

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Kraft der Gedanken  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847175>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Kraft der Gedanken

Die Schweizer Kunstrüberin Giulia Steingruber ist eine Top-Athletin und arbeitet optimistisch daran, die Verletzungspause zu überwinden und wieder durchzustarten. Unter anderem mithilfe von Mentaltraining.

Text: Andrea Pauli / Interview: Norman Marthaler

Wir «Normalsterblichen» müssen uns ja schon mal zum Sport zwingen, obgleich die Argumente dafür schlagend sind: gesund, gut für den Rücken etc. Für Giulia Steingruber ist Leistungssport mehr oder weniger Lebensinhalt. «Ich bin in das alles eher reingerutscht, am Anfang ohne grosses Ziel», erzählt sie. Antrieb waren «die Leidenschaft und Freude am Sport». Ihren Bewegungsdrang wollte sie ausleben. Als sie nach Fussball, Handball und Geräteturnen schliesslich aufs Kunstrübern kam, dauerte es allerdings nicht lange, bis ihr Ehrgeiz geweckt war: «Mit elf, zwölf habe ich erstmals gesagt, dass mein Ziel die Olympischen Spiele sind. Da sahen mich schon alle komisch an», blickt sie lachend zurück.

Es folgte ein Weg, der Giulias Mutter heute noch erstaunt, eine disziplinierte Beharrlichkeit, wie sie für ein junges Mädchen nicht unbedingt selbstverständlich ist. Vom eidgenössischen Turnfest über Weltmeisterschaften bis zu Olympia: Die Gossauerin sammelte Medaille um Medaille ein.

«Kunstrübern ist ein sehr anspruchsvoller Sport, körperlich wie für den Kopf», sagt Giulia. Letzteres besonders dann, wenn der ambitionierte Einsatz in einer Verletzung endet. Das war eine schwierige Zeit vom Herbst vergangenen Jahres bis heute: Knieoperation, Reha, immer wieder Physio ... Da nicht zu verzagen und (neben der Schule) an der Sportlerkarriere festzuhalten, ist mühsam. Was Giulia half, ist ein Ansatz, den durchaus jeder bei gesundheitlichen Problemen und Lebensbelastungen in Anspruch neh-

men kann: Mentaltraining. «Mir ist das Gefühl, wie der Unfall passiert ist, nicht aus dem Kopf, dieser Ton, den es dabei gab», erzählt sie, «es war schwer, das zu vergessen.» Mit Unterstützung des Mentaltrainers gelang es ihr, «wieder Vertrauen in meinen Körper zu gewinnen». Gearbeitet wird u.a. mit einer Innen- und Aussensicht von einem selbst: «Die Aussensicht ist, als würde ich ein Video von mir anschauen, die Innensicht ist, wie ich das Turnen in mir sehe, wie ich die Hände hinstelle, wenn ich einen Salto mache, wie ich den Boden fixiere, um die Landung vorzubereiten», schildert Giulia den Prozess.

Hilfreich war, dass der Mentaltrainer «mit Turnen anfangs nichts am Hut hatte, so konnte er völlig neutral Tipps geben». Giulias Mutter sieht auch unabhängig vom Sportlichen eine positive Wirkung des Mentaltrainings auf ihre Tochter. Giulias Ziele jedenfalls sind klar: «So lange ich mich gut fühle und Freude am Sport habe, mache ich weiter, auch wenn die Grenze beim Kunstrübern normalerweise bei 24,

25 Jahren liegt.» Nach der Sportkarriere möchte sie gerne «mit Menschen zusammenarbeiten. Ich interessiere mich stark für Psychologie», sagt sie und kann sich gut vorstellen, später mal auf einer Krankenstation oder als Gefängnispsychologin zu arbeiten. Und zwischendurch immer wieder «zu reisen und einfach mal in den Tag hineinzuleben ...»

