

# Die Erfahrenen

Heidi Hauer hat eine beeindruckende, internationale Karriere in der Kommunikation gemacht. Heute begleitet sie als Coach Führungskräfte bei der Suche nach mehr Impact, ganzheitlicher Gesundheit, Erfüllung und Sinn. Warum?

## Was bietet Heidi Hauer an?

Heidi Hauer begleitet Führungskräfte in Einzel- und Gruppencoachings. Sie hält Vorträge und leitet Workshops. «The Heidi Hauer Podcast» ist eine Show über Gesundheit, Geld, Entrepreneurship und Spiritualität. Ihr Buch «The Queendom Within – rewrite your fairy tale and create your own happily ever after» ist Wegweiser zur Erfüllung eigener Träume.

Von Anna Kohler

**E**hrgeizig, zielstrebig, fleissig und fokussiert. Seit jeher ist Heidi Hauer ihren Weg gegangen. Während ihrer bisherigen 20-jährigen Karriere stand beruflicher Erfolg immer an erster Stelle. Rückblickend nahm sie sich zu wenig Raum für Entschleunigung, Pausen, Rückzug und Selbstwahrnehmung. Dafür sammelte Heidi Hauer zahlreiche internationale Berufserfahrung, Anerkennung und Auszeichnung. Auch wenn der Körper schon des Öfteren Signale gesendet hatte, brauchte es viele Jahre, bis Heidi Hauer einen gesünderen, ausgeglicheneren Lebensstil entwickelte. Schliesslich folgte sie der inneren Stimme und unterstützt heute Führungskräfte dabei, in ihre wahre Kraft zu kommen, das eigene Potenzial zu sehen und zu nutzen.

### Same same, but different

Fleissig, ehrgeizig, zielstrebig ist sie noch immer, aber ihre Energie nutzt sie heute, um ihr Wissen über Ernährung, Resilienz, Meditation, Mindfulness, Führungsthemen und Sinnfragen weiterzugeben. Sie coacht Menschen, die mehr in ihrem Leben wollen, als nur bestmöglich zu funktionieren. Peak Performance um jeden Preis ist ein Auslaufmodell. Mitarbeiterinitiativen zu Themen wie «Wellbeing



Heidi Hauer, Kommunikationsexpertin und Coach.

at work» und «Mental Health» gehören mittlerweile zum guten Ton der Unternehmensführung. Ein achtsamer Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen stärkt Resilienz, Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, Empathie und schliesslich unser Wohlbefinden und unseren Erfolg. «All meine früheren Erfahrungen als Kommunikationsspezialistin, PR-Expertin, Pressesprecherin und oft auch als fleissige Biene im Hamsterrad helfen mir heute, meine Coachees wirklich zu verstehen. Ich weiss um den Sog, in den man geraten kann, gerade wenn einem der Beruf Spass macht und der

Karriereweg steil bergauf geht», sagt Heidi und erinnert sich lachend an ihren unermüdlichen Arbeitseinsatz. Heute weiss sie, dass wenn man sich selbst dabei nicht vergisst, sondern lernt, auf seinen Körper zu hören, dann gibt es kaum ein Limit, die Ziele zu erreichen, die einem vorschweben.

### Der Weg

Gehen wir zurück zum 2. Januar 2013. Heidi Hauer hat in den vorhergehenden Jahren einen Karriereschritt nach dem anderen absolviert. In Oberösterreich aufgewachsen, in Wien studiert, führt ihr Weg sie nach London, wo sie zuerst als Public Affairs Consultant tätig war und dann in-house in das globale Kommuni-

kationsteam eines Süswarenkonzerne wechselte. Danach folgten zwei Jahre in Brüssel. Dann ging's zurück nach Wien, wo sie die Leitung der Unternehmenskommunikation übernahm und als Konzernsprecherin für mehrere Länder verantwortlich war. Genau dort im Büro steht sie am 2. Januar 2013. Das Office ist so gut wie menschenleer. Die Österreicher nehmen es nach Neujahr gern gelassen und gehen noch eine Woche Skifahren. Nicht so Heidi. Als ein Mitarbeiter sie fragt, ob sie Zeit für einen Kaffee hätte, winkt sie ab, mit der Begründung, viel zu viel zu tun zu haben. What? Am 2.1.? Sie hetzt durch den leeren Büroraum und alles erscheint ihr plötzlich absurd. Das Rennen, die Überstunden, der Druck, die

Selbstüberforderung ... Ihr wird bewusst, dass die Bauchschmerzen, die schlechte Haut, der miserable Schlaf, das niedrige Energielevel, die Nackenverspannungen, die blanken Nerven etwas mit ihrem ungebrochenen Leistungswillen und zu hohen Erwartungen an sich selbst zu tun haben könnten.

### ist weit

Sie checkt in eine Health-Klinik ein, lernt die innere Stimme besser kennen und lernt vor allem, auf sich besser zu hören. Sie passt ihren Lebensstil an, stellt die Ernährung um und schrittweise tritt Besserung ein. Wieder im Job, spricht sie mit dem Team, erlaubt sich regelmässige Pausen, delegiert, grenzt sich auf gesunde und freundliche Art ab. Parallel zur Arbeit bildet sie sich aus zur Ernährungstrainerin und Coachin.

Doch trotz aller Achtsamkeit braucht es noch zwei weitere, kürzere Rückschläge, bis sie begreift, dass sie für Gesundheit und wahre Zufriedenheit den Lebensstil dauerhaft ändern muss, anstatt nur temporär sich darauf zu konzentrieren. Die Entscheidung, dem zweiten beruflichen Traum vom Coaching & Consulting Raum zu geben war zwar wohlüberlegt, aber letztlich eine Herzensangelegenheit.

### und das Ziel

Heidi Hauer macht sich selbstständig und zieht mit ihrer Hündin in ein Haus mit Garten. Damit erfüllt sie sich Lebensträume. Durch diverse Weiterbildungen hat sie sich viel Know-how angeeignet. Das ergibt einen Mix aus Kompetenz, Erfahrung, Weisheit und Geduld, der sie einzigartig macht in ihrer Art und Weise des Coachings. Sie kann ihre Liebe zu Menschen genauso ausleben wie die Liebe zur Arbeit. Den Ehrgeiz von früher hat sie noch. Aber er zerstört sie nicht, sondern verleiht ihr Flügel.