PREMIUM LEADERS

Business. Community. Lifestyle.

INTERVIEW 25 | 2026

LEADERS LEARNING

Dr. Christine Theiss

Kickbox-Weltmeisterin,
Autorin, TV-Expertin,
Unternehmerin

Erfolg beginnt im Kopf:

Fokussiert, lernbereit und widerstandsfähig





Dr. Christine **Theiss**

Kickbox-Weltmeisterin, Autorin, TV-Expertin, Unternehmerin

Im Talk mit Dr. Christine Theiss – Kickbox-Weltmeisterin, Unternehmerin und Speakerin über Lerneffekte aus dem Profisport und den Umgang mit Niederlagen. Top-Expertin im Premium Leaders Club.

Redakteur: Mag. Gerhard Schillinger

Wie können aus Ihrer Erfahrung als Kickbox-Weltmeisterin und mit Ihrem medizinischen Hintergrund Parallelen für Erfolgsfaktoren aus dem Leistungssport in die Unternehmenswelt gezogen werden?
Da ergeben sich viele Parallelen, denn erfolgreiches Arbeiten ist sich im Sport und in der Unternehmenswelt gar nicht so unähnlich. Sei es die Zielsetzung, die immer wieder evaluiert werden muss, das Zulassen und Annehmen von Feedback, der Umgang mit Rückschlägen, aber auch das Halten des Fokus, insbesondere wenn man erfolgreich ist. Bei mir kommt als Besonderheit dazu, dass ich nie nur Profisportlerin war, sondern parallel zum Leistungssport erfolgreich ein Medizinstudium abgeschlossen und später im Fernsehen gearbeitet habe. Durch diesen Background sind auch Gesundheitsthemen, sowie Umgang mit Stress und Zeitmanagement wichtige Themen für mich.

Privat wie unternehmerisch kommt es immer wieder auch zu schwereren Niederlagen. Wie kommen wir trotz der Verunsicherung wieder auf den „richtigen" Weg in Richtung Erfolg?
Zunächst muss eine ehrliche Analyse am Anfang stehen. Das kann richtig weh tun, ist aber unausweichlich. Dann müssen die Ziele klar benannt werden. Das große Ziel am Ende, aber vor allem die kurzfristig erreichbaren Zwischenschritte, denn auf die kommt es an. Es nützt nichts, wenn wir ab Schritt 15 gute Arbeit leisten, aber die Schritte 1 bis 14 nur schlampig ausführen. Diese Schieflage wird nicht gutgehen und ein erneutes Scheitern ist so gut wie vorprogrammiert. Man muss den eigenen Fokus immer mal wieder ausrichten – im Idealfall vor der Niederlage – und auch Dinge aussortieren, die nicht wichtig sind oder einem nicht guttun. Außerdem brauchen wir einen anderen Blickwinkel auf Niederlagen. Sie sind in Deutschland so unglaublich negativ behaftet und oft ein Stigma. Dabei gehört Scheitern zum Leben dazu. Entscheidend ist doch, was wir daraus machen. Aus einer Niederlage lernt man in der Regel viel mehr als aus einem Sieg.

Und anders gefragt, wie bleibe ich in einer erfolgreichen Phase weiterhin am Ball, um diese zu sichern?
Wie ich es oben schon erwähnt habe, muss man sich regelmäßig selbst evaluieren. Insbesondere in den Phasen, in denen es gut läuft. Und man sollte viel mehr auf sein Bauchgefühl hören, auch

> Man muss den eigenen Fokus immer mal wieder ausrichten –
> im Idealfall vor der Niederlage und Dinge aussortieren, die nicht wichtig sind.



wenn man das eigene Unwohlsein bei einem Projekt zunächst nicht objektiv benennen kann. Auch in Phasen, in denen es gut läuft, sind klare, kurzfristig erreichbare Ziele wichtig. Denn nur so kann man rechtzeitig erkennen, wenn man anfängt, in eine falsche Richtung zu laufen.

Was zeichnet Ihrer Erfahrung nach stabile Gewinner aus und was sind körperliche und mentale Störer?
Für mich zeichnet sich ein „stabiler Gewinner" dadurch aus, dass er nicht gleich alles persönlich nimmt und dass er nach Niederlagen schnell wieder aufsteht, die Knie sauberklopft und weitermacht. Ein gesunder Körper ist für mich die Grundlage von Leistungsfähigkeit und wir sollten immer auf die Signale achten, die unser Körper sendet. Wir haben nur den einen und das Ersatzteillager ist begrenzt. Regelmäßige Bewegung, Verzicht auf Nikotin und Laster in Maßen sind einfach das A und O. Der größte menta-





le Störer ist für mich mittlerweile das Smartphone geworden. Die permanente Erreichbarkeit und gleichzeitig das große Ablenkungspotential sind Gift für fokussiertes Arbeiten. Wenn ich mich in ein Projekt richtig reinfresse oder bewusst abschalten will, lege ich das Handy bewusst weg und ignoriere es.

Wenn es alleine nicht geht, wie finde ich die richtige und seriöse Unterstützung für einen grundlegenden Wandel?

Auch wenn ich ein Einzelsportler war, so ist mir bewusst, dass man allein nicht im Ansatz so leistungsfähig ist, wie in einem Team. Früher waren das bei mir mein Haupttrainer und die verschiedenen Spezialcoaches, sowie Trainingspartner. Beim Fernsehen übernahm das Produktionsteam diese Rollen und auch jetzt als Selbständige benötige ich immer wieder die Ressourcen oder Hilfe von anderen. Ich persönlich setze immer noch auf persönliche Empfehlungen bei der Auswahl und letztendlich muss die Chemie zwischen den handelnden Personen stimmen.

Wo sehen Sie für Ihre Tätigkeit den Mehrwert durch den PLC?

Ich schätze das Networking in angenehmer Atmosphäre sehr. Das Kennenlernen von Menschen unterschiedlicher Backgrounds, aber durch die Bank interessante Leistungsträger, die einem etwas mitgeben geben und wo sich auch berufliche Zusammenarbeit entwickeln kann. Außerdem werde ich von PLC exzellent betreut bei meinem Job als Keynote-Speakerin. Sei es bei der Auftragssuche, als auch bei der Betreuung der Kunden und letztendlich von mir.

KONTAKT

Simone Lauinger
Premium Leaders Club
Senior Consultant &
Expertenvermittlung
management@premium-leaders.club

