Den inneren Schweinehund besiegen – Anna Kiesenhofer im Interview

Anna Kiesenhofer ist Olympiasiegerin, Österreicherin des Jahres und Raiffeisen-Sportlerin. Mit uns sprach Rad-Shootingstar und Raiffeisen-Markenbotschafterin über Zukunftspläne und wie sie ihre Motivation aufrecht erhält. Lies in diesem exklusiven Interview mit Anna Kiesenhofer über ihren Weg zum Ziel und hol dir spannende Motivationstipps!

Anna, was sind deine nächsten Pläne und wie willst du sie verwirklichen?

Ich möchte gerne das System „Mensch-Maschine“ optimieren. Ich finde den Leistungssport faszinierend, ich lerne gerne über den menschlichen Körper und finde es irrsinnig spannend, zu verfolgen, was beim Training **auf physiologischer Ebene** passiert. All das möchte ich in Zukunft gerne noch besser verstehen. Was die konkreten Leistungsziele angeht, so steht für mich die **Qualifikation für Paris 2024** an erster Stelle, dafür muss ich vor allem 2023 bei internationalen Rennen einige Top-Resultate erzielen. 2022 sind die wichtigen Rennen für mich Staats-, Europa- und Weltmeisterschaften.

Du reflektierst also viel über dich selbst. Was kann man über sich selbst lernen?

Am meisten lernt man immer, wenn man sich einer **Herausforderung stellt und die Komfortzone verlässt**. Das kann ein Projekt im Job sein, das einem eigentlich etwas Angst macht, das kann ein hartes Training sein, bei dem man zunächst nicht weiß, ob man es schafft. Ich habe immer am meisten gelernt, wenn ich mich einer Herausforderung gestellt habe, der ich mich eigentlich zunächst nicht gewachsen gefühlt hatte. Das war zum Beispiel mein **Auslandsstudium in Cambridge** oder auch der Start bei den **Olympischen Spielen in Tokio**.

Wie hältst du nach einem Erfolg wie dem Olympiasieg deine Motivation aufrecht?

Direkt nach Tokio hatte ich eine Phase, wo ich viel weniger trainierte als sonst. Das ist aber auch normal bzw. sogar gut, denn Körper und Geist brauchen Zeit zur Regeneration. Es kam dann aber bald wieder die **intrinsische Motivation** zurück. Dieses **Gefühl der Zufriedenheit nach einem harten Training**. Es macht Spaß, sich selbst – seinen inneren Schweinehund – zu besiegen.

Was hilft dir, diesen inneren Schweinehund zu besiegen?

Im Trainingsalltag stellt sich die Frage, „ob“ ich trainieren gehe, gar nicht. Es ist **reine Disziplin, Routine**. Meistens macht es mir ohnehin Spaß, aber selbst wenn es nicht Spaß macht, **lasse ich gar nicht erst den Gedanken aufkommen**, dass ich ja weniger lange oder weniger hart fahren könnte. Dieser „sturen“ Disziplin liegt natürlich auch eine große Motivation zugrunde: **der Wunsch, besser zu werden**, und auch das Wissen, dass ich mich **nach einem harten Training stolz und zufrieden** fühlen werde.

Wie sieht ein „normaler“ Tag in deinem Leben aus?

Seit letzten Herbst bin ich Profisportlerin, arbeite also **nicht mehr als Mathematikerin** an der Uni in Lausanne. Ich muss mein Training also nicht mehr in ein schon volles Pensum aus Forschungstätigkeit, Vorlesungen und Meetings quetschen. Mein Tagesablauf ist nun weitestgehend durch den Sport bestimmt, ich **achte mehr auf die Regeneration**. Neben dem aktiven Training verbringe ich viel Zeit damit, mich mit theoretischen Aspekten der Leistung zu befassen, z. B. **Trainingslehre** und **Materialoptimierung**. Hinzu kommen Events mit Sponsoren und Medien.

Gibt es eine Frage, die dir noch nie gestellt wurde?

„Wieso geben Sie eigentlich all diese Interviews?“ – Das ist zumindest die Frage, die ich mir selbst oft gestellt habe. Ich hatte eine Phase nach Tokio, wo ich einfach verschwinden und so weiterleben wollte wie davor.

Inzwischen sehe ich die Veränderungen durch meinen Olympiasieg und meinen zunehmenden **Bekanntheitsgrad** aber als positiv an. Ich konnte so **viel daraus lernen**, es hat mein Leben bereichert. Dazu gehört eben auch ein bisschen Öffentlichkeitsarbeit. Die neuen Möglichkeiten gehen mit Verpflichtungen einher. Ich versuche, meine „Berühmtheit“ zu nützen, nicht nur um selbst in den nächsten Jahren direkt oder indirekt vom Sport leben zu können, sondern um hoffentlich ein paar **sinnvolle Botschaften an andere Menschen** weitergeben zu können.

Welche Botschaften liegen dir am Herzen? Was möchtest du an andere weitergeben?

Am meisten prägt einen wohl das, **was man selbst erlebt hat**. Wo man sich rückblickend wünscht, anders mit der Sache umgegangen zu sein. Bei mir dreht sich vieles um das **Selbstvertrauen**: Gerade – aber nicht nur – im Radsport gibt es viele **eingefahrene Strukturen** und **selbsternannte Expertinnen und Experten***. Auch unter den Radfahrern gibt es eine gewisse Hierarchie – die, die schon Erfolg hatten, sind etwas wert, dürfen ihre Wünsche äußern – eine Hobbysportlerin (wie ich vor nicht allzu langer Zeit) soll lieber die Klappe halten. Mir wurde oft das Gefühl gegeben, **es nicht wert zu sein**, meine Meinung und Wünsche zu äußern. Meinem früheren Ich, allen Anfängern und Menschen, die mit ihrem Selbstvertrauen hadern, will ich also wünschen: **Glaubt an euren Wert!** Er ist nicht durch Titel oder Medaillen bestimmt. **Kämpft für das was ihr wollt** und braucht, um glücklich und erfolgreich zu sein! **Lasst euch nicht von Autoritätspersonen einschüchtern.**

Wie gehst du mit Tiefschlägen um oder wenn du merkst, dass du nicht in deiner Kraft bist?

Grundsätzlich ist es wichtig, zu akzeptieren, dass **Tiefschläge Teil des Weges zum Erfolg** sind. Es geht nicht immer vorwärts. Gerade wenn man ambitionierte Ziele hat, ist es normal, dass man ab und zu scheitert. Aus Fehlern kann man aber sehr viel lernen und diese temporären **Rückschläge machen einen am Ende stärker**. Es ist auch wichtig, dass man abseits seines Leistungsziels – sei es im Sport oder im Job – **noch andere Dinge im Leben hat, die einem wichtig sind**. Egal wie groß die Ziele sind, es ist wichtig, eine gewisse **Leichtigkeit zu bewahren** und sein Glück nicht allein von Erfolg oder Misserfolg abhängig zu machen.

[redacted] von [redacted] für [redacted] mit partiellen Differentialgleichungen. Seit 2022 konzentriert sie sich voll auf den Leistungssport.

Mehr über Anna erfährst du unter: anna-kiesenhofer.com.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: Juli 2022

* Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock, Anna Kiesenhofer