Das Businessmagazin für Ladies mit Drive

Ladies Drive

Seit 2007

Jude Law
Fährt auf Lexus RX ab und wir auf ihn

Misfit Economy
Die Aussenseiter kommen!

Chie Mihara
Unsere Queen of Shoes

Amorelie
Investorensuche mit Dildos

Schweiz CHF 15.– Europa EUR 11,–
01
4 190690 811003

No. 33 . Frühling 2016 . 9. Jahrgang
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich

Text: Claudia Gabler
Fotos: Sandra Blaser

MUT ZUR NIEDERLAGE

Was macht man nach einer Niederlage? Sich schämen? Davonlaufen? Nein! Sie zelebrieren, rät Tanja Frieden. Die Snowboard-Olympiasiegerin, die heute als Referentin auftritt und als Coach mit Führungskräften aus der Wirtschaft arbeitet, über Sieg, Niederlage und den Mut, nach einer Phase des Suhlens noch mal an den Start zu gehen.

Ladies Drive: Waren Sie schon immer eine Anpackerin? Tanja Frieden: Ich war immer sehr bewegungsfreudig – sowohl körperlich als auch geistig. Getrieben haben mich eine gewisse Neugierde und die Frage, was es sonst noch gibt. Das explorative Denken und spielerische Weiterkommen habe ich mit dem Leistungsgedanken im Spitzensport verknüpft.

Und das sehr erfolgreich. Sie haben eine steile Sportkarriere – bis hin zum Olympiasieg 2006 – hingelegt. Wie kam es zu Ihrem zweiten Karriereweg als Coach und Referentin? Meine Karriere war weniger steil als lang! *(lacht)* 15 Jahre im Spitzensport, das ist eine ganze Weile. Aus der Zeit konnte ich viel für meine jetzige Arbeit mitnehmen. Spitzensportler und Topmanager stellen sich die gleichen Fragen: „Wie kann ich etwas erreichen?", „Warum bin ich immer Zweiter?", „Bin ich gut genug?" Diese Gedanken sind mir nicht fremd. In meinen Coachings kann ich vermitteln, wie ich es im Sport angegangen bin. Erfolg ist die Reduktion von Fehlern.

Wo passieren Fehler im Business? Ich war überrascht, wie viel in der Wirtschaft dem Zufall überlassen, wie wenig auf Details geachtet wird. Dabei geht es doch darum, das Maximum aus den eigenen Fähigkeiten herauszuholen!

Gibt es hier einen Unterschied zwischen Männern und Frauen? Es gibt technische, konditionelle und mentale Fähigkeiten. Die Summe entscheidet über den Erfolg. Wenn jemand technisch nicht so gut ist, wird er häufig als nicht so fähig angeschaut. Vor allem Frauen sind hier viel kritischer mit sich selbst. Frauen gehen es langsamer an, sind dann aber konstanter. Das war auch bei mir so. Die grossen Erfolge habe ich im zweiten und vor allem letzen Drittel meiner Karriere gefeiert. Ich war nicht diejenige, die kam, sah und siegte. Ich brauchte eine lange Rollbahn zum Abheben. Meine Leidenschaft in den Coachings heute ist es, diese Rollbahn zu verkürzen und den Leuten zu mehr Agilität zu verhelfen. Denn der Markt heute verlangt nach Agilität.

Vor sechs Jahren sind sie schwer gestürzt und haben kurz darauf das Ende Ihrer Sportkarriere bekannt gegeben. Wie haben Sie dieses einschneidende Ereignis verarbeitet? Nüchtern betrachtet ist jede Situation eine Erfahrung – ob Sieg oder Niederlage. Niederlagen haben einen grossen Vorteil: Sie rütteln auf. Ihr Potenzial, etwas daraus zu lernen, ist viel grösser. Eine Niederlage ist eine Erfahrung, die uns reicher macht. Ich empfehle aber, auch die „Schweinchenphase" zu zelebrieren. Wir feiern Dinge, die gut gelaufen sind. Aber auch wenn etwas schiefläuft, ist es wichtig, sich im Dreck zu suhlen. Ich empfehle, sich dabei ein Zeitlimit zu setzen – wie beim Feiern auch: Nach der Analyse und Selbstzermürbung heisst es aber für das dreckige Schweinchen auch wieder aufstehen und unter die Dusche! *(lacht)*

Was gibt Ihnen Kraft, wenn Sie Neues anpacken wollen? Motivation gibt es nicht. Es gibt nur richtige und falsche Ziele. Es geht darum, Ziele so zu formulieren, dass sie wirklich berühren.

Was empfehlen Sie Frauen, die Stehauffrauen wie Sie sein wollen? Wenn man für etwas brennt, kann man es entzünden. Es braucht Leidenschaft – im wahrsten Sinne des Wortes: Es braucht Leiden und Schaffen. Einfach so fällt einem nichts zu. Es braucht Passion und die Bereitschaft, Niederlagen einzustecken. Wenn man bereit ist zu verlieren, kann man gewinnen!

Sie waren Lehrerin, dann Spitzensportlerin, Coach – und in wenigen Tagen werden Sie Mutter sein. Wie fühlen Sie sich? Ich freue mich sehr auf das Baby. Und ich werde auch als Mutter weiterarbeiten. Mein Motto lautet: never stop learning. Meine Farbschachtel an Erfahrungen wird viele neue Farben dazubekommen. Mal schauen, wie meine Bilder nachher aussehen werden.

WEITERFÜHRENDE INFOS

Die Snowboard-Olympiasiegerin Tanja Frieden ist seit zehn Jahren selbstständige Unternehmerin in Thun. Als Referentin inspiriert sie Führungskräfte aus der Wirtschaft, sie ist Moderatorin und Dozentin an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW).
www.tanjafrieden.ch

Am 27. Mai 2016 ist Tanja Frieden im Rahmen der Female Business Seminars im Vitalresort Deltapark Thun als Referentin und Coach vor Ort. Anmeldungen:
www.femalebusinessseminars.ch