

KAFFEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von

Matthias Steiner

Matthias ist Olympiasieger im Gewichtheben und wurde mehrfach Welt- und Europameister. Nach dem Karriereende wandelte er sich zum Unternehmer und Gründer von STEINERfood GmbH, Buchautor und Motivationsredner. Matthias verbindet Disziplin, mentale Stärke und unternehmerischen Geist – und lebt vor, wie man aus sportlicher Energie nachhaltigen Erfolg macht.



Vom Athleten zum Unternehmer
Du hast aus sportlicher Höchstleistung und
persönlichem Schmerz unternehmerische Energie
geschöpft. Welche Parallelen siehst du zwischen
Leistungssport und Unternehmensführung — und was
war deine größte Herausforderung beim Wechsel?



André



Der Wechsel war nicht von heute auf morgen,
sondern es war ein Wandel über die Jahre. Das
Unternehmen ist weniger durch Wollen, sondern
mehr durch Tun entstanden. Als die ersten
richtigen Herausforderungen kamen, wie
Rohstoffpreisexplosion oder Die Covid-
Pandemie, war ich schon mittendrin und es gab
keinen Weg mehr zurück.

Markenaufbau & Werte

Als Gründer von STEINERfood kombinierst du Ernährung, Gesundheit und persönliche Überzeugung. Wie wichtig ist dir Authentizität bei der Markenentwicklung, und wie bringst du deine sportliche Geschichte darin ein?



André

Die Gesundheit und die Funktionalität unserer Produkte sind zentrale Bausteine. Es geht nicht einfach um Umsätze, sondern um Sinnhaftigkeit, um Mehrwert. Die sportliche Geschichte, vor allem der Abnehm-Weg danach, schafft Vertrauen für die Kunden. Der Kunde steht bei uns im Mittelpunkt, für ihn machen wir das.





Torsten

Motivation aus Rückschlägen

Nach dem Verlust deiner Frau hast du weitergemacht und triumphiert. Welche Rolle spielt diese Erfahrung heutzutage in deinem Alltag – privat und geschäftlich?



Niederlagen kommen regelmäßig vor und wir wissen alle, dass ohne Rückschläge oder Schwierigkeiten, keine Höhepunkte folgen. Wir lernen daraus und werden stärker. Das Leben ist ein Wellengang.



Torsten

Teamgeist im Einzelkampf
Gewichtheben scheint ein Einzelsport – trotzdem braucht man Unterstützung, Trainer, Umfeld. Wie wichtig war dieses Netz damals – und was bedeutet Teamgeist für dich heute im Business?

Die Grundlagen sind in jeder Sportart gleich. Das Team aus Trainern, Ärzten und Co. ist unerlässlich. Aber auch wir Sportler haben gemeinsam trainiert in der Nationalmannschaft, obwohl wir am Ende des Tages auch Konkurrenten waren, die sich Startplätze weggeschnappt haben. Das bildet einen gesunden Egoismus mit viel Respekt dem anderen gegenüber, denn die Leistung entscheidet. Das halte ich heute noch für sehr wichtig.



Vom Leistungssport zur Balance
Wie hat sich dein Verhältnis zu Körper, Ernährung und
Mental-Health verändert, seit du nicht mehr für
Medaillen hebst?



André

Dieses Verhältnis aus genannten
Komponenten war schon immer da. Es ist
nur über die Jahre reicher an Erfahrung
geworden und ich kann heute viele
Zusammenhänge besser verstehen und
dann in die Umsetzung bringen.





Torsten

Kommunikation und Inspiration

Du bist heute Redner und Inspirator. Was ist deine zentrale Botschaft, wenn du Menschen auf Bühnen oder in Firmen begegnest?

Aus dem Sport bist du Ziele gewohnt. Ziele sind Motive und Motive motivieren. Allerdings ist mir heute die Sinnhaftigkeit des Weges zum Ziel noch viel wichtiger, denn es geht ja nicht immer nur um den einen Moment, indem ich was erreiche, sondern um die Qualität in der langen Zeit davor. Gib also nicht nur dem Ziel, sondern auch dem Weg einen Sinn.




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



André



Ich bin nach wie vor ein großer Verfechter des Leistungsgedanken. Es ist schön Ziele aus eigenem Handeln zu erreichen. Ich finde es wichtig, dass wir manchmal in Situationen kommen, wo wir etwas tun, etwas entscheiden müssen. Alles für alle immer gleich haben zu wollen, macht eine Gesellschaft träge. Wir sollten die gleichen Start- und Rahmenbedingungen haben, aber was jemand dann daraus macht, ist seine Sache.

A person wearing a grey suit jacket and dark trousers is standing on a red brick-paved area. They are holding a brown paper coffee cup in their right hand and pulling a black rolling suitcase with their left hand. The background is a light brown wall with vertical panels. The text is overlaid in white, bold font.

Vielen Dank, Matthias, für dieses offene Gespräch und deine Bereitschaft, deinen Weg – mit allem, was dazu gehört – zu teilen. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg mit deinen Projekten, Gesundheit, Inspiration und den Mut, immer wieder neue Wege zu gehen.

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

www.spielintelligent.de

Fotos: Eigen/KI, pixabay.com
"Tasse" Nils Wüchner
"Portrait" Bernd Lehnert