

FRAUEN & FINANZEN

# Courage

Ausgabe 5  
September/  
Oktober 2023

**NUR MUT!**  
WIE SINGLE MOMS  
IHRE KARRIERE  
ANSCHIEBEN

**Verliebt  
im Büro**

Dos and Don'ts  
für Paare am  
Arbeitsplatz

**CLEVER  
INVESTIEREN**  
ETFs und Fonds  
für die besten  
Börsenstrategien

**Follow  
6 me!**  
6 deutsche  
Influencerinnen,  
die Millionen  
begeistern

ANGELIQUE  
**KERBER**

Die **TENNIS-QUEEN** über Willenskraft, Niederlagen,  
Abstiegsangst und ihre neue Rolle als Mutter

Deutschland 5,90 €  
Österreich 6,50 €  
Schweiz 6,90 CHF





RAUS AUS DEM BIG BUSINESS

# Mut zum Umweg

3000 Kilometer in drei Wochen. 56.000 Höhenmeter in 26 Tagen. Monika Sattler mag es gern extrem, wenn sie aufs Rad steigt. Dabei wollte sie eigentlich mal Karriere machen – beim Bundesnachrichtendienst oder als Unternehmensberaterin. Doch daraus wurde nichts. Zum Glück!

VON NADINE REGEL

Vier Uhr morgens aufstehen, acht Stunden auf dem Fahrrad sitzen, bis zu 200 Kilometer und 4000 Höhenmeter täglich, mehr als 3000 Kilometer in drei Wochen: Das liest sich wie eine sehr große persönliche Herausforderung. Also genau das, was Monika Sattler 2018 suchte. Sie wollte als erste Frau die Vuelta a España abfahren, nur ein paar Stunden bevor die Männer auf der Strecke starten. Das Etappenrennen in Spanien ist neben der Tour de France und dem Giro d'Italia der wichtigste Radwettbewerb dieser Art. Ihr Projekt hatte sie vorher mit den Veranstaltern abgesprochen – die Strecken waren bereits für die Profis präpariert.

**Ein scheinbar perfekter Karriereweg**  
Kaum jemand glaubte an sie. Aber das war nicht entscheidend. Wenn es nach ihr ging, musste damals nur eine an sie glauben: sie selbst. Das war nicht immer so. Lange ließ sich Sattler von den Idealen anderer leiten, wollte in die Welt ihrer eher konservativ eingestellten Eltern und Freunde passen. Was sie selbst wollte, fand die heute 38-jährige Münchnerin erst vor sieben Jahren heraus. Vorher setzte Monika Sattler alles daran, den scheinbar perfekten Karriereweg einzuschlagen. Eine Konstante in ihrem Leben hat sie dabei aber stets begleitet: der Sport.



Denn der begeisterte Sattler schon immer. Als Jugendliche spielte sie leidenschaftlich Volleyball, war bei vier Sportvereinen gleichzeitig Mitglied, um so oft wie möglich trainieren zu können. Nach der Schule entschied sie sich für den Studiengang „Internationale Studien“ in South Carolina in den Südstaaten der USA, in dem die Beziehungen von Politik, Wirtschaft und Recht untersucht werden. Sattler erhielt zudem ein Sportstipendium und spielte im Volleyballteam der Universität. Dies sei eine sehr prägende Zeit für sie gewesen, sagt sie. Unter den 3800 schwarzen Studierenden war sie eine der wenigen Weißen. „Da erlebte ich das erste Mal, was Ausgrenzung bedeutet“, sagt sie. Und wie wichtig Zugehörigkeit, Liebe und Freundschaft sind. Sie fühlte sich einsam.

Nach einem Jahr wechselte sie an die Uni in Rhode Island und setzte später noch einen Master in Sicherheitswissenschaft und Nuklearpolitik an der Georgetown University in Washington obendrauf. Es folgten Anstellungen beim Internationalen Währungsfonds und bei der Weltbank, wo sie als Human-Resources-Beraterin arbeitete und Personalanalysen durchführte. Ihren Wunsch, für den Bundesnachrichtendienst zu arbeiten, hatte sie schon während des Studiums verworfen. „Vielleicht hatte ich zu viele Agentenfilme geschaut“, sagt Mo-

FOTO: MICHAEL W. HARRIS/GETTY IMAGES; FOTODIENST: MICHAEL W. HARRIS/GETTY IMAGES



Hohe Ziele:  
2022 fuhr Sattler alle  
124 Schweizer Pässe in  
26 Tagen. Auf Etappe 22  
mühte sie sich den Großen  
St. Bernhard hinauf (o.).  
Der Julierpass (l.) gehörte  
ebenfalls zum Programm

nika Sattler heute und lacht. Denn sie realisierte, dass der abenteuerliche Job aus ihrer Wunschvorstellung in Wahrheit eher eine dröge Schreibtischtätigkeit war. Für einen Menschen, der Bewegung so sehr liebt, kam das nicht infrage.

Aber was dann? Sie wollte Radprofi werden! Monika Sattler kündigte ihren Job, bei dem sie nicht mal Steuern zahlte, weil Angestellte internationaler Organisationen steuerbefreit sind, und ging zurück nach Deutschland. Bereits in den USA hatte sie vom Volleyball zum Radfahren gewechselt, nahm an Adventure Races teil, einem Orientierungsrennen aus verschiedenen Disziplinen. Zudem trainierte sie regelmäßig auf dem Rennrad. Zurück in Deutschland, fuhr sie als Radprofi in der Ersten Bundesliga – aber nur drei Monate lang. Denn auch das entsprach nicht dem, was sie eigentlich wollte. Was ihr nun aber klar wurde: Ihr Traumjob musste etwas mit Sport zu tun haben. Also zog sie zurück in die USA und studierte Sport an der University of Minnesota.

### Mit 30 in der Lebenskrise

Doch auch jetzt verlief ihr Weg zum Traumjob nicht geradlinig. Nach dem Sportstudium gewann erneut die Zweiflerin in ihr die Oberhand. Noch einmal schlug sie den vermeintlich richtigen Karriereweg ein, indem sie als Unternehmensberaterin für IBM in der Schweiz und in Australien arbeitete, wo sie Kunden im Bereich Marketing-Automatisierungssoftware betreute. Erst dann kam der entscheidende Moment: Nach zwei Jahren kündigte sie, saß mit 30 Jahren und zwei Masterabschlüssen in der Tasche arbeitslos im botanischen Garten in Melbourne und steckte mitten in einer Lebenskrise. „Ich wollte nicht noch weitere 35 Jahre meines Lebens Energie in etwas stecken, was mir nicht entsprach“, sagt sie.

Mit Fahrrad und Reisetasche ausgestattet, flog sie nach Malaga in Spanien, wo sie einen kompletten Neuanfang wagen wollte, ohne Spanischkenntnisse, ohne jemals dort gewesen zu sein. In dieser Zeit traf sie viele Menschen, die in ähnlichen Krisen steckten. Das inspirierte sie, sich mit einem ganz besonderen Projekt selbst herauszufordern. 2018 stellte sie mit ihrer Solofahrt auf der Profistrecke der Vuelta a España einen Weltrekord auf, den die meisten schlichtweg für unmöglich hielten. Sie wollte anderen Menschen vorleben, dass es sich lohnt, mutig zu sein, sie dazu „empowern, ihre Lebensziele zu verfolgen“, sagt Monika Sattler. Über ihren Wandel schrieb sie das Buch „What it takes to make dreams come true“.

Später zog sie nach Bern, wo sie heute noch lebt, um als Mindset-Coach, Keynote-Speakerin und Autorin zu arbeiten. Im Juni launchte sie die Sattler Academy, mit der sie Onlinetrainings an- ➤



► bietet. Wie setze ich die richtigen Ziele? Und wie setze ich sie um? Um solche Fragen geht es dabei. Ihr Topthema aber ist: Mut. Mut, das eigene Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen. Mut, ein Risiko einzugehen. Barrieren zu durchbrechen, eigene Grenzen zu verschieben. Was sie anderen als Coachin predigt, lebt sie selbst mit jeder Faser ihres Körpers. Im September 2022 folgte der zweite Rekord auf dem Fahrrad, die Swiss-Pass-Challenge. Sie fuhr alle 124 Schweizer Pässe in 26 Tagen mit dem Rennrad, insgesamt 1389 Kilometer und über 56.000 Höhenmeter.

### Quiz mit Ananas

Dass sie körperlich dazu in der Lage war, wusste Sattler aus ihren Erfahrungen in Spanien. Doch mental war sie stark gefordert. Über 26 Tage jeden Morgen aufzustehen und zu wissen, dass es nur bergauf geht, macht selbst eine wie sie müde. „Mein Körper lief den ganzen Tag auf Hochtouren. Es gab Tage, an denen ich mental mit mir kämpfen musste, die Pässe hochzufahren“, sagt sie. Um sich von den Strapazen abzulenken, spielte sie mit ihrem Team über Funk ein Quiz. So grübelte sie auf den schier endlosen Anstiegen etwa darüber nach, wie lang eine Ananas braucht, um zu wachsen.

Als Coachin hilft sie heute Führungskräften, ihre beruflichen Ziele zu verwirklichen. Dabei geht es nicht nur darum, sich neu zu orientieren, sondern auch darum, sich in einer aktuellen Position weiterzuentwickeln. In ihrer Arbeit merke sie immer wieder Unterschiede zwischen Männern und Frauen, was Selbstbild und Auftreten angehe. „Wenn in einer Ausschreibung nur ein Punkt nicht perfekt zum Profil passt, bewerben sich Frauen nicht auf eine Stelle.“ Bei Männern hingegen reiche ein übereinstimmender Punkt, den Rest würden sie sich, so glauben sie, im Job schon aneignen.

Es läuft! Vier Jahre vor der Schweiz-Challenge (o.) schaffte Sattler den ersten Rekord: Kurz vor den Profis startete sie auf die Strecke der Spanienrundfahrt – und absolvierte als erste Frau alle 21 Etappen (u.)



Wie man Großes erreicht – das zentrale Thema ihrer Vorträge

„Den Frauen muss ich schon etwas mehr Dampf machen, damit sie für sich selbst eintreten“, sagt Sattler. Ihnen falle es schwer zu akzeptieren, dass sie nicht mit jedem befreundet sein müssen. Es gibt immer Leute, die einen schlecht finden. Daher sollten wir „uns nur mit Leuten umgeben, die uns guttun“, schlussfolgert die Radsportlerin. Alles andere ziehe nur unnötige Energie. Das habe sie auch bei ihrem letzten Projekt in der Schweiz gemerkt.

Im Mai feierte ihre Filmdokumentation „Freigefahren“ Premiere, die vor allem von dem Schweizer-Pässe-Projekt handelt. Ein fünfköpfiges Support-Team hatte sie zusammengestellt. In der Projektphase erlebte sie als Chefin, dass ihr ein Mitarbeiter ihren Rang streitig machen wollte. Es soll „Interessenkonflikte“ gegeben haben. „Die Pässe zu fahren war das Leichteste. Viel anstrengender war die Organisation dahinter.“ In solchen Momenten müsse man sich Respekt verschaffen, Führungsqualitäten beweisen, auch wenn man sich mal unbeliebt macht. Um ihre Erfahrungen weiterzugeben, bietet sie den Onlinekurs „Mut zu mehr“ an, hält Vorträge und veranstaltet ein Retreat zum Thema Mut und Selbstbewusstsein speziell für Frauen.

Ob sie manchmal das Gefühl hatte, gescheitert zu sein? Nein, sagt sie. Scheitern bedeute für sie, in der Komfortzone zu verharrern, aus Angst, zu versagen. Mutig ist, wer auch mal Umwege in Kauf nimmt und sich traut, sein Ziel neu zu definieren. Dieses Motto hat sie sich in ihrem Leben oft selbst zu Herzen genommen. Was ihr dabei geholfen habe, sagt Sattler, sei der Sport. Den entscheidenden Thrill fürs Leben habe sie beim Radfahren gefunden. **Q**

SERIE: IN „RAUS AUS DEM BIG BUSINESS“ STELLEN WIR FRAUEN VOR, DIE IM BERUF EIGENE WEGE GEHEN



FOTOS: BJOERN SUJ, PRIVAT (2)