

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

## Vom Hinfallen und Wieder-Aufstehen

Wie wir es immer und immer wieder schaffen

## Tami Simon

Über wahrhafte Dinge im Leben – und Eckhart Tolle

## Aletta Stas-Bax

Wieso es so schwer ist, sein Lebenswerk loszulassen

## Delia Mayer

Wie die tiefgründige „Tatort“-Kommissarin Sein und Schein aushält

10 Jahre  
Jubiläumsjahrgang  
LADIES DRIVE

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



4 190690 811003

No. 40  
Vierteljährliche Erscheinungsweise  
Winter 2017/18 . 10. Jahrgang  
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich

# SOUL POWER

## AUS EIGENER KRAFT

Durchhaltevermögen ist meiner Meinung nach nicht geschlechterspezifisch, sondern eine Eigenschaft, die beweist, ob man fähig ist, sich im Leben der Selbstständigkeit durchzuschlagen oder nicht. Ich selbst bin eine Frau. Und habe mich vor einigen Jahren selbstständig gemacht. Es war bereichernd und gleichzeitig alles andere als leicht. Heute bin ich froh, den Schritt gewagt zu haben, und möchte unter keinen Umständen wieder zurück an den Lohnempfänger-Schreibtisch. Gleichzeitig braucht es noch sehr viel Kraft und Durchsetzung, dort anzukommen, wo ich hin möchte.

## DIE REISE ZU MIR SELBST

Die Reise begann vor sechs Jahren. Als ich beschloss, dass ich meine eh schon hoch dosierte tägliche Arbeitsleistung für meine Selbstverwirklichung nutzen will. Ich verpuffte zu viel Energie für Konzerne, in denen ich nur eine Nummer war. Und fragte mich oft, für wen ich 24 Stunden am Tag erreichbar bin und welchen Sinn – ausser der Bereicherung von Shareholdern – das alles eigentlich hat. Meine Mutter sagte mir immer, dass ich alles schaffe, wenn ich es nur wage. Und sie, als wichtiger Mensch in meinem Leben, und meine damaligen Lebensumstände gaben mir den Mut, durchzustarten. Damals war ich eine

brave Erfüllungsgehilfin, die einige Abteilungen aus dem Dreck zog und Vorgesetzten den Rücken stärkte. Ein Schmetterling mit viel Potenzial, der es aber nicht wagte, seine Flügel wirklich auszustrecken. Dies wurde mir auch immer wieder zum Verhängnis, denn man kommt leider im hart umkämpften, erfolgsbesessenen Machtspiel des Wirtschaftslebens mit Schmetterlingsflügeln nicht weit – eher mit Ellbogentechnik bzw. Faustrecht. Die Fäuste benutzte ich nur in meinen fast täglichen Boxstunden, um den Frust des subtilen Mobbings wegzuhauen.

## VON DER MANAGEMENT- RAUPE ZUM SELBST- STÄNDIGEN POWERVOGEL

Viel Power hatte ich schon immer. Aber ich wusste – ausser im Sport – unter der beruflichen Anspannung nie so richtig, wo ich diese sinnvoll einsetzen soll. Wieder einmal meine Mutter brachte mich auf die Idee: „Du hast einen Master in Sport-Management und Technology. Mach dich doch selbstständig! Schau dir mal die an, die dieses Outdoor-Training auf der Brooklyn Bridge in New York anbietet.“ Wie sagt man so schön? Mama hat immer recht! Ich wusste, ich will mit Menschen arbeiten und beschloss, auf ein 50-Prozent-Teilzeitpensum zu reduzieren und dazu eine Ausbildung als Psycho-

therapeutin zu machen. Mit den anderen 50 Prozent wollte ich Menschen aus den Fitnessstudios holen, weil die Schweiz eine so prachtvolle Natur und schön aufpolierte Städte hat. Ich wollte die Menschen hier aus ihren beklemmenden Businessanzügen und rein in das Vergnügen des Urban Street Body Work-outs an allen Plätzen Zürichs und Umgebung bringen.

## INSPIRATION FÜHRTE ZUM ERSTEN BUSINESS

Oft wurde ich belächelt, wie ich eine 15-jährige internationale Karriere in Marketing und Kommunikation gegen so eine banale Businessidee eintauschen konnte – mit Menschen in der Natur herumhüpfen ... Was viele nicht sahen – egal, welches Unternehmen du aufbaust: Es sind immer dieselben Werkzeuge, die zum Erfolg führen: Kompetenz, Netzwerk, Willen, Fleiss, Durchhaltevermögen.

So wurde aus einer verrückten Idee die Swisscitybootcamp GmbH – ein Unternehmen mit heute an die 25 Trainern in zehn Regionen der Schweiz, das für Firmen, Einzelpersonen und Gruppen Trainings, Vorträge, Seminare und Reisen organisiert.

## WEITER GEHT'S: ROHKOST- CHEFIN, SEMINARLEITERIN, BUCHAUTORIN

Das war noch nicht alles. Wenn es gerade gut läuft, sollte man nicht stehen bleiben. Getrieben von Ideen, privaten Schicksalen und dem Bedürfnis nach Kreation, entwickelte ich mich weiter und weiter.

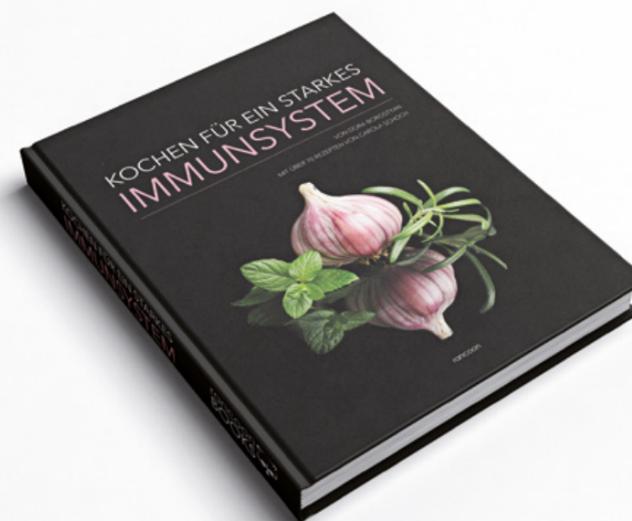
Ich besuchte viele Weiter- und Ausbildungen im Ernährungsbereich, spezialisierte mich auf vegane und Rohkost-Ernährung. Ich lernte, wie wichtig gute und vor allem gesunde Ernährung ist. Mit erweitertem Horizont gelang es mir, auch Menschen mit den üblichen Essgewohnheiten zu überraschen. Zum Beispiel den damaligen BMW-Chef in Dielsdorf, der mich für einen Workshop buchte: „Ich wusste gar nicht, wie gesund Kompost sein kann, und wie viele leckere Gerichte daraus entstehen“, meinte er lakonisch.

Was darauf folgte, sind Detoxing- und Fastenseminare, ein eigener Blog ([www.carolaschoch.com](http://www.carolaschoch.com)), Vorträge, Seminare – und ein Buch. Im Oktober erschien „Kochen für ein starkes Immunsystem“ mit mir als Co-Autorin. 70 Rezepte habe ich beigesteuert und erklärt.

## WELLVILLE AG –DIE KOMPLETTIERUNG

Seit Oktober 2016 kam ein neues Unternehmen, die WellVille AG, dazu. Eine Plattform für natürliche und gesunde Ernährung mit eigens entwickelten Superfood-Mischungen. Nach einem erstaunlich guten Startjahr mit dem Aufbau eines Online-Shops bauen wir die Plattform aus – zu einer All-in-One-Content-Plattform für Fitness und gesunde Ernährung.

Stillstand und Bequemlichkeit führen einen in der Selbstständigkeit nicht zum Ziel, sondern in die Lethargie. Wachen Sie jeden Morgen gern auf, entdecken Sie die Welt neu. Gönnen Sie sich aber auch die nötige Ruhe, um Ihr Schaffen geniessen zu können. Das sind die besten Zutaten für ein schmackhaftes Work-Life-Balance-Rezept. Komplette wird es natürlich, wenn man für die lange Reise auch den richtigen Partner an seiner Seite hat. Und auch da gibt es nicht immer Jubel und Trubel, sondern Momente, in denen man sich gegenseitig stärken und durchhalten muss. Um glücklich und erfolgreich zu sein.



**Carola Schoch** war 15 Jahre lang als Marketing- und Kommunikationsverantwortliche international tätig, bevor sie einen Master für Sport-Management und Technology an der EPFL in Lausanne abschloss. Die Vision mit ihrem eigenen Unternehmen ist es, etwas zu kreieren, das anderen Menschen ganzheitlich hilft. Deshalb teilt sie ihre persönliche (Unternehmer-)Geschichte hier mit Ihnen. [www.carolaschoch.com](http://www.carolaschoch.com)

Fotos: Carola Schoch, Oliver Topf

# VERSCHENKEN SIE DRIVE

... ALS GESCHENK FÜR EINE ANDERE LADY  
MIT DRIVE ODER BESCHENKEN SIE SICH  
DOCH EINFACH WIEDER MAL SELBST!



## EIN-JAHRES-ABO

Mit diesem Angebot erhalten Sie vier Ladies Drive-Ausgaben zum Preis von vorübergehend CHF 40.00/EUR 30,00 (statt CHF 60.00/EUR 60,00)

## GESCHENKABO

Verschenken Sie Ladies Drive als Ein- oder Zwei-Jahres-Abo

## ZWEI-JAHRES-ABO

Zwei Jahre Ladies Drive bequem per Post und frei Haus zugestellt. Acht Ausgaben inkl. Porto vorübergehend CHF 80.00/EUR 60,00 (statt CHF 100.00/EUR 100,00)

KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT: [ABO@LADIESDRIVE.TV](mailto:ABO@LADIESDRIVE.TV) ODER  
[WWW.LADIESDRIVE.TV](http://WWW.LADIESDRIVE.TV)