

Selbstfürsorge als Ziel

Wenn die Berufung zum Beruf wird – Martina Langer erfüllte sich ihren Traum und machte sich als Coach und Beraterin selbstständig.

Claudia Blasi

02.12.2021, 10:42



© KÄRNTNER WIRTSCHAFT/BLASI

Martina Langer (rechts) hat mit dem „Holistic-Life-Studio“ in Klagenfurt den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Besonders erschöpften „Powerfrauen“ möchte sie wieder in ihre Kraft verhelfen.

Innere Unruhe, schlaflose Nächte, chronische Kopfschmerzen oder ein Pfeifen im Ohr – der Körper sendet Signale, wenn etwas nicht stimmt. Alleineinhören und wahrnehmen muss man sie selbst. Tut man das nicht, werden die Botschaften lauter, bis man sie nicht mehr ignorieren kann.

Bei Martina Langer aus Klagenfurt war es die Diagnose Krebs, die sie im Jahr 2014 zum „in sich Hineinhören“ gezwungen hat. „Ich bin dem Tod von der Schaufel gesprungen“, erzählt Langer rückblickend, „eigentlich lief alles – toller Job als Produktmanagerin bei einem internationalen Hersteller von Medizinprodukten, gutes Gehalt, sicheres Umfeld, doch irgendwas fehlte.“

Heute weiß die 44-jährige Alleinerzieherin einer Tochter mit besonderen Bedürfnissen, dass sie viel zu lange in einem Hamsterrad gelebt und einfach nur funktioniert hatte. Sie habe sich um alles gekümmert, nur nicht um sich selbst.

Damit sollte endgültig Schluss sein. Im Herbst 2019 begann Langer vorerst berufsbegleitend eine Ausbildung zur diplomierten Psychosozialen Beraterin, der Schritt in die Selbstständigkeit folgte ein Jahr später mit der Eröffnung des „Holistic-Life-Studios“ in Klagenfurt, in dem sie heute als Fachtrainerin, Coach und Beraterin arbeitet.

„Die Idee eines Studios hatte ich, um gemeinsam mit anderen Selbstständigen unter einem Dach alles anzubieten, was den Menschen guttut.“

Mittlerweile sind es fünf Partner, die etwa Yoga, Meditation oder energetische Anwendungen anbieten. Es gibt noch Platz für weitere Selbstständige aus diesen Bereichen, sich auch stundenweise einzumieten und das Studio zu nutzen.

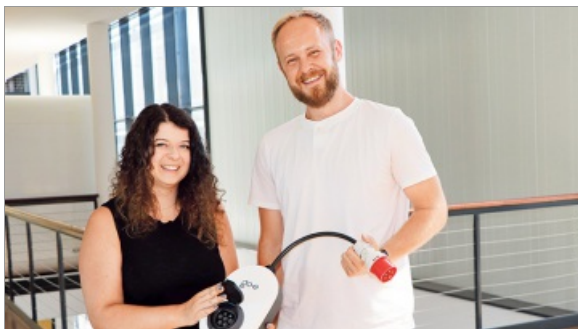
Trotz des schwierigen Starts mitten in einer Krise funktioniere das Konzept reibungslos und auch die Rückmeldungen der Klienten bestärken den eingeschlagenen Weg. „Es erfordert Mut, der eigenen Stimme zu folgen und etwas vollkommen Neues auszuprobieren. Ich habe jahrelang mit der

Entscheidung gehadert, doch sie war goldrichtig“, ist Langer überzeugt.

Besonders jetzt, in einer Zeit, die von Angst, Trauer, Zweifel, aber auch Wut geprägt ist, sei der Gesprächsbedarf groß. Umso wichtiger sei es für jeden einzelnen von uns, Selbstfürsorge zu betreiben, also gut für sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Und sollte man es aus eigener Kraft nicht mehr schaffen, so ist es ein Zeichen der Stärke, sich von außen Hilfe zu holen.

Dieser Artikel erschien in Ausgabe 23 der "Kärntner Wirtschaft".

Das könnte Sie auch interessieren



Nachhaltig auf Erfolgskurs

Das Feldkirchner Unternehmen go-e sieht sich mit seinen Ladeboxen für Elektro-Autos als Ermöglicher der Zukunft. Ziel ist, nachhaltig zu wachsen, um somit auch die Region zu stärken.

[➤ mehr](#)



Schlosser mit scharfem Geschäft

In Wolkersdorf bei Wolfsberg schärft und schleift Hannes Kurz als Solo-Unternehmer. [➤ mehr](#)



Bloggen als Lebensaufgabe

Ines Fritz hat ihre Berufung zum Beruf gemacht. Sie begleitet UnternehmerInnen und BloggerInnen auf ihrem Weg zum Erfolg. Im Interview spricht sie über ihre ersten Schritte, den Umgang mit Rückschlägen und ihre Zukunftspläne. [➤ mehr](#)