

Pantone 485c

ÖW_Magazin

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ÖW // Ausgabe 166 // 11.06.2014

Österreich
Werbung

Editorial

Mit meinen Worten
Petra Stolba

Neues aus der ÖW

Aktuelles
Relaunch Pantone Weekly

5 Fragen zu...
Creative Call

Was wurde aus...?
Carola Schoch

Tipps zum Schluss

WAS WURDE AUS...?

Carola Schoch

Carola Schoch (35) war von 2003 bis 2009 bei der Österreich Werbung, zuerst in Mailand und dann in Wien im Bereich abcn tätig - als letzte Station bei der ÖW ging sie nach Madrid als Verantwortliche für LA und PT. Danach verschlug es die gebürtige Wienerin aus privaten Gründen an den Genfer See und anschliessend aus beruflichen Gründen nach Zürich, wo sie bei accenture als Marketingleiterin arbeitete. Einem inneren Ruf folgend, gründete Carola 2012 ihre eigene Firma:

SwissCityBootCamp. Dabei bietet sie mit 20 Trainern in acht Städten intensive und effektive Ganzkörper-Workouts im Freien, inmitten der schönsten Städte oder Landschaften der Schweiz an. Die Kondition und Kraft der Teilnehmer/-innen wird in Intervalltrainings auf Hochtouren gebracht und Schritt für Schritt gesteigert. Neben dieser florierenden

Geschäftsidee betreibt Carola seit 1,5 Jahren auch Detox-Seminare in der Schweiz und Österreich und gibt ihr durch viel Weiterbildung angesammeltes Wissen im Bereich der gesunden Ernährung in Seminaren weiter. Carola hat eine kinesiologische Ausbildung und arbeitet mehr und mehr mit Menschen auf mentaler Ebene. Weitere Bereiche, die sie nun verstärkt ausbaut, sind Teamentwicklung und die Zusammenarbeit mit Unternehmen in der Gesundheitsvorsorge der Mitarbeiter in der Schweiz und in Österreich. Bei einem Wienbesuch trafen wir Carola im Café Drechsler zum Interview.



Pantone: Dein derzeitiger Job unterscheidet sich ja zu 100 Prozent von der ehemaligen Tätigkeit bei der ÖW. Worin genau liegen die Unterschiede?

Carola Schoch: Für mich war es wichtig zu sehen, dass ich Menschen inspirieren kann, ihr Leben mental und körperlich auf neue Standbeine zu stellen. Es ist einfach schön zu sehen, wie sich Menschen plötzlich auf neue Dinge einlassen und einen neuen Film in ihrem Leben drehen, denn jeder ist sein eigener Regisseur.

Hilft dir deine frühere berufliche Erfahrung im Bewältigen deiner Arbeit heute?

Ja insbesondere die Arbeit bei der ÖW und im Bereich abcn. Denn anfangs ging es in meiner Selbständigkeit vorwiegend um eine strategische Positionierung der Geschäftsidee – da konnte ich aus meinen früheren Joberfahrungen viel mitnehmen.

Welche sind die größten Herausforderungen deines Jobs und was macht am meisten Spaß?

Selbständigkeit bedeutet zwar einerseits, dass man selbst alles gestalten kann und für den Erfolg verantwortlich zeichnet, aber es heißt auch, finanzielle Risiken einzugehen und wirklich ALLES selbst zu machen: die gesamte Administration, das Projektmanagement, buchhalterische Belange, Marketing etc. Mittlerweile habe ich aber ein kleines Team, das mich unterstützt.

Da mir meine Projekte aber alle so viel Spaß machen, fühlt es sich nicht nach Arbeit an, sondern wie ein sehr intensives Hobby und das ist wieder das Schöne daran. Zum Glück gehen mir die Ideen auch nie aus! ☺

Aber ich muss auch gestehen, dass ich meine Heimat vermisse und daher hoffe, mit meinen Projekten oder neuen Geschäftsideen in ein bis zwei Jahren auch in Wien wieder Fuß fassen zu können.

Wie schaffst du es, dich permanent auch physisch für einen Job zu motivieren, der so viel Körpereinsatz verlangt?

Hauptsächlich bekomme ich die Energie von meinen Teilnehmern, die mir so positiv zurückspeigeln wie gut es ihnen geht, aber natürlich auch durch meine Ernährung. Ich habe mich auf Rohkostküche spezialisiert und biete in diesem Bereich auch Ernährungsberatung und Kochkurse b2c und b2b an. Ernährung ist der Brennstoff des Körpers und es ist wichtig, das Richtige zu tanken, damit man gesund und fit bleibt. Ich biete ja auch Detoxing- und Fastenseminare an und die sind nicht nur für meine Teilnehmer eine körperliche (und mentale) Auszeit, sondern geben auch mir einen enormen Energieschub!

Der Markt an Beratern und oft auch Gurus im Bereich der „gesunden Ernährung“ ist sehr groß – worin liegt deiner Ansicht nach dein spezielles Erfolgsgeheimnis?

Was zeichnet einen Guru aus? Mehr Wissen hat er nicht – also ist es die Vermarktung. Ich habe mich durch Weiterbildungen und durch meinen Master in Kinesiologie auf ein Ernährungskonzept spezialisiert, das die Rohkostküche mit den fünf Elementen der TCM vereint. Ende dieses Jahres möchte ich eine tiefere Ausbildung für fünf Wochen in Bali zum Raw Food Chef machen. Ich möchte niemanden zu etwas verpflichten – jeder hat den Schlüssel für ein Leben voll positiver Energie und Lebensfreude selbst in der Hand. Ich glaube, dass diese Einstellung gepaart mit fundierter Ausbildung meinen Erfolg ausmacht.

Wo siehst du dich in fünf Jahren?

Ich möchte in dem glücklich sein, was ich mache – was immer das ist. Ich vertraue dem Leben und darauf, dass immer das Richtige auf mich zukommt und lebe im Jetzt und nicht zu sehr in der Zukunft!

Was möchtest du deinen ehemaligen Kolleginnen und Kollegen bei der ÖW noch sagen?

Macht das, was euch glücklich macht und macht es mit ganzem Herzen, dann habt ihr persönlichen und beruflichen Erfolg und euer Körper wird es euch danken!



Swiss City Boot Camp bietet intensive und effektive Ganzkörper-Workouts im Freien, inmitten der schönsten Städte oder Landschaften der Schweiz. Dabei wird die Kondition und Kraft bei Intervalltrainings auf Hochtouren gebracht und Schritt für Schritt gesteigert. Trainingsgeräte sind neben dem eigenen Körpergewicht alle Hindernisse die auf der Strecke liegen (Bänke, Geländer, Treppen, Brunnen etc.), sowie ein Theraband. <http://www.zuericitybootcamp.com/de>

Weitere Informationen zu Projekten von Carola Schoch:

Detox-Wochen: [Link](#)

Kochkurse – Get Raw Cooking: [Link](#)

Corporate in Motion: [Link](#)

DAS GANZE PANTONE mehr>>