



**X** **if** **business**

MEETINGS ✕ INCENTIVES ✕ CONVENTIONS ✕ EVENTS

TANJA FRIEDEN

# Begeisterung als Grundgefühl

XtraBusiness 03  
September 2006  
4.00 Euro  
6.00 CHF

TANJA FRIEDEN

# «Zurücklehnen liegt nicht drin»

Mit dem Gewinn der Goldmedaille im Boardercross an den Olympischen Spielen in Turin hat sich im Leben von Tanja Frieden einiges verändert. Im Interview mit «XtraBusiness» zeigt die vielseitige Berner Oberländerin auf, wie sie sich als «One-woman-Show» vermarktet, wie und wo sie Prioritäten setzt und was sie ihren Zuhörern mit auf den Weg geben will. Auch mit einem «Goldplämu» ist man aber noch keine gemachte Frau.

INTERVIEW: MICHAEL HUTSCHNEKER BILDER: STEFAN HUNZIKER (SPORTSPHOTOGRAPHY)

**Was ist am 17. Februar 2006 Spezielles geschehen?** Ein Traum ist in Erfüllung gegangen. Ich habe ein Ziel erreicht, auf welches ich ewig lange darauf hingearbeitet habe. Es ist ja höchst selten, dass ein Traum zu hundert Prozent in Erfüllung geht. Das ist wirklich wunderschön.

**Wie hat sich Ihr Leben seit diesem Tag verändert?** Ich habe mehr Falten bekommen (lacht) und die Zeitfenster sind viel kleiner geworden. Die eigentliche Sache ist indes gleich geblieben, aber es hat sich alles verdreifacht – nur die verfügbare Zeit nicht. Das ist natürlich ein Luxusproblem und ich schätze das Interesse an meiner Person durchaus. Ein Interesse, welches sicher auch mit meiner Vielseitigkeit zu tun hat.

**Plötzlich bekannt, beliebt, ja sogar ein Schätzeli der Nation oder das Golden-Girl zu sein. Ein schönes Gefühl?** Es ist mehr ein 'nice to have'. Grundsätzlich ist ja die Gesellschaft schwarz-weiss gestrickt. Momentan bin ich auf einer weissen Welle, also reite ich mal drauf. Menschen die mich gut kennen, wissen dass ich nicht nur ein Schätzeli bin.

**Immer nur lächeln und die Strahlfrau spielen. Geht Ihnen das nicht schon**

**mal auf den Keks?** Ich habe mir Echtheit auf die Fahne geschrieben – ein Grundsatz, der für mich zählt. Wenn ich mal keinen Bock habe, gehe ich einfach nicht raus. Ich habe durchaus auch eine melancholische Seite.

**In der Schweiz oder als Schweizerin erfolgreich zu sein ist verdächtig und ruft sofort Neider auf den Plan. Erleben Sie das auch so?** Neid und Eifersucht sind durchaus ein Thema und ich habe mich auch schon länger damit auseinandergesetzt. Aber um persönlich erfolgreich zu sein, braucht es keine Goldmedaille. Schliesslich ist jeder für sich selbst verantwortlich.

**Ist denn bei Tanja Frieden wirklich alles Gold, was glänzt?** Nein, eben nicht. Das Gold liegt im nächsten Umfeld, im Detail. Hier muss man beginnen, dann können die positiven Gedanken zum Erfolg führen. Schliesslich sind es die zahlreichen Details, welche die Goldmedaille ausmachen.

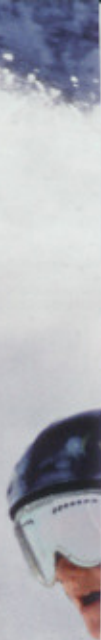
**Familie und Freunde seien Ihnen wichtiger als der Olympiasieg. Sie schummeln doch nicht etwa?** Nein, im Endeffekt sind sie tatsächlich wichtiger. Die wirklich wichtigen Dinge im Leben kann man nämlich weder kau-

fen noch gewinnen: Weder ein soziales Umfeld noch die Gesundheit. Wer dies hat, ist reich.

**Wegen Ihrer Begeisterung für Ihren Sport verzichten Sie auf vieles. Sind Ihre Aktivitäten immer noch von sehr viel Begeisterung und Freude gezeichnet, oder überwiegt nicht dann und wann der Business-Gedanke?** Das Business-Denken ist bei mir immer präsent – nicht aber während der Ausübung eines Sports. Wenn ich das durch den Sport entstehende Lebensgefühl an möglichst viele Leute weitergeben kann, dann kommen die Business-Gedanken auf. In diesen Momenten frage ich mich, wie ich mein Leben finanzieren kann. Ich lebe sehr stark von und mit Emotionen, dabei bilden der Sport und die Begeisterung ein Grundgefühl in mir. Das kommt derzeit aber fast ein wenig zu kurz. Weil ich eine Frau der Gegensätze bin, lebe ich immer mit Extremen: Sehr vieles oder dann eben nichts tun. Das bedeutet auch für mich immer wieder ein Seiltanz.

**Trotzdem. Sie sagen selbst, dass Sie das Tanja-Frieden-Business antreiben müssen. Ist das denn immer noch eine One-Woman-Show?** Ich wäre froh,

« Ich habe mir Echtheit auf die Fahne geschrieben –





Ob Boarden, Joggen oder Biken: Der Alltag von Tanja Frieden ist von sportlichen Aktivitäten geprägt.

**ein Grundsatz,  
der für  
mich zählt.**





Bild: Swiss Economic Forum

Am Swiss Economic Forum zeigte Tanja Frieden den 1200 CEO's auf, wie man positiv denkt, wie man besser werden kann und welche Leidenschaften es braucht, um erfolgreich zu sein.

## « Ich finde Menschen, die perfekt sein wollen, anstrengend... »

super, was ich mache. Fakt ist jedoch, dass ich immer noch keinen Hauptsponsor habe. Aber ich bin auch diesbezüglich selbstkritisch. Zudem habe ich eine Summe in mir: es kommt eh alles richtig und es geht immer weiter.

**Geht denn der finanzielle Aufschwung im Gleichschritt mit Ruhm und Glanz einher?** Nein. Die Situation ist zwar besser als auch schon und ich will auch gar nicht klagen. Es muss aber noch mehr gehen. Ich strebe eine Zusammenarbeit mit jemandem an, der mein Potential erkennt. Wer also glaubt, dass ich dank dem Olympiasieg eine gemachte Frau bin, hat eine ganz falsche Vorstellung.

**Aber dank der Goldenen ist die ganze Sache doch lukrativer geworden?** Sagen wir es so: Meine Qualitäten sind bekannter geworden und so bieten sich auch mehr Möglichkeiten. Dabei liebe ich auch die unbekannteren Situationen. Beispielsweise am Swiss Economic Forum vor 1200 CEO's zu sprechen war eine spannende Herausforderung und ein super Erlebnis. Ich habe das Privileg, ein Leben führen zu können, in welchem ich sehr viel erlebe. Im Sport wird man mit intensiven Hochs und Tiefs konfrontiert, man muss lernen zu verlieren, mit Verletzungen umzugehen und zu gewinnen. Das sind wertvolle Lebenshilfen.

**Der Rummel um und das Interesse an Ihrer Person haben auch den Sommer über angehalten. Wird das nicht auch zu viel? Oder anders gefragt: Haben Sie den «Plämpu» und das ganze Drum und Dran**

**nicht auch schon mal ins Pfefferland gewünscht?** Nein, ins Pfefferland sicher nicht. Ich habe mir schon vor den Olympischen Spielen überlegt, was passiert wenn... Das war Teil meiner Vorbereitung und deshalb bin ich auch nicht sofort vom Hocker gefallen. Das Positive überwiegt bei weitem. Aber natürlich muss ich mich auch dann und wann zurückziehen. In diesen Momenten zeigt sich auch, wer die wirklich guten Freunde sind.

**Wenn Sie könnten, was würden Sie am liebsten einmal tun, für das Sie wegen Ihrer vielfältigen und vielseitigen Präsenz keine Möglichkeit haben? Oder anders gefragt: Was vermissen Sie am meisten?** Für diese Liste gäbe es hier gar nicht genug Platz. Darauf enthalten wäre sicher auch eine Woche, welche im Kalender nicht existiert, also so etwas wie eine Stillstandswoche. Eines ist sicher: im nächsten Jahr bin ich reif für die Insel.

**Ein 08/15-Job, Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr: Ein Horrorgedanke?** So etwas kann ich mir nicht einmal vorstellen. Das ist ja auch bei meinem gelernten Beruf als Lehrerin nicht so. Trotzdem wäre es ab und zu schön, wenn ich nach «Feierabend» einfach abstellen könnte. Aber spätestens nach zwei Monaten würde es mich wohl verblasen...

**Dass Sie sensationell Boarden können, hat nun wohl auch der letzte Schweizer in der hintersten Ecke des Landes geschmeckt. Sie sagen von sich selbst, Sie können aber weit mehr als «nur» boarden. Das wäre?** Eine meiner Stärken ist sicher meine Vielseitigkeit. Ich stehe auch sehr gerne vor Leute und versuche, sie für etwas zu begeistern. Deshalb habe ich ja wohl auch den Beruf als Lehrerin gewählt. Aber ich bin sicher nicht in allem die perfekte Frau und kann auch gut über mich selbst lachen. Ich finde Menschen, die perfekt sein wollen, anstrengend...

**Sie wollen mit Firmen längerfristig als Mentaltrainerin zusammenarbeiten. Was geben Sie den Teilnehmern mit auf den Weg?** Mentales Training ist vielleicht nicht ganz richtig formuliert. Wenn Leute mich anfragen, dann wollen sie meine von Hochs und Tiefs geprägte Geschichte hören. Sie wollen hören, wie man positiv denkt, wie man besser werden kann, welche Leidenschaften es braucht, um erfolgreich zu sein. Und bei all meinen körperlichen

wenn das nicht mehr so wäre. Ich habe jetzt zwar schon eine Hilfe und muss je länger je mehr Unterstützung beanspruchen. Wenn man von sich selbst eine hohe Qualität fordert – und diesen Anspruch erhebe ich – dann kann man das alles fast nicht mehr alleine bewältigen. Dennoch ist es eine sehr gute, vielseitige Lebensschule. Die Suche nach dem immer noch nicht vorhandenen Hauptsponsor habe ich abgegeben, gefunden ist er aber noch nicht. Kurz: Zurücklehnen liegt absolut nicht drin.

**Und welches Produkt vermarkten, respektive verkaufen Sie?** Dass man erfolgreich sein darf sowie eine kleine Neudefinition des Erfolgs. Eben den Erfolg im Detail. Viele Menschen wollen den äusserlichen Erfolg, sind sich dabei ihrer destruktiven Gedanken gar nicht bewusst und realisieren auch nicht, was sie sagen. Ich glaube, der Schweizer denkt auch etwas zu negativ. Das Reisen zeigt andere Blickwinkel und öffnet die Horizonte. Die Frage lautet: Wo kann man auftanken? Wo befinden sich die Kraftorte? In meinem Fall ist es Skandinavien. Das gibt mir unheimlich viel Energie. Grundsätzlich aber muss man nicht weit gehen. Wir haben doch so viel Schönes um uns herum.

**Anders gesagt: Sie vermarkten eigentlich nichts anderes als sich selbst. Ist das nicht etwas eigenartig?** Das tut

man ja eigentlich permanent, geht es doch in jedem Beruf immer um die Person. Das ist auch bei mir, also beim «Produkt Tanja» der Fall. Um den Brei herumreden mag ich grundsätzlich nicht. Mit einem Nein kann ich leben. Aber mit einem Ja, hinter welchem eigentlich ein Nein steht, kann ich es nicht.

**Marketingexperten sprechen von Ihnen als perfektem Beispiel einer coolen Berner Oberländerin in einer wilden Sportart in der spektakulärsten Disziplin. Ist das so?** Das höre ich auch, und offenbar finden die meisten alles

## » die Olympiasiegerin

*«Snowboarden, für mich die beste Verbindung zwischen einer Bewegungsart und Lifestyle! Angefangen hat dies, als ich laufen lernte. Bis heute... die Suche und Freude an neuen Bewegungsmustern ist mir geblieben.*

*Als ich 1989 erstmals auf ein Snowboard zu stehen kam, war bald klar, dass ich diese Leidenschaft nicht so bald wieder loswerden kann!*

*1997 fuhr ich die ersten Weltcuprennen, damals noch in den Alpinen Disziplinen. Mit dem 2. Platz an der Boardercross-Europameisterschaft im Jahr 2000 wurde mir klar, dass ich in dieser Disziplin an die Weltspitze wollte! Liegt kein Schnee, bieten sich weitere Brettsport-Varianten an. Kitesurfen, Wellenreiten, Wakeboarden... Aktivitäten, die gefallen! Nach dem Motto: Nutze die Elemente, wie sie sich darbieten!*



Sie sei eine Frau der Gegensätze, sagt Tanja Frieden von sich selbst. Und betont, dass sie durchaus auch eine melancholische Seite habe.

**Betätigungen:** Beginnen muss immer alles im Kopf.

**Wem empfehlen Sie denn, Sie zu engagieren, respektive bei einem Ihrer Vorträge dabei zu sein?** Ich betreibe positives «mind mapping». Dabei dreht sich sehr vieles um Selbstreflexion. Ich gebe mich auch bei solchen Engagements immer so wie ich bin, ändere also auch meine Sprache nicht. Sehr oft habe ich zu den Themen und Zuhörern einen anderen Zugang als die meisten Referenten. Fehlanzeige bei mir ist etwa eine Power Point-Präsentation. Eher trete ich mit einem grossen Packpapier und Stiften vor die Leute. Und selbstverständlich stelle ich mich immer individuell auf den Anlass und die Gäste ein.

**Persönliches:**

- ▶ Name: Tanja Frieden
- ▶ Geburtstag: 6. Februar 1976
- ▶ Beruf: Pro Snowboarderin Boarder-X/Lehrerin
- ▶ Grösse: 173 cm
- ▶ Gewicht: 65 kg
- ▶ Wohnort: Thun, Schweiz
- ▶ Hobbys: Kitesurfen, Surfen, Biken, Beachvolley, Bräteln
- ▶ Lieblingsfood: Reis und Spinat, Sushi
- ▶ Lieblingsgetränk: Mountain Twister
- ▶ Musik: Chill Sound, Morcheeba

**Stress. Mehr als nur ein Modewort?** Sicher ist es ein Modewort. Es ist doch alles immer eine Sache von Prioritäten setzen. Zeit hat man nicht, man nimmt sie sich. Auch ich entscheide selbst über meinen Zeitplan und über meine Prioritäten.

**Und wie schaffen Sie es mental und physisch, alle Ihre Termine wahrzunehmen und dabei immer die Tanja Frieden zu sein, die wir am liebsten sehen wollen?** Alle Termine wahrnehmen zu wollen ist schlicht nicht möglich. Wenn ich zusage, dann mache ich es richtig und will voll dabei sein. Ganz nach dem Kredo: Qualität vor Quantität.

**Sie sind ein positiv denkender Mensch. Wie wichtig ist diese Eigenschaft auf dem Weg des Erfolgs?** Absolut entscheidend. Aber positiv denken allein genügt nicht. Man muss diese Philosophie verinnerlichen.

**Prominent zu sein bedeutet auch zahlreiche Verpflichtungen wahrnehmen zu müssen, respektive zu können. Alle möchten Tanja Frieden auf ihrer Gästeliste. Wie entscheiden Sie über Teilnahme oder Absage?** Ich trage lieber etwas aktiv bei, als einfach «nur» teilzunehmen. Wie gesagt, habe ich nur sehr wenig Zeit, um Einladungen Folge zu leisten. Grundsätzlich muss mir ein Event etwas bedeuten, also für mich inhaltlich interessant sein.

**Zu welchen Events müssen wir uns Zugang verschaffen, um Tanja Frieden in**

**nächster Zeit sicher anzutreffen?** Seit August nehme ich aus Zeitgründen nur noch ganz sporadisch an Events teil. Jetzt folgt dann das Schneetraining in Saas-Fee und Sponsoren-Einsätze. Auf den Superzehnkampf im November im Zürcher Hallenstadion freue ich mich ganz besonders.

**Noch ein Wort zum Sponsoring. Wie verläuft da die Zusammenarbeit?** Mit den langjährigen Sponsoren bin ich am Ausbau der Aktivitäten, wie etwa Materialentwicklungen, Vorschlägen für Marketingaktionen etc. Das ist alles zeitintensiv, verläuft aber in einer sehr positiven Partnerschaft. Eher anstrengend ist die Akquisition neuer Sponsoren.

**Ist das alles mehr Pflicht, weil ohne Sponsoring eh nichts läuft?** Es ist Pflicht und Business zugleich. Dabei sind die persönlichen Kontakte eigentlich das Schönste. Durch die Zusammenarbeit haben sich auch

schon schöne Freundschaften ergeben.

**Mehr denn je werden im kommenden Winter alle Augen auf Sie und Ihre sportlichen Resultate gerichtet sein. Fällt es nach dem Gewinn von Olympiagold nicht schwer, sich noch einmal richtig zu motivieren?** Einen gewissen Druck gibt es ja immer. Meine Motivation ist aber immer noch voll da. Es muss ja immer weiter gehen und man muss sich neue Ziele stecken.

**Und die heissen?** An der WM im Januar in Arosa eine Medaille. Da muss ich wieder alles geben.

**Und wenn wir Tanja Frieden in fünf Jahren wieder treffen, dann ist sie... Oh, keine Ahnung. Da habe ich keine fixen Vorstellungen, das würde mich jetzt nur hindern und dazu führen, dass ich meine jetzigen Ziele vernachlässige. Visionen allerdings, die habe ich. Aber die sind im Moment nicht so wichtig...** ★

YOUR NEW  
NATURAL HIGH

At last, a hotel where you can really let your hair down, with Bangkok's best river views from every single room. Experience a fresh perspective on life.

TAKE ME TO THE HILTON

For the best rates, visit [hilton.com](http://hilton.com)

**Millennium Hilton**  
Bangkok