



# Sprünge ins kalte Wasser gelingen am besten im Team

Die zwei Powerfrauen **Tanja Frieden und Stéphanie Rovati** rücken mit ihrer Arbeit seit Jahren enger zusammen. In gegenseitigen «Probezeiten» haben sie am eigenen Leib erfahren, wie sich ihre Fähigkeiten perfekt ergänzen.

von Patrick Schmed

**COACHING** «Ich habe zwar ein Ziel, doch irgendwie scheint mir der Flow zu fehlen, um dieses zu erreichen» – solche Aussprüche hören Tanja Frieden und Stéphanie Rovati ab und zu, wenn sie Einzelpersonen oder Teams coachen. Mit diesen möglichen Stolpersteine aus dem Weg zu räumen, ist ihre Spezialität. Die von Tanja Frieden dort, wo es um Persönlichkeitsentwicklung geht. Stéphanie Rovati dann, wenn Strukturen, Organisation und Anpacken gefragt sind. Den Grundstein für ihre Zusammenarbeit legten die zwei Powerfrauen bei einem zufälligen Treffen vor dem Spiegel der Damentoilette.

## Begegnung am Wasserhahn

«Jetzt brauchte ich genau dich», so begrüsste Stéphanie Rovati die Persönlichkeitsberaterin

Tanja Frieden an einem Event in Biel, bei dem sie beide zu Gast waren. Die gelernte Kauffrau aus dem Seeland mit langjähriger operativer Managementerfahrung bereitete sich auf eine höhere Berufsprüfung vor und holte sich Tanja Frieden bewusst für ein Mentalcoaching. Das Fachwissen war vorhanden, sagt Stéphanie Rovati, jedoch wurde sie von früheren negativen Erfahrungen in Prüfungssituationen eingeholt. «Tanja half mir, die negativen Glauensätze loszulassen», erzählt sie. Später nahm sie zusammen mit Tanja Frieden die nächste Herausforderung in Angriff. «Der innere Wunsch, selbstständig zu werden, wurde damals immer stärker», führt Stéphanie Rovati aus. «Dank Tanjas Blick aus der Vogelperspektive und ihren Coachinginstrumenten kam ich diesem Wunsch näher und wagte schliesslich den entscheidenden Schritt zur Gründung von 'Lifestones'.»

## Die Spitze brechen

Nach der Begleitung im Coaching wurde sich Tanja Frieden bewusst, wie die Stärken von Stéphanie Rovati ihre eigenen Fähigkeiten ergänzen. «In hektischen Zeiten leidet bei mir die Organisation und die Terminkoordination», weiss Tanja Frieden. «Ich habe Stéph gefragt, ob sie mir dabei helfen könnte, diese Spitzen zu brechen.» Inzwischen hat Stéphanie Rovati das Back Office für die Olympiasiegerin, Coaching-Powerfrau, Rednerin und Moderatorin übernommen. «Ich schätze vor allem, dass Stéph unternehmerisch mitdenkt», so Tanja Frieden. Und genau weil dies so ist, ist die Zusammenarbeit der zwei Unternehmerinnen immer tiefer geworden.

## Da, wenns stockt

Durch eigene Erfahrung haben die zwei Frauen entdeckt, wie hilfreich und effizient die Dienstleistung der Partnerin ist. «Tanja hilft,

die persönlichen Fähigkeiten zu entwickeln, womit schwierige Herausforderungen besser bewältigt werden», macht Stéphanie Rovati klar. Ein Coaching zu empfehlen, ist allerdings nicht immer einfach, denn der Begriff ist häufig mit Vorurteilen behaftet so wie «nur wer nicht gut genug ist, muss sich coachen lassen». Schon beim ersten Treffen mit Tanja Frieden verlieren diese Vorurteile ihre Kraft. «Mit ihrer Unterstützung können die Mitarbeitenden oder ganze Teams ihre blinden Flecken erkennen und sich auf ihre Stärken fokussieren», weiss Stéphanie Rovati. «Die Zusammenarbeit wird verbessert, und es können Powerteams entstehen.»

## Bei grossen Kisten

Als Führungsfrau weiss Stéphanie Rovati: Wer mehr Mitarbeitende führen will, muss dafür meist mehr Zeit reservieren und Leaderqualitäten entwickeln, die meist nicht mit in die Wiege gelegt wurden. Während Tanja Frieden sich um die persönliche Ebene kümmert, ist Stéphanie Rovati der ruhige Pol inmitten des organisatorischen Chaos. Sie hilft unter anderem, die sogenannten Spitzen mit Management on Time zu brechen oder überbrückt schnell und effizient Management- und Projektfunktionen, um nicht alltägliche Situationen zu stabilisieren. «Bei solchen Herausforderungen hilft es, ein breites Netzwerk im Rücken zu haben», so das Patentrezept Nummer eins der Macherin.

## Vom Sport übertragen

Netzwerk und Teamwork – das sind die zwei magischsten Zutaten für den Erfolg, dem sich Tanja Frieden und Stéphanie Rovati gemeinsam verschreiben wollen. «Wer Angst hat, durch Delegation einen Teil des Kuchens zu verlieren, ist auf

## «Frieden Coaching»

Tanja Frieden bezeichnet sich selbst als «Coach für Bewegung in Kopf und Körper». Wie wichtig die mentalen Fähigkeiten sind, erlebte sie unter anderem während der vierzehn Jahre im Weltcup, wo sie 32 Podestplätze feiern konnte. Nach ihrem Rücktritt aus dem Spitzensport begleitet sie aktive Sportlerinnen und Sportler mit modernsten Methoden wie Neurocoaching, Logosynthese oder gezieltem Mentaltraining. Nach Abschluss diverser Weiterbildungen überträgt Tanja Frieden deren Wirkung auch auf Führungskräfte und Teams, motiviert sie zu Höchstleistungen und hilft, Blockaden auf Nimmerwiedersehen verschwinden zu lassen. Ihre Homebase ist dabei das Deltapark Resort in Gwatt bei Thun. Hier findet sie nicht nur die perfekte Infrastruktur, sondern auch Grünflächen, Wald und See zum Arbeiten mit ihren Kunden, zur Inspiration und zur Erholung.

dem Holzweg», weiss Tanja Frieden. «Denn mit Teamwork kann aus der Rechnung eins plus eins plötzlich drei resultieren.» Als Spitzensportlerin hat sie jahrelang die Freuden des Erfolgs und die Lehren aus den Niederlagen mit ihrem Unterstützungssteam geteilt. Aus den gelebten Erfahrungen und nach intensiven Weiterbildungen erbringt sie heute ihre Höchstleistungen als Coach im mentalen Bereich. Wie sie das geschafft hat? «Man muss einfach das machen, bei dem man auch noch morgen Spass haben wird, und keine Angst haben, dabei auch einmal ins kalte Wasser zu springen.»

Nr.163923, online seit: 27. April – 09.00 Uhr



**Tanja Frieden GmbH**  
Reckholderweg 30  
3600 Thun  
[www.tanjafrieden.ch](http://www.tanjafrieden.ch)



**Lifestones GmbH**  
Stéphanie Rovati  
Sonnenhalde 9  
3250 Lyss  
Mobile 079 845 3770  
[www.lifestones.ch](http://www.lifestones.ch)



1 Tanja Frieden (links) und Stéphanie Rovati begleiten auch andere Teams, damit deren Entwicklung nicht ins Stocken gerät. 2 Tanja Frieden (links) und Stéphanie Rovati begrüssen sich beim Deltapark Resort, wo sie einige Projekte besprechen wollen. 3 Ein Coaching hilft, blinde Flecken zu entdecken und Prozesse in Fluss zu bringen. 4 In den Räumlichkeiten des Deltapark Resort findet Tanja Frieden eine inspirierende Umgebung und die perfekte Infrastruktur für ihre Arbeit. 5 Tanja Frieden (rechts) gelang es, ihre Erfahrung aus dem Spitzensport in die Geschäftswelt zu übertragen. Fotos: Patrick Schmed