

Erfolg ist weiblich

CLAUDIA STROBL. Die ehemalige Spitzenensportlerin ist heute als Coach und Trainerin tätig. Mit uns sprach die sympathische Kärntnerin über ihr neues Buch, ihre Intentionen, erfolgreiche Frauen und darüber, wie man lernt, immer wieder aufzustehen.

INTERVIEW: CLAUDIA EHERER, **FOTO:** BEIGESTELLT

Mit welcher Intention hast du das Buch geschrieben?

Sehr häufig fragen mich Teilnehmerinnen meiner Seminare, was denn jene Frauen auszeichnet, die weder talentierter noch klüger sind, jedoch erfolgreicher und glücklicher leben? Wie kann ich mir selbst diese Ressourcen nutzbar machen? Diese Fragen haben mich inspiriert, „So denken erfolgreiche Frauen“, gemeinsam mit meiner deutschen Kollegin Kerstin Plehwe zu schreiben. Dieses Buch ist als Mutmacher, Wegweiser und Umsetzungsbegleiter für Frauen gedacht, die ihr persönliches Erfolgspotenzial maximieren wollen.

Wie definiert sich weiblicher Erfolg?

Für viele Frauen ist ein erfolgreiches Leben unvorstellbar ohne eine glückliche Familie und eine harmonische Partnerschaft. Für andere bedeutet Erfolg berufliche Verwirklichung und hängt untrennbar mit gesellschaftlicher Anerkennung und finanziellen Mitteln zusammen. Erfolg ist für mich kein Ziel, das es einmal zu erreichen gilt. Es ist eine wunderbare Reise, das Beste aus sich und seinem Leben zu machen.

Kein Sieg ohne Niederlage(n) - wie lernt man, immer wieder aufzustehen?

Ich glaube, jede Herausforderung und jeder Rückschlag birgt eine Lernerfahrung und Chance in sich. Indem ich grundsätzlich eine lebensbejahende

Einstellung einnehme, gelingt es mir, diese Botschaft leichter zu erkennen, um daraus zu lernen, persönlich zu wachsen und voranschreiten zu können. Meine sportliche Laufbahn hat es mit sich gebracht, dass ich seit meiner Jugend durch unterschiedliche Coaches begleitet werde. Diese für mich immens wertvollen Menschen gehören auch nach meiner sportlichen Karriere zu meinem Leben. Sie sind die treibenden Kräfte, die mich unterstützen, schwierige Lebenslagen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und zu meistern.

Welche erfolgreichen Frauen kommen u.a. im Buch vor und warum?

Wir haben das Wissen und die Erfolgsstrategien von Frauen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen zusammengetragen und in einfach umsetzbare, für jede Leserin nutzbare Strategien übersetzt. Unter diesen Frauen finden sich Olympiasportlerinnen, Unternehmerinnen, weibliche Führungskräfte, Politikerinnen, Nobelpreisträgerinnen, Künstlerinnen, Abenteurerinnen. Das Studium der Lebensgeschichten dieser Frauen inspiriert und macht Mut. Diese Frauen zeigen: Ziele sind erreichbar, nahezu unabhängig vom politischen und gesellschaftlichen Umfeld.

Du stehst ab der kommenden Ausgabe unseren Leserinnen mit einer Kolumne zur Verfügung - auf welche

Themen darf man sich freuen?

Ich glaube, dass sowohl mentale als auch körperliche Fitness die Basis bzw. wesentliche Bausteine für persönlichen Lebenserfolg sind. Nach meiner Profisportkarriere widmete ich mich intensiv diesem Thema. All meine daraus gewonnenen Erkenntnisse und die effektivsten Erfolgsmethoden sowie meine persönlichen Erfahrungen aus meiner Lebensschule Spitzensport sind das Herzstück meines Slalom-Prinzips®. Und so freue ich mich sehr, interessierten Leserinnen praktische und schnell umsetzbare Tipps zur Aktivierung und Stärkung der persönlichen Energiepotenziale zu geben.

- Leistungsfähiger und energiegeladener durch effektives Bewegungstraining.
- Selbstbewusster und widerstandsfähiger durch wirkungsvolles Mentaltraining.
- Entspannter, gelassener und ausgeglichener durch gezielte Entspannungstechniken.

www.claudastrobl.com

Buchtipp

„So denken erfolgreiche Frauen“
von Kerstin Plehwe
und Claudia Strobl,
14,90 Euro

