

Antje Heimsoeth:

„Erfolg und Gesundheit beginnen im Kopf“

Sie hätte vielleicht auch Profisportlerin werden können, aber dann musste Antje Heimsoeth verletzungsbedingt Skifahren und Reiten zum Privatvergnügen erklären. Erfolg im Sport hat die einstige Leistungssportlerin heute trotzdem. Zwar hängen sich andere die Medaillen um, doch ohne Antje Heimsoeths Unterstützung stünde mancher nicht auf dem Podest. Die couragierte Bayerin (52) hat es in nur wenigen Jahren mit ihrer anschaulichen Art geschafft, zu einer der gefragtesten Keynote-Speaker und zu „Deutschlands renommiertester Motivationstrainerin“, so die Zeitschrift „Focus“, aufzusteigen. Ihre Expertise: mentale Stärke, Selbstführung und Motivation. 2014 wurde sie als „Vortragsrednerin des Jahres“ und zwei Jahre später als „Erfolgreiche Unternehmerin“ ausgezeichnet. Sie ist eine gefragte Expertin in verschiedenen Medien, etwa dem Fernsehen, und hat Bücher und Hörbücher zum Thema mentale Stärke veröffentlicht. Die studierte Ingenieurin und Hochschul-Lehrbeauftragte coacht in erster Linie Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer sowie Profisportler etwa aus dem Ski-, Bob- und Reitsport sowie Golfer oder Fußballprofis und ihre Trainer. Auch Kinder, die unter Prüfungsangst und Schulstress leiden, profitieren von ihrer Methode. Kaum einer hat mehr junge Spitzensportler auf ihrem Karriereweg begleitet als Heimsoeth. „Ich treffe die Sportler zwar auch während ihrer Trainings, doch wichtiger ist, ihnen auch außerhalb des Sports innere Bilder zu vermitteln, die sie in Stresssituationen abrufen und sich daran aufrichten können“, erläutert Antje Heimsoeth ihr Prinzip. Mentalcoaching helfe in erster Linie, die eigenen Stärken zu stärken. Den alten Spruch vom gesunden Geist, der in einem gesunden Körper wohnt, dreht die Trainerin gewissermaßen um: Körperliche Gesundheit erwachse aus mentaler Stärke. „Ein Sportler beispielsweise, der es bis in eine Nationalmannschaft geschafft hat, hat Großes erreicht. Das muss er sich immer wieder vergegenwärtigen und auch dankbar dafür sein“, sagt sie. Gedankenhygiene nennt die Expertin das und betont nachdrücklich: „Gesundheit und Erfolg beginnen im Kopf.“ Wer losgelöst vom Erfolgsdruck an den Start oder auf die Jobsuche gehen kann, landet größere Sprünge oder bekommt den Vertrag. „Erfolgreich, gesund und zufrieden durchs Leben geht, wer die Ruhe und den Glauben an sich selbst bewahrt“, davon ist Antje Heimsoeth überzeugt.



Antje Heimsoeth, renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands, vermittelt mentale Stärke.



Wer mehr von Antje Heimsoeth lernen will, kann sie beispielsweise vom 28. Oktober bis zum 11. November 2017 auf AIDAdiva in der Karibik live erleben.