

A: = Andrea Hochgatterer

I: = Interviewerin (M. van der Linden)

I: Wie sind Sie zu „Die Neuen Akademien“ gekommen ?

A: Ich bin aus Linz, grundsätzlich bin ich eine Linzerin und es war die Vitalakademie bei der ich mich angemeldet habe. Die ist ja dann in Konkurs gegangen und von „Die Neuen Akademien“ übernommen worden. Das war eigentlich der Ursprung.

I: Welche Motivation hatten sie, zu „Die Neuen Akademien“ zu gehen ?

A: Ja, weil ich mir was überlegt habe, was ich beruflich verändern werde und weil das genau in mein Konzept gepasst hat.

I: Welche Vorstellungen hatten sie davon und welche Erwartungen haben sie da hineingesetzt ?

A: Die Erwartungen sind erfüllt worden.

I: Das heißt, Sie sind einfach hingegangen und haben den Kurs gemacht. Welcher Kurs war das ?

A: Einmal etwas zu meiner Person: In dem Moment, wo ich da hin gehe, weiß ich schon ganz genau, was ich will. Ich habe mich da nicht mehr beraten lassen müssen. Ich habe mir einen Weg gesucht, und es gibt ja verschiedene Anbieter, da ist dann halt die Vitalakademie herausgekommen, also später dann „Die Neuen Akademien“. Ja und die Erwartungen sind total erfüllt worden.

I: Haben Sie gewusst, was da auf Sie zu kommt ?

A: Ja sicher, ich habe mich total informiert, ich habe gelesen darüber. Ich meine, ich war sehr, sehr lange in der Industrie beschäftigt, im Controlling – ich bin ein sehr gründlicher Mensch. Ich habe 2 Jahre gemacht, eben Ernährung und den Wellness- und Gesundheitstrainer und ich habe genau gewusst, dass Ernährung für mich alleine zu wenig ist – Bewegung gehört immer dazu. Ohne Bewegung ist kein Leben. So gesehen ist es genau so gewesen, wie ich es mir vorgestellt habe.

I: Möchten Sie mir etwas über Ihre Arbeit erzählen ? Was machen Sie jetzt ?

A: Ja, für mich war das dann noch immer zu wenig. Ich habe dann die Fastenbegleiter-Ausbildung dazu gemacht. Auch Cranio Sakral Therapie und Quantum Touch habe ich dazu gemacht. Ich arbeite vorwiegend mit Einzelpersonen und

bin selbstständig. Im Ernährungstraining stelle ich den Leuten ein Programm zusammen. Ernährung, Bewegung, je nach dem, was anfällt. Ich arbeite auch mit sehr guten Hotels am Wörther See, unter anderem mit dem Hotel Linde, das ist heuer mein Haupthotel. Da wende ich auch energetische Körpermassagen an.

I: Arbeiten Sie nur mit Einzelpersonen ?

A: Das hat sich so herauskristallisiert, aber ich mache sehrwohl auch Gymnastik für fünf, sechs Personen. Ich mache bei der Firma ABC Wirbelsäulengymnastik – da sind dann bis zu 10 Leute. Ich habe auch an der Volkshochschule Wassergymnastik gemacht, da waren natürlich auch an die 10 Personen. Aber grundsätzlich hat es sich herauskristallisiert – Einzelpersonen oder Paare, interessanterweise.

I: Machen Sie dann so eine Art Kombination von Bewegung und Ernährung ?

A: Genau, es ist so eine Kombination. Oder ich mache auch Fastenbegleitung, Fastenwochen, die ich dann speziell auf die Bedürfnisse der Menschen zusammenstelle.

I: Wird das gut angenommen von den Hotels, den Menschen ?

A: Na ja, du musst unheimlich aktiv sein. Du musst viele Kontakte knüpfen. Nachdem ich ja keine Kärntnerin bin und sehr fremd da war, ist das schon erschwerend. Wenn man niemanden kennt – stellen Sie sich vor, Sie machen ihre Arbeit in Linz!

I: Der Herr Rieger und der Herr Rainer helfen ja immer beim Konzept entwickeln, hat Ihnen das auch geholfen ?

A: Ich habe eigentlich alles selber entwickelt.

I: War das bei Ihnen alles schon im Kopf vorhanden ?

A: Nein, – wie es eine Lebensweisheit so schön sagt – „der Weg entsteht, wenn man ihn geht“. Ich kann das bei mir nicht so nachvollziehen. Als ich angefangen habe, habe ich sicher nicht gewusst, was ich noch alles dazu machen werde. Es hat sich einfach ein Steinchen mit dem anderen zusammengefügt.

I: Wieviel Zeit benötigen Sie für Ihre Tätigkeit ?

A: Ja, ich brauche schon viel Zeit, weil ja viel Vorbereitungsarbeiten zu machen sind. Ich lasse mir von der Ernährung her von den Kundschaften etwas aufschreiben und dann arbeite ich das aus. Das ist sehr viel Schreiarbeit und dann auch die Gespräche mit ihnen darüber. Ich habe auch viel Fahrtzeit, weil ich ja zwischen Villach und Klagenfurt arbeite.

I: Was möchten Sie als Ansporn zukünftigen LehrgangsteilnehmerInnen sagen ?

A: Als Ansporn kann ich nur sagen, dass man halt sehr aktiv sein muss. Dass man an das, was man macht, glauben muss. Ich bin sicher, dass man nur dann erfolgreich ist, wenn man voll und ganz dahinter steht. Es nützt gar nichts, wenn man sagt „ok, jetzt ist gerade Nordic Walking“, wenn man nicht dahinter steht und überzeugt davon ist, wird man auch keine Kunden haben. Das möchte ich vielleicht sagen. Man kann das nur leben – bei mir ist es halt so. Ich bin authentisch – ich kann nicht etwas machen, hinter dem ich nicht stehe. Das würde ich nie tun. Ich verschaukle auch die Leute nicht mit irgendwelchen Diäten, oder so, weil ich von Diäten nichts halte.

I: Man hört immer das schöne Wort „Ernährungsumstellung“, was halten Sie davon ?

A: Lebensumstellung, Ernährungsumstellung – es kann ja auch ein ganz dünner Mensch ungesund sein, weil, wenn er keine Muskeln aufgebaut hat, hilft ihm das überhaupt nichts.

I: Arbeiten sie neben- oder hauptberuflich ?

A: Hauptberuflich.

I: Ist es so, dass Sie davon leben können ?

A: Ja, wie gesagt, wenn man sehr aktiv ist.

I: Wie war das am Anfang, haben Sie gewusst, dass Sie davon leben werden können ?

A: Nein, das habe ich sicher nicht gewusst, ich habe mir einen guten Hintergrund geschaffen, dadurch dass ich so lange in der Industrie tätig war. Ich habe gewusst, dass ich nicht unbedingt darauf angewiesen bin, dass ich jetzt und sofort rein von dem leben muss. Das ist sicher ein Vorteil.

I: Wie haben Sie den Lehrgang erlebt ?

A: Sehr angenehm und sehr interessant. Die Dozenten sind sehr gut, die ausgewählt worden sind. Mir fällt nichts Negatives ein. Die Skripten waren auch sehr gut, sehr ausführlich.

I: Was sagen Sie zu dem Stoff, den Sie durchgemacht haben ?

A: Na ja, das ist wie bei allem – dort wo du dich besonders interessierst, musst du dich eh hineinlesen, musst dir Bücher kaufen. Das macht – glaube ich – eh jeder. Aber es sind in der Ernährung sowie auch auf dem Bewegungssektor genügend

Themen angeschnitten worden, so dass man ein Gefühl bekommen hat: ist das was für mich oder nicht. Bei der Ernährung haben wir zum Beispiel alle gängigen Ernährungsformen durchgemacht, so wie TCM, Ayurveda. Und wenn du sagst, „ok TCM ist das Meine“, dann musst du dich da halt noch mehr hineinlesen. Von dem her ist die Ernährung sehr vielseitig.

I: Wie könnte man die Themen Ernährung und Bewegung in das Bewusstsein der Menschen hinein bringen ?

A: Ja, das ist insofern schwierig, weil Leute, die sehr ungesund leben erst dann kommen, wenn sie krank sind. Aber es gibt schon auch andere. Man muss einfach einen Weg finden. Ich habe jetzt eine Kundin, die ist sehr übergewichtig, die ist aber guten Willens – die will das machen, mit Bewegung und allem. Wenn sie zum Beispiel jetzt mit mir Erfolg hat, dann werden sicher ihre Freundinnen und Freunde auch den Weg suchen. Die sehen dann auch, „ja eigentlich geht’s ihr jetzt viel besser“. Ich glaube nicht, dass man das schafft, indem man Vorträge vor 200 Leuten hält. Ich denke, das Beste ist einfach, das an Beispielen zu zeigen. Weil irgendwie kommt mir vor, haben es die Menschen schon satt, von dem Ganzen zu hören „ernähre dich gesund, iss weniger, bewege dich mehr“ – das steht den Menschen schon da (weist zum Hals hin). Das geht ihnen da hinein und dort hinaus – da muss man einen neuen Weg finden. Mir ist das ein Anliegen und das spüren die Leute.

I: Was möchten Sie sonst noch dazu sagen ?

A: Zum Abschluss könnte ich vielleicht sagen, dass mir „Die Neuen Akademien“ mit den Dozenten eine gute Basis, einen guten Grundstein gelegt haben, für das, was ich jetzt mache. Aber weiterentwickeln muss sich dann trotzdem noch jeder selber und schauen: wo will ich hin und was will ich vermitteln.