Liebe Simone,

bereits als Kind hattest Du den Traum und das Ziel, bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen Medaillen zu gewinnen. Und Du hast sie gewonnen! Auf dem Höhepunkt Deiner Karriere sagtest Du dann dem Sport bewusst „goodbye“, getreu dem Motto: „Wenn es am Schönsten ist, soll man aufhören“.  Heute begleitest Du als Mental-Coach Menschen auf ihrem Weg zu ihren sportlichen oder persönlichen Meisterschaften. Wie das deutsche Sprichwort sagt: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, so hattest auch Du Deine Auf und Abs. Wie Du harte Zeiten gemeistert hast, was Dich motivierte, an Deinem Ziel dranzubleiben und was heute Dein Herz bewegt, das mag ich in diesem Gespräch gerne von Dir erfahren.

Als Athletin hast Du in Deiner Sportler-Karriere viele Medaillen gewonnen. Gab es einen Moment, an den Du besonders gerne zurück denkst? Und wenn ja, was war das Besondere?

*Einen einzigen Moment aus meinen 20 Jahren Leistungssport herauszupicken, ist fast unmöglich und ich mag mich gar nicht auf einen Moment beschränken oder bewerten, denn jede Medaille hat ihre eigene Geschichte und auch jede Niederlage hat mich auf meinem Weg weitergebracht. Und dafür bin ich dankbar.*

*Für mich ist in der Rückschau der gesamte Weg meiner Karriere ein Momentum, das mich immer näher zu meinem sportlichen Erfolg geführt hat und mich natürlich auch als Mensch reifen ließ!*

*Angefangen von Turin 2006, als ich als zweite Ersatzfrau bei den Olympischen Spielen dabei war... dort begann road to Vancouver 2010.*

*2009 dann der richtige Durchbruch...*

*...endlich die erste Einzelmedaille! Und das in meiner südkoreanischen Heimat! Ein Gänsehaut-Moment, der mich sehr bewegt und mir gezeigt hat, wie wichtig es ist, alle Anteile, die mich als Menschen ausmachen, anzunehmen. D.h. nicht nur die deutschen Anteile, sondern auch meine koreanischen.*

*2010...mein Jahr! Der olympische Traum geht in Erfüllung und im letzten Rennen noch die Goldmedaille als krönender Abschluss!*

Oftmals sehen wir bei erfolgreichen Menschen „nur“, was sie erreicht und aufgebaut haben – die Freude, den Jubel, die glänzenden Medaillen. Aber was wir oft nicht wahrnehmen, ist der Weg dahin – die Höhen und die Tiefen. Wie war das bei Dir?

*Turin war ein Schlüsselerlebnis für mich. Immer nur hart zu trainieren und dann am Ende doch nicht auf dem Stockerl zu stehen, ist hart! In Turin habe ich die bewusste Entscheidung getroffen und mir vielleicht auch das erste Mal erlaubt, genauso erfolgreich sein zu dürfen wie die anderen. Die Weichen neu zu stellen, den Fokus neu auszurichten und auch Dinge zu verändern. Wenn du immer nur das selbe machst, kommt auch immer das selbe raus! ☺ Einfache und logische Rechnung.*

*Diese Entscheidung hat dazu beigetragen, dass ich 4 Jahre später nicht nur dabei war, sondern auch Medaillen gewonnen habe. Natürlich spielten persönliche Reife und die Erfahrungen eine wichtige Rolle, um die Dinge ins Positive zu verwandeln.*

*Das innere Feuer, meine Motivation, war immer zu spüren und ich wollte erst aufhören, wenn ich mir meinen Kindheitstraum erfüllt habe.*

*Ich denke, dass Höhen und Tiefen immer eine Chance in sich tragen, wenn man bereit ist, sie zu sehen und daraus zu er-wachsen. „Jede Medaille hat immer zwei Seiten!“*

Heute bist Du Mental-Coach, begleitest Menschen, in Ihre Kraft zu kommen.

Wie sieht deine Arbeit aus?

*Als Coach möchte ich Menschen begleiten, sich selbst besser und tiefer kennenzulernen und auch Dinge zu verändern, die sich nicht gut anfühlen. Das bedeutet, das Leben bewusst so zu gestalten, dass es sich stimmig anfühlt anstatt unbewusst unzufrieden zu sein. Es geht mir stets um den Menschen, der bereit ist für eine Veränderung. Als Coach gebe ich lediglich Impulse, die ich wahrnehme. In gemeinsamer Interaktion gehen wir dann tiefer und schauen, ob und was dahinter stecken könnte und wie der Veränderungsprozess Stück für Stück mehr Klarheit und Integration in den Alltag bringt.*

Welche Rolle spielt Deiner Erfahrung nach die Psyche in herausfordernden Momenten?

*Die Psyche spielt definitiv eine wichtige Rolle. Vieles, was unser Körper tut und was sich auf der Gefühlsebene zeigt, wird von unseren Gedanken gesteuert und initiiert. Deswegen ist es wichtig, in herausfordernden Momenten klare und fokussierte Gedanken zu haben und sich bewusst zu machen, was der nächste Schritt ist oder wie der nächste Schritt aussehen könnte.*

Welche eigenen Erfahrungen hast du diesbezüglich gemacht, die du jetzt weitergeben magst?

*Erfahrungen habe ich viele gesammelt ☺ So wie jeder Mensch es jeden Tag unzählige Male tut. Was ich weitergeben mag ist, sich bewusst zu sein, dass jeder Gedanke eine Handlung nach sich zieht und jeder Er-folg das Ergebnis meines vorangegangenen Handelns ist. So hat man immer einen guten Indikator dafür, wo man im Moment steht und wo vielleicht Veränderung not-wendig ist. Im Kopf wird gewonnen oder verloren!*

*Wenn Körper, Gedanken und Gefühle auf einer Wellenlänge schwingen, wecken oder entdecken wir eine Kraft in uns, die uns weit über das hinaus trägt, was wir uns vielleicht nie erträumt hätten.*

Gemeinsam mit dem Kommunikationstrainer Volker Siegle, gestalten wir auf den Gesundheits- und Sportwochen den Impuls-Workshop „Der Seiltanz mit den besonderen Momenten“. Was erwartet die Teilnehmer in Deinem Teil?

*In meinem Teil geht es darum, den Teilnehmer\*innen Mut zu machen, eine Reise zu sich selbst zu wagen. Das Herz als innerer Kompass hilft Dir dabei, Dich zu fragen, wo komme ich her, was und wer hat mich geprägt, was sind meine Bedürfnisse und Werte, die mir in meinem Leben wichtig sind. Schritt für Schritt dem eignen Lebensweg zu folgen und zu erfahren, wie sich ein selbstbestimmtes Leben anfühlt. Alle Facetten ,die Dich als Menschen ausmachen, wahrzunehmen, anzunehmen und das zu leben, was sich gut und stimmig anfühlt.*

Was magst Du den Leser\*innen und Zuhörer\*innen mit auf den Weg geben?

*„Neuland beginnt immer im Kopf und führt über das Herz zum Handeln.“*

Vielen Dank für das Gespräch, liebe Simone!