#Bürotalk auf LinkedIn

**Flavia Huwyler – Co-Founderin und Trainerin Antelope AG**

**Nachhaltig und gesund leben**

* **Liebe Flavia, du coachst ausgelastete Geschäftsfrauen, die für Ernährung und Sport keine Zeit oder Energie haben. Ausgleich zum stressigen Berufsalltag kling gut. Doch wie funktioniert das?**

Es gibt kein allgemein gültiges Patentrezept. Zusammen mit den Frauen schaue ich die individuelle Situation an. Ich mache mit jeder einzelnen Kundin gezielte Änderungen an den individuellen Alltag ab und gemeinsam definieren wir Ziele. Ich bin überzeugt, dass es nur gelingen kann, dass eine Frau langfristig einen gesunden Lebensstil führt und ihre Ziele erreicht, wenn dieser zu ihr passt.

* **Was bedeutet es für dich «nachhaltig und gesund» zu leben?**

Ich stehe mit voller Überzeugung für einen persönlichen Lebensstil ein, der mich glücklich macht. Zu den Tagesstrukturen zählen Sport und Bewegung. Auch geniesse ich gerne ein leckeres Menü, auch wenn dies nicht nur gesunde Zutaten enthält.

* **Unser Leben hat viele Verhaltensmuster: Was hältst du von (schlechten) Gewohnheiten?**

Wir alle zählen Gewohnheiten zu unseren Lebensstilen. Wer etwas ändern will, muss zuallererst die eigenen Gewohnheiten identifizieren. Dazu gehört eine Selbstanalyse, die nicht immer einfach ist. Da ist es oft hilfreich, wenn ich Frauen unterstützen kann.

* **Was sind deine Ziele?**

Wir leben gerade in einer herausfordernden Zeit. Dass ich mich wohlfühlen kann, ist mir besonders wichtig. Zum Wohlbefinden zählt auch eine gesunde Ernährung. Und das versuche ich den Frauen nebst vielen weiteren Aspekten zu vermitteln. Das hat viel mit Verhaltensmustern zu tun. Jetzt weisst du, was du tun kannst. Und wenn es dir schwerfällt, helfe ich dir gern weiter.

@Entwurf zur Korrektur, 27. Januar 2021 Manuela Olgiati