



*Macht das, was ich da tue, auch tatsächlich für mich Sinn?*

# Herausforderung

## „Verschlossenheitsknoten“

Seit 2001 leitet Ute Simon-Adorf ihr eigenes Institut für Mental-Coaching in Koblenz. Mit der von ihr entwickelten Methode mind.excellence-Erfolgsstrategie ist sie im Business- wie auch im Sportbereich eine gefragte Wegbegleiterin. Neben Athleten aus den Sportarten Marathon, Tennis, Tischtennis, Freiwasserschwimmen, Fechten, Kanu, Sprint, Hürden und vielen weiteren Disziplinen wurde die Koblenzerin in der Triathlonszene auch dadurch bekannt, dass sie unter anderem Profis wie Boris Stein und Daniela Sämmler und zahlreiche Age Grouper betreut. Ein Grund mehr, sich mit der 54-Jährigen zu unterhalten.

### **Frau Simon-Adorf, wie wird man eigentlich Mental Coach?**

*In meinem erlernten und lange ausgeübten Beruf als Anlageberaterin im Bankwesen interessierte mich von Beginn an die Persönlichkeitsebene mindestens ebenso wie die Verkaufsebene. Eine Bankdienstleistung an den Mann zu bringen, ist das eine, dem Kunden jedoch das für ihn passende Produkt anzubieten, war für mich immer das Reizvolle und Herausfordernde. Die Kundenzufriedenheit lag mir sehr am Herzen, zumal sich dies letztendlich in einer langfristigen Kundenbindung mehr auszahlt. Und deshalb war ich so daran interessiert, die Beweggründe, Wünsche und Bedürfnisse meiner Kunden zu kennen, ebenso wie die Sorgen und Ängste,*

*die bei einer Geldanlage existieren. Und aus diesen Erfahrungen ist dann der Wunsch entstanden, nur noch auf der Persönlichkeitsebene mit den Menschen zu arbeiten – als Mental Coach.*

**Eigentlich genau das Richtige für Sie, für den Kunden das ideale Produkt zu finden. Aber trotzdem haben Sie einen anerkannten Beruf aufgegeben ....**

*Das stimmt. All diese Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichsten Menschen lassen sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen, so auch auf den Sport. Allerdings bin ich immer noch unter anderem in*

*„Ist das, was du tust auch  
wirklich deins,  
ansonsten bringen wir den  
Funken erst gar nicht richtig  
zum Glühen!“*



der Bankenwelt unterwegs, nur dass ich die Seiten gewechselt habe. Zu meiner Ausbildungszeit und auch in den ersten Jahren danach gab es keine beziehungsweise nur sehr wenig Seminare auf dem Gebiet der – ich bezeichne es mal als – kundennahen Bedürfnisberatung auf Persönlichkeitsebene. Und da genau das mein Faible war und ich auch entsprechendes Feedback erhielt, fiel mir der Entschluss letztendlich auch sehr leicht, diesen unabhängigen Weg als Coach zu gehen.

**Die Berufsbezeichnung eines Coaches ist in Deutschland nicht geschützt. Wie gehen Sie damit um?**

Leider ist das so, und in der Tat könnte jeder, der ein entsprechendes Seminar besucht und eine Teilnahmeurkunde in der Hand hält, auf seine Visitenkarte „Coach“ schreiben. Da es sich beim Mentalcoaching jedoch um eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe handelt, lag mein eigener Anspruch auch darin, anerkannte Zertifizierungen zu besitzen sowie mich ständig weiterzubilden. Ich wollte nicht nur das Grundwerkzeug mit seinen Methoden und Techniken erlernen und beherrschen, sondern auch wissen, was ich mit meiner Beratung bewirken und bewegen kann, sowohl im positiven als auch negativen Sinne. Für meine tägliche Arbeit ist es unwahrscheinlich hilfreich und wichtig, beide Seiten zu kennen, die als Coach ebenso wie die Sorgen, Ängste, Erwartungshaltung und Wünsche meiner Kunden.

**Wie grenzen Sie Ihre Arbeit von der Psychologie ab?**

Im Coaching sind sehr viele psychologische Komponenten enthalten. Zum besseren Verständnis hinterfrage ich natürlich sehr viel, wo beispielsweise die extrem starke Nervosität oder Versagensängste herkommen könnten, jedoch nicht in der Tiefe. Deshalb verweise ich an dieser Stelle auch auf die Grenze zwischen Coaching und der (tiefen-)psychologischen (Gespräch-)Therapie. Gemeinsam mit dem Sportler/Kunden betrachte ich die Zukunft und das, was vor uns liegt. Wir erarbeiten Möglichkeiten und Wege für Veränderungen, um das gesteckte Ziel zu erreichen. Dabei findet natürlich auch die unmittelbare Vergangenheit Berücksichtigung. Wenn ich jedoch feststelle, dass die eigentlichen Ursachen ganz woanders liegen, beispielsweise in nicht verarbeiteten Kindheitserinnerungen oder Auswirkungen der Erziehung, enorme Ängste existieren oder ich das Gefühl habe, hier

handelt es sich bereits um einen Burn-out-Patienten, verweise ich an die Experten. In der Sportberatung musste ich diesen Schritt glücklicherweise noch nicht gehen, im Businessbereich jedoch schön häufiger.

**Wie gehen Sie mit den Vorurteilen der Menschen hinsichtlich „Mental Coach“ und „Psychologie“ um?**

In Deutschland steckt bei vielen Menschen einfach noch in den Köpfen, dass man „einen an der Klatsche hat“, wenn man einen Mental Coach, Therapeuten oder Psychologen aufsucht. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Viele Menschen finden neben den Verpflichtungen in Beruf und Familie und dem Hobby in den eigenen Wänden nicht die nötige Ruhe, um kritisch selbstreflektierend die Ursachen für die eigenen Probleme und Dinge, wie sie gelaufen sind, zu finden. Leider ist in diesem Zusammenhang das Klischee „Ich komme mit meinem Leben nicht klar“ noch ziemlich fest in unseren Köpfen verankert. Andere Kulturen und Länder sind da einfach viel, viel weiter, da ist es völlig legitim, sich einen Coach an die Seite zu nehmen, wenn eine neue Lebensphase ansteht oder Entscheidungen getroffen werden müssen, beziehungsweise Hindernisse im eigenen Leben aufgetreten sind. Im Rahmen der Diskussionen um Work-Life-Balance und Burn-out unterliegt diese Thematik bei uns mittlerweile jedoch auch einem Wandel. Und auch im Spitzensport setzt sich das Mentalcoaching immer mehr durch. Wie die Physiotherapie und die Ernährungsberatung gehört es einfach zum professionellen Umfeld des Athleten oder des Teams dazu.

**Wie lange brauchen Sie, um neue Athleten „richtig“ kennenzulernen?**

So viel sei vorweggesagt, richtig kennenlernen wird man sie nie. Ich kann nur mit den Informationen arbeiten, die mir der Athlet anvertraut, was ich sehe und dabei verspüre, schließlich kann ich nicht in den Kopf „eindringen“. Vieles hängt davon ab, wie offen der Athlet ist und wie bereit er ist, Dinge in aller Tiefe preiszugeben, beziehungsweise zu reflektieren und analysieren. Ich betreue Athleten aus den unterschiedlichsten Individualsportarten, die alle sehr verschieden ticken. Dabei kann ich viele Ideen, Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse – teilweise auch in leicht angepasster Form – übertragen, und das macht meine Arbeit spannend und herausfordernd zugleich.



Boris Stein

### Worin liegt die besondere Herausforderung bei Triathleten?

Alle Einzel- und Ausdauersportler haben eines gemeinsam: nicht genügend Zeit. Triathleten wollen nicht viel drum herumreden, sondern direkt auf den Punkt kommen! Sie sind sehr wissbegierig, saugen die Informationen auf und wollen das Besprochene dann direkt umsetzen. Viele erwarten – ähnlich wie beim Trainingsplan – eine Art Rezept, bei dem es gilt, bis zum nächsten Termin die Punkte eins bis sechs abzuarbeiten. Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht, der Athlet muss sich auf diese neue Heran- und Vorgehensweise einlassen. Viele werden recht schnell ungeduldig, insbesondere dann, wenn ich gemeinsam mit ihnen Hintergründe erarbeiten muss. Die besondere Herausforderung liegt bei introvertierten Menschen sicherlich darin, diesen „Verschlussknoten“ zu lösen, und bei sehr mitteilungsbedürftigen Menschen darin, immer wieder den roten Faden zu behalten. Wenn Klienten wortkarg sind, heißt das jedoch nicht, dass sie beratungsresistent sind. Im Gegenteil, sie nehmen die besprochenen Dinge sehr wohl mit und verarbeiten das für sich alleine, beispielsweise bei einer langen Trainingseinheit, um beim nächsten Termin neue Ideen, Gedanken oder Impulse mitzubringen.

### In welchen speziellen Situationen kommen Triathleten zu Ihnen?

Da gibt es keine allgemeingültige Aussage, es handelt sich aber um erfahrene Athleten, die Triathlon schon eine längere Zeit betreiben, an gewisse Grenzen stoßen oder einfach nur neugierig geworden sind. Der eine sucht Ursachen für einen nicht planmäßig verlaufenen Wettkampf, ein anderer hat ein Thema beispielsweise mit dem Freiwasser, der nächste mit einem bestimmten Höhenprofil oder einer weiten Reise, und wieder ein anderer sucht neue Impulse für die Vorbereitungsphase und/oder den Wettkampf, die ihn ruhiger, gelassener, motivierter oder sogar aggressiver machen.

### Und wie schaffen Sie es, dass die Athleten die zur Verfügung stehende Leistungsfähigkeit auch richtig nutzen?

Sowohl im Hobby- als auch im Hochleistungsbereich gibt es immer Situationen, in denen der Athlet seine erhoffte Leistung im Wettkampf nicht abrufen kann. Neben den Trainingsweltmeistern gibt es auch Sportler, bei denen im Alltag nichts zu funktionieren scheint und die im Rennen unter Anspannung dann – für alle überraschend – sehr erfolgreich sind. Viele schauen zunächst auf das Naheliegende, wie Witterungsbedingungen, schlechter Schlaf, falsche Ernährung, Materialprobleme und natürlich das

Training selbst. In Wirklichkeit ist es – häufig – etwas ganz anderes, und das ist das Spannende am Mentaltraining. Gemeinsam mit dem Sportler versuche ich, die Stolpersteine und Hürden aufzudecken, sich zu sortieren, um mit einem ganz bestimmten Problem – beispielsweise dem Schwimmen ohne Neoprenanzug klarzukommen.

All dies kann sich jetzt auf die gesamte Vorbereitungsphase oder auch nur auf einen einzelnen Wettkampf beziehen. Bei Letzterem spielt es dann eine Rolle, ob und wie sich der Athlet in den letzten Wochen vorher mental auf das Rennen eingestimmt hat, mit welcher Einstellung, Gefühlen, Gedanken und inneren Bildern er den Wettkampf aufgenommen hat. Besonders wichtig ist festzustellen, wann der Wettkampf zu seinem Ungunsten gekippt ist, beispielsweise: Warum konnte er das Tempo nicht mitgehen, beziehungsweise warum hat er sein Heil in der Flucht nach vorne gesucht? Da gibt es nicht immer nur 1., 2. oder 3. wie bei einem richtigen Trainingsplan. So ein Schubladendenken gibt es bei mir nicht, auch wenn manch einer von mir so ein Kochrezept vorgelegt bekommen möchte. Zuallererst wird reflektiert, aber gerade das ist für sie das Anstrengende, über all das reden, was passiert ist, vorher, während, nachher. Den genauen Punkt finden, die Stellschraube, an der es gilt, zu drehen, das fällt nicht immer leicht. Wenn sie aber auch hier Ausdauer zeigen und durchhalten, erkennen sie den tieferen Sinn. Und da gehört natürlich auch das kleinste unscheinbare Detail dazu, denn dies kann unter Umständen den Ausschlag gegeben haben und die Ursache sein. War es ein Körpergefühl, ein technisches Problem, gab es Kommentare von außen oder wirkt – gerade bei den Profis – das letzte Interview vor dem Start noch nach. Durch weiterführende Fragen und ergänzende Übungen kommen wir gemeinsam der eigentlichen Ursache und somit auch der möglichen Lösung einen bedeutenden Schritt näher. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, selbstkritisch zu analysieren ohne sich selbst runterzuziehen, denn Letzteres ist mehr als kontraproduktiv!

### Und wie soll ein Triathlet mit unvorhergesehenen Problemen im Wettkampf umgehen?

Aus meiner Erfahrung heraus ist es wichtig, immer einen Plan B parat zu haben. Auch wenn man nicht wirklich mit einem Raddefekt konfrontiert werden möchte, gehen einem die notwendigen Handgriffe im Falle eines Falles viel leichter von der Hand, vor allem lässt sich der Adrenalinpegel einfacher kontrollieren, denn die Panne kommt ja nicht aus „heiterem Himmel“, schließlich hat man sich ja damit schon im Vorfeld auseinandergesetzt, die einzuleitenden Maßnahmen real und auch mental geübt. Gut tut die Überzeugung: Ich weiß zu 100 Prozent, dass meine Fähigkeiten ausreichen, die Panne zu beheben; ich habe mein inneres Team, meine Ressourcen zur Verfügung, vergleichbar mit den Ersatzspielern im Fußball, die auf der Reservebank auf ihren Einsatz warten.

Auch wenn viele sich nur mit positiven Gedanken auf das Rennen vorbereiten wollen, hat dieses Worst-Case-Szenario-Denken wirklich nichts mit Schwarzmalerei zu tun, im Gegenteil, es verbreitet innere Ruhe und Gelassenheit. Ich bin vorbereitet. Beschäftigt man sich nicht damit, beeinflusst einen der unerwünschte Fall der Fälle für den Rest des Wettkampfes weitaus mehr als die eigentliche Ursache selbst. Das beste Beispiel ist das 30 Minuten vor dem Start ausgesprochene Neoprenverbot. Kein Athlet sollte sich davon aus der Ruhe bringen lassen und entsprechend vorbereitet sein. Manche Athleten müssen aber auch einmal die Erfahrung gemacht haben, dass etwas passiert, bevor sie sich näher mit den möglichen Worst-Case-Szenarien auseinandersetzen.

Und in diesem Zusammenhang ist es eminent wichtig, wie jemand auf unerwartete Ereignisse reagiert. Manch einer ist blockiert, sodass gar nichts mehr geht, andere sind voller Adrenalin, dass es richtig zur Sache geht und sie sich viel zu früh völlig verausgaben. Eine dritte Gruppe reagiert gelassen, lässt sich von außen nicht beeinflussen und geht tieferentspannt mit der neuen Situation um. Letzteres baut Selbstvertrauen auf, denn der Athlet weiß, dass er sich auf seine Fähigkeiten verlassen kann. Und das gilt für alle Situationen im Vorfeld des Wettkampfs, beim Rennen und auch unmittelbar danach. Und sind diese erst einmal ausgesprochen, kann auch eine Lösung gefunden werden, auch für die vielen Engelchen-Teufelchen-Gespräche, die sich bei jeder ungewohnten oder neuen Situation im Kopf abspielen.

### **Mit welchen Methoden und Techniken arbeiten Sie?**

Auch hier gibt es keine klassische Schublade, aus der ich mir je nach Athlet und Thema die möglichen Fragen oder Methoden herausziehe. Vor allem gut zuhören und in der richtigen Form Verständnisfragen stellen, um zu erkennen, auf welchen Gebieten bei dem Sportler tatsächlich Schieflagen existieren. Unterstützend und hilfreich sind hierbei beispielsweise die Arbeit mit Karten, wobei jeder Punkt, der einen beschäftigt, auf eine separate Karte geschrieben wird. Danach werden diese dann gruppiert, um in den Folgesitzungen jedes einzelne Thema noch weiter ins Detail aufzuschlüsseln. Manchmal hilft auch eine einfache Zeichnung, um zu erkennen, in welcher Situation sich der Athlet zu welchem Zeitpunkt im Wettkampf befand: War ich mittendrin, einfach nur da oder außen vor? Figuren helfen dabei, das Gedankenchaos ein wenig zu ordnen, vergleichsweise mit einer Familienaufstellung. Sie sehen, es gibt viele Wege und Möglichkeiten an des Pudels Kern zu kommen, es steht und fällt jedoch, und hier wiederhole ich mich gerne, mit der Bereitschaft des Athleten, sich zu öffnen. Nur dann können auch die Ursachen identifiziert und Lösungswege erarbeitet werden.

Ich persönlich arbeite auch gerne mit dem Reiss Profile, einem Persönlichkeitstest und einer Potenzialanalyse. Anhand der sechzehn Profile kann man auch sehr gut feststellen, was die Motivatoren eines jeden Einzelnen sind. Der Trainer und das Team um den Athleten herum müssen wissen, was ihm guttut. Eine von mir betreute Athletin beispielsweise hat es sehr beschäftigt, dass sie nie gelobt wurde, es ihr aber hinsichtlich der Bestätigung der Trainingsleistung und für ihr Selbstwertgefühl wichtig war. Im Gespräch mit dem Trainer stellte sich dann heraus, dass er es für seine Athletin nicht für wichtig erachtete, weil er selbst kein Lob zur Motivation benötigt. Wie im Berufsleben die Führungskräfte und Vorgesetzte benötigt auch der Trainer eine gewisse Empathie, so etwas zu erkennen oder herauszufinden, um es danach auch für jeden seiner Schützlinge individuell anzuwenden. Und das kann für manchen Trainer auch sehr herausfordernd sein.

### **Wie stark binden Sie den Trainer in das Mentalcoaching ein?**

Im Sport ist spätestens seit den öffentlich gewordenen Burn-out-Fällen von Sebastian Deisler und Sven Hannawald das Mentalcoaching kein Tabuthema mehr. Im Spitzensport setzt es sich mittlerweile immer mehr durch. Wie die Physiotherapie und die Ernährungsberatung gehört es einfach zum professionellen Umfeld eines Athleten oder des Teams dazu. Und dennoch möchten viele Athleten zunächst nicht, dass ihr Trainer davon erfährt. In meiner Arbeit verfolge ich jedoch den ganzheitlichen Ansatz, weshalb ich anstrebe, nicht nur den Trainer, sondern auch das private und das berufliche Umfeld mit einzubeziehen.

Herausfordernd wird es dann, wenn bei einem sehr engen und persönlichen Athlet-Trainer-Vertrauensverhältnis der Trainer das Mentalcoaching für überflüssig erachtet oder als Konkurrenz ansieht. Das ist sehr schade, denn am Ende leidet der zwischen zwei Stühlen stehende Sportler darunter. Dadurch wird mehr blockiert als letztendlich in Gang gesetzt. Insofern muss ich auch – allerdings nur in Absprache mit dem Athleten – bei einigen Trainern zunächst Überzeugungsarbeit leisten, auch um ihnen zu verdeutlichen, dass ich weder ihre Kompetenz infrage stelle, noch mich in die Trainingsplanung einmische. Sobald die Aufgabenverteilung von allen Beteiligten akzeptiert wurde, ist die Vertrauensgrundlage geschaffen, mit der Ursachenforschung zu beginnen.

### **Sie haben es vorhin indirekt angesprochen. Wie gehen Sie mit Selbstzweifeln der Athleten und zu hohen Erwartungshaltungen des Umfeldes um?**

In erster Linie macht jeder Athlet den Sport für sich – oder sollte es auf jeden Fall. Insbesondere beim Ausdauersport kann man hervorragend abschalten, sich ablenken lassen und Lösungen für die vielen kleinen Alltagsorgen finden. Ich bin davon überzeugt, dass ein jeder von uns sein ganz persönliches Päckchen zu tragen hat, sei es bei der Arbeit, in der Beziehung, der Familie, mit den Kindern, Krankheiten oder den pflegebedürftigen Eltern. Und da stellt sich gerade bei den Altersklassenathleten die alles entscheidende Frage: Wem muss ich etwas beweisen? Letztendlich doch nur mir selbst – wenn überhaupt. Und dann ist es auch völlig in Ordnung, wenn jemand für einen Marathon knapp fünf Stunden benötigt. Abwertende Kommentare sind da völlig fehl am Platz. Ein Außenstehender ist gar nicht in der Lage, zu beurteilen, welche Lasten dieser Sportler auf seinen Schultern trägt. Die Freude am Sport sollte gerade bei den Altersklassenathleten ganz oben stehen – und wenn überhaupt ein Vergleich stattfindet, dann doch bitte nur mit der eigenen persönlichen Entwicklung. Wettkämpfe, Leistungssprünge und damit einhergehende Ziele kommen



**Daniela Sämmler**



*„Eine Möglichkeit, das Gedankenchaos zu ordnen und an des Pudels Kern zu kommen, ist die Zuhilfenahme von Figuren.“*

– passendes Training vorausgesetzt – von ganz alleine, jedoch müssen diese Ziele meine eigenen sein! Und wenn das Umfeld mit diesem, meinem Weg nicht einverstanden ist, entsteht unmittelbar eine weitere Stressbaustelle mit neuen Problemen. Das „Risiko“, seine Freizeit nur noch in Arbeit, Schwimmen, Radfahren, Laufen, Essen und Schlafen zu investieren, zwanghaft verbissen zu werden beziehungsweise in eine Art Parallelwelt fernab jedweder Work-Life-Balance „zu schlittern“, ist bei Individual- und Ausdauersportlern signifikant höher als im Teamsport.

Jeder muss sich die Frage stellen, ob das, was du gerade tust, auch wirklich deins ist? Ansonsten bringen wir den Funken erst gar nicht richtig zum Glühen! Das muss herausgearbeitet werden, hier geht es ganz stark um die Sinnfrage – macht das, was ich da tue, für mich Sinn?

**Und dann braucht sich auch niemand über eine schlechte Leistung beklagen ...**

In der Tat, allerdings kann gerade bei vielen Jugendlichen ein Großteil der Jugend verloren gehen, wenn sie nicht für den Sport und die selbst gesteckten Ziele brennen. Und es geht nicht spurlos an den jungen Menschen vorbei, wenn die Freunde auf Partys gehen oder um die Häuser ziehen, ein wichtiger Wettkampf ansteht und sie absagen müssen. Umgekehrt beneiden die Freunde den Sportler, der schon die ganze Welt bereist hat. Und auch bei den Profis beginnen bei einer längeren Durststrecke die Selbstzweifel, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist, denn für sie ist der Hochleistungssport (harte) Arbeit, für die meisten Altersklassenathleten ein schönes Hobby. Wenn ich jedoch merke, dass der Athlet, egal, ob Profi oder Age Grouper, mit der Brechstange versucht, seine Ziele zu erreichen, dann rate ich ihm, auch mal die Reißleine zu ziehen und eine schöpferische Pause einzulegen. Auch wenn der Sportler in diesem Moment genau das nicht erwartet beziehungsweise hören möchte, bin ich da ziemlich rigoros. Manchmal ist es einfach soweit, all die Fragen und offenen Baustellen zu bearbeiten und seinem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben.

**Wobei wir beim Training sind und mir der Spruch „Wenn ich nicht trainiere, trainiert mein Gegner“ einfällt!**

Triathleten sind meist sehr schwarz-weiß getaktet. Solche Aussagen sind kontraproduktiv und geradezu gefährlich. Im Zeitalter der sozialen Netzwerke und Strava schüren und verstärken sie zusätzlich die Ängste der Sportler. Ein Training abzubrechen, wenn es gar nicht läuft oder man sich nicht gut fühlt, wird häufig – auch vom Umfeld – als Schwäche angesehen. Einige Sportler haben es leider nie gelernt oder trauen sich nicht, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Wenn ein Training nicht gut lief, wird häufig noch mal eine zusätzliche oder noch härtere Einheit oben draufgesetzt, um sich und den anderen zu beweisen, dass es doch noch geht. Auch wenn die meisten wissen, dass im Netz sehr viel geschönt dargestellt wird und beim „schwarz-weiß“ auch Grauzonen existieren, handeln sie nicht danach. Und das kann man jedes Jahr bei den Trainingslagern im Süden Europas feststellen. Viele Athleten ballern sich in den zwei Wochen im wahrsten Sinne des Wortes geradezu kaputt. Kilometer, Höhenmeter und Durchschnittsgeschwindigkeiten sowie neue Rekorde bei Strava sind die beherrschenden Themen der Gespräche. Wenn dann welche zu mir kommen und ein Mentalcoaching einfordern, weil sie sich nicht gut fühlen und weitere Möglichkeiten ausschöpfen möchten, die stagnierende Leistung zu erhöhen, stelle ich sehr schnell fest, dass viele einfach viel zu früh im Jahr zu viel gewollt und nicht mit Bedacht trainiert haben. Wenn dann im Gespräch herauskommt, dass sie sich nach ihrer Rückkehr in Deutschland obendrein auch noch mit einem Infekt herumschlagen mussten, wird mein Eindruck bestätigt. Dieser Klientel kann und werde ich definitiv nicht dabei helfen, noch mehr Raubbau an ihrem Körper betreiben zu können. Ich sehe mich dann vielmehr herausgefordert, ihnen klar zu machen, was gerade mit ihnen passiert, wie lange sie ihren Körper noch so exzessiv schinden möchten oder ob sie auch noch im hohen Alter mit Freude Ausdauersport ausüben möchten.

**Ein besseres Schlusswort kann es nicht geben. Ich danke Ihnen für den interessanten Einblick in Ihre Arbeit als Mentalcoach.**

# DEINE POWER VITALSTOFFE

## WurzelKraft®

das 100-Pflanzen-Supremefood

- optimiert den Stoffwechsel
- für perfekte Leistung & Regeneration
- die ganze Vitalstoffvielfalt auf einem Löffel
- perfekte Bioverfügbarkeit
- gluten- und laktosefrei, vegetarisch

# DEINE POWER REGENERATION

## MeineBase®

das basische Körperpflegesalz

- effektive Entsäuerung mit pH 8,5
- beschleunigte Regeneration
- weniger Muskelkater
- spürbar neue Power
- optimale Pflege
- u. a. für Voll-, Fußbäder & Peelings

# DEIN POWER DUSCHGEL

## BasenSchauer®

das basische Duschgel

- regenerierende Pflege mit pH ca. 7,5
- erfrischt & belebt
- spendet der Haut Feuchtigkeit
- ideale Ergänzung zu MeineBase
- mit Mineralien, Kräutern & Kampfer



# DEINE POWER MAHLZEIT

## TischleinDeckDich®

die Quinoa-Hirse-Mahlzeit

- gleichmäßige Energiebereitstellung
- leicht verdaulich
- nur 277 kcal / Portion
- mit kochendem Wasser anrühren, verfeinern, fertig
- vitalstoffreich
- gluten- und laktosefrei, vegan

# DEIN POWER ZELLSPÜLER

## 7x7 KräuterTee®

der Rundum-Schlackenlöser

- mit 49 Kräutern
- ohne künstliche Aromastoffe
- idealer Begleiter beim Abnehmen, einer Diät sowie bei Entschlackungs- und Fastenkuren

# DEIN POWER FRÜHNSTÜCK

## MorgenStund'®

der Hirse-Buchweizen-Brei

- lange satt und leistungsstark
- leicht verdaulich
- nur 133 kcal / Portion
- mit kochendem Wasser anrühren, verfeinern, fertig
- vitalstoffreich
- gluten- und laktosefrei, vegan