

# „That's where the magic happens“

Mentaltrainerin Daniela Rebholz über den „Female Factor“ und „Mitnahmeeffekte“ aus dem Rennsport.

GMUNDEN/WIEN. Mentaltrainerin und Coach Daniela Rebholz hilft Topleadern, erfolgreicher zu arbeiten. Mit medianet sprach sie über ihre Erfahrungen aus der Arbeit mit Unternehmen wie der Deutschen Post, Coca-Cola, Rewe, Peek & Cloppenburg, BMW und Toyota Motorsport und diversen DAX-30-Konzernen. 2016 zog die gebürtige Deutsche nach Gmunden und hat seitdem ihre beruflichen Aktivitäten auch auf Österreich ausgeweitet.

**medianet:** *„Alles was wirkt, ist gut“, ist Ihr Claim. Erzählen Sie, was wirkt denn am besten?*

**Daniela Rebholz:** Wichtig ist für mich, dass ich eine gute Mischung finde aus Theorie und Praxis. Es muss nicht immer nur die wissenschaftliche Methode sein, aus der Psychologie, dem Coaching, dem Mentaltraining, sondern es darf auch ein bisschen kreativer sein, etwas außergewöhnlicher. Wenn es funktioniert, wenn es den Leuten im Kopf bleibt, dann ist es auch richtig und gut und wirkt. Ich überlege mir eine Dramaturgie, einen emotionalen Einstieg, der die Teilnehmer aufrüttelt. Dann sind sie empfänglicher für die Dinge, die ich ihnen danach erzähle.

**medianet:** *Worauf sind Sie spezialisiert?*

**Rebholz:** Oft werde ich geholt, wenn es Konflikte im Unternehmen gibt, manchmal geht es um Prävention, um Führungskräfteentwicklung, Teambuilding, Mentaltraining für Führungskräfte. Ich komme ursprünglich aus dem Motorsport und habe damals schon über Konfliktmanagement bei der BMW M GmbH meine Diplomarbeit geschrieben.



© Miriam Klingl

Dort habe ich ‚Strietzel‘ kennengelernt (Hans-Joachim Stuck, Motorsportfunktionär und ehem. Formel 1-Fahrer, Anm.). Er hat mir die Tür geöffnet im Motorsport. Ich habe dann das Porsche Cup-Team betreut und Sportler aus verschiedenen Disziplinen. Aus dem Spitzensport nimmt man für die Führungskräfteentwicklung mit, wie wichtig es ist, auf den Punkt da zu sein. Man zieht jede Woche Bilanz, man muss sehr genau wissen, an welchen Stellschrauben man dreht, damit alles funktioniert – und gleichzeitig die Stimmung passt.

**medianet:** *Sie arbeiten mit der ‚Dare‘-Methode. Was darf man sich darunter vorstellen?*

**Rebholz:** ‚Dare‘ ist ein Kürzel für meinen Namen und auch mein Credo: Ich muss etwas wagen! Natürlich braucht man Sicherheit und eine Komfortzone. Aber es heißt auch: ‚Geh raus aus der Komfortzone. That's where the magic happens.‘ Ich schau also auf beides: dass man eine Wohlfühlzone hat, dass man aber auch rausgeht und sich freut, neue Erfahrungen zu machen. Dass man mutig ist. Das ist in Change-Prozessen sehr wichtig.

**medianet:** *Sie werden für Ihre ‚Female Factor‘-Seminare von männlichen Geschäftsführungsteams gebucht, um die weibliche Perspektive einzubringen ... Das klingt irritierend.*

**Rebholz:** (lacht) Das hat sich für mich ergeben, als ich das erste Mal genau dazu eingeladen worden bin. Erst habe ich mir gedacht: Was soll ich da? Und dann wurde die Idee geboren. Seitdem bringe ich auch in Vorstandstagungen oder -Meetings mit rein männlichen Führungskreisen diese andere Dramaturgie ein, diese andere Sichtweise. Man kann in der wissenschaftlichen Literatur nachlesen, dass *gemischte* Teams erfolgreicher sind. Aber es braucht die praktische Erfahrung. Damit kann ich Türen öffnen und männliche Führungskräfte zum Umdenken bringen. Männer müssen ja auch mutig sein, wenn sie ihre Führungszirkel aufmachen.

Ich biete parallel dazu Coachings an, in denen ich Frauen dabei unterstütze, in Führungsetagen zu kommen. Frauen denken sich oft, sie könnten sich nicht bewerben, weil diese eine Kleinigkeit fehlt. Männer hingegen denken sich: Eines davon kann ich ja. Also leg ich los!

**medianet:** *Was hat Corona an Ihrer Arbeit verändert?*

**Rebholz:** Die Umstellung vieler Angebote auf Online und Hybrid ist auf jeden Fall etwas Gutes; das wird auch bleiben. Zugenommen hat auch das Thema One-to-one-Coaching und Mentaltraining. Ein weiterer Trend in meiner Arbeit ist das Angebot ‚Off!‘: Handy weg, Laptop weg und draußen in der Natur reflektieren, sich ganz neue Blickwinkel aneignen – gemeinsam mit einem Märchenerzähler, mit einem Shaolin-Mönch ... Das sind Dinge, die in einer zunehmend stressigen Zeit extrem viel Zukunft haben. (sb)

[www.daniela-rebholz-dare.com](http://www.daniela-rebholz-dare.com)