

## „Ich bin meine eigene Challenge“

*Vom Sportmuffel zur Personal Trainerin mit eigenem Body- und Mind-Programm: Physiotherapeutin Verena Handl hat ein Konzept entwickelt, das anders ist als die anderen. „Mindflip“ ist nicht verkopft, sondern verbaucht. Denn die 32-Jährige hat einen verlässlichen Mitarbeiter: ihr Bauchgefühl. Mit Intuition und einer ganz besonderen Strategie hat sich der dynamische Coaching-Nachwuchs mit schwäbischen Wurzeln in kürzester Zeit zu einem Body- und Mind-Coach entwickelt, der in ganz Deutschland bekannt ist. Was Dieter Bohlen und Heidi Klum, damit zu tun haben? Lesen Sie selbst.*



### **Was bedeutet der Begriff „Mindflip“?**

Im Sport bezeichnet „Flip“ einen Salto. Das Verb „to flip“ kommt aus dem Englischen und heißt „umblättern“, „etwas kippen“. „Mind“ steht für unseren Geist und unsere Gedanken. In meinem „Mindflip“-Programm geht es genau darum: Motivation, Spaß am Sport, Liebe zu unserem Körper – das alles erreichen wir schneller und mit langfristiger Wirkung, wenn wir unsere Gedanken positiv programmieren. Dafür habe ich eine Strategie entwickelt.

### **Soweit die Theorie, aber wie sieht das in der Praxis aus?**

Stellen Sie sich einen Bergsteiger vor, der einen Gipfel erklimmen möchte. Mit welcher Strategie, glauben Sie, kommt er am ehesten oben an? Wenn er fürchtet, dass er ausrutschen und abstürzen könnte oder wenn er sich vorstellt, wie er erschöpft, aber glücklich bei Sonnenschein und blauem Himmel am Gipfelkreuz steht? Die Antwort ist klar, oder? Richten wir unsere Sichtweise zum Positiven hin, strahlen wir diesen Optimismus aus. Und was wir ausstrahlen, ziehen wir auch gleichzeitig an.

### **Wie spiegelt sich das in Ihrer Arbeit als Personal Trainerin wider?**

Sie wollen unbedingt einen knackigen Hintern und einen flachen Bauch? Dann stellen Sie sich Ihr Idealbild von sich selbst mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Sinnen vor: Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie sich mit der Figur, die Sie sich wünschen. Sie spüren, wie gut es Ihnen damit geht, womöglich riechen Sie sogar Ihren Lieblingsduft, hören Ihr Lieblingslied, fühlen sich leichtfüßig. Lassen Sie sich hineinfallen in Ihre Vision und Sie werden dann automatisch Schritt für Schritt Ihr Handeln und Denken nach Ihrer besten Version von sich selbst ausrichten. Aus „Ach nö, keine Lust auf Sit ups heute Abend“ wird „Ich zieh' das durch, weil ich mich danach fantastisch fühle“. In meinen Trainingseinheiten stelle ich für jeden meiner Klienten die passenden sportlichen Übungen zusammen, dann erarbeiten wir auf der Mind-Ebene gemeinsam Strategien für positives Kopf-Kino dazu, diese nenne ich Mindflips.

### **Visualisierung als Schlüssel zum Glück?**

Menschen, die ihre Ziele erreichen, haben sie zuvor visualisiert. Ein gutes Beispiel ist die amerikanische Talkshow-Moderatorin und Unternehmerin Oprah Winfrey, die aus denkbar armen Verhältnissen stammt und ein Imperium aufgebaut hat. Ihr Leitspruch ist auch mein Motto: „Kreiere die größtmögliche Vision deines eigenen Lebens.“

### **Diese Strategie wenden Sie nicht nur im Sport an, richtig?**

Mit meiner Arbeit als Personal Trainerin fing alles an. Als ich die enormen Trainings-Fortschritte meiner Klienten feststellte, habe ich ein Konzept für einen Body- und Mind-Workshop entwickelt. Wenn uns die Mindflips im Sport zu Höchstleistungen anspornen, warum nicht auch im Job oder bei anderen großen Vorhaben? Meine Workshops fußen auf einer Weisheit von Buddha: „Wir sind, was wir denken.“ Sie ist so einfach wie komplex. Eigentlich müssten wir nur daran glauben, dass wir das schaffen können, was wir wirklich wollen. Ich weiß, dass das abgeschmackt klingt. Der Satz könnte auch von den Dieter Bohlen-Fans bei „Deutschland sucht den Superstar“ stammen. Aber hinter meiner Erfolgsformel steckt natürlich mehr. Wir brauchen Tatkraft und Selbstvertrauen. Etwas, was viele von uns allerdings verlernen, wenn sie erwachsen werden. Das war bei mir nicht anders.

### **Wie meinen Sie das?**

Bis vor zehn Jahren habe ich Sport und meinen Körper gehasst. Nicht zuletzt, weil ich über 90 Kilo wog. Für meine Größe rund 30 Kilo zu viel. Ich galt immer als „die kleine Dicke“ und fühlte mich genau so. Doch auf „FDH“ hatte ich keine rechte Lust, Low-Carb schlug bei mir nicht an und andere Diäten hielt ich sowieso nicht durch.

### **Wie kam der Umschwung?**

Ich war Anfang zwanzig, hatte gerade eine Ausbildung begonnen, die mir keinen Spaß machte und konnte mich und meinen Körper nicht leiden, mein Selbstwertgefühl war im Keller. Eines Tages raffte ich mich auf, joggen zu gehen. Zum allerersten Mal in meinem Leben. Es regnete in Strömen. Ich lief los – und stolperte nach wenigen Minuten über eine Baumrinde. Da lag ich nun im Regen auf dem schmutzigen Boden in einem Wald bei Gütersloh, der Stadt, in die ich für einen Mann gezogen war, der mir nicht guttat. In diesem Moment wusste ich: ‚Jetzt drehst du dein Leben komplett auf links!‘ Ich wollte nicht mehr das Mädchen sein, das immer zurücksteckt und keine 800 Meter joggen kann. Ich wollte den Spieß umdrehen und eines Tages der Coach sein, der anderen dabei hilft, sich selbst zu mögen. Noch am selben Tag bewarb ich mich um einen Ausbildungsplatz als Physiotherapeutin. Ab sofort sollte mein Körper mein Handwerkszeug werden. Und mein Kapital.

**Sie wurden Physiotherapeutin, machten sich selbstständig, qualifizierten sich als Personal Trainer und geben heute Workshops, aus denen die Teilnehmer als neue Menschen herausgehen. Auch Sie selbst machten eine Wandlung durch: von Kleidergröße 46 zu 38, und vom schüchternen Mädchen zur Frontfrau. Wie geht so etwas?**

Zu Beginn meiner Physio-Ausbildung hatte ich Kleidergröße 46 und fühlte mich noch nicht so recht wohl in meiner Haut. Doch da war ja meine Vision, eines Tages als Personal Trainerin und Coach zu arbeiten – und die trieb mich an. Irgendwann war es soweit: Nach meiner ersten Anstellung als Physiotherapeutin machte ich mich selbstständig. Für jemanden, der eher unsicher war und ständig an sich zweifelte, eine richtig große Sache. Zum Start in mein neues Leben kaufte ich mir meinen ersten Blazer – in Größe 38. Das Schöne: Was ich schaffen kann, kann jeder schaffen. Ich bin das beste Beispiel für mein Mindflip-Programm. Ich war und bin meine eigene Challenge.

**Jeder kann alles schaffen, was er will – das klingt toll. Aber tun Kritiker Ihr Prinzip nicht als „Schönrederei“ ab?**

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass positives Denken sogar eine Überlebensstrategie sein kann. Denken Sie an Friedensnobelpreisträger Nelson Mandela (1918 – 2013), der nach 27 Jahren Gefängnis nicht als gebrochener Mann zurück ins Leben trat, sondern mit neuer Stärke.

**Was heißt das für die Menschen, die sich an Sie wenden, weil Sie an einem Punkt angekommen, an dem sie nicht weiterkommen?**

Für uns alle gilt: Selbstverständlich müssen auf positives Denken Handlungen folgen. Es reicht nicht, dass Sie sich vorstellen, Sie seien eine Sportskanone. Sie müssen richtig ackern für Ihr Ziel. In meiner Arbeit als Personal Trainerin und in meinen Body- und Mind-Workshops gebe ich den Teilnehmern Strategien an die Hand, wie sie ihr Wunsch-Ich mit einem guten Gefühl erreichen. Ob es die dreifache Mutter ist, die sich im Familienalltag selbst verloren hat, der Manager, dessen Karriere stagniert oder die Studentin, die gerne einen noch knackigeren Po möchte. Alles ist möglich – und eines ist sicher: Mach dich selbst glücklich, sonst macht es keiner.

**Sie motivieren die Menschen also zum Abnehmen?**

Nein. Ich motiviere Menschen dazu, wieder auf ihr Bauchgefühl und auf ihre innere Stimme zu hören. Und ich helfe ihnen dabei, ihre Ziele zu erreichen und dabei freudig und entspannt durchs Leben zu gehen. Es geht nicht darum, dass ich unterstelle, dass alle aussehen wollen wie Heidi Klum. Ganz im Gegenteil! Definiere dein individuelles Ziel, finde dein Ich und liebe es!

**Direktkontakt:**

Verena Handl  
HandlHochZwei  
Bahnhofstraße 20  
75417 Mühlacker  
07041 / 818 29 70  
info@handlhochzwei.de  
www.handlhochzwei.de

**Pressekontakt:**

LOERKE Kommunikation GmbH  
Ansprechpartnerin: Nina Faecke  
Marxsenweg 18  
22605 Hamburg  
040 / 30 99 799 0  
faecke@loerke-pr.com  
www.loerke-pr.com.de