

INTERVIEW

## Ein Bayer auf dem Weg nach oben – Florian Wildgruber

Florian Wildgruber ist ein junger und aufstrebender Triathlet aus Freising. Nach einem erfolgreichen Jahr will er zum Ende der Saison sich noch die Krone in Florida aufsetzen. Es wartet der IRONMAN in Panama (Florida/USA) auf ihn. Die letzte große Hürde für das Jahr 2015. business-on.de hat ihn vor seinem Wettkampf während der Vorbereitungszeit zu einem Interview getroffen.





Florian Wildgruber

**business-on:** Hallo Florian wie fühlst Du Dich aktuell?

**Florian Wildgruber:** Aktuell fühl ich mich super. Das Training ist zwar sehr umfangreich und auch abseits der sportlichen Bühne stehen viele Termine an, aber das würde ich alles unter die Rubrik „positiven Stress“ stellen.

#### **4 Stunden im Zimmer bei aufgedrehter Heizung**

**business-on:** Aktuell sinken die [Temperaturen](#) in Deutschland und in Florida sind diese immer noch sehr sommerlich warm gepaart mit einer für Europäer sehr hohen Luftfeuchtigkeit. Wie bereitest Du Dich hier in Deutschland vor?

**Florian Wildgruber:** Tatsächlich hängt viel vom Wetter ab. Dass das Training bei schönem und warmen Wetter mehr Spaß macht, ist die eine Sache. Das viel wichtigere ist aber tatsächlich die Akklimatisation an die Wetterbedingungen am Wettkampfort. Aus diesem Grund verlagere ich einen großen Teil meines Trainings im Moment nach drinnen. Da kann es schon mal vorkommen, dass ich im Zimmer mit aufgedrehter Heizung 4 Stunden auf dem Rad trainiere. Es ist tatsächlich noch viel langweiliger als man es sich vorstellt, aber wenn das große Ziel vor Augen ist, dann nimmt man das gerne in Kauf.

**business-on:** Wo siehst Du die größte Herausforderung bei dem

Wettkampf?

**Florian Wildgruber:** Die größte Herausforderung wird mit Sicherheit meine fehlende Erfahrung auf dieser Wettkampfdistanz sein. Bis jetzt war ich hauptsächlich auf den kürzeren Distanzen unterwegs. 3,8 km Schwimmen im rauen Meer, 180 km Radfahren und dann noch 42 km laufen, ist nochmal ein ganz anderes Pflaster. Alles muss penibelstes geplant werden. Angefangen bei der Wettkampfernährung, über die Geschwindigkeitseinteilung bis hin zum [Temperaturmanagement](#). Davor habe ich keine Angst, aber gehörigen Respekt.

**business-on:** Wirst Du im Team vor Ort in Florida sein, oder bewerkstelligst Du den Wettkampf alleine in einem One-Team?

**Florian Wildgruber:** Organisatorische Sachen wie Hotelbuchung oder Anmeldung für den Wettkampf übernimmt ein externes Organisationsteam. Alles andere bewerkstelle ich alleine.

**business-on:** Hat der Wettkampf besondere Anforderungen an Dich oder Dein Material (Fahrrad, Schwimmen, Laufen)?

**Florian Wildgruber:** Jeder Triathlon-Wettkampf hat so seine Eigenheiten. Die Bedingungen sind nie gleich, wie zum Beispiel bei Hallenwettbewerben. Schon das Schwimmen wird mit Sicherheit eine extreme Erfahrung werden. Es kann schon vorkommen, dass am Wettkampftag 2 Meter hohe Brecher am Strand ankommen und dann liegt der Fokus nicht nur darauf schnell zu Schwimmen, sondern vor allem erst einmal über Wasser zu bleiben. Das Radfahren scheint im ersten Moment verhältnismäßig einfach zu sein. Der Kurs ist sehr flach ohne große Anstiege und mit wenig Kurven. Aber genau darin liegt die große Herausforderung. Wenn man es schafft, auf dem Rad möglichst lange in einer aerodynamischen Position zu [fahren](#), dann hat man einen enormen Vorteil. Ähnlich wird es beim Laufen sein. Es gibt zwei Laufrunden á 21,1 km mit ewig langen Geraden. Die Aerodynamik spielt zwar hier keine große Rolle, aber dafür wird es für den Kopf umso härter,

wenn man immer nur geradeaus läuft. In jedem Fall wird es eine tolle Herausforderung auf die ich mich freue.

**Nur Kacheln ansehen ist nicht genug.**

**business-on:** Auf Deiner Webseite (<http://florianwildgruber.com>) präsentierst Du Dich nicht nur als Sportler sondern auch als Speaker. Seit wann bist Du als Speaker unterwegs und wie bist Du darauf gekommen?

**Florian Wildgruber:** Schon immer war es mir wichtig neben dem [Sport](#) auch noch etwas anderes zu tun. Nicht nur, weil man seine Gehirnzellen verbrennt, wenn man der ganzen Tag nur die Kacheln im Schwimmbecken oder das Vorderrad sieht, sondern weil ich das Bedürfnis habe, mit dem, was ich tue, auch etwas zu bewegen. Da mir das Reden vor Menschen Spaß macht, lag die Entscheidung nahe, Redner zu werden. Anfangen hat das alles schon recht früh in meinem dualen Studium 2010.

**business-on:** Was ist Dein Thema? Worüber sprichst Du?

**Florian Wildgruber:** Grundsätzlich teile ich meine Reden in öffentliche Veranstaltungen und Firmenvorträge auf. Mein Hauptthema nennt sich Lebenstraumfänger. Laut aktuellen Umfragen sind 90 % der Menschen mit ihrem Job unzufrieden. Das finde ich nicht nur ziemlich schade, sondern vor allem auch erschreckend. Ich möchte mit meinen Vorträgen keine Ratschläge geben, sondern meine Zuhörer vielmehr inspirieren. Denn wenn man der Tätigkeit nachgeht, die man liebt, dann macht einen das nicht nur zufrieden, sondern man wird auch noch richtig gut in dem, was man tut. Chris McCormack, zweifacher Ironman-Weltmeister, hat es mal ziemlich gut auf den Punkt gebracht: „Wenn Du nicht liebst, was Du tust, wirst Du nie an die Spitze kommen.“ Ich bin davon überzeugt, dass das nicht nur für den Sport, sondern auch für den Job gilt.



Florian Wildgruber

**business-on:** In Deinen Vorträgen sprichst Du oft davon, dass man seine eigenen Lebensträume fangen sollte. In wie weit lässt sich das mit dem Job verbinden?

**Florian Wildgruber:** Unternehmen entstehen in der Regel dadurch, dass eine Person einen Traum hat. Den Traum mit der eigenen Idee ein Unternehmen zu gründen. Obwohl für dieses Vorhaben meist eine Menge Energie, Zeit und Geld notwendig ist, sind die Gründer mit Begeisterung und Leidenschaft am Werk, weil Sie wissen wofür sie das alles tun. Nun gibt es viele Mitarbeiter, die tagtäglich hart für die Träume des Unternehmers arbeiten, in der Hoffnung, dass sie sich später dann irgendwann ihre eigenen Träume erfüllen können. Angenommen die Visionen des Mitarbeiters gehen mit denen des Unternehmens einher, so wäre der Mitarbeiter nicht nur intrinsisch motiviert, sondern es wären die besten Voraussetzung geben, um vor allem auch das Unternehmen selbst in einem Ausmaß

nach vorne zu bringen, wie es mit extrinsischer Motivation niemals möglich gewesen wäre. Dass das funktioniert, zeigen bereits einige Unternehmen. Es sind Firmen, die nicht nur wirtschaftlich, sondern auch technologisch zu der Spitze zählen.

**„Entscheidungen am Limit – Topleistung zum richtigen Zeitpunkt“**  
**business-on:** Momentan bist Du gerade dabei ein neues Programm zu schreiben. Um was geht es dabei?

**Florian Wildgruber:** Der Vortrag heißt „Entscheidungen am Limit – Topleistung zum richtigen Zeitpunkt“. Es geht darum in wichtigen Situationen die richtigen Entscheidungen zu treffen. Kurz gesagt: gut sein, wenn's drauf ankommt.

**business-on:** Wie bist Du auf dieses Thema gestoßen?

**Florian Wildgruber:** Egal, ob im Profisport, im Unternehmen oder aber auch im Alltag. Es gibt viele Menschen, die bereiten sich Tage oder vielleicht sogar monatelang auf ein wichtiges Ereignis vor. Im [entscheidenden](#) Moment aber versagen ihnen aber die Nerven und das, obwohl sie vielleicht davor die Sache in der Trainingssituation sogar fehlerfrei gemeistert haben. Im Sport spricht man gerne mal vom Trainingsweltmeister, aber auch im Job oder im Alltag begegnen wir regelmäßig Situationen, in denen es zählt.

**business-on:** Hast Du ein Beispiel, wie Du psychologisch bei den Leuten ansetzt?

**Der Stuhl an der Dachkante.**

**Florian Wildgruber:** Fast jeder Mensch hat kein Problem damit, sich auf einen Stuhl zu stellen. Wenn dieser Stuhl aber plötzlich nicht mehr auf dem Boden, sondern ganz oben an der Dachkante eines Hauses steht, dann sieht die Sache schon ganz anders aus. Das heißt: Sobald eine Entscheidung relevant wird, beschäftigen sich die Leute mit den Konsequenzen und nicht mehr mit dem, was eigentlich zu tun ist. Da liegen dann oft die Nerven blank, obwohl die Kompetenz für das Handeln da ist. Und genau da setze ich bei meinen Vorträgen an.

**business-on:** Was war Dein größter Erfolg als Sportler und für Dich als Speaker?

**Florian Wildgruber:** Erfolg kann man natürlich an vielen Faktoren festmachen, aber wenn ich nach dem klassischen Ergebnis-Erfolg gehe, dann waren es sportlich gesehen, zwei Vize-Europameister-Titel in meiner Altersklassen, ein 5ter + 6ter Platz bei der Weltmeisterschaft und ein Deutscher Meister-Titel. Als Redner ist man gerne dazu verleitet seinen Erfolg daran festmachen, vor wie vielen Zuhörern man schon gesprochen hat. Ich sehe meinen Erfolg als Redner aber eher darin, wenn ich mit dem, was ich auf der Bühne erzähle, bei meinen Zuhörer etwas erreiche. Wenn mir dann auf der Straße jemand begegnet, der mir erzählt, dass er auf Grund meines Vortrags grundsätzlich etwas an seinem Job o.ä. geändert hat und jetzt zufriedener/erfolgreicher ist als zuvor, dann ist das für mich der Erfolg, für den es sich für mich lohnt, jeden Tag in der Früh aufzustehen und hart zu arbeiten.

**business-on:** Was ist Dein großes Ziel für Dich als Sportler und Speaker?

**Florian Wildgruber:** Sportlich gesehen ist und bleibt mein großer Traum die Teilnahme beim Ironman Hawaii. Das große Ziel als Redner ist es, mich Tag für Tag, Monat für Monat und Jahr für Jahr persönlich weiterzuentwickeln. Denn wenn ich das schaffe, dann wird sich der Erfolg in Form von vielen oder noch größeren Aufträgen sowieso einstellen.

**business-on:** Was wird man im kommenden Jahr von Dir sehen, als Sportler und Speaker?

**Florian Wildgruber:** Als Sportler werde ich wieder in der ganzen Welt unterwegs sein. Große Meilensteine werden mit [Sicherheit](#) die Weltmeisterschaft auf der Ironman-Halbdistanz in Mooloolaba (Australien) und die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii sein. Für beide Rennen muss ich mich jedoch erst noch qualifizieren. Auf der Redner-Bühne werde ich 2016 noch häufiger in Stadthallen aber

auch bei Firmenveranstaltungen zu sehen sein.

Wir aus dem business-on-Team wünschen dem sehr sympathischen und begeisternden Florian Wildgruber eine gute Anreise nach Florida und eine erfolgreiche Teilnahme mit einer guten Platzierung.

Vielen Dank für das spontane Interview.  
*(Redaktion)*

Fotokennzeichnung:

Bild Nr. 1, 2 © Florian Wildgruber / Florian Wildgruber