



## Spitzensport als Lebensschule – Das Strobl'sche „Slalomprinzip“

„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!“

Leichter gesagt, als getan: Stärken erkennen und zur Entfaltung bringen. Als Erfolgs- und Persönlichkeitstrainerin unterstützt die einstige Spitzensportlerin ihre Klientinnen und Klienten bei der Abgrenzung von „Energievampiren“ und beim Entdecken und Entwickeln 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 Komfortzone 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.“ Claudia Strobl selbst vertraut nach wie vor auf den Rat ihres Vaters. „Er ist der beste Coach in meinem Leben“, erzählt die Ex-Skifahrerin. Er war immer bestrebt, Trainer und Trainingspartner an Bord zu holen, von denen Claudia Strobl profitieren konnte. So z.B. Hermann Posautz, Entdecker und Jugendtrainer von Franz Klammer oder Helmut Mayer, zweifacher Silbermedaillengewinner und Vater des Olympiasiegers Mathias Mayer.

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“ –



FOTO: TINEFOTO.COM/KK

einen Wegweiser zur Weckung des persönlichen Potenzials, den sie mittlerweile über ihr Unternehmen in Workshops und Vorträgen erfolgreich weitergibt – denn von Claudia Strobl kann man siegen lernen. „Spitzensport ist Lebensschule“, schaut Claudia Strobl gerne auf ihre Sportkarriere zurück.

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, geben ihr Kraft. „Das sind Dinge, die ich von meinen Kindern gelernt habe“, erzählt Claudia Strobl. Selbst als mittlere von drei Schwestern in der elterlichen Bäckerei in Afritz aufgewachsen, hat Claudia Strobl-Traninger mit ihrem Mann Stefan, einem Architekten, inzwischen zwei Teenager-Töchter: Marie (15) und Sophie (17) finden ihr sportliches Glück allerdings nicht auf den Skiern sondern auf dem Rücken der Pferde – beide sind begeisterte Springreiterinnen und nehmen mit Leichtigkeit jede Hürde – so wie ihre Mutter. ■

### 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 €



### WORKSHOP

**EXKLUSIVCOACHING FÜR FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN**

Wann: 12.–14. Oktober 2016

Wo: Im Naturel Hoteldorf Schönleitz, Faaker See

### WEITERE INFOS UNTER:

[www.claudiestrobl.com](http://www.claudiestrobl.com)