



COACHING FÜR KÖRPER UND GEIST COACHEES GESUCHT!

Text: Angela Eichler, Fotos: labas results

Beim ersten Ladies Drive-Coaching wurde dank der Kooperation mit Beatrice Erb ein Jahr lang hart gearbeitet, reflektiert, nachbereitet und auch viel gelacht. Unsere beiden Businessladies blickten in der letzten Ausgabe auf eine für sie abwechslungsreiche und tolle Zeit als Coachees zurück. Ihre Entwicklung und die positive Bilanz haben uns dazu inspiriert, unseren Lesern ein zweites Ladies Drive-Coaching anzubieten.

Stand im vergangenen Coaching die Begleitung von Change-Prozessen im Mittelpunkt, so ist es diesmal die physische und psychische Lebensbalance. Dank der grosszügigen Unterstützung durch unseren Partner labas results Rüslikon können wir unseren Leserinnen ganz exklusiv zwei Coaching-Plätze im Wert von rund CHF 40'000.00 offerieren.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Das Gesundheits-Coaching schaut sich in einem ganzheitlichen Ansatz das Zusammenspiel von geistiger und körperlicher Fitness und deren Einfluss auf unser Leben und unsere Leistungsfähigkeit an. Es ist, als ginge man gleichzeitig zum Fitnesstrainer, Ernährungsberater, Physiotherapeuten und Meditationstrainer. Es werden gesunde Ernährung, richtige Bewegung, aktive Entspannung und mentales Training berücksichtigt. Das Coaching wird von Stefan Labas, Gründer und Inhaber von labas results, persönlich unter Einbeziehung anderer Experten durchgeführt. Die Coachees profitieren bei der intensiven Beratung von seinen 25 Jahren Erfahrung, die jeweiligen Programme werden ganz individuell auf sie abgestimmt. Beim Coaching-Prozess wird darauf geachtet, dass Pläne verwirklicht sowie neue Gewohnheiten und Rituale in das tägliche Leben integriert werden. Damit die erwünschten Ergebnisse auch erzielt werden können, sind natürlich die Bereitschaft und das Engagement der Coachees wesentlich mitentscheidend.

Machen Sie den ersten Schritt, bewerben Sie sich!

Unseren Leserinnen können wir exklusiv zwei Plätze kostenfrei* zur Verfügung stellen. Es werden speziell Frauen angesprochen, die an einem Wendepunkt angekommen sind, die tatsächlich

etwas in ihrem Leben verändern wollen und professionelles Coaching als Chance zur Weiterentwicklung betrachten. Sie müssen mit einem Zeitaufwand von mindestens vier Stunden pro Woche rechnen, wobei die einzelnen Einheiten individuell unterschiedlich sein können, beispielsweise nur am Wochenende oder täglich 20 Minuten.

Wir bieten Ihnen exklusiv zwei verschiedene Coachings an:

Das Work-Life-Balance-Programm

Dieses Programm wendet sich besonders an Frauen, die mitten im Leben stehen, viel erreicht haben, immer an der Spitze standen, aber immer öfter bemerken, dass ihre Leistungsfähigkeit nicht mehr jederzeit problemlos abrufbar ist. An Frauen, die vielleicht zu hohe Erwartungen an sich selber haben, stets versuchen, jedem gerecht zu werden, und sich somit immer an den Rand dessen bringen, was sie überhaupt leisten können. Das Wiederfinden der inneren Balance steht hier im Zentrum.

Das Sport-Programm

Dieses Programm ist für Ladies konzipiert, die endlich ihre Figur in den Griff bekommen wollen. Egal, ob es der erste Versuch ist, oder ob Sie es schon öfter probiert haben, aber bisher gescheitert sind.

In Ihrer E-Mail-Bewerbung geben Sie bitte genau an, für welches Coaching-Programm (Sport oder Life-Balance) Sie sich bewerben, verfassen Sie einen kurzen Rückblick auf Ihren Werdegang sowie einige Zeilen zu Ihrer Motivation und der Zielsetzung, die Sie mit dem Coaching verknüpfen. Weiters sind Ihre Personalien, Geburtsdatum, Grösse, Gewicht und der Wohnort wichtig. Aus allen Bewerbungen werden wir gemeinsam mit unseren Experten die zwei geeigneten Kandidatinnen auswählen. Wir freuen uns auf Ihre Einreichung unter: sst@swissladiesdrive.com. Selbstverständlich werden Ihre Angaben vertraulich behandelt.

Weitere Informationen zu labas results finden Sie unter: www.labas.ch

* Allfällige Reisekosten sind nicht inkludiert.

NUR SELBER FLIEGEN IST SCHÖNER EINE WAHRE GESCHICHTE MIT FALSCHEN NAMEN

Eine Kolumne von Jessica Mor-Camenzind*

Heute möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte erzählen, die höchst brisant und gleichzeitig top secret ist. Eine Anekdote, die gar nicht an die Öffentlichkeit darf, und die so geheim ist, dass eigentlich alle, die diese Story hier lesen, vorgängig ein NDA (Non-Disclosure Agreement) abzuschliessen hätten.

Doch ich habe einen sicheren Weg für alle gefunden, der es mir ermöglicht, die Geschichte ohne spätere Konsequenzen zu veröffentlichen: Ich ersetze ganz einfach alle wichtigen Personennamen durch Fantasienamen.

Ich befand mich 1994 irgendwo über dem Atlantik auf 10'000 Metern Höhe, in einer Jumbo-Boeing 747-300 – die einer dazumal sehr berühmten Fluggesellschaft gehörte, bevor ihr die

Luft ausging und sie resp. ihr Name für immer vom Fliegerhimmel verschwand, als plötzlich der Maitre de Cabine (kurz: MC) neben mir stand und fragte, ob alles zu meiner Zufriedenheit sei. Ähm, ich war angenehm angetan, weniger vom Äusseren des MC als von seiner mir geschenkten Aufmerksamkeit, stutzte aber gleichwohl kurz: Warum fragte er von über 300 Passagieren ausgerechnet mich? Ich sass schliesslich irgendwo zwischen der Reihe 45 und dem Abteil „Ich-stinke-nach-Zigarettenqualm“ (ja ja, junge Leserinnen und Leser, früher wurde im Flieger geraucht! Und das bei geschlossenen Fenstern!). Zögernd nickte ich und meinte (nach noch etwas mehr Aufmerksamkeit heischend): „Ja, schon, habe aber ein bisschen – Flugangst.“

Nun, ich leide nun gottlob wirklich nicht unter Flugangst – aber dafür meine damals neben mir sitzende Freundin Sissi¹, der steht der Schrecken bei jedem Start, bei jeder Landung und noch während des ganzen 8-stündigen Fluges ins Gesicht geschrieben. Der MC meinte dann, ich solle mir doch mal das Cockpit von innen ansehen, das beruhige mich sicher. KLAR! Während Sissi mich mit furchtverzerrtem Gesicht anstarrte, folgte ich gespannt dem MC die Treppen hoch ins Pilotenhäuschen. (Ja ja, junge Leserinnen und Leser, früher konnte man noch ins Cockpit, sogar ohne anzuklopfen!)

Der Captain, nennen wir ihn John Doe¹, mit Schnauz (ja ja, junge Leserinnen und junge Leser, früher war Mann ohne Bart, dafür mit Schnauz ein Hipster), der Copilot Pete Miller¹ und der Techniker Mike Smith¹ begrüsst mich herzlich. Der MC stellte mich als Frölein Camenzind vor, die „schampar“ Flugangst hat. Na toll, dachte ich mir, muss ich jetzt jedes Mal, wenn jemand „Flugzeug“ sagte, noch Zuckungen im Gesicht simulieren, damit ich nicht als im Grunde genommen extrem Flugbegeisterte aufflog.

Doch so weit kam es nicht, denn plötzlich ging alles schnell: Der Co-Pilot stand auf, verliess das Kabäuschen, der Techniker schaute intensiv auf seine Instrumente (ich meine wirklich die

Fluginstrumente), und Captain Doe forderte mich auf, auf dem Copilotensitz Platz zu nehmen. In diesem Moment schaltete mein Hirn auf den „Ich höre nur noch alles durch Watte“-Modus. „So, sind Sie schon mal geflogen? Sehen Sie diesen roten Knopf, wo Autopilot drauf steht? Halten Sie das Steuer und drücken Sie den Knopf. Schauen Sie nun auch auf den Horizontkreisel und halten Sie den Flieger gerade. Guuut. Und jetzt ziehen und drehen Sie leicht

nach rechts. Guuuut, und jetzt wieder stabilisieren und nach links drehen. Guuut, und jetzt den Flieger ein bisschen hochziehen, guuut, und jetzt wieder ganz langsam runter, guuut.“ Meine schöne hellblaue Bluse war unter den Armen pechschwarz verfärbt, so sehr schwitzte ich in diesen gefühlten 30 Minuten (die vermutlich realiter nur knapp drei Minuten dauerten). Klar und deutlich hörte ich danach den Captain sagen: „Was hier passiert ist, verlässt nicht das Cockpit! Sie haben meinen Namen nie gehört! Ah, und kommen Sie kurz bevor wir landen wieder.“

¹Manchmal ist es das Beste für alle Beteiligten, wenn man sich wichtige und richtige Namen nicht mehr merken kann.

* Jessica Mor ist ein echtes Seefeld-Kind, lebt an der Goldküste, jedoch in der Bronx der Gold-Coast (Meilen Dorf). Bloggerin, Unternehmerin u. a. mit mezza-a-gogo.com und eine Frau mit spitzer Feder..



Foto: Paola Hofstetter