



Antje Heimsoeth. Foto: Orhidea Briegel



Antje Heimsoeth beim Bücher signieren.
Foto: Roesner, KMK

STARK IM KOPF – UND AUF DER BÜHNE

Was Spitzensportler und Führungskräfte gemeinsam haben? Sie alle brauchen mentale Stärke. Antje Heimsoeth weiß, wie man sie trainiert - und warum Menschlichkeit der Schlüssel zu echter Führung ist.

Mentale Stärke ist kein Luxus. Sie ist eine Notwendigkeit. Besonders dann, wenn Höchstleistung gefragt ist - egal ob, im Spitzensport oder auf Führungsebene. Antje Heimsoeth kennt die beiden Welten sehr gut. Als Business-, Mental- und Performance Coach steht bei ihrer Arbeit die mentale Gesundheit und Leadership im Mittelpunkt. Dabei plädiert sie für mehr Menschlichkeit - und mehr Selbstverantwortung.

Mit ihrer Expertise aus über 600 Projekten mit internationalen Konzernen, DAX-Unternehmen, mittelständischen Traditionshäusern sowie Spitzensportlern - darunter Olympiasieger, Weltmeister und Bundestrainer - zählt sie zu den gefragtesten Speakern im deutschsprachigen Raum und darüber hinaus. Ihre Vorträge führten sie unter anderem nach China, Nepal, Russland und auf die Bühne der

renommierten TED Conferences. 2019 wurde sie auch als Senatorin in den Senat der Wirtschaft berufen.

Der Weg dahin war allerdings kein linearer, auch wenn sie bereits 2003 die Heimsoeth Academy gründete und als Coach ihre Zeit als erfolgreiche Führungskraft im Ingenieurwesen hinter sich gelassen hatte. Ihre Speaker-Karriere begann 2014 mit dem Newcomer Award der German Speakers Association, bei dem sie - fast ohne Vorbereitung - eine der Gewinnerinnen wurde. „Das hat mich nachdenklich gemacht“, erinnert sie sich. Ihr war zwar bereits bewusst, dass sie mit ihren Vorträgen Menschen erreicht, aber ihre Leidenschaft entwickelte sich erst durch das darauffolgende Speaker-Training. Heute steht sie lieber auf der Bühne als irgendwo sonst und ist selbst Speaker Coach.

Aber auch als Autorin ist Heimsoeth seit fast 20 Jahren auf dem Erfolgskurs. Auf ihr erstes Buch ‚Mentaltraining für Reiter‘, das bereits in der fünften Auflage erschienen ist, ist sie besonders stolz.

MENTALE STÄRKE IM FOKUS

Das Thema mentale Stärke ist relevanter denn je. Heimsoeth bringt auf den Punkt, was sie darunter versteht: „Am Tag X unabhängig von inneren und äußeren Störfaktoren die best mögliche Leistung abrufen können - das ist mentale Stärke.“ Diese Fähigkeit sei lange unterschätzt worden, vor allem im Unternehmenskontext. Dabei sei sie kein „esoterisches Add-on“, sondern Grundvoraussetzung für gesunde Höchstleistung.

Gerade in der Führung sei mentale und emotionale Stärke entscheidend. „Leadership wird oft unterschätzt - bis die Probleme überhandnehmen“, sagt Heimsoeth. Hohe Krankenstände, sinkende Motivation, steigende Fluktuation: All das sind Symptome

TEXT: MARILENA STRACKE | FOTOS: ANTJE HEIMSOETH



von Führungsversäumnissen. Gleichzeitig warnt sie vor einer einseitigen Schuldzuschreibung: „Führungskräfte sind nicht für alles verantwortlich. Auch Mitarbeiter tragen eine gewisse Verantwortung - insbesondere für die eigene Gesundheit.“

Heimsoeths Ansatz: Positive Leadership mit Tiefgang. Statt Führungsstile zu lehren, setzt sie auf Selbstführung, Empathie und Selbstreflexion. „Nur wer sich selbst führen kann, kann auch andere führen“, betont sie. Wertschätzung ist dabei keine Einbahnstraße. „Wer von der Raucherecke aus über die Chefin lästert, kann nicht ernsthaft Wertschätzung einfordern. Wahre Führung bedeutet Menschen zu inspirieren und erfolgreich zu machen.“

ENTWICKLUNG IST EIN PROZESS

Neben dem Speaking bietet Heimsoeth auch Coaching, Mental Coaching Ausbildungen und Online-Kurse an. Ihr Anspruch ist dabei klar: „Entwicklung ist ein Prozess.“ Dieser beginnt beim Status quo, definiert ein Ziel, analysiert Hindernisse und mentale Blockaden, aktiviert innere wie äußere Ressourcen. Ihre Methode hat sich bewährt – nicht nur bei Top-Führungskräften, sondern auch im Leistungssport.

Und obwohl beide Gruppen unterschiedlich ticken, sieht sie Parallelen: „Spitzensportler wissen, wie wichtig Erholung ist – viele Führungskräfte haben dieses Bewusstsein noch nicht.“ Auch beim Thema Motivation gibt es Unterschiede. Während Sportler oft übermotiviert seien, mangle es Führungskräften mitunter an Eigenmotivation. Heimsoeths Tipp: „Skaliere deine eigene Motivation, bevor du über die deiner Mitarbeiter klagst.“

OHNE MENTALE GESUNDHEIT KEINE PERFORMANCE

Was Unternehmen aktuell besonders beschäftigt, weiß sie aus erster Hand: „Veränderungen, Digitalisierung, KI – viele fühlen sich überfordert.“ Der Fokus ihrer Arbeit liegt

deshalb zunehmend auf Resilienz und Stresskompetenz. Denn: „Ohne mentale Gesundheit keine Performance.“

Dass sie selbst immer wieder neue Energie tanken muss, ist ihr bewusst. Ihr Ausgleich? Reisen, Natur, Bewegung – konsequent keine E-Mails im Urlaub, auch als Freiberuflerin. Sie schätzt die Stille am See ebenso wie Gespräche mit Einheimischen auf fernen Kontinenten. Beides inspiriert ihre Arbeit und fließt nicht selten in Form spannender Anekdoten in ihre Vorträge ein.

Ob auf der Bühne oder beim Coaching - Antje Heimsoeth bleibt eine leidenschaftliche Impulsgeberin für alle, die bereit sind, Führung neu zu denken: klar im Kopf, stark im Inneren, menschlich im Miteinander.

www.antje-heimsoeth.com

Über Antje Heimsoeth

TEDx Speaker

Bei Managern und Medien gilt sie als »renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands« (FOCUS).

Mit ihren Büchern und Vorträgen hat sie über 850.000 Menschen erreicht.



14 fache Autorin, Bestseller Autorin

Mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2021, »Vortragsrednerin des Jahres 2014«). Leadership Coach.

Dipl.-Ing. (FH) Vermessungswesen

»Die Seminare bei der Heimsoeth Academy haben einen gewissen »Suchtfaktor.«

60, aus Rosenheim, Obb.

Mein Wunsch ist es, weltweit so vielen Menschen wie möglich dabei zu helfen, mehr mentale Stärke und mentale Gesundheit entwickeln zu können.

Was mir besonders am Herzen liegt: Respekt, Vertrauen, Wertschätzung, Menschlichkeit.

Büchersammlerin: Meine Bibliothek erweitert sich Woche um Woche. Es gibt so viele tolle Bücher!

Das renommierte Erfolg Magazin aus dem Backhaus Verlag zählt Antje zu den 500 bedeutendsten Persönlichkeiten der Erfolgswelt.

Ende 2019 wurde sie zum Senat der Wirtschaft berufen und so Teil eines exklusiven Kreises von Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft.

»Ich bin eine Macherin.« Antjes emphatische Art, ihre unglaublich hohe Fachkompetenz und ihre lebensnahen Beispiele, die die Theorie verständlich machen.

Reisen in die Ferne, Segeln, in die Berge gehen.

20 Jahre zert. Mental Coach, Lehr Coach & Lehr TrainerIn (ECA), ECA Coach für neurobasierte Kurzzeitkonzepte, ECA Expert Level, Gesundheitstrainerin, wingwave®-Coach,

ANTJE HEIMSOETH
ERFOLG BEGINNT IM KOPF