



Bündner Gewerbe

Wirtschaftsmagazin für das Gewerbe in Graubünden | 4/2017

Präsidentenkonferenz
Diskussion über Strukturwandel

WorldSkills
Abu Dhabi 2017
Schweiz erfolgreich
wie nie zuvor

AHV-Reform
Wie weiter?

KMU-Frauen Graubünden

Alain Sutter: Das Glück
in die eigenen Hände nehmen



«Magic Moments» an der KMU-Frauentagung in Valbella

Mit einem Teilnehmerinnenrekord von 130 Frauen fand die diesjährige KMU-Frauentagung im Hotel Valbella Inn statt. Unter dem Titel «Stressfrei glücklich sein» holte der Ex-Fussballprofi Alain Sutter die Frauen auf der richtigen Tonlage ab. Ebenso traf auch die Sängerin Nadia Maria Endrizzi die Töne. Ihre kraftvolle Stimme begeisterte, während sich die Frauen im Workshop «Süßes Glück» in Kreativität und Hingabe übten.

ml. «Die beste Medizin für unseren Organismus steckt in uns selbst», schickte der Tagungsreferent gleich zu Beginn voraus. Freude, Begeisterung und Leidenschaft bei dem zu empfinden, was wir täglich tun, sei nämlich weit effizienter als jegliche Pille, welche die Pharmaindustrie je entwickeln könne. Er riet unverblümt, sich selbst ernst zu nehmen, egoistischer zu denken und sich gut zu überlegen, ob es sich lohnt, sich anderer wegen zu ärgern. Meistens schade man sich mit Wutausbrüchen ausschliesslich selber. «Man muss nicht perfekt sein und immer allen gefallen, sondern tut gut daran, die eigenen Bedürfnisse ins Zentrum zu rücken.» Der Lebenscoach empfiehlt, sich regelmässig zu fragen: «... und wenn dies die letzte Tat in meinem Leben wäre, wäre es eine, die mir Freude bereitet?» Die Vergänglichkeit werde allzu häufig ignoriert und man erkenne oft zu spät, wie wichtig es sei, jene Menschen ins Zen-

trum zu rücken, die einem am meisten bedeuten.

Glück in die eigene Hand nehmen

Sutter gab viel Persönliches preis. Es gebe nur etwas, das er in seinem Leben bereue: Nämlich, dass er seine einmalige Zeit als Fussballprofi nicht mehr auskosten und genossen habe. «Ich machte mir selber viel zu viel Stress und hatte Ängste, was die anderen von mir denken. Jede Kritik nahm ich persönlich.» Sutters Karriere endete abrupt aus gesundheitlichen Gründen. Der Traum war geplatzt, ohne dass er verinnerlicht werden konnte. Dies sei die schwierigste Zeit in seinem Leben gewesen. Doch heute weiss er: «Auch all die vielen falschen Entscheidungen waren die richtigen – auch wenn sie falsch waren –, denn sie haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Und damit bin ich ganz zufrieden.» Er rät aus seinen Lebenserfahrungen, das Glück bewusster anzunehmen.

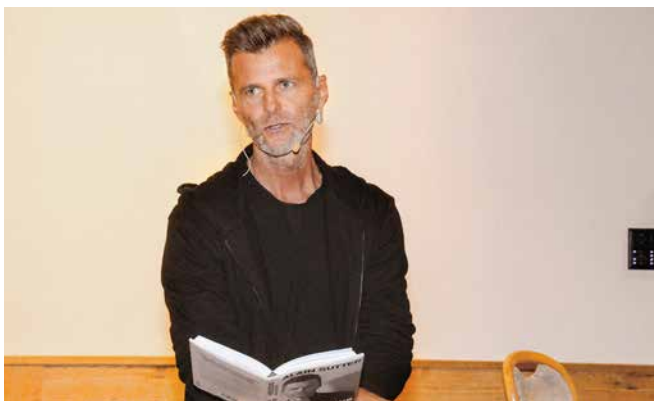
Das Glück in die eigene Hand nahm auch Nadia Maria Endrizzi, als sie sich zur letzten SRF-Castingshow «Die grössten Schweizer Talente» anmeldete. Sie schaffte es bis ganz vorne in die Finalrunde und stellte ihre Gesangkunst auch in Valbella eindrücklich unter Beweis. Zu Beginn mit einem berührenden Einstiegslied und am Nachmittag mit einer Premiere – nämlich ihrem ersten selbst geschriebenen Lied, welches demnächst veröffentlicht wird.

Auch einen Erstauftritt hatte mit Nadia zusammen der BGV-Direktor Jürg Michel, der den kurzfristig ausgefallenen Duettpartner, Robbie Williams, vertrat. Dies zum ordentlichen Amüsement der klatschenden Frauen.

Glücksgefühle mit Schokolade

Roni Merz sowie drei Confisseurinnen und zwei Confisseure aus seinem Betrieb coachten das «Süsse Glück». Jede Teilnehmerin konnte eine kleine Handtasche aus Marzipan und Schokolade dekorieren. Kreativ vertieft und hingebungsvoll liessen sich die Teilnehmerinnen auch damit begeistern. Und Roni Merz konterte auch auf die Frage, ob er denn bei so viel täglichem Schokoladeverzehr der glücklichste Mann auf Erden sei, charmant und wie ein Profi: «Es ist die Qualität und nicht die Quantität, auf die es ankommt», und diese darf man dem Bündner Chocolatier rund um das Thema Schokolade bestimmt nicht abtun.

Fünf freudige Gewinnerinnen durften bei der Glücksziehung noch ein tolles Geschenk entgegennehmen. Und zum Abschluss kam mit Nadias Powerstimme nochmals eine fröhliche und heitere Stimmung auf. «Magic Moments» nannte Alain Sutter seine besten Entscheidungen auf dem Fussballfeld, die auf Vertrauen und Instinkt beruhten. So auch «Magic Moments» für die Programmwahl, welche den Frauen auch dieses Jahr sehr viel Freude bescherte.



Aufmerksame Zuhörerinnen: Lebenscoach Alain Sutter rät, sein Leben zur Herzensangelegenheit zu machen.



Wertvolles Frauennetzwerk: Die Tagung bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und es sich gut gehen zu lassen.



Kreativ: Im Workshop «Süßes Glück» outeten sich die Teilnehmerinnen – unter Anleitung von Roni Merz und seinem Team – als wahre Künstlerinnen.



Für jeden Spass zu haben: Jürg Michel im Duett mit der DGST-Finalistin Nadia Maria Endrizzi und die Stimmung im Saal steigt ...

... während bei der Glücksziehung noch die Hauptgewinnerin für das Wellnessweekend im «Valbella Inn» erkoren wurde.

