

Spitzensport als Lebensschule

„Es geht darum, der beste Mensch, der du sein kannst, zu werden!“ – Die Frau, die das sagt, ist viel „geworden“: Weltcupsiegerin Ski Alpin, Ehefrau und Mutter, diplomierte Mentaltrainerin mit eigenem Unternehmen, Keynote-Speaker und Buchautorin. Claudia Strobl, jugendliche 50jährige, lebt vor, wovon sie überzeugt ist: „Die Balance aus mentaler und körperlicher Fitness ist die Basis für den Lebenserfolg!“

von Karin Waldner-Petutschnig



Leicht gesagt, aber oft schwer umzusetzen: Stärken erkennen und zur Entfaltung bringen. Als Erfolgs- und Persönlichkeitstrainerin unterstützt die einstige Spitzensportlerin ihre Klientinnen und Klienten bei der Abgrenzung von „Energievampiren“, beim Entdecken und Entfalten des eigenen 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. Vor allem Frauen stärkt sie so für ihren beruflichen und privaten Erfolg. Strobls Ansatz ist ganzheitlich: Mentale Stärke lässt sich genauso trainieren wie das Körperbewusstsein. Die ehemalige Leistungssportlerin weiß, wovon sie spricht: „Meine Lebensschule Spitzensport hat mich ständig gefordert, meine Bequemlichkeitszone zu verlassen und aus Herausforderungen zu lernen.“ **Die scheinbar größte Niederlage ihrer Karriere erkennt Strobl als Grundstein für ihre wahre Berufung:** Als sie, die klare Favoritin für den Gesamtweltcup-sieg im Slalom 1990, im entscheidenden zweiten Durchgang ausschied, ging die begehrte Kristallkugel an die Schweizerin Vreni Schneider. „Durch Willensstärke, Glauben an mich selbst und die Freude am Tun überwand ich diesen Rückschlag und teile die Lehren daraus heute als Coach und Keynote-Speaker.“

Der beste Coach in ihrem Leben ist nach wie vor ihr Vater Joachim. Er war immer bestrebt, Trainer und Trainingspartner an Bord zu holen, von denen Claudia Strobl profitieren konnte. „Einer der prägendsten Mentoren meiner Sportkarriere und enger Freund unserer Familie ist mein Trauzeuge Marc Girardelli.“

„Mentale Stärke lässt sich genauso trainieren wie das Körperbewusstsein“,

sagt Claudia Strobl-Trainerin.

Vom Weltcup-sieg im Slalom (1989) über die Olympiateilnahme 1992, die fünfmalige Kür zur Kärntner „Sportlerin des Jahres“ bis zum Rücktritt aus dem Spitzensport (1994) hat Claudia Strobl Höhen und Tiefen durchlebt. 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 will: Sie entwickelte ihr eigenes „Slalom-Prinzip“ – einen Wegweiser zur Weckung des persönlichen Potenzials, den sie mittlerweile über ihr Unternehmen in Workshops und Vorträgen erfolgreich weitergibt.

Ihre persönliche Energietankstelle findet die engagierte Unternehmerin nach wie vor durch Bewegung in der Natur. Dankbarkeit für die scheinbaren Selbstverständlichkeiten im Leben, Wertschätzung und Achtsamkeit – „das sind Besonderheiten, die ich von meinen Kindern gelernt habe“ – geben ihr Kraft.

Workshop-Aviso



EXKLUSIVCOACHING FÜR FRAUEN
IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN

12.-14. Oktober 2016

im Naturel Hoteldorf Schönleiten, Faaker See
Information: www.claudastrobl.com