

♥ Die Kraft der mentalen Stärke

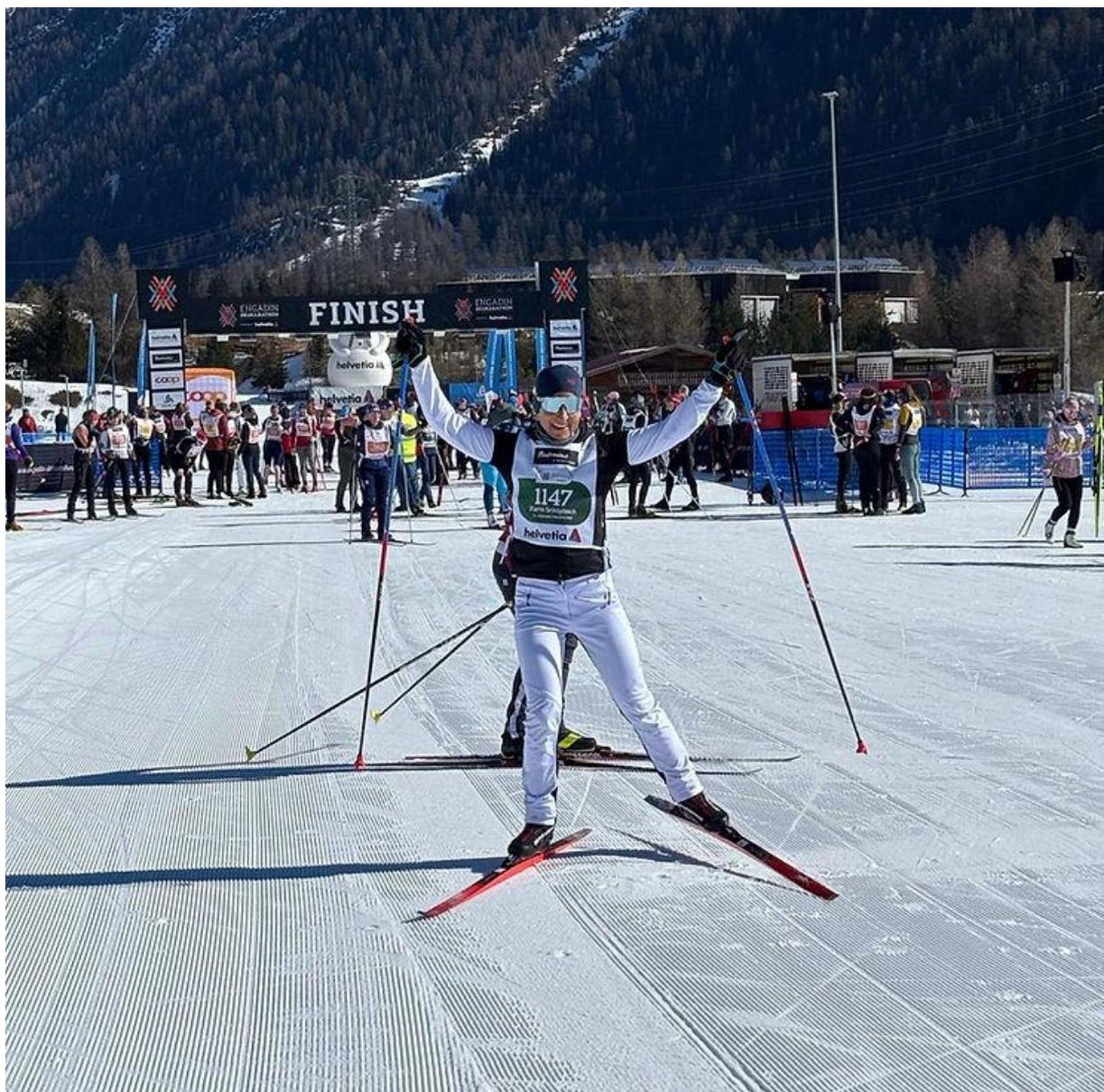
MACHERIN IM FOKUS

Interview mit Karin Schüpbach

Karin ist als ganzheitliche Mental Health Expertin unterwegs und begleitet Menschen energiereich in eine physische und energetische Wohlfühlkörper Balance. Sie hat dieses Jahr zum 1. Mal am Engadin Skimarathon teilgenommen und sogleich ein TOP Ergebnis erzielt.

ks-healthy lifestyle.com

Interviewführung: Stéph Rovati



Karin Schüpbach im Ziel

Karin, du hast zum 1. Mal am Engadin Skimarathon in der Sparte Frauenlauf Halbmarathon teilgenommen und von 1'200 Teilnehmerinnen den Lauf auf Platz 175 beendet – GRATULATION für diese tolle Leistung!

Was hat dich motiviert am Frauenlauf teilzunehmen und wie hast du es geschafft sogleich so souverän abzuschneiden?

Vielen Dank :-)) Die Idee ist ganz spontan entstanden letzten November beim Nachtessen an der GV eines Sportclubs. Eine Kollegin war schon ein paar Mal dabei, jedoch mehrere Jahre nun nicht mehr und brachte die Idee in die Runde, dass es doch noch mehr Spass macht, wenn ein paar Frauen gemeinsam am Engadiner Frauenlauf teilnehmen würden. Obwohl ich schon länger keine Rennen mehr gemacht habe (früher hauptsächlich Bike Rennen) , war ich sofort begeistert und hab direkt zugesagt und mich am nächsten Tag angemeldet. Für mich ist Langlaufen ein perfektes ganzheitliches Training in Verbindung mit dem Genuss sich in der Natur, in wunderschönen Winterlandschaften zu bewegen und dahinzugleiten. Ich habe es begrüsst, wieder mal ein Ziel zu haben, war sehr motiviert und wir haben 2.5 Monate einzeln und ein paar Mal gemeinsam trainiert.

Ich hatte keine Ahnung in welcher Zeit ich den Lauf absolvieren werde, weil es das erste Mal war und wie das Ganze abläuft, jedoch stand für mich die Zeit generell gar nicht so im Vordergrund, sondern mehr die Begeisterung am Langlaufsport, das Dranbleiben, auch wenn's mal nicht so gut läuft und sich immer wieder zu erlauben und bewusst entscheiden auch mal etwas „out of the box“ - ausserhalb der Komfortzone zu tun. Am Renntag selber war einfach alles perfekt, das Wetter, stahlblauer Himmel, schnelle Loipe, gute Stimmung und ich konnte mein Tempo laufen und hab dann irgendwann so in der Mitte gemerkt, als ich immer wieder überholen konnte - aha, ich glaube das wird schnell :-))

In wie fern hat deine mentale Stärke zu diesem top Resultat beigetragen und was bedeutet es für dich «mental stark» zu sein?

Mentale Stärke bedeutet für mich vor allem an sich zu glauben, der Freude zu folgen und mit den eigenen Gedanken, Überzeugungen und Gefühlen sein eigenes Verhalten, die Gesundheit das Wohlbefinden, das ganze Leben positiv beeinflussen zu können.

Durch mentale Stärke erreichen wir mehr Gelassenheit und innere Balance, auch wenn's im Aussen mal herausfordernd ist.

Mentales Training ist für mich ein Gamechanger in allen Lebensbereichen. (Ich befasse mich schon länger damit (hab darüber mal eine Diplomarbeit geschrieben) dadurch haben sich auf meinem Lebensweg neue Möglichkeiten und ein neues (Selbst) Bewusst-Sein eröffnet.

Ich bin immer wieder fasziniert und dankbar, welch bereichernden Impact diese wertvolle Praxis auf alle Lebensbereiche hat.

Dies darf ich auch immer wieder in meinen Coaching Begleitungen bei meinen Kund*-Innen miterleben.

Welche drei Learning kannst du vom Frauenlauf in den Alltag / in das Businessleben applizieren und unseren MACHERINNEN mit auf dem Weg geben?

- Mut zu Neuem - ausserhalb der Komfortzone erschafft neue Erfahrungen (Glücksmomente), neue Begegnungen, fördert die persönliche Weiter-Entwicklung, öffnet den Horizont aller Möglichkeiten, stärkt das Selbst-BEWUSST-SEIN.
- Aufs Wesentliche konzentrieren - Fokus on what you want (and not what you don't want!)
- Der Freude & Begeisterung folgen - Atmen- Weitermachen

Bern, März 2025

Quelle: [MACHERINNEN NEWSLETTER - Vol. 8](#)