

FÜNFACHE SPORTLERIN DES JAHRES. Gefragt als Keynote-Speaker macht Claudia Strobl nun auch als Buchautorin von sich reden.

Mental fit ins neue Jahr

Bereit für 2017? Claudia Strobl macht sich ihre Gedanken über Erfolg und Persönlichkeit. Die Weltcupsiegerin im alpinen Skilauf ist heute diplomierte Mentaltrainerin. Der MONAT hat nachgehakt: So halten Ihre Neujahrsvorsätze für Seele, Geist und Körper.

Text Isabella Schöndorfer Fotos Tinte Steinthaler

Es geht darum, der beste Mensch zu werden, der du sein kannst! – Die Frau, die das sagt, ist viel geworden: Claudia Strobl, jugendliche 50, lebt vor, wovon sie überzeugt ist: „Die Balance aus mentaler und körperlicher Fitness ist die Basis für den Lebenserfolg!“ Der Spitzensport als Lebensschule hat sie vom Weltcup Sieg im Slalom (1989) über die Olympiateilnahme

1992, die fünfmalige Kür zur Kärntner „Sportlerin des Jahres“ bis zum Rückzug aus dem Spitzensport (1994) begleitet. Die einstige Slalom-Spezialistin studierte BWL, arbeitete im Marketing einer großen österreichischen Bank, wurde diplomierte Sport-Mentaltrainerin – und bald war ihr klar, was sie wirklich machen wollte: Sie entwickelte ihr eigenes „Slalom-Prinzip“: Einen Wegweiser zur We-

ckung des persönlichen Potenzials, den sie mittlerweile über ihr Unternehmen in Workshops und Vorträgen erfolgreich weitergibt – denn von Claudia Strobl kann man siegen lernen.

Energievampire. Leichter gesagt als getan: Stärken erkennen und zur Entfaltung bringen. Als Erfolgs- und Persönlichkeitstrainerin unterstützt die einstige Spitzensportlerin heute bei der Abgren-

zung von „Energievampiren“ und beim Entdecken und Entwickeln des eigenen

„DER GLAUBE AN MICH SELBST LIESS MICH RÜCKSCHLÄGE ÜBERWINDEN.“

Claudia Strobl

Potenzials. „Es gilt, die Negativspirale zu durchbrechen, die Jammerebene zu verlassen“ – Claudia Strobl lässt sich nichts vormachen und erkennt mangelndes Selbstbewusstsein und übertriebenen

Perfektionismus bei den Ratsuchenden schnell. Und Strobls Ansatz ist ganzheitlich: Mentale Stärke lässt sich genauso trainieren wie das Körperbewusstsein. Die ehemalige Leistungssportlerin weiß, wovon sie spricht: „Der Spitzensport hat mich ständig gefordert, meine Komfortzone zu verlassen.“

Kraft der Natur. Ihre persönliche Energietankstelle findet die Kärntnerin nach wie vor durch Bewegung in der Natur. Dankbarkeit für die scheinbaren Selbstverständlichkeiten im Leben, Wertschätzung und Achtsamkeit geben ihr Kraft. „Das sind Dinge, die ich von meinen beiden Töchtern gelernt habe“, erzählt Claudia Strobl, deren Kinder ihr sportliches Glück allerdings nicht auf den Skiern, sondern auf dem Rücken der Pferde gefunden haben.



BUCHTIPP

Kerstin Plehwe/Claudia Strobl: So denken erfolgreiche Frauen. In 9 Schritten zu mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit. Verlag Hanseatic Lighthouse, 172 Seiten, 15,99 €

TOP 10 - Tipps

- 1. Status Quo**
Entscheide dich für einen Lebensbereich, den du bewusst verbessern willst, und frag dich: Was genau will ich unbedingt verändern?
- 2. Deine Kernwerte**
Sie verraten dir, was dir wichtig und wertvoll ist. Wähle für dein genanntes Ziel deine fünf Kernwerte.
- 3. Erkenne deine Hürden**
Benenne die drei Hauptgründe, die dich derzeit davon abhalten, deine Situation zu verändern. Worauf wollen sie dich aufmerksam machen?
- 4. Klare Ziele sind Erfolgsmagneten**
Was genau wünschst du dir? Formuliere dein Ziel schriftlich, in der Ich-Form, positiv und so als hättest du es bereits erreicht. Nenne zehn Gründe, weshalb du es unbedingt erreichen willst.
- 5. Mit allen Sinnen**
Beschreibe nun detailliert, was du siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst, wenn du dein Vorhaben in die Tat umgesetzt hast.
- 6. Deine Meilensteine bis zum Ziel**
Unterteile große Ziele in Teil-Etappen, damit du jeden Meilenstein als Sieg feiern kannst.
- 7. Den inneren Schweinehund überlisten**
Mache dir deine Selbstdisziplin zur Gewohnheit.
- 8. Deine Ressourcen**
Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich auf ihre Stärken. Frag dich jeden Abend aufs Neue: Was ist mir heute gut gelungen?
- 9. Das Timing**
Fixiere sowohl ein Datum, an dem du dein Ziel erreicht haben wirst, als auch das jeweilige Datum deiner Zwischenziele.
- 10. Belohnung als Erfolgs-Booster**
Welche positiven Veränderungen wird dein Erfolg in deinem Leben bewirken? Womit belohnst du dich, wenn du deine jeweiligen Zwischenziele und das Hauptziel erreicht hast?



IHR CREDO: „Klare Ziele sind wie Erfolgsmagneten.“