

temp^{ra}

365

Das Management-
Magazin des
Bundesverbandes
Sekretariat und
Büromanagement e.V.
(bSb) für Office
Professionals

Nr. 3 | Mai & Juni 2012 | Einzelpreis 5,50 €

Im Test:

SMART-
PHONES

Tipps vom Top-Coach
**Souveräner
auftreten**

Organisation
**Besser arbeiten
mit Outlook**

Umfrage
**Ist es gut, mit
Kollegen privat
befreundet zu sein?**

Jetzt durchstarten!

*Sprachen, Multimedia, BWL
– auf die richtige
Weiterbildung kommt es an*

ALLEIN UNTER
bSb-FRAUEN:
IRFAN DURDU



„Gute Laune ist eine Lebenseinstellung“

Voller Energie in jeden Tag starten – ein Traum! Ihn zu erfüllen, ist die Leidenschaft von Katja Sterzenbach. Sie ist ein Profi für Fitness und Entspannung, versteht sich als „Lebenskraft“-Expertin. Was sie antreibt und wie sie andere motiviert, erzählt die Powerfrau im Interview

Text: Nicole Ehlert

tempra365: Wann hatten Sie zuletzt schlechte Laune?

Katja Sterzenbach: Heute morgen! Da hatte ich sozusagen Kontakt mit einem Energievampir: Einem Dienstleister, der sich unprofessionell verhalten hat. Gott sei Dank verhagelt mir so etwas aber nie den ganzen Tag. Wie wir drauf sind, wir gute oder schlechte Laune haben, ist nur eine Frage der inneren Einstellung zum Leben, auch wenn wir gern äußeren Umständen die Schuld geben.

Und Sie sind mit einer positiven Lebenseinstellung auf die Welt gekommen?

Hm, ich weiß nicht. Aus der Epigenetikforschung ist bekannt, dass zwei wesentliche Faktoren unsere Zellen, unser Hormonsystem und letztlich auch unsere Laune beeinflussen: unsere Gedanken und eine ausgewogene Ernährung. Im Umkehrschluss können wir über intelligente Ernährung und einen bewussten Umgang mit unseren Gedanken unsere Laune spürbar anheben. So ist es möglich, auch an einem verregneten Donnerstagsmorgen die Welt küssen zu wollen.

Gab es ein Schlüsselerlebnis für die Erkenntnis, was Ihnen gut tut?

Als ich 15 war, habe ich einen Mann kennengelernt, der zu einer Art Mentor wurde. Er hatte sein ganzes Hab und Gut verkauft und den Erlös an eine Umweltschutzorganisation in Brasilien gespendet. Dorthin ging er eine Zeit lang. Nach seiner Rückkehr lebte er in Deutschland vollkommen reduziert: In einem winzigen Holzhaus, mit Solarstrom und Plumpsklo. Er war ein Außenseiter, schwamm nicht mit der Masse. Diese andere Weltanschauung inspirierte mich, auch wenn ich damals Vieles noch nicht verstand. Aber was für mich hängen blieb, war die Frage: Wovon mache ich mich abhängig? Und die Erkenntnis, dass ich mein Ding machen wollte.

Sie studierten Sport und Sozialwissenschaften auf Lehramt – ein Fehler?

Ich bin in Ostdeutschland aufgewachsen, war 13, als die Mauer fiel. Es herrschte totale Orientierungslosigkeit – bei Schülern, Lehrern und Eltern. Nach dem Abitur war ich ein halbes Jahr in den USA, und Sport war das, was ich wirklich gut konnte. Die Sozialwissenschaften interessierten mich, waren aber nicht meine Leidenschaft. Am Gymnasium merkte ich, dass Lehrerin der falsche Beruf für mich war. Ich habe es als sinnlos empfunden, weil die Schüler meist unmotiviert waren. Ich möchte mit Menschen arbeiten, die wollen. Deshalb arbeite ich lieber als Personal Trainerin und werde von Firmen als Referentin gebucht.

Was veranlasst Ihre Klienten, Sie zu engagieren?

Firmen kommen direkt auf mich zu, weil sie etwa auf Jahrestagungen Impulse zum Thema ganzheitliche Gesundheit und Achtsamkeit für ihre Führungskräfte oder Kunden setzen wollen. Beim Personal Training kommen meine Klienten über Weiterempfehlungen zu mir. Manche wollen sich etwas Gutes gönnen, andere wollen wieder fit werden. Dementsprechend sind die Inhalte sehr individuell – von A wie Ausdauertraining bis Y wie Yoga.

Haben wir verlernt zu erkennen, was uns gut tut?

Verlernt? Die meisten haben es überhaupt nie gelernt, haben keine Vorbilder. Sie leben so weit weg von dem, was natürlich ist. Sie haben keine Verbindung zu sich selbst, sind aufs Materielle fixiert. Geld erleichtert zwar Vieles, aber glücklich macht eher das Fasten vom Luxus! Und sie stecken in ihren selbst auferlegten Verpflichtungen fest – Ausbildung, Schule, Studium, Beruf, Familie, stellen sich selbst immer in den Hintergrund und bekommen mit 50 eine Krise. Es ist ihnen nicht



WIE STARK FÜHLEN SIE SICH IN IHRER LEBENSKRAFT? MACHEN SIE DEN SELBSTTEST MIT DEM „LEBENSRAD“!

Bewerten Sie Ihre letzten drei Monate auf einer Skala von 0-10. Wo liegen Sie, wenn 0 bis 3 „zum Sterben zu viel, aber zum Leben zu wenig“, 4 bis 7 „der normale Bereich“ und es ab 8 „herausragend“ bedeutet? Was müsste passieren, damit Sie sich eine 10 geben? Füllen bzw. malen Sie die zwölf „Tortenstücke“ von einer Skala von 1 bis 10 von innen nach außen entsprechend Ihrer Zufriedenheit in den letzten Monaten aus.

TIPP: Entscheiden Sie sich nicht spontan für eine Zahl, sondern stellen Sie sich Fragen, die den jeweiligen Lebensbereich bewerten helfen.

Etwa: Wie häufig sind Sie erkältet oder haben Rückenschmerzen? Kommen Sie beim Treppensteigen schnell außer Atem? Wieviel Schlaf haben Sie? Erfüllt Sie Ihr Job? Können Sie sich gut konzentrieren? Wann haben Sie sich zuletzt weitergebildet? Verfolgen Sie konkrete Ziele und Träume? Sich mit solchen Fragen auseinanderzusetzen und die Antworten abgebildet zu sehen, ist oft ein guter Anstoß, mehr für seine „Work-Life-Balance“ zu tun.



Bewegung an der frischen Luft – das beste Aufputzmittel, meint Katja Sterzenbach



Katja Sterzenbach, 36, ist studierte Sportwissenschaftlerin, zertifizierte Personal Trainerin und lernte in Indien das traditionelle Yoga. Ihr Schwerpunkt ist das Thema Achtsamkeit. Dafür zieht sie sich einmal im Jahr zwölf Tage zurück und meditiert. Ihr neuestes Projekt dazu sind 60 Tage am Stück in Myanmar. 2010 erschien ihr Buch „30 Minuten Business Yoga“ (Gabal Verlag). Katja Sterzenbach und ihr Mann Slatco bieten unter dem Dach der Sterzenbach GmbH bei München Impulsvorträge für Firmen sowie exklusive Einzelcoachings zum Thema ganzheitliches Gesundheitsmanagement an. www.lebenskraft.com

–
Was tun Sie für Ihre Lebenskraft? Schreiben Sie uns auf www.facebook.com/bsb.office

klar, dass das Wichtige die Gesundheit ist. Denn was nützt einem der iPad im Krankenhaus? Erst wenn nur noch 30 Prozent der Körperfunktionen intakt sind, meldet sich unser Organismus. Dann merken die Menschen, dass etwas nicht stimmt. Mein Fokus ist die Prävention.

Worauf baut Ihr Lebenskraft-Konzept im Wesentlichen auf?

Zuerst finde ich heraus, was meinen Klienten antreibt. Ich stehe auf dem Standpunkt: Jeder Tag ist lebenswert. Ich lerne Menschen kennen, die das ganze Jahr nur an den nächsten Urlaub denken. Die Motivation ist das erste von fünf Vitalelementen, mit denen ich arbeite.

Welches sind die anderen vier?

Bewegung, Entspannung, Ernährung. Und Mentaltraining – dabei geht es um die Glaubenssätze, die uns steuern. Ob sie uns stärken oder Energie rauben.

Muss auch der größte Bewegungsmuffel

Sport treiben, um Lebensenergie zu bekommen?

Bewegung ist tatsächlich Teil der Lebenskraft. Wenn sie fehlt, läuft das Lebensrad nicht rund. Entscheidend ist aber die Freude an der Bewegung. Man kann auch mit dem Hund spazieren gehen. Frische Luft ist das beste Aufputzmittel überhaupt. Wer bei mir ein Einzelcoaching bucht, lernt allerdings, wie wichtig ein Trainingsmix für die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem ist.

Welche Entwicklung machen Ihre Klienten durch?

Sie bekommen ein anderes Körpergefühl, lernen zu atmen, bewusst wahrzunehmen. Sie erkennen, wie viel Ernährung bewirken kann. Am Anfang füllen sie einen umfassenden Anamnesebogen aus. Interessanterweise schätzen sie dort die Qualität ihrer Ernährung höher ein als nach ein, zwei Monaten, wenn sie mehr über das

Thema erfahren haben und wissen, wie viel Verbesserungspotenzial es noch gibt. **Wie schwer fällt es, Ihre Tipps dauerhaft umzusetzen?**

Es fällt leichter, je größer der Drang zur Veränderung ist – und je mehr jemand merkt, dass es gut tut. Trotzdem ist am Anfang reine Disziplin gefragt. Man muss die Neuerungen zu einem Ritual wie das Zähneputzen machen. Und sich Hilfen schaffen, etwa sich per Handy ans Wassertrinken erinnern lassen.

Wie sieht Ihr perfekter Tag aus?

Den einen perfekten Tag gibt es nicht. Jeder Tag ist perfekt, so wie er ist. Er kann mit Vogelgezwitscher beginnen, einem Frühstück mit meinem Mann oder mit einer Jogging-Runde. Ein guter Tag ist aber auch, wenn ich um 5.30 Uhr zu einem Klienten fahre, um zehn Uhr zurückkomme und weiß: Er oder sie startet jetzt zufrieden und ausgeglichen in den Tag!