



› „ON SKIS INSTEAD OF ON A COUCH“

Pauli Trenkwalder offers coaching sessions on skis in snowy weather or at high altitudes. Though if you want to benefit from his services, you need to tough it out – body and soul



ronment is quiet, you hear nothing but your own breathing and nature's sounds. This makes you feel calm; you come down and relax.

ISPO NEWS: Though a coaching session is not really an enjoyable leisure activity....

Pauli Trenkwalder: The initial feat is the assignment. Then we will develop a program. What is the right approach for the person, what does he or she want to talk about? Coaching is often as strenuous as the ski tour itself, that is true. You have to suffer. You sweat, it is cold, there is anxiety because the downhill slope is very steep or a storm is on you. When I am in the mountains with a client, I try to find out what types of behavioral patterns he or she has internalized.

ISPO NEWS: Can you give us an example?

Pauli Trenkwalder: Sure. Let's take a person who likes to avoid conflicts. He probably internalized this type of avoidance behavior early in life, and it might even make sense. However, it interferes with his current professional situation. He comes to us because he knows that he needs to make changes. And we know that he actually knows the solution, but we have to nudge him on the way.

ISPO NEWS: What is your own self-image?

Pauli Trenkwalder: As a ski and mountain guide I am responsible for the external safety of people. I am someone who tries to avoid adventures. It is all about the experience in the mountains, not adventure. As a psychologist my responsibility is to also accompany people into their inner worlds.

ISPO NEWS: How do you deal with people who want to go on despite danger or those who have unrealistic goals?

Pauli Trenkwalder: Thankfully my type of work carries a natural authority. If I make people aware of risks like avalanches or an impending snow storm, for example, they will understand. It gets more difficult if I realize that someone has fitness problems. Now I have to say, this is it, we are turning around. People are often in denial. But in the end, even failure has its positive sides: some goals are simply not reachable. To be able to feel humble and to develop this kind of attitude, can also be very effective when used in one's everyday life.

ISPO NEWS: You are psychologist and ski and mountain guide. How did you get the idea to combine these professions?

Pauli Trenkwalder: My own history is the part of the reason. As a kid I loved to go hiking and skiing with my parents and siblings. This led me to becoming a ski and mountain guide, and later I studied psychology. And at some point there was a desire to combine both interests. Besides, I could not imagine working as a psychologist in a stationary practice.

ISPO NEWS: What kind of people consult you?

Pauli Trenkwalder: A wide variety. People with relationship problems or having to make difficult career decisions, who need support to make the next step. My coaching benefits people like leading executives who need more than just their know-how, or teams who have to deal with conflicts.

ISPO NEWS: How does it work? Or why does it work so well in the mountains?

Pauli Trenkwalder: Our clients have a relationship with the mountains. They know from earlier experience that hiking or skiing makes them feel good. Nature has a way of opening them up, because they are in a familiar environment. It is easier for them to talk about their issues than while lying on a couch or sitting in a seminar room. And when the coachee skis down untouched, snowy slopes after a sweat-driving ascent, the common experience enhances the contact among us. You feel focused, euphoric. There is anxiety, and you are directly responsible for the consequences of your actions. When skiing you have to evaluate your risks and chances, highs and lows yourself. At the same time the outdoor envi-

› „AUF DIE PISTE STATT AUF DIE COUCH“

Pauli Trenkwalder bietet Coachings auf Skitouren und –abfahrten, im Schneegestöber oder in luftiger Höhe. Wer seine Dienste in Anspruch nimmt, muss sich anstrengen – körperlich und seelisch

ISPO NEWS: Sie sind Psychologe und Ski- und Bergführer. Wie sind Sie darauf gekommen, diese Berufe miteinander zu verbinden?

Pauli Trenkwalder: Das hat mit meiner persönlichen Geschichte zu tun. Ich bin als Kind mit meinen Eltern und Geschwistern leidenschaftlich gern in die Berge gegangen und Ski gelaufen. So bin ich zu meinem ersten Beruf gekommen, später studierte ich Psychologie. Und irgendwann entstand der Wunsch, beide Interessen zu verbinden. Zudem könnte ich es mir nicht vorstellen, als Psychologe in einer festen Praxis zu arbeiten.

ISPO NEWS: Was für Leute kommen zu Ihnen?

Pauli Trenkwalder: Ganz unterschiedliche. Menschen, die Beziehungsprobleme haben oder vor schweren beruflichen Entscheidungen stehen, und für diesen Schritt Unterstützung brauchen. Die Coachings richten sich ebenso an Führungskräfte, die allein mit ihrem Fachwissen nicht weiterkommen, oder an Teams, die in Konflikten stecken.

ISPO NEWS: Wie funktioniert das? Oder: Warum klappt das am Berg besonders gut?

Pauli Trenkwalder: Unsere Klienten haben einen Bezug zum Berg. Sie wissen schon aus früheren Erlebnissen, Skifahren, das tut mir gut. In der Natur geht ihnen viel leichter das Herz auf, weil sie in einer bekannten Umgebung unterwegs sind. So können sie einfacher ihre Themen ansprechen, als wenn sie auf einer Couch oder in einem Seminarraum säßen. Und wenn der Coachee nach einem schweißtreibenden Aufstieg in den unberührten Schneelandschaften seine Spuren zieht, dann hilft das gemeinsame Erlebnis, mit ihm in einen guten Kontakt zu kommen. Man ist konzentriert, euphorisch. Es kommen Ängste auf, man ist den Konsequenzen seines Tuns direkt ausgesetzt. Beim Skifahren muss man seine Risiken und Chancen, seine Höhen und Tiefen selbst ausloten. Und gleichzeitig ist es draußen still, du hörst deinen Atem, die Geräusche der Natur. Das beruhigt und man wird heruntergeholt.

ISPO NEWS: Aber ein Coaching ist doch kein Vergnügen ...
Pauli Trenkwalder: Am Anfang steht immer eine Auftrags-

klärung. Dann entwickeln wir ein Angebot. Was passt zu jemandem, was möchte er bearbeiten? Ein Coaching strengt oft genauso an wie eine Skitour, das ist richtig. Man muss sich quälen. Man schwitzt, es ist kalt, es ist beängstigend, weil es steil nach unten ins Tal geht oder ein Sturm einem um die Ohren pfeift. Wenn ich mit meinen Klienten unterwegs bin, versuche ich herauszufinden, welche Verhaltensmuster sie verinnerlicht haben.

ISPO NEWS: Können Sie ein Beispiel nennen?

Pauli Trenkwalder: Ja, nehmen wir einen Menschen, der Konflikten aus dem Weg geht. Dieses Vermeidungsverhalten hat er vielleicht früh in seinem Leben verinnerlicht, möglicherweise machte es da auch Sinn. In seiner aktuellen beruflichen Situation aber stört es. Der kommt jetzt zu uns, weil er weiß, dass er etwas verändern möchte. Und wir wissen, er weiß eigentlich selbst die Lösung, man muss ihn nur auf dem Weg dahin begleiten.

ISPO NEWS: Was haben Sie für ein Selbstverständnis?

Pauli Trenkwalder: Als Berg- und Skiführer bin ich für die äußere Sicherheit der Menschen zuständig. Ich bin ein Abenteuer-Vermeider: Es geht um das Erlebnis am Berg,

nicht um Abenteuer. Als Psychologe habe ich die Aufgabe, die Menschen auch in ihre inneren Welten verantwortungsvoll zu begleiten.

ISPO NEWS: Was machen Sie mit Leuten, die trotz Gefahr weitergehen wollen oder unrealistische Ziele aufrufen?

Pauli Trenkwalder: Meiner Arbeit wohnt zum Glück eine natürliche Autorität inne. Weise ich auf Risiken wie eine Lawine oder heftiges Schneetreiben hin, ist das für die Leute nachvollziehbar. Schwieriger wird es, wenn ich beobachte, dass jemand konditionelle Probleme hat. Da muss ich ihm klar machen, jetzt ist Schluss, hier drehen wir um. Und das ist oft schwer anzunehmen. Aber

unterm Strich ist auch das Scheitern positiv: Manche Ziele können wir nicht erreichen. Diese Demut zu spüren und diese Einstellung zu entwickeln, das kann man auch sehr gut auf sein übriges Leben übertragen.



Mountain guides and psychologists: Pauli Trenkwalder (right) and partner Jan Mersch offer professional outdoor adventure coaching
Bergführer und Psychologen: Pauli Trenkwalder (rechts) und Partner Jan Mersch begleiten professionell Erlebnisse in der Natur