

«VIELES SPIELT SICH IM KOPF AB, EINE POSITIVE EINSTELLUNG IST DESHALB FUNDAMENTAL»

Angie, als Unternehmerin dreht sich bei dir alles um Immobilien. Welche Rolle spielt der Sport für dich?

Sport ist für mich viel mehr als nur ein Ausgleich zu meiner Arbeit – er gehört zu meinem Leben, seit ich denken kann. Sport und ich, für diese Beziehung gebe ich alles. Und sie begann früh: Bereits als Kind trainierte ich intensiv Kampfsport und spürte dabei immer wieder, wie gut mir das Zusammenspiel von Bewegung und Konzentration tut. Das ist bis heute so. Nach einem vollen Arbeitstag bekomme ich dank Bewegung und Fokus den Kopf frei und fühle mich ausgeglichen. Genau diese Kombination lädt meine Batterien wieder voll auf.

Deine Agenda ist bestimmt gut gefüllt – wie organisierst du dich, damit du genug Zeit für deine sportlichen Aktivitäten hast?

Mein Alltag ist gut strukturiert, alle Leidenschaften und To-dos haben einen festen Platz. Eine gute Planung und

festе Rituale helfen mir, Arbeit und Auspowern zu verbinden. Bevor ich ins Training aufbreche, nehme ich mir eine Stunde Zeit für mich. So gelingen mir die Entschleunigung und der Wechsel vom Tagesgeschäft ins Training. Diese Me-Time finde ich sehr wertvoll. Es ist auch eine Allein-Zeit, die wichtig ist für meine Kreativität und auch für meine Persönlichkeit.

Bist du immer topmotiviert fürs Training, oder musst du dich manchmal auch überwinden?

Motivationsprobleme gibts auch bei mir. Doch in all den Jahren habe ich das gute und tolle Gefühl nach dem Sport verinnerlicht. Für mich ist dieses Gefühl Grund genug, auch an harzigen Tagen aktiv zu sein, vielleicht etwas reduziert. Vieles spielt sich im Kopf ab, eine positive Einstellung ist deshalb fundamental. Wir alle können uns bewusst Zeit nehmen für den Sport, so als wäre es ein Geschäftstermin. Dazu gehört eben die sorgfältige Vorbereitung. Ein guter Trick: Ich habe unterschiedliche Playlists, je nach Sportart treibt mich die passende Musik an. Entscheidend sind zudem eine gesunde Ernährung und genügend Erholung. Wenn ich mich in meinem Körper wohlfühle, bin ich auch mental stark. Das hilft mir auch in meinem Job und für meine Rolle als Unternehmerin.



«Frauen dürfen mutig sein und eigene Wege gehen. Gerade Athletinnen im Spitzensport können ihre wertvollen Erfahrungen in eine neue, zweite Berufskarriere transportieren und mit ihrer Leidenschaft eine Inspiration für andere Frauen sein.»

Angie Wuffli,
Geschäftsinhaberin von
W Real Estate AG in Bern

«Der Sport und ich, für diese Beziehung gebe ich alles»



W REAL ESTATE