

ALLE KINDER,

FERTIG, LOS!

PODCAST



Wieso dieses Interview?

In dieser Folge geht es um Karriere, Sinn und Bewegung – und darum, warum Sportbiografien oft viel mehr über Menschen verraten, als man auf den ersten Blick denkt.

Ich spreche mit **Sandra Herrmann**, Karrierecoach für Jugendliche und Erwachsene. Sie begleitet Menschen dabei herauszufinden, was wirklich zu ihnen passt, welche Entscheidungen sich stimmig anfühlen – und warum der Körper dabei oft mehr weiß als der Kopf. Sandra hat nicht nur mich, sondern auch meinen Sohn in wichtigen Entscheidungsphasen begleitet. Umso mehr freue ich mich über dieses sehr persönliche und inspirierende Gespräch.

Arbeit mit Sinn und Bewegung

im Gespräch mit
Sandra Herrmann

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- Warum viele junge Menschen trotz unzähliger Möglichkeiten orientierungslos sind
- Weshalb Sinn, Werte und Selbstreflexion bei Berufsentscheidungen so wichtig sind
- Wie Sport und Bewegung Entscheidungsfähigkeit stärken können
- Warum sportliche Menschen oft einen besseren Zugang zu ihrem „inneren Kompass“ haben
- Welche Fähigkeiten aus dem Sport im Berufsleben besonders hilfreich sind
- Warum Niederlagen oft Chancen für neue Wege sein können

Folge 18:

Arbeit mit Sinn und Bewegung - was Sportbiografien für Karriereentscheidungen bedeuten im Gespräch mit Sandra Herrmann

Zentrale Gedanken daraus

- Junge Menschen brauchen Orientierung – aber auch Raum, sich selbst kennenzulernen
- Bewegung hilft nicht nur körperlich, sondern auch bei Selbstwahrnehmung und Entscheidungsprozessen
- Sport stärkt Frusttoleranz, Zielorientierung und den Umgang mit Druck
- Wer früh Bewegung erlebt, greift oft auch später im Leben darauf zurück
- Karriereentscheidungen sollten nicht nur „vernünftig“, sondern auch stimmig sein
- Niederlagen können wichtige Wegweiser sein – wenn man sie als Chance begreift

Zitat aus dem Interview

„Menschen, die viel Sport betreiben, sind in Entscheidungen oft viel stärker im Spüren.“

– Sandra Herrmann

Bewegungstipps für deinen Alltag

Für Erwachsene, Jugendliche und alle, die viel sitzen:

- **Regelmäßig Position wechseln**
Aufstehen, ein paar Schritte gehen, im Stehen arbeiten oder kurz rückwärts gehen
- **Mini-Mobilisation zwischendurch**
Schultern kreisen, Handgelenke bewegen, Oberkörper drehen, Füße aktivieren
- **Bewegung mit Gewohnheiten koppeln**
Zähneputzen auf einem Bein, beim Lüften Kniebeugen machen oder beim Telefonieren gehen
- **Bildschirm-Pausen bewusst nutzen**
Kein Handy in der Pause – lieber kurz bewegen, strecken oder an die frische Luft gehen
- **Bewegung als Energiequelle sehen**
Nicht erst Sport machen, wenn Zeit übrig bleibt – sondern damit Energie zurückkommt

Buchtipps aus der Folge

- **Simon Sinek – „Frag immer erst: Warum“**
Ein inspirierendes Buch über Sinn, Motivation und die Frage, warum wir tun, was wir tun.
- **Maja Storch & Wolfgang Tschacher – „Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“**
Zeigt eindrucksvoll, wie stark Denken, Gefühle und Körper miteinander verbunden sind.
- **Tobias Esch – „Stressbewältigung“**
Ein praxisnahes Buch über Stress, Selbstfürsorge und die Verbindung von Körper und Geist.
- **Sophia Bolzano – „Alle Kinder, fertig, los!“**
Mein Buch darüber, warum Bewegung der Schlüssel für Lernen, Selbstvertrauen und Lebensfreude ist.
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Homepages

- Sandra Herrmann
<https://karriereundsinn.at>
- Sophia Bolzano
<https://allekinderfertiglos.at>
<https://muttergut.at>

Bewegung macht nicht nur fit.

Sie hilft uns auch zu spüren, was zu uns passt.

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst.

Damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene wieder mehr Zugang zu sich selbst finden – über Bewegung, Erfahrung und echte Begegnung.

Alle Kinder, fertig, los!

Ab 12.05.26

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.



Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

