

Power FRAU

Auf der Zielgeraden. Sonja Wimmer ist nicht nur erfolgreiche Hotelmanagerin, sondern auch begeisterte Sportlerin. Wir haben sie zum Talk über Zeitmanagement, Sport und Beruf getroffen.

TEXT Victoria Lehner-Jettmar

Leidenschaft für den Sport in freier Natur und die Freude am Kräfteressen sind für Sonja Wimmer die Motivatoren. Zuletzt startete die 36-jährige Managerin des Boutique Hotel Harmonie Vienna im September in den härtesten Triathlon Österreichs, den Cross Triathlon am Wolfgangsee, und holte schließlich den Sieg.

Ausdauer. Durchhaltevermögen bringt Sonja Wimmer auch in ihren Beruf ein. 2013 setzte sie neben ihrer Tätigkeit als Vorstandsmitglied und Rechnungsprüferin von Best Western Central Europe die Gesamtrenovierung des Best Western Premier Harmonie Vienna um. Mit großem persönlichen Einsatz hat die junge Hotelmanagerin ein Hoteljuwel geschaffen, das durch individuelle Architektur, Wiener Charme und ein ausgewogenes Ambiente besticht.

look: Neben Ihrem Job als Hotelmanagerin nehmen Sie an sportlichen Wettkämpfen teil. Wie schaffen Sie das zeitlich?

Sonja Wimmer: Es ist Strategie- und Planungssache, außerdem verlangt es Selbstdisziplin, erfolgreich ein Hotel zu führen und nebenbei Hochleistungssport zu betreiben. Bei der Planung stehen mir erfahrene Triathlon Trainer zur Seite, die mein Training auf mein straffes Alltagsprogramm abstimmen. Für Erfolg im



SPORTLICHE HERAUSFORDERUNGEN.

Egal ob Triathlon, Marathon, transalpines Etappenrennen oder Ironman, Sonja Wimmer nimmt auch die härtesten Wettkämpfe in Angriff



Sport gilt das gleiche wie für Erfolg im Berufsleben – Gute Planung und Organisation sind die halbe Miete.

look: Sportliche Wettkämpfe sind gerade unter Managern sehr beliebt. Was ist Ihrer Meinung nach der große Reiz?

Wimmer: Erfolgreiche Manager haben eines gemeinsam – Sie lieben Herausforderungen. Sein Ziel immer im Auge zu behalten, sich von Niederlagen nicht erschüttern zu lassen und nie aufzugeben, sind die Charaktereigenschaften, die gute Führungsfiguren ausmachen. Im Sport ist es nicht anders.

look: Fehlt Ihnen manchmal die Mo-



HOTELJUWEL.

Auch hier ist Sonja Wimmer mit Leidenschaft und großem persönlichem Einsatz dabei.

tivation für das intensive Training?

Wimmer: Um ehrlich zu sein? Nein! (lacht). Ich sehe den Sport nicht als Bürde, sondern als Erholung. Ich liebe es, nach einem langen Arbeitstag in der Natur abzuschalten. Ich komme ursprünglich aus Osttirol. Ausdauertraining im Grünen bedeutet für mich ein Stückchen Heimat. Deshalb meide ich das Fitnesscenter. Dort fällt es manchmal sogar mir schwer, mich zu motivieren. Sport betreibe ich ausschließlich im Freien – egal bei welchem Wetter!

look: Halten Sie sich auch an eine spezielle Ernährungsweise?

Wimmer: „Ohne Sprit, keine Leistung“ - diese Formel ist sportlich und beruflich mein persönliches Credo. Ich achte auf ausbalancierte Ernährung mit Bio Qualität. Diese Philosophie setze ich übrigens auch in meinem Hotel, dem Best Western Premier Harmonie Vienna, um. Unser „Bewusst Leben“-Ansatz kommt sehr gut bei unseren Gästen an. Mein Geheimnis ist zumindest eine warme Mahlzeit am Tag, ausreichend Schlaf und ab und an ein Fruchteis nach dem Training. Das soll ja regenerationsfördernd sein (lacht).

look: Was machen Sie um nach einem langen Tag im Hotel abzuschalten?

Wimmer: Sie werden lachen, aber die Antwort lautet: Sport! Für mich gibt es nach einem harten Tag nichts Entspannenderes, als am Mountainbike in die Pedale zu treten, laufen oder schwimmen zu gehen! Ich glaube, das ist auch der ganze Trick dahinter! Wenn man Bewegung und Sport nicht als Pflichtübung, sondern als Quelle der Erholung annimmt, dann ist es egal, wer am Ende als erster über die Ziellinie läuft – im Herzen hat man längst gewonnen. ●