



„DANILINGUA im Gespräch mit ...“

Daniela Gotta, Diplom-Übersetzerin, Dolmetscherin, Moderatorin und Filmproduzentin, unterstützt den mehrsprachigen Unternehmensauftritt ihrer Kunden in Wort, Ton und Bild – vom Einzelunternehmer über KMU bis hin zum Konzern. Sie ist in einem international ausgerichteten Familienunternehmen groß geworden und hat sozusagen den Mittelstand im Blut. Sie stellt die Frage: „Was treibt den Mittelstand heute?“ und befragt deshalb regelmäßig Mittelständler und Freiberufler verschiedenster Unternehmensgrößen, um deren Motivation, Motor und Meinungen kennenzulernen und die Erkenntnisse auch zu teilen.

Heute im Gespräch:

Box-Champion, Personal Trainer und Boxing Coach Gotthard Hinteregger

Gotthard Hinteregger ist seit 1997 Box-Profi und stand bis 2008 aktiv im Ring. Er begann in einem Alter, in dem andere Sportler an Rückzug denken. Er hat fünf Titel errungen, darunter IBF und WBO. Heute unterstützt er mit dieser national und international gesammelter Erfahrung mit Erfolg als Coach Menschen aus dem privaten und beruflichen Umfeld. Er holt Schüler & Studenten, Manager & Führungskräfte sowie alle, die das Motto *Mens sana in corpore sano* leben, aus ihrer Komfortzone und bringt sie an ihre Grenzen. Das Personal Training und Coaching kann in deutscher und englischer Sprache stattfinden.

Portfolio:

- Personal Training unter Einbeziehung der beim Boxen wichtigen Elemente für Kraft,
- Ausdauer, Konzentration und Koordination
- Reines Box-Coaching
- Klein-Gruppen-Training

Gotthard Hinteregger | https://de.wikipedia.org/wiki/Gotthard_Hinteregger | kontakt@gotthard-hinteregger.com



Interview mit Gotthard Hinteregger am 23. Januar 2020

1) Herr Hinteregger, wir steigen gleich in das Thema ein: Körperliche Fitness und geistige Fitness – wie hängt das zusammen und warum ist das so wichtig?

Körperliche Fitness und geistige Fitness: Warum ist das so wichtig?. Beide gehen eine Symbiose ein. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Deswegen ist es so wichtig, fit zu sein und fit zu bleiben. Man ist leistungsfähiger. Je leistungsfähiger Du körperlich bist, desto länger kannst Du geistig arbeiten. Das gilt auch für Koordination, Körper, Hände, Beine, Geist. Wenn Du das alles drin hast, merkst Du auf einmal, wie Du gewisse Dinge einfach leichter und lockerer erledigen kannst. Wie sie Dir ganz leicht von der Hand gehen. Und natürlich ist auch Ermüdung ein Faktor. Wenn Du jetzt nicht fit genug bist, kommt die Ermüdung logischerweise früher zum Vorschein. Mit einem gesunden Körper hältst Du viel länger durch – vor allem geistig, was sehr wichtig ist. Egal, ob im Geschäftsleben oder im Privaten.

2) Sie haben mittlerweile eine sehr lange Sportlerkarriere hinter sich und sind durch Ihr Coaching auch heute noch mittendrin. Die Anforderungen an Menschen in Führungspositionen sind über die Jahre stets gestiegen. Sie haben im Laufe Ihrer Karriere viele Menschen kennengelernt. Welche Unterschiede lassen sich feststellen? Waren die Menschen früher fitter? Nahmen

sich mehr Zeit? Oder ist es heute einfach wichtig, einen Coach an seiner Seite zu haben?

Die Menschen waren früher durchaus fitter. Aber heute ist es einfach notwendig oder hilfreich, wenn du jemanden an deiner Seite hast, der dich antreibt und „ankurbelt“, der dich motivieren kann, deinen „inneren Schweinehund“ zu bewegen. Es ist nicht so einfach, nach einem harten Geschäftstag ins Studio zu gehen und sich selbst zu motivieren. Also ist es definitiv förderlich oder hilfreich, wenn man jemanden zur Seite hat, der einen einfach fordert, einen aus der Reserve, aus der Komfortzone bringt.

Welche Klientel bucht Sie denn? Wer sind Ihre Kunden. Wen interessiert das, was Sie anbieten? Oder andersherum, wem können Sie einen Mehrwert bieten, der dann auch im Geschäftsleben genauso wie auch im Alltag sofort sichtbar wird? Sind das nur Geschäftskunden oder auch Menschen, die sich sportlich und mental weiterentwickeln wollen? Zu den Parallelen Boxen/mentale Stärke/Geschäftswelt kommen wir später noch.

Im Grund genommen ist es egal, ob es Privatleute, Angestellte oder Unternehmer sind. Alle profitieren gleichermaßen davon, weil sich Wohlbefinden ebenso wie eine spürbare Steigerung



der Konzentration und Kondition einstellen. Hier wird ein Rundum-Paket angeboten, das den Menschen durchweg glücklich macht.

3) Unterscheidet sich das Training, das Sie anbieten, danach, ob es sich um eine Führungskraft handelt, ein Unternehmen oder Privatleute? Oder gehen Sie immer mit dem gleichen Ansatz heran? Findet ein Vorgespräch mit Zieldefinition statt, nach der Sie dann das Training ausrichten?

Sicher muss man sich vorher anhören, welche Anforderungen und Vorstellungen der Klient hat. Manche wollen einfach nur Gewicht reduzieren, andere wollen stärker und besser werden. Also ist es natürlich wichtig, vorher mit den Klienten zu sprechen und herauszufinden, welche Ziele erreicht werden sollen. Geht es um Fitness oder um Gewichtsreduktion? Um höhere Konzentrationsfähigkeit oder andere Ziele? Das wird immer im Vorfeld abgesprochen. Man muss wissen, wo die Leistungsgrenze jedes Menschen liegt. Das erkennt man aber auch schnell während des Trainings und weiß dann, wie man den Menschen „aufmachen“ kann, damit er in kürzester Zeit Fortschritte wahrnimmt.

4) Sie haben als Trainer noch mehr zu bieten als das reine Fitness- oder Box-Training, denn Sie haben noch weitere Fähigkeiten, die besonders Menschen in anspruchsvollen Positionen mit an die Grenzen reichenden Tätigkeiten einen Mehrwert bieten. Würden Sie uns hierzu etwas erzählen?

Natürlich. Je stärker du wirst, desto mehr wächst deine Persönlichkeit mit dir. Das geht ganz automatisch. Dein Geist und deine Persönlichkeit wachsen mit dir. Allein schon durch die Körperhaltung, denn dadurch verändert sich automatisch dein Geisteszustand. Das geht gar nicht anders. Hier passt das Beispiel des Sich-anlächelns vor dem Spiegel. Nach einer halben Minute fängst Du selbst an zu grinsen. Genauso verhält es sich mit der Körperhaltung. Wenn Du „aufrecht“ durch die Welt gehst, nimmst Du einfach Sachen viel anders wahr und wirst auch selbst von anderen Menschen anders wahrgenommen. Wenn jetzt also ein Manager oder eine Führungspersönlichkeit „straight“ durchs Leben geht, weil sie durch das Training eine andere Körperhaltung annimmt, wird diese Person auch von den Menschen um einen herum anders wahrgenommen.

Dann gibt es eine weitere Besonderheit. Ich weiß nämlich, dass Sie Ihre Klienten auch ganz gut danach einschätzen können, welcher Trainingstyp sie sind. Und Sie können auch während des Trainings feststellen, was im Körper vor sich geht. Ich finde das faszinierend, denn das ist durchaus etwas, was nicht alle Trainer im Portfolio haben. Sie haben quasi den Rundum-Scan-Blick auf den Klienten. Vielleicht sollten Sie darauf noch etwas genauer eingehen, weil man bei Ihnen einen Mehrwert erhält, wenn man sich für ein Training mit Ihnen entscheidet.

Es ist schön, dass Sie das sagen. Ich habe mir im Laufe der Jahre angeeignet, Menschen und ihre Bewegungen zu analysieren. Wo die Knackpunkte liegen, an welchen Schrauben gedreht werden muss, damit die Bewegungen schließlich rund und flüssig ablaufen. Damit man sich im gesamten Bewegungsablauf leichter tut und es einfach fließen lässt. Diese Fähigkeit hat sich bei mir in der Tat im Laufe der Jahre entwickelt und herausgebildet.

5) Das heißt übersetzt, Ihre Klienten erhalten einen zusätzlichen Mehrwert. Sie können das viel besser erklären als ich: Genauso, wie es unterschiedliche

Lerntypen gibt, lässt sich das auch ins Training übertragen, oder?

Natürlich. Es gibt den visuellen und den auditiven Trainingstyp. Hier muss ich zuerst erkennen, wer worauf reagiert. Ich gehe immer auf jeden individuell ein, weil es mir einfach ein Bedürfnis ist, dass der Mensch, mit dem ich trainiere, etwas lernt und dass er das Beste mitnehmen kann. Für mich ist es wichtig, dem Menschen einen Wert zu geben. Werte weiterzugeben. Das ist für mich ein ganz wichtiger Punkt, und deswegen tue ich das auch, wenn ich Menschen trainiere.

Darauf gehen wir gleich noch ein. Der zweite Mehrwert ist, dass Sie auch erkennen können, ob jemand eine Fehlhaltung annimmt oder ob sich im Körper etwas im Ungleichgewicht befindet. Kann man das so stehenlassen?

Ja, das ist richtig. Das habe ich mir im Laufe der Jahre angeeignet. Das kommt automatisch, wenn man viele Menschen beobachtet, wie sie gehen, wie sie stehen, wie sie sich bewegen, was sie beim Bewegen vernachlässigen. Dadurch kann ich das ganz gut in den Vordergrund bringen, damit derjenige mehr an Kleinigkeiten arbeitet, damit er dann wirklich auch ein ganzes Paket bekommt und das Training als ganzheitliches Erlebnis genießen kann.

Man bekommt bei Ihnen also ein Drei-in-Eins-Erlebnis – man bucht nicht nur einen Trainer, sondern hat einen Partner mit einer aktiven Boxer-Karriere, was ich gleich noch ansprechen werde – und jemanden, der einen auch sofort einschätzen kann, woran sich die nächste Frage anschließt. Denn diese Eigenschaft ist für einen Boxer ja auch überlebenswichtig, wenn er in den Kampf geht.

6) Diese Fähigkeit, andere sofort zu erfassen, ist sicher auch ein Resultat Ihrer langjährigen Boxer-Karriere, die immerhin über 12 Jahre angedauert hat - mit vielen Kämpfen und natürlich auch Titeln. Für einen Boxer ist es fast schon überlebensnotwendig, den Gegner genau zu studieren. Das entscheidet nicht nur über Sieg oder Niederlage, sondern eben auch, ob man mit oder ohne Verletzungen aus dem Ring geht. Es wäre schön, hier einmal die Parallelen zu hören: Einschätzung eines Gegners, Konzentration und Fokus. Wie transportieren Sie das ins Training, und zwar durch eigene Erfahrung und nicht nur angelerntes Wissen? Denn dieser Erfahrungsschatz kommt Ihren Klienten zugute, womit sie dann in ihrem Leben, sei es im Alltag oder im Geschäftsleben, erfolgreich werden.

Da gebe ich Ihnen vollkommen Recht. Es ist ganz wichtig, wie der Klient das im Training Vermittelte im Alltag umsetzen kann. Er lernt durch das Boxen und durch das Training, noch härter zu sich selbst zu sein. Und sobald der Klient härter zu sich selbst ist, wird er auch härter für seine Gegner.

Wir werden aber jetzt nicht destruktiv, sondern „härter mit sich selbst“ bedeutet, dass man sich selbst genau kennenlernt, beobachtet und die Einsichten umsetzt, richtig?

Im Boxen heißt das „dein Gegenüber lesen“. Hier siehst Du dann, wo die Schwächen und Stärken liegen. Wann man nach vorne geht, wann man rückwärts kämpft. Das sind alles Dinge, die man im Laufe der Jahre aus dem aktiven Boxen und dem dazugehörigen Training mitnimmt.

7) Ihre aktive Zeit als Boxer hat zwölf Jahre gedauert und Sie haben fünf Titel geholt. Das, was Sie in dieser Zeit gelernt und angewandt haben, ist, was man „das Lesen“ eines Gegners nennt. Und das entscheidet ja letztendlich

über Sieg oder Niederlage, Titel oder nicht, und auch darüber ob man verletzt oder unverletzt wieder aus dem Ring steigt. Dieses Lesen eines Gegners haben Sie gelernt, sich erarbeitet und geben diese Kunst heute weiter. Was kann diese Art, den Gegner einzuschätzen, heute der Führungskraft, dem Manager bringen, die sich dafür entscheiden, mit Ihnen zu trainieren?

Dazu kann ich nur sagen: Boxen ist wie das Leben. Ich habe den Satz lange nicht verstanden. Lange nicht. Erst, als ich meine Karriere beendet und damit begonnen habe, Menschen zu trainieren, habe ich gemerkt, dass es so viele Parallelen zum Boxen gibt, dass das jedem, wirklich jedem nur helfen und ihn vorwärtsbringen kann. Natürlich sagen einige, „das ist zu brutal“, „da haut man sich in die Papp'n“. Aber so ist das nicht. Ok, man kann auch Sparring machen. Irgendwann ist man soweit und sagt „jetzt möchte ich es einmal probieren, jetzt möchte ich ein Sparring mit einem anderen Coachee oder einem Kollegen machen“, denn meistens „kloppen“ eh nur Freunde auf sich ein. Erst dann sieht man wirklich, wo die eigenen Schwächen und Stärken liegen. Bin ich einer, der nur vorwärts geht? Oder bin ich einer, der nur versucht, auszuweichen und ja nicht getroffen werden will? Schlussendlich braucht es dazu auch ein bisschen einen Schneid.

8) Damit die Leser das jetzt nicht missverstehen: Wenn man sich für ein Training mit Ihnen entscheidet, bedeutet das nicht, dass man mit einem Veilchen rausgeht, sondern es kann zunächst als reines Fitness-Training, Coaching, von mir aus auch Box-Training mit den Elementen des Boxens starten und das Ende ist offen. Wenn sich aber wirklich ein Klient dafür entscheidet, „weiterzugehen“, kann das durchaus auch in ein Sparring übergehen. Sie sind jedoch auch dafür da, Menschen zu trainieren, die nicht unbedingt gleich Boxen möchten, aber sich die Grundlagen aus diesem Sport aneignen wollen. Vielleicht scheuen sich jetzt manche vor dem Training mit Ihnen, weil sie glauben, „zerbeult“ rauszugehen, das stimmt nicht, richtig? Nur, dass wir das noch einmal klarstellen.

Natürlich. Das Box-Training an und für sich ist ein so komplexes Training. Wenn du das noch nie gemacht hast, und du glaubst, du bist fit, dann versuche einmal Boxen. Und dann weißt du, ob du fit bist oder nicht. Weil das Box-Training so wahnsinnig komplex ist. Es beansprucht deinen ganzen Körper, es beansprucht deinen Geist so dermaßen, dass du, wenn du nur mit dir selbst beschäftigt bist, das eine Sache ist. Wenn du Dich dann aber auch noch mit einem Gegenüber beschäftigen und ihn dazu auch noch besiegen musst, dann wird es für die meisten ein bisschen kompliziert. An dieser Stelle springen die meisten ab. Aber das ist nicht schlimm, denn jeder entscheidet für sich selbst, ob er das Training rein aus gesundheitlichen Gründen machen will, um sich und seiner Umwelt etwas Gutes zu tun, oder ob er wirklich einmal kämpfen will, sehen will: „Wo liegen wirklich meine Grenzen?“ Und das zeigt dir das Boxen auf. Es ist eine der edelsten Sportarten, die ich kenne. Es sind wirklich nur Fäuste. Mann gegen Mann. Mit Regeln. Und dort sieht man dann, welche Taktik und welche Technik den jeweiligen Boxer in den Vordergrund bringen.

9) Vielen Dank für die perfekte Überleitung zur nächsten Frage. Ich will zurückgehen. Wenn Sie jetzt an Ihr aktives Boxen zurückdenken und in Ihrer Karriere zurückgehen: Was ist Ihrer Ansicht nach der Grund dafür, dass das Boxen und das damit verbundene Business-Coaching aktuell so populär sind?

An und für sich ist es ein Einzelsport. Es ist kein Mannschaftssport. Es wird zwar in Gruppen trainiert, aber jeder

trainiert für sich allein. Dir wird alles abverlangt, du musst oft über deine Grenzen gehen, und wenn du merkst, dass Deine Grenzen beginnen, sich nach oben zu verschieben, dann wirst du das Training mit einem Lächeln auf dem Gesicht verlassen und glücklich nach Hause spazieren – das kann ich versprechen.

Gibt es für dieses Training körperliche oder Altersgrenzen?

Altersgrenzen gibt es keine. Man sollte schon gesund sein, vor allem vom Herz her. Das ist wichtig. Ein gesundes Herz und Beweglichkeit müssen vorhanden sein. Bei Einschränkungen des Bewegungsapparates ist es ein wenig schwierig, das Training durchzuführen. Ansonsten gibt es keine Einschränkungen.

Und weil Sie das Training auf den Menschen abstimmen, besteht ja immer die Möglichkeit, dass sie sich steigern. Dass sie also im semi-fitten Zustand waren, aber die ganze Zeit schon den Wunsch hegten, wieder zu trainieren. Daher kann das Training mit Ihnen auch ein perfekter Einstieg sein, mit Sport und Bewegung in Berührung zu kommen. Das ist dann wie eine Aufwärtsspirale. Man fühlt sich körperlich besser, dadurch fühlt man sich auch seelisch besser, das befeuert sich ja gegenseitig. Man muss nicht in dem Zustand bleiben, in dem man zu Ihnen gekommen ist. Selbst, wenn manche Leser sich jetzt fragen: „Schaffe ich dieses Training?“. Ja, mit Ihrer Hilfe schaffen sie das. Weil Sie sich den Menschen anschauen, ein Ziel ausmachen und ihn dorthin führen. Es können sich also Menschen aller Fitness-Stufen bei Ihnen melden, richtig?

Das ist klar. Wichtig ist vor allem die Bereitschaft der Menschen, die trainieren wollen, denn ich verlange natürlich auch etwas von meinen Klienten, ich fordere sie. Das Erste ist das Verlassen der Komfortzone, anders geht es nicht. Was für viele am Anfang vielleicht zunächst einmal ungewohnt ist. Aber für mich ist es wichtig, dass mein Schützling mit einem Lächeln aus dem Training geht. Und das weiß ich. Das tut er. Auch wenn er komplett erledigt ist, aber er wird mit einem Lächeln rausgehen, glücklich sein und fragen: „Wann machen wir das nächste Training?“

10) Wie hat sich denn das aktive Boxen – was Sie ja für Sportlerverhältnisse relativ spät begonnen haben –auf Ihr Leben ausgewirkt? Welche positiven Einflüsse ziehen Sie immer noch aus Ihrem Boxerleben? Oder hört man jemals auf, Boxer zu sein? Das hört doch sicher niemals auf?

Boxen ist für mich Nein, es hört nie auf. Du wirst nie damit aufhören. Weil du dich immer bewegen wirst. Auch wenn du nur Laufen gehst. Die Box-Elemente wirst du immer wieder einbauen, weil du spürst, wie fit dich das macht und wie gut du dich danach fühlst, wie viel es dir geben kann. Das können dir viele andere Dinge nicht geben. Und im Boxen wirst du Dich ein Leben lang weiterentwickeln.

11) Wir fassen zusammen: Boxen ist nicht nur ein Sport, bei dem es darum geht, so viele Faustschläge wie möglich zu verteilen, sondern wir müssen wirklich das Zusammenspiel des Körpers und des Geistes erreichen, den Fokus auf etwas gerichtet halten, hohe Konzentration anwenden: „uns stark konzentrieren.“), ein Ziel vor Augen haben - eben alles Eigenschaften, die heute nicht nur im Beruf, sondern auf allen Ebenen des Lebens gefragt sind.

Genauso ist es. Boxen stärkt nicht nur die Konzentration, Kondition, Koordination und Ausdauer, sondern man wird auch im Alltag zielgerichteter. Du merkt erst dann, wie viel man vorher oft abgedriftet ist, Energie vergeudet hat, die in alle Richtungen geflossen ist. Diese Energie kann man jetzt wunderbar kanalisieren. Es führt auch zu einer effektiveren Nutzung der Zeit. Zum Beispiel lassen sich Privatleben und Beruf viel besser in Einklang bringen. Die Zeit zum Training muss man sich nehmen. Man nimmt sie sich. Wenn man Ausreden für etwas sucht oder finden will, wird man immer Ausreden finden.

Beim Boxen muss man ja ständig „on“ sein, man muss immer im Moment, ständig präsent sein und trotzdem ein Ziel vor Augen haben. Diese im Sport angewendeten Eigenschaften lassen sich direkt ins Leben übertragen.

Durch ein Boxtraining wird man also im Alltag und Geschäftsleben wesentlich fokussierter. Man geht mit Zeiträubern anders um und schafft sich zeitliche Freiräume. Die zwar vorher schon vorhanden waren, aber unerkannt blieben, weil man den Fokus nicht hatte. Ich sehe, dass das Box-Training hier auch einen Beitrag leisten kann.

Sehr richtig, das haben Sie gut gesagt. Fokus ist ganz wichtig. Das lernt man auch beim Boxen.

12) Ich denke, was für Menschen in herausfordernden Positionen auch ein nicht zu unterschätzender Faktor ist, ist, dass sie durch das Box-Training, eben WEIL es so umfassend ist, auch die berühmte mentale Nasenlänge voraus sein können. Dass sie effektiver arbeiten und die Dinge noch mehr auf den Punkt bringen können. Mit positiven Auswirkungen auf die eigene Karriere und den Unternehmenserfolg. Könnte man das so stehenlassen?

Auf alle Fälle. Weil du bei einem Training, bei einem guten Box-Training meistens bis zu den eigenen Grenzen und manchmal auch darüber hinaus gehen musst. Das ist vor allem dann der Fall, wenn man einen Coach hinter sich stehen hat. Allein geht man nicht an seine Grenzen. Aber wenn einem ein Coach zur Seite steht, dann wird man über die eigenen Grenzen gehen MÜSSEN. Und wenn es jedes Mal nur 1 oder 2 cm über diese Grenze sind. Das macht dich zum glücklichsten Menschen auf der Welt, und du verschiebst dadurch Grenzen. Deine Grenzen. Das macht dich noch fokussierter, noch resistenter und steigert dein Durchhaltevermögen noch mehr.

13) Bevor ich die Frage stelle, was Sie für Ihre eigene Fitness tun, damit sich die Menschen noch einen Tick besser mit Ihnen identifizieren können, würde ich gerne nochmals direkt auf Ihre potenziellen Klienten eingehen. Es kann nun durchaus sein, dass es Menschen gibt, die sich nicht so recht trauen. Aber das kann man entkräften. Eventuell untrainiert zu sein, das spielt keine Rolle, die Menschen können vertrauensvoll zu Ihnen kommen?

Auf jeden Fall. Ein Großteil der Menschen meidet das Boxen. Denn wenn sie einem Verein beitreten und dann doch Rückschläge bei den Bewegungen und der Koordination hinnehmen müssen, dann ist es ihnen peinlich, weil das ja gleich vor mehreren Menschen stattfindet. Dabei gibt es überhaupt nichts, was einem peinlich sein müsste. Denn eine

neue Bewegung zu erlernen, ist immer etwas Schwieriges. Als Coach kann ich dafür direkt auf den Menschen eingehen, viel besser als bei einer Massenabfertigung mit 15 bis 20 Personen. Bei einer so großen Gruppe kann man sich nicht genau und punktuell um den Einzelnen kümmern und seine Abläufe ausbessern – was man im Einzel-Coaching oder bei bis zu drei Personen höchstens natürlich kann. Bei mehreren wird es dann schwieriger, individuell auf jeden einzugehen, weil man einfach nicht mehr den Überblick hat. Aber bis zu drei Personen kann ich trainieren. Dann kann ich noch korrigieren und punktuell verbessern. Bei einer größeren Gruppe ist das nicht mehr darstellbar. Das muss man einfach ehrlich sagen. Das funktioniert nicht so wie im Einzel-Coaching oder mit zwei bis höchsten drei Coachees.

Also auch die Untrainierten dürfen sich auf jeden Fall zu Ihnen trauen. Denn was kann schon passieren? Sie können nur besser werden, richtig?

Natürlich. Du kannst nur gewinnen.

14) Zum Schluss würden wir dann gerne noch wissen: Wie hält sich ein Gotthard Hinteregger heute fit, dass er körperlich und geistig so brillant im Leben steht?

In erster Linie gehe ich einmal jeden Tag ganz früh laufen. Das habe ich einfach aus meiner Profi-Karriere beibehalten. Und wenn es die Zeit zulässt, gehe ich natürlich auch in eine Box-Gym, bearbeite den Sandsack, mache Schattenboxen und schaue, dass ich körperlich fit und stark bleibe. Und das hält mich physisch und geistig einfach auf der Höhe.

Beispiele dafür, dass es keine Altersgrenze gibt, um sich sportlich zu betätigen und auch wirklich noch hohe Leistungen zu vollbringen, sind zahlreich. Es ist vielmehr eine Einstellungssache, eine Sache des Trainings. Gewohnheiten, die den Körper fördern und unterstützen, sollte man pflegen und die, die das nicht tun, zu lassen.

Richtig. Sie sagen es. Es ist so: Die Menschen MÜSSEN aus ihrer Komfortzone raus, wenn sie etwas erreichen wollen. Es ist unangenehm, aber dazu bin ich da, ihnen den Weg zu ebnet und sie auf die Bahn zu bringen

Privatkunden und Unternehmen dürfen Sie ansprechen – Sie stehen beiden Seiten zur Verfügung.

Ja, das ist richtig.

Gehen Sie's an, liebe Leser. Denn Sie können nur gewinnen.

Genauso ist es.

Vielen Dank, Herr Hinteregger, für das informative Gespräch und den inneren „ach-ich-weiß-nicht-Modus“ aufrüttelnden Austausch.

Ebenfalls danke. Es hat mich gefreut. Und jetzt geht es ins Training.

Kontaktaufnahme unter: kontakt@gotthard-hinteregger.com

Haben auch Sie Interesse an einem Interview? Sprechen Sie mich gerne an: gotta@danilingua.de

Alternativ erstellen wir für Sie auch gerne ein Video-Interview, das Sie z. B. auf Ihrer Webseite einsetzen können. DANILINGUA und GOTTAFILMYOU stehen Ihnen auch für Konzept und Produktion aller anderen Videoformate für Ihr Unternehmen zur Verfügung.