

## Mut zur Veränderung

■ S-SÜD

Vor kurzem ging es im C: Zimt und Zucker in einer I: sung darum, wie man H: rausforderungen meist: Zu Gast war Heidi Proch: ka, Stuttgarter Autor: Coach und Persönlichei: trainerin. Heidi Prochas: hat ganz unterschiedlic: Stationen in ihrem Leben: lebt. Sie war Ernährungs: raterin, machte eine A: bildung zur Fachkr: für Bewachung



Heidi Prochaska hat in ihrem Leben ganz verschiedene Berufe ausgeübt. Foto: aro

Bereich Person: schutz und arb: tete jahrelang: diesem Berei: Später hat sie ei: Coaching-Ausb: dungs absolvie: und ist seit 20: selbstständig: Trainerin und Coa: Mehr über Heidi P: chaska lesen Sie in: lokalen Titelgeschichte auf S: te 2.

LOKA

# Herausforderungen meistern

Heidi Prochaska ermutigt andere, die Zukunft aktiv zu gestalten

Eine wichtige Entscheidung zu treffen fällt vielen Menschen oftmals schwer. Zweifel hat man immer, und jeder Schritt ins Ungewisse braucht Mut. Heidi Prochaska hat ihrem beruflichen und privaten Leben mehrmals ganz unterschiedliche Richtungen vorgegeben. Und nicht bereit, dass sie diese Entscheidungen getroffen hat.

ANDREA ROTHFUSS

■ S-SÜD

Wo möchte ich in meinem Leben hin? Das ist die zentrale Frage, die sich jeder stellt. Oder stellen sollte. In jedem Leben gibt es Momente, wo sich das ganze Leben ändern kann. Oder man eben doch den eingeschlagenen Weg beibehält.

Heidi Prochaska ermutigt Menschen dazu, Gelegenheiten beim Schopf zu packen, ins oftmals kalte Wasser zu springen und sich persönliche Ziele zu setzen. Sie selbst hat in ihrem Leben viele Änderungen hinter sich, bereit hat sie bislang keine. Nach dem Abitur machte sie eine Ausbildung als Diätassistentin, arbeitete vier Jahre lang in einer Großküche. Das reichte ihr nicht, sie wurde Diätküchen-



Heidi Prochaska arbeitet als Coach und Trainer und unterstützt andere Menschen darin, sich ihre Träume zu erfüllen. Foto: aro

leiterin und Ernährungsberaterin. Dann stellte auch sie sich die Frage: Wo will ich hin in meinem Leben? Ihr wurde klar, dass sie mehr Verantwortung übernehmen will und auch finanziell mehr erreichen möchte.

„Im Frankreich-Urlaub sah ich einen Film über eine Frau, die als Personenschützerin arbeitete. Das hat mich fasziniert.“ Der Film änderte ihr Leben, Heidi Prochaska nahm Kontakt zu einer Schule auf, die diese Ausbildung anbot. „Ich habe drei Monate für die dreitägige

Aufnahmeprüfung trainiert, saß im Probeunterricht zwischen lauter Männern und fragte mich, was ich hier eigentlich will.“ Sie schaffte die Ausbildung und war froh, das „härteste Jahr meines Lebens“ gemeistert zu haben. Sie lernte einen Unternehmerfamilie aus Österreich kennen und kümmerte sich fortan um deren persönliche Sicherheit, später um die Sicherheit eines Konzernvorstandes. „Dann kam der Moment als ich wusste: Jetzt bin ich durch, jetzt möchte ich etwas ande-

res machen.“ Sie machte eine Coaching-Ausbildung, arbeitet seit 2007 als Trainerin und Coach und hat die beiden Bücher „Ändere dich!“ und „Entscheide dich!“ veröffentlicht. „Die Bücher richten sich an Menschen, die vor Veränderungen stehen. Das sind zum Beispiel berufliche Veränderungen, die aber natürlich das Privatleben beeinflussen.“

Sie sei selbst sei auch lange auf der Suche nach ihren Zielen gewesen, „es war nicht immer einfach und hat mich Überwindung gekostet. Heute bin ich da angekommen, wo ich hin wollte.“ Als

Coach geht es ihr darum zu vermitteln, dass man im Hier und Jetzt lebt. Was kann man heute machen, damit es einem in Zukunft gut geht. „Ändern heißt etwas tun, in die Umsetzung zu kommen und nicht im Drüber-Nachdenken stehen zu bleiben. Wenn man den allerersten Schritt macht, geht es weiter“, ermutigt Heidi Prochaska.

Weitere Informationen zu Heidi Prochaska sowie eine Übersicht über Lesungen/Seminare findet man auf [www.aendere-dich.de](http://www.aendere-dich.de).