



DER SCHREIBTISCH VON ...

Monika Müller

Personal Trainerin und Heilpraktikerin

VON KRISTINA KRILJOM

Im Jahr 1992 war sie bei Olympia in Barcelona als Teilnehmerin im Synchronschwimmen dabei – da war sie gerade einmal 19 Jahre alt. Heute begleitet sie anderen Menschen, fit zu werden. Monika Müller ist Personal Trainerin und Heilpraktikerin, leitet Gruppensport in Kursen, aber auch Individualtrainings an. „Mein Kunde hat ein formuliertes Ziel, auf das das Training abgestimmt wird. Ich schaue, dass er es erreicht und bis dahin bei Laune bleibt“, berichtet die Powerfrau aus Stuttgart. Ihre Klientel reicht vom sportlichen Einsteiger bis zum Wettkampfsportler, doch auch Schmerzpatienten, die gerne ihr Faszientraining in Anspruch nehmen, finden den Weg in die Praxis in der Bienroder Straße 8. Viele von ihnen leiden in Folge von Arbeit und Stress unter myofaszialen Verspannungen, welche z. B. zu Rückenschmerzen führen können. „Man hat ja manchmal keine Wahl und ist quasi gezwungen, acht Stunden am Tag vor dem PC zu sitzen. Daraus ergeben sich neue Krankheitsbilder. Der Ausgleich zwischen Bewegen und Sitzen im Büro ist wichtig, aber nicht überall gleichermaßen umsetzbar oder gewollt.“

Auch die alljährlichen Silvestervorsätze treiben viele dazu an, Personaltraining auszuprobieren. „Jeder Leistungssportler hat einen Trainer – die wissen zwar wie es geht,

benötigen aber dennoch Begleitung.“ Dabei warnt die Expertin vor rein externer Motivation – Stichwort Selbstoptimierung: „Kommt die Motivation nur von außen, sollte man es lieber sein lassen, bevor man sich zu viel Druck macht. Dann sage ich als Trainerin: Sei zufrieden, versuch, es aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Oder hinterfrage, ob es nicht doch einen inneren Antrieb gibt, etwas zu ändern.“

Am meisten freut sich die 1971 geborene diplomierte Sportwissenschaftlerin über die positive Resonanz: „Es ist toll, wenn sich eine Steigerung der Lebensqualität zeigt.“ Monika Müllers ganzheitlicher Ansatz ist wohl auch der Grund, warum viele ihrer Kunden auch ihre Fähigkeiten als Heilpraktikerin schätzen. „Die Olympiastützpunkt-Ärzte waren schon immer naturheilkundlich orientiert. Mich hat die Ganzheitlichkeit fasziniert, mit der sie uns betrachtet haben.“ Ein Interesse an nachhaltigen Behandlungsmethoden, die die Ursachen und nicht nur die Symptome betrachten, bilden die Kernmotivation der Trainerin. Sie selbst kann sich aktuell am meisten fürs Laufen, Schwimmen und Tanzen begeistern: „Musik motiviert mich. Ich habe mittlerweile aber auch Triathlon ausprobiert. Auch neue Sporttrends wie Piloxing reizen mich.“ Piloxing – das ist eine Mischung aus kraftvollem Schattenboxen mit Gewicht-Handschuhen zum Auspo-

wern und anschließendem Pilates im Stehen zur Verbesserung des Gleichgewichts.

Sport und Monika Müller sind untrennbar miteinander verbunden. Und sie praktiziert und trainiert ihre und anderer Menschen Fitness nicht nur praktisch, sondern berät auch in der Theorie, hält Vorträge zur betrieblichen Gesundheitsförderung und bietet Workshops, zum Beispiel zum Thema Prävention und Ergonomie, an. Für den Büroalltag empfiehlt die Expertin, die sich selbst täglich mit Speedtraining und Bungee Training (4dPro) fit hält, Tracker und kleine Verhaltenskorrekturen: „Ein einfaches Mittel, um das Wohlbefinden zu steigern: viel Wasser trinken. Zusätzlich sollte man seine täglichen Belohnungssysteme überdenken.“

Neben Menschen, die ihre körperliche Fitness verbessern möchten, finden auch solche mit Burnout den Weg zu Monika Müller. „Vielen fehlt das Sinnstiftende in ihrem Beruf. Auch sozialer und Leistungsdruck haben zugenommen. Heute muss man immer etwas erreichen und sich optimieren oder immer mehr leisten bei gleicher Arbeitszeit. Gerade Leistungsorientierte laufen Gefahr, sich ständig auszupeinern ohne sich zu regenerieren. Im Sport ist der richtige Wechsel von Training und Regeneration entscheidend für die Leistung auf Dauer.“

Seit sieben Jahren lebt Monika Müller nun in Braunschweig. Damals der Liebe wegen hergezogen, schätzt sie an der Region vor allem deren kulturelle und sportliche Vielfalt. Einzig die heimatischen Berge und Allgäuer Restaurants fehlen etwas. In der Freizeit renoviert sie ihr Haus oder fährt auch mal den Oldtimer spazieren. In Zukunft möchte die Dipl.-Betriebswirtin zusätzlich ihre Tätigkeit als Business Coach ausbauen und Führungskräfte über Resilienz-Trainings stärken – getreu dem Credo: „Die Situation meistern!“