

# „Inneren Schweinehund mehrfach überwunden“

**Gabriela Würtz aus Travemünde über ihr Buch und ihren Neustart mit Mitte 50**

*Frau Würtz, ist Ihr Buch „Nenn mich nicht Gabi!“ eine Art Abrechnung Ihres bisherigen Lebens?*

**Gabriela Würtz:** Abrechnung ist nicht richtig. Ich habe keinen Grund, mit meinem alten Leben abzurechnen, ich stehe zu dem, was ich geleistet und getan habe und auch nicht getan habe. Es ist aber auch eine Rückschau auf mein Leben, eingebettet in meinen Neustart mit Mitte 50.

*Sie sind eine erfolgreiche Geschäftsfrau und haben sich über viele Jahre in einer von Männern dominierten Branche bewiesen. Warum braucht es da im besten Alter einen Neuanfang?*

Ich war an einem Punkt, an dem mir bewusst wurde, dass ich etwas ändern muss, um weiterhin erfolgreich zu sein. Das „Weiter so“ erfüllte mich nicht mehr. Für mich bedeutete mein Projekt, das Gewicht zu reduzieren, einen Aufbruch. Und wenn man Neues wagt, kommen einem automatisch auch Gedanken an die Vergangenheit in den Sinn. Erinnerungen, die man nicht missen möchte, aber auch Erinnerungen, die Ballast sind und von denen man sich befreien sollte. Das gibt dann im Kopf Platz für Neues.

*Sie hatten Ihren Entschluss gefasst, abzunehmen. Was kam dann?*

Die Erkenntnis, dass es mit ein paar sportlichen Übungen und weniger Essen nicht getan ist. Mein geduldiger Coach hat mir gesagt, dass ich mein Ziel nicht nur mit Training, sondern mit einer Ernährungsumstellung erreichen kann. Darüber hatte ich mir im Vorfeld keine Gedanken gemacht. Das „anders Essen“ war bei meinem Projekt der größte Einschnitt, bedeutete er doch auch, Abschied zu nehmen von lieb gewordenen Gewohnheiten: Dort mal ein Glas Wein, da mal ein Fischbrötchen. Nun gab es Mineralwasser und viel Gemüse.

*Das hat von heute auf morgen geklappt?*

Ich war zunächst skeptisch. Aber es hat, auch wenn die Versuchungen im Alltag riesengroß waren. Der innere Schweinehund musste mehrfach überwunden werden.

*Apropos Hund. Welche Rolle spielte bei Ihrem Projekt Ihre französische Bulldogge?*

Mein Hund heißt Frau Willie. Warum er so heißt, verrate ich in meinem Buch. Aber der Hund spielt eine große Rolle – auch bei diesem Projekt. Er sorgt dafür, dass ich immer in Bewegung bleibe. Frau Willie muss mehrmals am Tage vor die Tür. Und ich wohne im vierten Stock ...ohne Lift!

*Das Projekt ist rum und Sie haben Ihr Gewichtsziel erreicht. Wie geht es Ihnen heute?*

Ich fühle mich sehr gut. Nicht nur körperlich, sondern auch mental. Fit für einen Neuanfang mit Mitte 50. Die Welt wird noch viel von Gabriela aus Travemünde hören. Ich hoffe zudem, dass ich mit meinem Buch viele Frauen in meinem Alter ermuntern kann, es mir gleich zu tun.

*Sie haben in der Welt des Showbiz gearbeitet, haben viele Akteure der Branche kennengelernt. Heute leben Sie im etwas beschaulichen Travemünde. Fehlt Ihnen die Arbeit mit den Promis nicht?*

Ich kann auf eine erfolgreiche Arbeit in der Film- und Musikbranche – überwiegend im Vertrieb und Controlling – zurückblicken. Meine Devise war immer: Während andere reden oder verzweifeln, packe ich die Probleme an. Das mache ich auch heute so bei meiner Arbeit in Travemünde. Dazu brauche ich das hektische Showbiz nicht mehr. Meine Stärken sehe ich im analytischen Denken, praxisorientierten Handeln und effizienten Arbeiten. Diese Stärken kann ich auch hier bei den Menschen im Norden unter Beweis stellen, und wir haben großartige Musik im Norden – ich sag nur Shanty.

*Also kein zurück nach München?*

Nein, ich bin froh, im Norden zu sein. Hier, in Travemünde, fühle ich mich wohl, und ich liebe die Ostsee – hier ist meine Heimat geworden, gerade auch bei meinem Neustart mit Mitte 50.