

Fabienne In-Albon / Persönlichkeits- und Teamentwicklerin

Mit dem Athleten-Mindset den richtigen Fokus setzen

Im Laufe des Jahres sind wir an der Seite der ehemaligen Profigolferin und Olympiateilnehmerin von Rio 2016, Fabienne In-Albon, und nehmen an exklusiven Einblicken in ihren Alltag als Persönlichkeits- und Teamentwicklerin bei der Fabienne In-Albon Milestones GmbH teil.

Fabiennes Arbeit ist äusserst vielseitig und abwechslungsreich, was auf den ersten Blick faszinierend und beeindruckend wirkt. Doch bei genauerer Betrachtung wird deutlich, wie essenziell dabei der klare Fokus ist. Einmal begleitet Fabienne ihre Kunden auf dem Golfplatz, teilt ihr Wissen und Know-how über das Mindset. Dann steht sie auf der Bühne und hält eine inspirierende Keynote vor einem grossen Auditorium. Danach ein intensiver Teamentwicklungs-Workshop in einem Unternehmen, gefolgt von einer Wanderung mit einer jungen Führungskraft, und nur Tage danach teilt sie auf einer Business-Konferenz ihr Wissen rund um das Athleten-Mindset.

All diese Aktivitäten meistert sie stets mit den vier Kernsäulen im Gepäck: Klarheit, Mut, Fokus und Resilienz. Dieses Athleten-Mindset bildet das Fundament ihrer Arbeit. Früher lag der Fokus immer auf dem nächsten Golfschlag, doch heute liegt er auf ihren Kunden. Insbesondere während eines Workshops sieht sie sich mit vielfältigen und diversen Persönlichkeiten konfrontiert. Die Herausforderung besteht darin, sich auf jeden Einzelnen einzulassen und nahtlos von einer Person zur nächsten zu wechseln. Diese Aufgabe erfordert immense Fokussierung.

Wie das Athleten-Mindset junge Führungskräfte vorantreibt

Wir haben Fabienne bei einem Kick-off-Event von einem firmeninternen «Development Program» begleitet. Es war der Start einer einjährigen Zusammenarbeit, in der Fabienne das Athleten-Mindset an die jungen Führungskräfte der Firma weitergibt und sie im Mindset-Bereich auf die Aufgabe als zukünftige Leader vorbereitet.

Ihre Präsenz, ihr Fokus, aber auch ihre Fähigkeit, jeden Einzelnen ins Boot zu holen, gehören dabei zu ihren Stärken. Sie verschafft sich als Erstes einen Eindruck der Gruppe, um herauszufinden, wie sie auf die Personen eingehen kann. Jeder der 12 Teilnehmer hatte unterschiedliche Interessen, Ziele und Stärken. Dabei stellte sich schnell die Frage, wo man den Fokus setzen sollte. «Es ist alles eine Frage der Balance», wie Fabienne sagt. «Es ist wichtig, die individuellen Interessen zu verstehen und wahrzunehmen, gleichzeitig aber auch einen gemeinsamen Nenner zu finden und diese beiden so gut wie möglich zu verbinden.»

Es wird schnell ersichtlich, dass Fabienne viel mit Emotionen arbeitet, sie verpackt die Theorie in ihrer eigenen ganz persönlichen Geschichte, was das Ganze greifbar, verständlich und glaubwürdig macht.

Von der Theorie in die Praxis

Ein weiteres wichtiges Asset neben ihrer Geschichte ist natürlich der Sport. So ging es schon bald nach draussen, um die ersten Inputs direkt in der Praxis anzuwenden. Ob beim Golfen, beim Wandern oder Drachenbootfahren. Hauptsache, man hat Spass und kann während den diversen Zwischenstopps die spannenden Parallelen zum Business erkennen und herausarbeiten.





Ein starkes Fokussieren kann nicht nur Athleten, sondern auch im Business-Alltag helfen.

Der letzte Teil fokussiert sich dann darauf, die gewonnenen Erkenntnisse in klare Strategien für den Business-Alltag zu integrieren. Ein solcher Kick-off dient als Grundlage für die weitere Zusammenarbeit, die in diesem Falle über das Jahr verteilt stattfinden wird, sowohl in Gruppen- als auch Einzelsessions. Immer wieder wird Bezug zum Kick-off genommen, um die theoretischen Grundlagen der 4 Kernsäulen Klarheit, Mut, Fokus und Resilienz greifbar zu machen.

Man merkt, dass Fabienne grossen Wert darauf legt, die Entwicklungsprozesse mit Spass, Emotionen, Erfahrungen und Aktivität zu verbinden, und so langfristig nachhaltigen Erfolg sicherstellt.

Sie gibt dabei die Tools, die sie damals auf dem Golfplatz angewendet hat, 1:1 weiter, denn sie ist sich sicher: «Jeder, der weiterkommen möchte, kann vom Athleten-Mindset profitieren».

Mehr Fokus im Alltag

Auf die Frage, wie sie selbst den Fokus in intensiven Phasen aufrechterhalten kann sagt sie: «Es ist eine Frage der Planung und klaren Struktur. Genauso, wie ich meine Entwicklungsprozesse ordne, strukturiere ich auch mein eigenes Leben.» Prioritäten setzen, Routinen erstellen und sich anschliessend voll und ganz darauf zu fokussieren, sind dabei entscheidende Aspekte. Zudem betont sie die Bedeutung bewusster Pausen, zum «Aufladen» des persönlichen «Akkus». Egal, ob kleine Auszeiten, einen bewussten Kaffee geniessen, einen kurzen Spaziergang oder einfach 10 Liegestützen machen – diese bewussten Pausen ermöglichen es ihr, immer wieder Energie und Präsenz ihren Kunden gegenüber zu bringen. Das ist auch mit ein Grund, warum sie ihre Entwicklungsprozesse gerne mit Aktivitäten verbindet, denn das hilft ebenfalls, den Fokus aufrechtzuerhalten. Für Fabienne ist es aber klar: Wenn ich mein Warum erkenne, finde

ich auch das passende Wie. Das war schon damals im Sport so und ist auch heute absolut spürbar. Sie weiß genau, warum sie tut, was sie tut, und sie geht dabei mit grosser Begeisterung und Freude voran.

Wie ist das bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, sind Sie sich ihres Warums bewusst? Auf der Webseite von Fabienne In-Albon werden Sie viele Quellen der Inspiration finden, um Ihr Warum zu finden, aber auch das Athleten-Mindset zu stärken.

Das Athleten-Mindset ist so facettenreich, dass wir Fabienne auch in der nächsten Ausgabe begleiten.



Fabienne In-Albon

schloss 2011 ihren Bachelor in Sport Management in Sydney, Australien ab, bevor sie ins Profilage wechselte, wo sie bis Ende 2017 aktiv auf der Ladies European Tour spielte. Nach ihrem

Rücktritt vom Spitzensport bildete sie sich an der Dr. Bock Coaching Akademie weiter. Seit Jahren setzt sie nun diese Expertise und Erfahrung rund um die Entwicklung von Persönlichkeiten und Teams ein.

FABIENNE IN-ALBON
MILESTONES

Fabienne In-Albon
Milestones GmbH
info@fabienneinalbon.ch
www.fabienneinalbon.ch

