **30**ies

Ein Survival Guide für FRAUEN

© 2023

Diana Schell

Coverfoto: Hendrik Holnäck

Layout & Cover: Lisa Keskin

Lektorat & Korrektorat: Ursula Rathensteiner

Qualitätsmanagement: Monika Lexa

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede  
von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN:

978-3-99152-214-0 (Paperback)

978-3-99152-213-3 (Hardcover)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Diana Schell

ROCKING  
the  
50ies



## Widmung

Ich widme dieses Buch genau dir – ich freue mich so sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst!

Ich wünsch dir viel Spaß beim Lesen!

## Inhaltsverzeichnis

Rocking the 50ies – ein kleines Vorwort	12
Was erwartet dich in diesem Buch?	14
<b>Ein Alptraum von Straße</b>	<b>16</b>
Die Bergstraße	18
Kein Papa, aber viele Anwärter	23
Beschützerinstinkte	32
Die coole Streberin	34
Oma und Opa – immer in der ersten Reihe	37
Die dunkle Seite	39
<b>Thank you for the music</b>	<b>52</b>
Ballettratte? Leider nein!	54
Immer alles anders als die anderen	66
<b>Von 0 auf 100</b>	<b>64</b>
Karriere im Turbomodus	67
Ab ins Fernsehen? Nein, danke!	68
<b>Liebesrausch &amp; Herzenskälte</b>	<b>76</b>
Die erste Liebe	79
Promisohn und durchgeknallter Professor	84
Vom Traumpaar ins Abseits im Zeitraffer	85
Mit Vollgas in die Hölle	92
Der Weg zurück ans Tageslicht	99
Das isser – oder?	108



<b>Und weiter geht's mit der Karriere</b>	<b>110</b>
Teleshopping – zurück in die Zukunft	112
Blondhörig	114
Playboy und ab jetzt „die deutsche JLo“	117
<b>Schön sein mit 50 plus? Das kannst du auch!</b>	<b>126</b>
Unsichtbar schon mit 40?	129
Dein eigener Weg in deine Kraft	130
„Wofür der ganze Aufwand?“	133
Dein Stil – ein Klassiker!	135
Mode als Statement	136
Ohrenbetörend mit einer angenehmen Stimme	143
Nicht das Gesicht verlieren!	143
Botox und Co.	150
Beauty-Tricks für Fotos	152
Ernährung	157
Es lebe der Sport	169
Die „Playboyfigur“	172
Schönheit – um jeden Preis?	178
<b>So – habe fertig!</b>	<b>180</b>



Foto: Hendrik Holnäck

## Über die Autorin

**D**iana Schell ist Fernseh-, Radio- und Eventmoderatorin, bekannt unter anderem aus der ARD, dem MDR, JUMP Radio und Radio PSR. Derzeit ist sie fast täglich im Fernsehen bei HSE auf Sendung, wo sie vor allem als Fashion-, Style- und Beautymoderatorin begeistert.

Doch auch abseits ihres Kerngeschäfts ließen sie ihre Offenheit und Neugier eher ungewöhnliche Wege gehen: So strahlte sie mit 51 Jahren am Cover des „PLAYBOY“, fand sich als „Bewohnerin“ im Haus der Reality-TV-Show „Promi Big Brother“ wieder oder zeigt sich als Produzentin und Host ihrer YouTube-Show samt Podcast **„BLONDHÖRIG“** von ihrer schrillen Seite. Mit ihrer Coaching- und Eventfirma „Ladies Academy Deutschland“ war sie Wegbereiterin der Women-Empowerment-Bewegung. Nicht nur als Gründerin und „Head of“, sondern auch als Coach und Speaker. Sie ist Vorstandsmitglied der „Deutschen Spendenhilfe e.V.“ und glühenden Herzens Helferin beim Aufbau verschiedener Schul- und Dorfprojekte sowie bei der Förderung vor allem von alleinstehenden Frauen mit Kindern in Gambia.

Dieses erste Buch von Diana Schell ist ein Meilenstein ihrer Lebensaufgabe, andere Menschen zu inspirieren, ihnen Liebe zu geben und sie in ihre eigene Kraft und Stärke zu bringen.

## Rocking the 50ies – ein kleines Vorwort

**J**etzt, mit über 50, wird es langsam Zeit, mein Leben zu reflektieren. Was war? Was ist? Was möchte ich noch erreichen? Ich war vor einiger Zeit auf dem Cover des deutschen PLAYBOY – mit einer der längsten Fotostrecken überhaupt –, und bin noch immer stolz wie Bolle, dass ich das tatsächlich geschafft habe. Mit 51 Jahren wohlgemerkt, nicht mit 21. Ich bin so gut wie täglich als Moderatorin live im Fernsehen zu sehen, habe drei Firmen, baue gerade ein Haus an der Elfenbeinküste für meine Familie und arbeite wirklich viel. Ich bin dankbar. Ich bin voller Liebe und habe wundervolle Menschen in meinem engsten Kreis.

Mir geht es in diesem Buch nicht darum, dir unter die Nase zu reiben, was ich alles habe, sondern darum, dir zu zeigen, was du alles erreichen kannst, wenn du das möchtest.

Du darfst dich trauen, es steht dir zu, egal wie alt du gerade bist, dein Leben nochmal in die Hand zu nehmen, durchzustarten und dich nicht darum zu scheren, was andere dazu sagen.

Was kümmert es eine stolze Eiche, wenn sich ein Wildschwein an ihr schubbert, sagt man. Soll heißen: Wenn du um deinen eigenen Wert weißt, ist es nicht nötig, dich über die Meinung von anderen aufzuregen oder diese – wenn das dein Wunsch ist – überhaupt zur Kenntnis zu nehmen. Ich verwende diesen Spruch für mich als Schutzschild, an dem so einiges abprallt. Auch wenn es ein langer Weg war, bis hierher zu kommen.

*Deine Diana*



Facebook

[www.facebook.com/diana.schell.tv](https://www.facebook.com/diana.schell.tv)



Instagram

[www.instagram.com/dianaschell\\_official](https://www.instagram.com/dianaschell_official)



In eigener Sache: Ich verkaufe immer alles für andere, diesmal will ich aber auch auf mich selbst nicht vergessen. Daher: Liebe Leserin, lieber Leser, ich würde mich riesig freuen, wenn du mir auf Social Media folgst, insbesondere auf Instagram, weil wir uns da regelmäßig live sehen können. Und damit du es leichter hast, mir zu folgen, kommen hier die QR-Codes. Falls du damit nicht so viel anfangen kannst, findest du darunter jeweils die Webadresse.



YouTube

[www.youtube.com/blondhörig](https://www.youtube.com/blondhörig)



TikTok

[www.tiktok.com/@dianaschell\\_official](https://www.tiktok.com/@dianaschell_official)

## Was erwartet dich in diesem Buch?

**Z**uerst musst du dich selbst „verkaufen“, um dann deine Message an die Frau und den Mann zu bringen, sag ich immer.

In unserem Fall bedeutet das: Ich erzähle dir als erstes meine Geschichte. Die Geschichte von der Musterschülerin, die kurzzeitig auf die dunkle Seite geraten ist. Vom DDR-Kind, das schon als Jugendliche Musikshows moderiert hat und immer durch seinen Modestil aufgefallen ist. Von der Betriebswirtschaftlerin, die, obwohl sie erst nicht wollte, dann doch im Fernsehen gelandet ist.

So wirst du im Kapitel **Ein Alptraum von Straße** als Erstes etwas über mich erfahren, also Diana als kleines Mädchen kennenlernen können. Wie bin ich aufgewachsen? Wie war das damals in der DDR? Und ein bisschen etwas erfährst du über meine Familie, über große Liebe zwischen Geschwistern und über die polnische Mafia.

Danach erzähle ich dir im Kapitel **Thank you for the music**, wieso ich meine Karriere als Gitarristin nicht fortführen konnte und meine heiß geliebte Gitarre an den Nagel hängen musste.

Doch Karriere hab ich trotzdem gemacht. Mehr darüber kannst du im Kapitel **Von 0 auf 100 – Karriere im Turbomodus** lesen. Diese Laufbahn war irgendwo zwischen Bilderbuch und Horrorfilm angesiedelt. Große Chancen, tolle Jobs, die erste große Liebe – und daneben tiefstes Unglück.

---

Apropos Liebe. Da war doch was? Einige Männer haben meinen Weg begleitet. Jeder hat eine Spur auf meiner Seele hinterlassen. Die einen Kussabdrücke, die anderen Narben. Mehr dazu findest du im Kapitel **Liebesrausch und Herzenskälte**. Begleite mich von zarten Banden bis in die Beziehung aus der Hölle – und wieder heraus.

Wie ich zum Playboy-Coverstar wurde – auch da hat der Zufall eine große Rolle gespielt –, kannst du im Kapitel **Und weiter geht's mit der Karriere** herausfinden.

Und dann wird es ernst. Oder eher leicht. Im zweiten Teil dieses Buches verkaufe ich dir etwas: Dich selbst nämlich. In **Schön sein mit 50 plus? Das kannst du auch!** erzähle ich dir, wie du mit mehr oder weniger Aufwand nicht nur noch besser aussehen, sondern dich vor allem auch in deiner Haut wohlfühlen kannst.

Ich liebe es, gut auszusehen. Und ich bin der Ansicht, dass jede Frau schön ist und hammermäßig aussehen kann, wenn sie weiß, wie.


Also teile ich meine Tricks mit dir, wie du deinen Körper noch besser in Form bringst, die richtige Kleidung für deinen Figurtyp findest, auf Fotos (ja, selbst auf Selfies!) richtig toll wirkst, ins Strahlen kommst – egal, ob du 25, 50 oder 75 bist.

Klingt das gut für dich? Super – dann geht es los!









Ein  
Alptraum  
von Straße

## Ein Alptraum von Straße

**W**o fange ich an? Ach ja – die DDR. Geboren wurde ich 1970 im schönen Frankfurt an der Oder. Falls du dieses weniger glamouröse Frankfurt nicht kennst: Es liegt eine Autostunde von Berlin entfernt, direkt an der polnischen Grenze, und es ist das Östlichste, das der Osten zu bieten hat. Dort stand meine Wiege, oder besser gesagt: mein Kinderbett.

Mein Vater verließ uns, als ich zehn war. Uns, also meinen vereinhalf Jahre jüngeren Bruder Tony, unsere bildhübsche Mutter und mich.

Wir sind alle strohblond und blauäugig, „deutscher“ geht’s eigentlich gar nicht. Damals hatten wir Kinder den in DDR-Zeiten üblichen Kastenhaarschnitt; wie Playmobilfiguren, nur eben in natürlichem Wasserstoffblond anstatt in Braun oder Schwarz.

Fakt ist, wir sahen grauenhaft damit aus: vorn an der Stirn einen Pony, wie mit dem Lineal gezogen, und seitlich schräg runter wie zwei Gardinen, die man zur Seite hin aufmacht – natürlich selbst geschnitten von unserer Mutter. Auch unsere Cousinen kamen nicht unbeschadet aus der Nummer raus, da war sie gnadenlos. Offensichtlich war das so ein Familien-Ding. Sie war ganz in ihrem Element, wenn sie uns liebevoll verschandelte – ein Teil von ihr wollte wohl eigentlich Friseurin werden.

## Die Bergstraße

Ich wuchs im schlimmsten Viertel von Frankfurt auf, und um noch eins draufzusetzen, in der verrufensten Straße des ganzen Viertels. Der Bergstraße.

Aber was war denn nun so schlimm an der Bergstraße? Sie war vollgestopft mit Bewohnern aus der Unterschicht. Ob Suffis, Assis, entlassene Knastis oder andere seltsame Gestalten – damals traf man sie alle hier.

Heute ist das völlig anders, und mittlerweile ist die Bergstraße eine angesagte Schickimicki-Gegend der höheren Kategorie. Es gibt dort kaum mehr bezahlbare Wohnungen, alles ist hochwertig saniert und nur vom Feinsten.

Doch zu meiner Zeit war es das krasse Gegenteil: Wir hatten unsanierte Abrisshäuser und jeder machte, was er wollte. Wenn ich mit meinem Bruder auf der Straße unterwegs zur Schule oder zum Einkaufen war, konnte es schon mal passieren, dass wieder einmal einer den Mülleimer aus dem Fenster leerte und uns im Idealfall knapp verfehlte – Müllentsorgung *to go* sozusagen. Vieles wurde einfach auf die Straße geworfen. Doch es war nur tagsüber so vergleichsweise harmlos. Nachts erwachte die Straße zu einem absoluten Alptraum: Gebrüll, Schlägereien, Polizeieinsätze gehörten zum Alltag.

Trotz all dieser krassen Geschichten hatten wir wirklich eine schöne Zeit. Wir Kinder machten, was wir wollten, spielten nur draußen an der frischen Luft – das war herrlich. Auch wenn wir uns schon immer auch vor aggressiven Typen in Acht nehmen mussten, die sich offenbar alle in unserer Gegend trafen. Nicht nur auf der Straße: Manchmal ging es so weit, dass einige Typen, die wohl nicht mehr nach Hause fanden, tatsächlich volltrunken an unsere Haustür hämmerten und hereinwollten. Und das nicht nur einmal, so etwas kam immer wieder mal vor. Das war kein schönes Gefühl für meinen kleinen Bruder und mich, zumal wir abends oft allein waren.

Als Höhepunkt der Attraktionen unseres großartigen Viertels gab's nämlich auch noch eine Absturzkneipe, die jedem Klischee entsprach: ein Ecklokal, in dem sich die Männer nach der Arbeit auf ein Bier – oder auch viele – trafen und später besoffen nach Hause torkelten. Alles andere als glamourös. Ich kannte das Lokal lange nur von außen; bis ich reinging, sollten noch viele Jahre vergehen. Unser Heimweg, also der meines Bruders und meiner, führte uns regelmäßig an der abgeblätternen Fassade mit den noch aus dem Krieg stammenden Einschusslöchern

vorbei.<sup>1</sup> Eine wuchtige Treppe führte zur Eingangstür rauf, und bis heute sehe ich noch vor meinem inneren Auge die Typen, die die Stufen heruntergewankt kamen, sternhagelvoll. Ich glaube, ich habe die Treppe niemals ohne ein paar Alkis darauf gesehen.

Alles in allem war die Szene grau, grau, grau. Aber dass der Osten damals generell sehr grau war, fiel mir erst im Nachhinein auf. Farbe gab es bei uns tatsächlich erst langsam nach der Wende 1989. Für mich war es krass, als ich viele Jahre später nach Polen fuhr, um dort etwas zu besorgen – und dort plötzlich wieder in einem Schwarz-Weiß-Film stand, wie ich ihn aus meiner Kindheit kannte. Es war, als hätte man hier die Farbe rationiert. Auch die Läden waren dort noch so, wie wir es aus der DDR-Zeit kannten, mit nur ein, zwei Produkten. Damals wurde mir klar, warum wir auf Werbung so anfällig gewesen waren. Diese bunte Werbewelt zog uns einfach mega an!

Doch zurück zur Bergstraße in der DDR-Zeit. Wir, also mein Bruder Tony und ich, schämten uns regelrecht zu sagen, wo wir wohnten. Denn sobald wir uns als „Bergstraßenbewohner“ geoutet hatten, veränderte sich das Klima. Waren wir bis dahin noch willkommen geheißen oder toleriert worden, rückten nun manche neuen Bekanntschaften merklich von uns ab.

Meine Familie hatte das große Los gezogen: Immerhin wohnten wir im einzigen Neubaublock am Hang, circa in der Mitte der Straße. Rund um uns herum gab es nur Altbauhäuser in verschiedenen Stadien der Verrottung. Aber auch wenn wir stets betonten: „Bergstraße Neubau!“, bekamen wir diese mitleidigen und abwertenden Blicke geschenkt. „Wo soll es denn in dieser Assigegend einen Neubau geben?“

---

<sup>1</sup> Falls du dich jetzt wunderst: So sah es damals überall aus, auch in anderen Städten – das war nichts Ungewöhnliches! Gegenden, die nicht interessant waren, sahen ewig lange aus wie nach dem Zweiten Weltkrieg. Die Fassaden wurden erst viel später renoviert, nachdem die Mauer schon lange gefallen war.