

FEATURING WARIS DIRIE, GUIDO FÜRER, SORELLE AMORE, GIULIA STEINGRUBER

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

No 60



## Schuld? Scham? Selbstzweifel?

WIE SERENDIPITY UNS HILFT  
ZU WACHSEN, OHNE ZU ZWEIFELN

FOTO: REBECCA GUSTAFSSON APELÖGA

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:  
VIERTELJÄHRLICHE ERSCHEINUNGSWEISE  
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

WINTERAUSGABE 2022/23, 16. JAHRGANG  
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



WINTERAUSGABE 2022/23

# \_Giulia Steingruber

## Ich fühlte mich nach dem Rücktritt nutzlos

Eine Gruppe Menschen ist besonders betroffen, wenn wir von Leistungsdruck, Selbstzweifeln und dem Nicht-genug-Sein sprechen: Spitzensportler. Giulia Steingruber hat Medaillen gewonnen an Olympischen Spielen, ist Welt- und Europameisterin in ihrer Disziplin, dem Kunstturnen. 2021 erklärte sie im Alter von 27 Jahren bereits ihren Rücktritt.

TEXT: DÖRTE WELTI

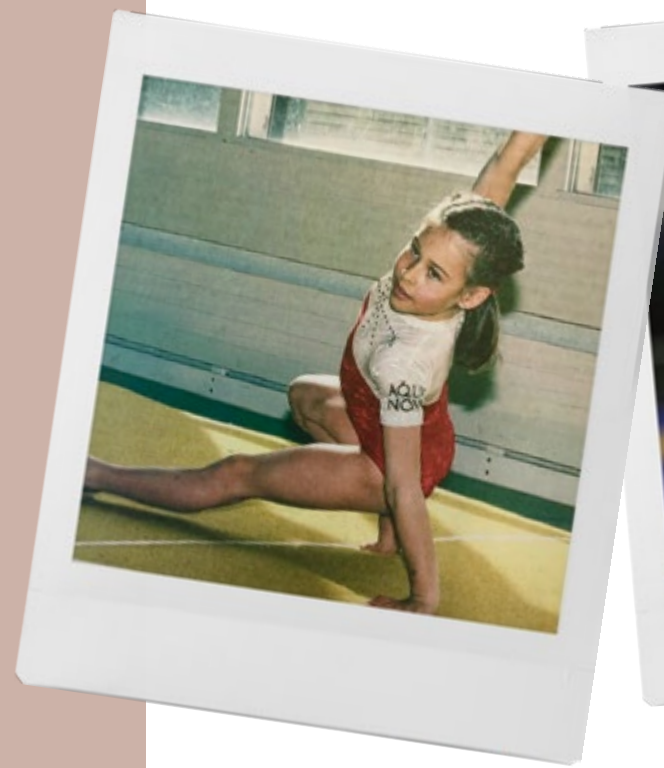


Wir treffen Giulia Steingruber zum Kaffee in ihrem Wohnort Biel, hier lebt sie, seit sie in das Leistungszentrum Magglingen 2008 eintrat. Giulia hat gerade mit einem Journalistenkollegen, mit David Wiederkehr, ein Buch herausgebracht („Giulia. Ihr Weg“, Weber Verlag). Er hat ihren Weg durch Höhen und Tiefen begleitet, ihm hat sie ihre ärgsten Zweifel und schwersten innerliche Kämpfe anvertraut. Es ist nicht das erste Mal, dass wir die Ausnahmesportlerin treffen, es gab schon mal eine Gelegenheit, die Opel-Ambassadorin an einem Termin mit ihrem Sponsor zu interviewen. Damals allerdings war aus der jungen Frau fast nichts herauszubekommen, sie war reserviert, wortkarg, irgendwie in sich gekehrt, man liess sie besser in Ruhe. Giulia erinnert sich kaum an den Tag, aber sie versucht eine Erklärung: „Wir haben immer im Frühling eine

EM gehabt und im Herbst eine WM. Sobald eines fertig war, ist schon das Nächste losgegangen, wir haben kaum Zeit gehabt, das Ganze zu verarbeiten, es ist immer etwas gelaufen, gelaufen, gelaufen. Mal durchzuatmen und zu checken, was man erreicht hat, oder auch einen Misserfolg zu verarbeiten, das ging damals gar nicht.“

### Druck von überall

Hatte sie jemals das Gefühl, als Leistungsträgerin dem Druck nicht standhalten zu können? „Der Druck kommt von überall. Vom Trainer, sein Job hängt an unseren Leistungen. Vom Verband, der etwas mit einem erreichen möchte. Plus medial. Auch wenn es vielleicht nicht böse ist, aber durch die Medien entsteht ein grosser Druck. Je älter ich geworden



Giulia on the road: Als Opel-Ambassadorin fährt Giulia Steingruber derzeit einen schwarzen Opel Astra Swiss Plus 1.2 | AT8, den sie bald gegen die Astra-Plug-in-Hybrid-Version mit 180 PS tauschen wird.

bin, desto mehr hat es mich gestört, nicht als Mensch wahrgenommen zu werden. Wenn du einmal was erreicht hast, ist klar, dass du das immer wieder erreichst. Der Mensch tritt völlig in den Hintergrund. Man ist eine Maschine. Die Gesellschaft kommt in einen Sog durch die Medien, man glaubt ja, was geschrieben wird.“ Es ist eine Zwickmühle: „Es trägt einen, man braucht das Wohlwollen der Zuschauer, aber der Anspruch macht einen zuweilen auch fertig.“

### Einfach mal raus

2016 gewann Giulia die Bronzemedaille an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro, ein Riesenerfolg. Aber sie ist ausgelaugt. Und erbittet sich eine Auszeit vom Schweizer Turnverband, fliegt mit ihrer Freundin für Wochen nach Australien: „Ich konnte da wirklich mal ausbrechen, nicht auf Abruf erreichbar sein. Niemand konnte etwas von mir wollen. Nach der olympischen Medaille ist das Interesse an mir so explodiert, alle wollten was von mir, ich konnte den Druck nicht mehr ertragen. Obwohl es eine megaschöne Anerkennung ist. Aber ich habe eine extreme Müdigkeit nach Olympia gespürt. Der Ausbruch war für mich immens wichtig. Sonst wäre ich nicht in den Sport zurückgekommen.“ Profi bleibt Profi, Giulia stellte damals sicher, dass die Auszeit klar kommuniziert wird, sie hoffte auch auf das Verständnis der Öffentlichkeit. Vor der Rückkehr hatte sie dennoch Angst: „Ich hatte Bedenken, dass mich eine neue Welle dann wieder mitreisst.“

### Zielstrebig

Zuerst aber musste sie noch einen lädierten Fuss operieren, dann Reha. Sie will zufrieden sein mit sich selbst, stellt hohe Anforderungen an sich, trainiert sich konsequent zurück auf die Matte. Die Disziplin zahlt sich aus, sie gewinnt wieder eine Bronzemedaille, ist zufrieden, weil sich ihre Anstrengungen ausgezahlt haben. Doch ein neuer Rückschlag kommt, ein Kreuzbandriss, der sie ein Jahr Auszeit kostet. Wie schafft man es als Spitzensportlerin, sich dennoch immer wieder neu zu motivieren? „Wenn ich mir damals nicht das Ziel gesetzt hätte, an den nächsten Olympischen Spielen 2020 teilzunehmen, hätte ich es nicht geschafft“, erklärt Giulia die Vorgänge in ihrem Kopf. „Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, gebe ich alles, um es zu erreichen. Ich habe die Schweiz immer mit einem extremen Stolz vertreten. Nur in der Nati turnen hat mir nicht gereicht. Ich wollte mich weiterentwickeln. Nur starten reichte auch nicht, ich wollte immer vorne dabei sein.“ Aber auf einmal wirken höhere Kräfte: Die Olympischen Spiele werden verschoben wegen der Pandemie. Sie mobilisiert trotzdem ihre Kräfte, turnt die EM 2021 und wird mit einer Goldmedaille belohnt, ein wunderbarer Abschluss. Nach dem Rücktritt

hatte sie allerdings Mühe: „Man hat das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Ein bisschen nutzlos. Die ganze Struktur, die ich hatte, ist weg, man hat nie gelernt, den Tag selbst einzuteilen, das ist eine wahre Herausforderung, obwohl ich 28 Jahre alt bin. Nach dem Rücktritt war mein erster Gedanke: Jetzt kann ich endlich Ferien nehmen, wann ich will. Die Wochenenden planen, so wie ich will. Mein Leben nicht mehr nach dem Turnen ausrichten. Am Ende hat es mich aber fast ein wenig überfordert, dass ich so viel Freiheit hatte.“

### Stressabbau lernen

Während der Leistungsphase half ein mentaler Coach, auch bei Selbstzweifeln. Giulia lernte viele Tools kennen, die sie bis heute in schwierigen Situationen anwendet: „Ich mache Meditation, ich visualisiere; wenn ich extremen Stress habe, mache ich Atemübungen. Ein Trick ist auch, von 100 rückwärts zu zählen, das lenkt ab, man muss sich konzentrieren und denkt etwas anderes!“ Oder in Gedanken eine Treppe hinuntersteigen, auch das eine Übung, die Giulia Steingruber zum buchstäblichen Runterkommen kennt. Bodenhaftung ist wichtig, Giulia konnte dabei auch immer auf ihre Eltern zählen. Obwohl es nicht einfach war im Hause Steingruber: „Meine drei Jahre ältere Schwester Désirée war schwerstbehindert, konnte sich nicht bewegen. Und auf der anderen Seite war da ich, mit meinem Bewegungsdrang und meinem Talent. Das Leben mit ihr hat mich auf dem Boden gehalten, ich habe gelernt, dass nichts selbstverständlich ist. Und meine Eltern haben mich immer wieder geerdet.“

### Gutes bringt Gutes hervor

Giulia schafft aktuell im Marketing in einer Agentur, die bei Sportevents alles, was ausserhalb des Stadions stattfindet, veranstaltet (perron8.com). Ein Job, der sie befriedigt, der Stress von früher baut sich langsam ab. Druck gibt es hier auch, aber anders als zu der Zeit ihrer sportlichen Karriere: „In der Agentur sind wir ein Team. Im Turnen bist du auch ein Team, aber am Schluss bist du allein und musst liefern. Meine Erfahrungen, wie man mit Druck umgeht, machen mich resistenter für Stress.“ Giulia weiss nach 20 Jahren Leistungsträgerin-Sein viel darüber, wie man mit Druck umgeht, und gibt ihr Wissen neu auch als Referentin weiter. Sie hat dafür eine Firma gegründet, zu Hause in Gossau, die Mutter hilft. „Wenn du etwas Gutes machst, kommt auch irgendwann was Gutes zurück“, beschliesst Giulia unser Gespräch mit einem denkwürdigen Satz. Recht hat sie.

# POST-TRAUMATIC GROWTH

CONFERENCE  
12<sup>th</sup> & 13<sup>th</sup> June 2023

## FEATURING

**WARIS DIRIE**  
Somalia  
Human Rights Activist,  
Bestselling Author

**DOMINIQUE KARETSOS**  
England  
Founder & CEO The Healthy  
Pleasure Group

**SORELLE AMORE**  
Australia  
Finance YouTuber, Ethical  
Investor, Bestselling Author

**PAOLO GALLO**  
Switzerland  
Executive Coach,  
Speaker, Author

**DOROTHEA & FLORIAN  
SCHÖNWIESE**  
Austria  
Leadership Specialists &  
Classical Musicians

**SASHA LUND**  
Cyprus  
Founder & MD, Core Values  
Consulting, Podcast Host,  
Legacy Talks with Sasha Lund

**MAHIMA**  
Switzerland  
CEO & Founder  
The Mahima Mindset

**DR LAURA PENN**  
Switzerland  
Founder The Leadership  
Speaking School

**YVONNE BETTKOBER**  
Switzerland  
GM Switzerland & Austria  
Amazon Web Services

**WIES BRATBY**  
The Netherlands  
Founder Women In  
Negotiation

**RENU BAKSHI**  
Canada  
International Crisis Manager  
& Media Trainer

INCLUDING EMPOWERING WOMEN AWARD BY PORSCHE



MORE TO BE ANNOUNCED SOON. STRICTLY LIMITED TO 200 SEATS.

PRESENTING PARTNERS

**PORSCHE**



**ESTÉE  
LAUDER  
COMPANIES**

SUPPORTING PARTNERS

  
**Dermis**

**PKZ**  
MEN & WOMEN

**BPN**  
Business Professionals Network

 **Solutions**

 **Authorised  
Enterprise Reseller**