

KAFFEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von

Daniela Bleymehl

Daniela ist sechsfache Siegerin auf der Langdistanz-Triathlon-Strecke (u. a. IRONMAN Germany Frankfurt und Challenge Roth). Dazu war sie deutsche Meisterin auf der Mitteldistanz.

Sie verbindet ihre Profi-Sportkarriere mit ihrem Familienleben als Mutter und nutzt Sport als Lebens- und Leistungsprinzip.



Der Einstieg ins Triathlon-Universum
Du startest deine sportliche Karriere als
Schwimmerin, wechselst früh zum Triathlon und wirst
Siegerin beim IRONMAN Mallorca. Wie hat dieser
Übergang dein Denken verändert und was war dein
persönlicher Moment, in dem du realisiert hast: „Das
kann mein Beruf werden“?



André

Zwischen dem Start als Schwimmerin und dem
Sieg beim IRONMAN Mallorca liegen viele Kapitel.
Der Wechsel zum Triathlon bedeutet mehr
Vielseitigkeit und auch mehr Eigenverantwortung.
Es geht ständig darum, Entscheidungen zu treffen,
Prioritäten zu setzen und mit Unsicherheiten umzugehen – körperlich
wie mental. Leistung entsteht dabei nicht nur im Training, sondern im
Zusammenspiel aus Alltag, Regeneration und Kopf. Genau das hat
mich schon immer gereizt. Es gab keinen einzelnen
Schlüsselmoment, sondern war eher ein schleichender Prozess, an
dessen Ende die Entscheidung stand, mein Leben konsequent darauf
auszurichten und Verantwortung sowie Risiken bewusst
anzunehmen.



Ausdauerleistung trifft Geschäftsmodell
Die Langdistanz-Triathlon verlangt Monate der Vorbereitung, Planung, Regeneration – wie überträgst du diese Prinzipien in deine wirtschaftlichen Aktivitäten oder Projekte? Welche Rolle spielen Trainings- bzw. Prozessmanagement, Zielgrenzen und Kontinuität in deinem Business-Alltag?



André



Mein „Business-Alltag“ ist aktuell noch 100% der Sport. Aber ich denke, die Prinzipien der Langdistanz lassen sich direkt ins Berufsleben übertragen: klar definierte Ziele, gute Planung und Prozessmanagement sind die Basis. Wie im Training geht es nicht um maximale Intensität zu jedem Zeitpunkt, sondern um Kontinuität und die richtige Dosierung. Regeneration könnte man beschreiben als ein bewusstes Abstandnehmen, um strategisch besser denken und bessere Entscheidungen treffen zu können. Zielgrenzen helfen, den Fokus zu halten und Überlastung zu vermeiden. Am Ende entsteht nachhaltiger Erfolg – im Sport wie im Unternehmertum – durch langfristiges Denken und konsequentes, strukturiertes Arbeiten.



Torsten

Team im Einzelsport und Netzwerk im Business
Obwohl Triathlon eine Einzelsportart ist, betonst du:
Familie, Sponsorenteam, Coaching-Struktur sind
entscheidend. Wie hat dieses Umfeld deinen Erfolg
ermöglicht – und was bedeutet das für Führungskräfte, die
oft allein Entscheidungen treffen, aber dennoch Netzwerke
brauchen?

Triathlon wirkt nach außen wie ein Einzelsport,
funktioniert aber nur mit einem starken Team
im Hintergrund. Familie, Coaches und Partner
geben Halt, Feedback und oft genau den
Perspektivwechsel, den man selbst gerade
nicht hat. Dieses Umfeld macht es möglich,
sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Für
Führungskräfte ist das ähnlich:
Entscheidungen trifft man am Ende allein, aber
ihre Qualität entsteht im Austausch. Ein gutes
Netzwerk entlastet, schärft den Blick und
macht langfristig erfolgreicher.





Torsten

Zitatfrage zur inneren Haltung

Du sagst: „Triathlon ist für mich nicht nur der schönste Sport der Welt, sondern eine Lebenseinstellung: die Bereitschaft, Herausforderungen so anzunehmen, wie sie kommen.“ Wie würdest du diese Einstellung in Bezug auf Business-Herausforderungen oder Unternehmenswachstum übersetzen?

Ich denke, auch im Business geht es darum, Herausforderungen nicht als Störfaktor zu sehen, sondern als Teil des Weges. Wachstum verläuft, wie sportliche Leistung, selten linear und verlangt die Bereitschaft, sich anzupassen, Verantwortung zu übernehmen und auch unbequeme Phasen auszuhalten. Statt auf perfekte Bedingungen zu warten, geht es darum, mit dem zu arbeiten, was gerade da ist, und daraus die bestmögliche Lösung zu entwickeln. Wie im Sport erfordert nachhaltiges, unternehmerisches Wachstum Offenheit und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen.



Fehler, Schwäche zeigen & Wachstum ermöglichen
In einem Rennen hattest du eine heftige Krise – laut deiner Aussage: „... mein worst race ... ich endete im Krankenhaus“. Wie hast du diese Erfahrung genutzt, um stärker zu werden – und was würdest du Unternehmern raten, die ähnliche Tiefpunkte erleben?



André



Das Rennen war ein echter Tiefpunkt und sehr ernüchternd. Aber genau deshalb habe ich es nicht einfach abgehakt, sondern mir in Ruhe angeschaut, was schiefgelaufen ist und wo ich mich selbst überschätzt oder Warnsignale ignoriert habe. Das war unangenehm, aber sehr lehrreich. Das gilt auch für Unternehmer: Tiefpunkte gehören dazu. Wichtig ist, sie nicht zu verstecken, sondern mitzunehmen, daraus zu lernen und mit mehr Klarheit weiterzumachen.



Torsten

Zukunft, Engagement und Wirkung über das Rennen hinaus
Du bist nicht nur Profi-Athletin, sondern auch Vorbild,
Coachin und Mutter. Wie siehst du deine wirtschaftliche
Rolle künftig? Welche Projekte und Themen sind dir
wichtig, damit dein Einfluss über die Ziellinie hinaus wirkt?

Für mich geht es nicht nur darum, selbst
Leistung zu zeigen, sondern andere auf ihrem
Weg zu unterstützen und meine Erfahrung
weiterzugeben. Wichtig sind Projekte, die echte
Wirkung haben, zum Beispiel Menschen zu
motivieren, sich gesund und bewusst zu
bewegen, oder Themen wie Trainings- und
Prozessplanung verständlich zu machen. Es
geht mir darum, dass mein Engagement über
die Ziellinie hinaus spürbar ist, ohne mich
dabei selbst in den Vordergrund zu stellen.



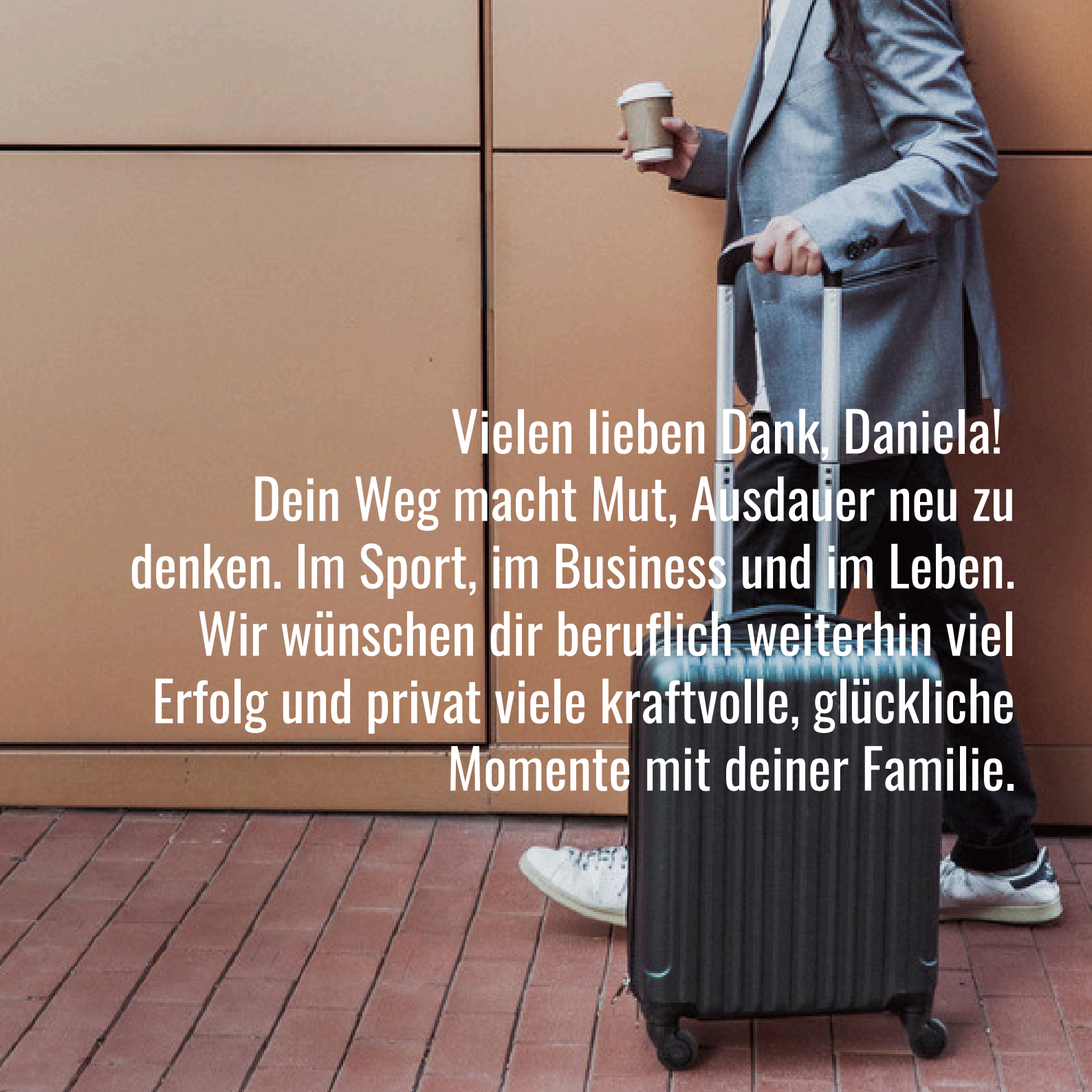
Darüber hinaus
Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung,
die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch
teilen möchtest?



André

Leistungssport lehrt einen, sehr zielgerichtet und fokussiert zu sein, manchmal fast egozentrisch. Für mich gehört aber genauso dazu, Verantwortung zu übernehmen. Mir ist es wichtig, Mut zu machen – besonders Frauen und Nachwuchsathletinnen. Ich möchte zeigen, dass Spitzenleistung, Familie und persönliche Weiterentwicklung kein Widerspruch sind. Viele Frauen zweifeln nach der Geburt eines Kindes an sich. Doch es ist möglich, Familie und Leistungssport zu verbinden und unseren Kindern damit Stärke, Leidenschaft und Selbstvertrauen vorzuleben.





Vielen lieben Dank, Daniela!
Dein Weg macht Mut, Ausdauer neu zu
denken. Im Sport, im Business und im Leben.
Wir wünschen dir beruflich weiterhin viel
Erfolg und privat viele kraftvolle, glückliche
Momente mit deiner Familie.

UNSERE PARTNER



www.axel-schulz.com



Gesund reisen

www.fit-otel.de

www.spielintelligent.de



**Wenn auch du Lust hast, deine
Erfahrungen zu teilen und Teil
unserer ☕ KAFFEPAUSE zu
werden – schreib uns einfach!**

Torsten Schäfer

☎ +49 162 6030358

✉ torsten@spielintelligent.de

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

André Fuhr

☎ +49 170 4737328

✉ andre@spielintelligent.de

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke