

Sport als Ausgleich und Motivator



Die 35-jährige Managerin des Boutique Hotel Harmonie Vienna motiviert sich mit Sport. / Foto © Sonja Wimmer

Hotelmanagerin Sonja Wimmer stellt sich in ihrer Freizeit sportlichen Herausforderungen wie Triathlon, Marathon oder transalpinen Etappenrennen.

Das Best Western Premier Harmonie Vienna hat im Sommer 2013 nach einer General-Renovierung wieder eröffnet. General Managerin Sonja Wimmer hat mit der »Bewusst leben – Philosophie« dem Boutique Hotel einen klaren Stempel aufgedrückt. Exklusiv berichtet sie Falstaff, wie sich ihre

sportlichen Erfolge auf ihren Beruf auswirken.

Sport prägt Ihr Leben. Wie wirkt sich Ihre Leidenschaft auf Ihren Beruf aus?

Man kann aus dem Sport sehr viel für seinen beruflichen Alltag mitnehmen. Es gibt viele Parallelen zwischen Sport und Führungsaufgaben, zum Beispiel die Erkenntnis, dass nach jeder Anstrengung eine Ruhephase kommen muss, dass es Hochs und Tiefs gibt, man aber nie das Ziel aus den Augen verlieren darf, dass es nicht nur Höhenflüge geben kann, sondern man dazwischen auch einmal eine Verschnaufpause braucht oder aber auch, dass manchmal nicht der direkte Weg, sondern der Umweg zum Ziel führt. Wenn man Sport betreibt, nimmt man sich selber auch viel deutlicher wahr. Man lernt, auf seinen Körper zu hören. Und man lernt dranzubleiben, auch wenn es gerade einmal schwierig ist.

Welche Sportarten empfehlen Sie stressgeplagten Menschen?

Laufen ist unkompliziert, das geht zu jeder Jahreszeit und praktisch überall. Außerdem wird beim Laufen der Kopf frei, die Gedanken

können fließen, man gibt sich Zeit und Raum für neue Ideen. Ich persönlich empfehle 4x pro Woche Stabilitätsgymnastik, das ist für den Körper und die Haltung gut. Das kann man überall machen, daheim vor dem Fernseher, im Büro, im Hotelzimmer...

Es gibt immer hoffnungslose Fälle. Wie kann man Sportmuffeln zum Training bringen?

Indem man ihnen zeigt, was mit Sport möglich ist und dass Sport ein gutes Gefühl gibt. Ich bin überzeugt: ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper.

Was kann Sport bewirken?

Im Job wie auch beim Spitzensport muss man sich Ziele setzen und eine Strategie (einen Trainingsplan) entwickeln. Man bekommt eine realistische Einschätzung seiner Leistung. Man lernt mit Niederschlägen umzugehen und nicht aufzugeben. Und letztendlich führt immer die Ruhe zum Ziel.

Sport als Motivator?

Ja - Sport motiviert unglaublich. Erfolge fühlen sich gut an, und wenn es einmal nicht so gut läuft, dann kann man von diesen Erfolgen, von diesen Glücksgefühlen zehren.

Sie betreiben nicht nur Sport, sondern achten auch auf Ihre Ernährung.

Leistung kann man nur erbringen, wenn man auch ordentlich isst. Bewusste Ernährung ist wichtig für die Leistungsfähigkeit. Aus dieser Erkenntnis heraus haben wir im Harmonie Vienna auch die »Bewusst leben – Philosophie« umgesetzt. Man ist auch im Job aufnahmefähiger und leistungsstärker, wenn man auf seine Gesundheit achtet.

Sonja Wimmer – ihre sportlichen Erfolge:

Den Startschuss legte Sonja Wimmer mit dem legendären Ironman Klagenfurt 2006 hin, bei dem sie mittlerweile schon vier Mal mit 3.000 Athleten aus über 60 Nationen gemessen hat. Die mehr als fordernden Distanzen des Ironman sind 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und Marathonlauf.

Bei den Staatsmeisterschaften im Crosstriathlon konnte Sonja Wimmer 2008 sowie 2012 mit einer Bronze-Medaille glänzen. Stolze 22.000 Höhenmeter bezwang die studierte Betriebswirtin bei der Transalp Rennrad Tour 2011. Sieben Tage und 800 Kilometer lang trat sie für den persönlichen Erfolg in die Pedale. Beim Transgermany 2012 stellte sie sich vier Tage lang, 450 Kilometern und 9.000 Höhenmetern einer neuerlichen Herausforderung. Daneben bewährte sich Sonja Wimmers Engagement schon auf Olympischen Distanzen bei zahlreichen Triathlons, Halb Ironman Distanzen, fünf Marathons, Mountainbike Marathons, Rennrad Marathons und diversen Crosstriathlons.

Zuletzt startete die 35-jährige Managerin am 2. August 2014



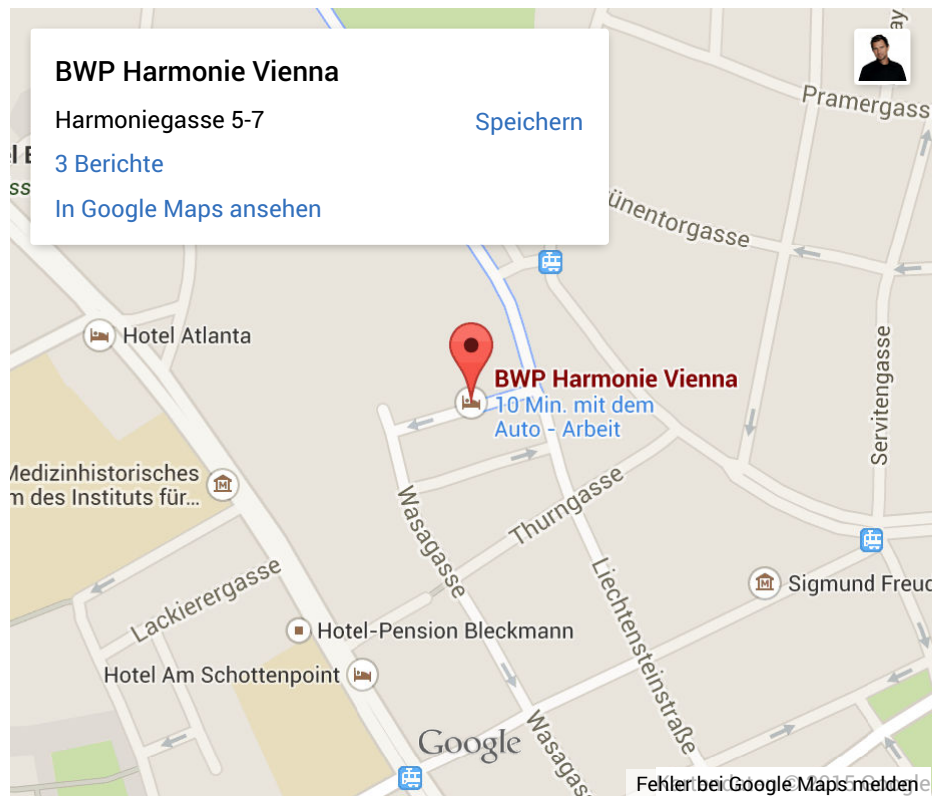
in die Staatsmeisterschaft um den Crosstriathlon in Salzburg. Dass weite Schwimmstrecken, fordernde Sprintdistanzen oder ein steiles Streckenprofil kein Hindernis für die geborene Tirolerin darstellen, konnte sie in in der Vergangenheit bereits mehrfach unter Beweis stellen. (Foto © Catherine Stukhard)



BEST WESTERN PREMIER HARMONIE VIENNA
Harmoniegasse 5-7
1090 Wien
T: +43/(0)1/317 66 04
welcome@harmonie-vienna.at
www.harmonie-vienna.at

Das Best Western Premier Harmonie Vienna im Falstaff Hotelguide.

(von Alexandra Gorsche)



Erstellungsdatum: 02.01.2015

Keine Kommentare
© Falstaff