

„Als Kopf-Topf-Trainerin, Bio-Bäuerin, Ärztin und Mutter will ich jungen Menschen künftig wirksame Lebens-Rezepte und die nötigen Erfolgs-Werkzeuge in die Hand geben.“

JUSTINA SABUKOSCHEK
ERFOLGS-TRAINERIN

Lebens-Rezepte und Erfolgs-Werkzeuge: Justina Sabukoschek startet mit ihrem Lebenserfolgs-Programm „Superstars4Life“ für Teenager

TEXT WOLFGANG SCHOBER
FOTOS OLIVER WOLF

ERFOLG ZUM SELBERMIXEN

Kopf-Topf und Gedanken-Mixer: Mit innovativen Online-Kursen für Teenager will Kieferorthopädin, Bio-Bäuerin und Erfolgstrainerin Justina Sabukoschek jungen Menschen Inspiration und Orientierung in bewegten Zeiten liefern. Im Zentrum ihrer neuen „Superstars4Life“-Methode: Erfolg in Schule, Beruf und Beziehungen rund um Lebensthemen wie Selbstwert, Körper, Gesundheit, Schönheit, Ziele, Glück, Geld, Mut und Disziplin.

Ein Akku-Mixer und ein strahlend schwarzer Totenkopf. Nicht alltäglich sind die Requisiten, mit denen uns Justina Sabukoschek in ihrem „Superstars4Life“-Studio in Graz begrüßt. Im Hintergrund lächelt Grace Kelly überlebensgroß von der Wand. „Eine natürliche Schönheit mit einem ausdrucksstarken Gesicht – anders als die vielen austauschbar wirkenden Hollywood-Stars von heute“, erklärt die bekannte Kieferorthopädin und leidenschaftliche Bio-Bäuerin, die sich derzeit mit voller Kraft dem Aufbau eines neuen Standbeins widmet: ihrer Karriere als Erfolgstrainerin.

Zwei Sätze haben Justina Sabukoschek in den vergangenen Jahren geprägt. Heute mache ich euch den Schädel auf und halte den Mixer rein. „Der Satz von Startrainer Mike Dierrson am Beginn eines Seminars vor einigen Jahren hat mich nicht mehr losgelassen“, erinnert sie sich. Der Zweite: Es kommt immer nur das raus, was vorher reinkommt. „Der Ausspruch von Haubenkoch Willi Haider im Rahmen eines Kochkurses geht weit übers Kochen hinaus und gilt für viele Lebensbereiche – vor allem für geistige und emotionale Inhalte, die Menschen aufnehmen und ihre Persönlichkeit formen.“ Zwei Gedanken, die Sabukoschek buchstäblich verrührte und zur Basis ihres brandneuen Online-Erfolgs-Programms „Superstars4Life“ machte. Als Kopf-Topf-Trainerin und Gedanken-Mixerin möchte sie sich künftig gezielt an junge Menschen wenden und deren Leben verbessern, wie Justina Sabukoschek im ausführlichen Interview mit „SPIRIT of Styria“ verrät.

Was genau macht eine Kopf-Topf-Trainerin?

Ich besuche seit Jahren Seminare zur Persönlichkeitsbildung und Weiterentwicklung. Dabei habe ich viele Dinge gelernt, die wir einst in der Schule nie gelernt haben und die auch junge Menschen heute nicht lernen. Inhalte, die aber ganz entscheidend sind für den beruflichen und persönlichen Erfolg. Wie gerne würde ich mit dem Wissen von heute noch einmal ganz von vorne anfangen können! Daher habe ich den Impuls, dieses Wissen an junge Menschen weiterzugeben – damit diese nicht erst mit 50 oder später draufkommen, was es wirklich braucht, um ein erfolgreiches Leben zu führen. Als Ärztin, Mutter, Arbeitgeberin und Bio-Bäuerin trage ich auf vielfältige Weise Verantwortung in unserer Gesellschaft. Diese Verantwortung möchte ich noch stärker wahrnehmen und Teenagern künftig die entscheidenden Lebens-Werkzeuge in die Hand geben, damit sie sich ein glückliches und erfülltes Leben nach ihren Vorstellungen erschaffen können.

Worauf kommt es im Leben an?

Als Erstes muss man Folgendes verstehen: Wachstum passiert nur außerhalb der Komfortzone. Für persönliche Weiterentwicklung musst du im Leben deine eigenen Grenzen überschreiten. Ich habe es selber ausprobiert. In einem Seminar der vergangenen Jahre sind wir barfuß über 1.000 Grad heiße Kohlen gelaufen. Auch ein Tandemsprung aus 4.000 Meter Höhe im Vorjahr zu meinem 60. Geburtstag gab mir Gelegenheit, über meine Grenzen zu gehen. Aber es

SUPERSTARS-4LIFE

Dr. Justina Sabukoschek Kieferorthopädin in Graz und Betreiberin eines Bio-Bauernhofs in der Obersteiermark Startet gerade als „Kopf-Topf-Trainerin“ mit einem Lebenserfolgs-Programm für Teenager, dafür stellt sie Online-Videos auf Infotainment-Basis zu unterschiedlichen Themen bereit: Ziele & Visionen, Selbstwert, Gesundheit, Schönheit, Fitness, Freiheit, Geld, Glück, Mut, Disziplin, Konsequenz, Problemlösungen, Nein sagen lernen.

Motto: „Zum Superstar wirst du durch deine Gedanken, zum Verlierer auch.“

office@superstars4life.at
www.superstars4life.at

„Die nächste Generation liegt mir am Herzen. Trotz aller aktuellen Herausforderungen glaube ich an das Gute im Menschen und daran, dass eine gute Zukunft möglich ist.“

JUSTINA SABUKOSCHEK
ERFOLGS-TRAINERIN



geht gar nicht um Extreme, sondern um eine Grundfrage, die wir uns stellen müssen: Leben wir oder werden wir gelebt? Bei den meisten ist wohl Zweites der Fall. Wir müssen der nächsten Generation vermitteln: Du kannst alles sein, alles tun und alles haben, was du dir vorstellen kannst. Du musst es dir nur vorstellen! Das sollte junge Menschen schon von klein auf lernen, damit auch sie später Verantwortung tragen können. Viele trauen sich einfach nichts mehr. Kinder hören von ihren Eltern zig Mal am Tag das Wort Nein. Und sie hören, dass sie zu klein, zu dumm, zu dick oder sonst was sind. Das macht etwas mit einem Kind.

Was bedeutet für Sie Erfolg?

Für die meisten Menschen bemisst sich Erfolg nur am Geld. Aber der reichste Mann mit vierzig am Friedhof zu sein, ist kein Lebensziel. Ich definiere Lebenserfolg anders – als Erfolg auf drei gleichwertigen Säulen, die ich als „Business, Sex und Co-oking“ bezeichne. Damit meine ich zum einen den wirtschaftlichen Erfolg, also Business, Arbeit und Einkommen – ganz klar. Mit Sex meine ich jede Form der Beziehung zwischen Menschen. Dabei hapert's meist gewaltig – letztlich sind alle unsere Probleme immer Kommunikationsprobleme. Die Kommunikation der Menschen untereinander und ihre Beziehungsfähigkeit – bis in die die Sexualität hinein – funktioniert sehr häufig nicht. Sonst würden sich die Menschen nicht so oft betrügen und belügen – geschäftlich und privat. Vielfach liegt das daran, dass wir Menschen zwar früh sprechen lernen, aber kaum jemand lernt, wirklich gut zuzuhören. Und beim Co-oking geht's schließlich ums Kochen, aber auch um

unsere Beziehung zum Essen und zu einer bewussten Ernährung und um den Einklang von Körper, Geist und Seele. Alle drei Säulen zusammen ergeben ein erfolgreiches Leben. Man kann den Misserfolg in einem Lebensbereich nicht durch den Übererfolg in einem anderen Bereich ausgleichen.

Was macht einen Menschen nun erfolgreich?

Es beginnt damit, sich Ziele zu setzen. Wenn Menschen tagtäglich zu einer Arbeit gehen, die sie nicht lieben, dann vergewaltigen sie ihre Seele. Daher ist die Kernfrage, die sich ein Teenager stellen sollte: Wer will ich eigentlich sein und für wen auf dieser Welt? Erst wenn ich darauf eine Antwort habe, kann ich beginnen, Ziele zu formulieren. Es gibt eine spannende Langzeitstudie aus den USA. Dort wurde bewiesen, dass Studierende, die in jungen Jahren ihre Ziele klar benannt und aufgeschrieben haben, später im Leben tatsächlich viel mehr erreicht haben als andere. Daher sollte Menschen frühzeitig beigebracht werden, sich Ziele zu setzen. Wer seine eigenen Ziele kennt, kann nicht so einfach für die Ziele anderer eingesetzt oder missbraucht werden. Propaganda und Manipulation auf der ganzen Welt zielen ja darauf ab. Das Problem ist heute auch, dass junge Menschen vor lauter Wahlmöglichkeiten – ob in Studium, Beruf oder Freizeit – gar nicht mehr in der Lage sind, sich wirklich für etwas zu entscheiden. Aber das Denkbare muss auch gedacht werden. Denn alles im Leben beginnt mit einem Gedanken. Aus Gedanken werden Worte, Handlungen und Gewohnheiten – unsere Gedanken sind dann unser Schicksal. Das heißt: Du wirst durch deine Gedanken zum Superstar – oder eben zum Verlierer.

Was verstehen Sie unter einem „Superstar“?

Mein Konzept beruht darauf, dass jeder die Chance hat, zum Superstar auf seiner eigenen Lebensbühne zu werden. Superstar deshalb, weil als Stars sind wir ja bereits geboren.

Jeder Einzelne von uns hat einst den Spermienwettbewerb gegen hundert Millionen andere gewonnen. Daher sag ich jedem Teenager: Du bist per se ein Star, weil du geboren wurdest. Jeder Mensch ist einzigartig und wunderbar, egal welches Aussehen, welche Hautfarbe oder Beeinträchtigung er hat. Es ist nun die Aufgabe in unserem Leben, zum Superstar zu werden. Erfolgreich zu werden im Business, in unseren menschlichen Beziehungen und im Bereich Körper, Geist und Seele. Aber das Problem ist, wie vorhin gesagt: Die meisten leben nicht, sondern werden gelebt. Die meisten verharren in Reaction, statt nach Creation zu streben. Nur ein buchstabenkleiner Unterschied – aber ein großer in der Wirkung.

Wie kommen Menschen von Reaction zur Creation?

Zum Beispiel mit Kopf-Topf und Gedanken-Mixer. „Es kommt nur das raus, was reinkommt“, hat Haubenkoch Willi Haider bei einem Kochkurs vor Jahren einmal gesagt. Ein Satz, der mich aufgerüttelt hat. Denn wie gesagt: Die Gedanken machen deine Persönlichkeit. Der Kochtopf ist eine Metapher fürs Leben. Weil in Wahrheit hast du draußen ein unendliches großes Buffet an Möglichkeiten. Du darfst hinausgehen ins Leben und dir deine Zutaten für das Lebensgericht auswählen. Dann mixt du in deinem Kopf kräftig um und schaut, was dabei rauskommt. Und wenn dir das Gericht nicht schmeckt, besorgst du dir das nächste Mal eine andere Zutat. Ich möchte jungen Menschen Lebens-Rezepte und Erfolgs-Werkzeuge anbieten, mit denen sie sich ihr eigenes Leben erschaffen können. Denn warum sollst du dauernd etwas essen, das dir ein anderer vorsetzt? Der Vergleich passt auch deshalb so gut, weil ich selbst leidenschaftlich gerne koche. Viele Lebensmittel stammen dabei von meinem eigenen kleinen Bio-Bauernhof. In den Video-Sessions werde ich jeweils ein Gericht zubereiten, das den Teenagern als Inspiration dienen soll – etwa selbstgemachte Pizza oder Hamburger.

Was zeichnet Ihre Kurse aus?

Mein Online-Programm wird sich in einer Reihe von Video-Sessions mit ganz unterschiedlichen Themen auseinandersetzen. Die Inhalte reichen von Zielen und Visionen über das Thema Selbstwertgefühl und positives Körperbewusstsein bis hin zum Thema Geld und Finanzen. Das Zauber-

wort in der Vermittlung wird dabei Infotainment sein – es wird also alles andere als staubtrocken. Auch das Schlüsselthema Kommunikation wird in meinen Kursen eine zentrale Bedeutung haben. Ich möchte jungen Menschen ebenso zeigen, wie sie vermehrt Win-win-Situationen schaffen können. Denn ich glaube, dass mit gutem Willen immer eine Lösung zu finden ist, die keinen faulen Kompromiss darstellt, sondern ein Ergebnis, mit dem beide gewinnen. Wir sollten Synergien schaffen, wo immer es geht. Als Einzelner bist du nie so stark wie eine Gruppe mit Teamgeist. Das alles sind Dinge, die wir in der Schule viel zu wenig vermitteln bekommen. Die meisten Kinder sind von ihrer Geburt bis zum Schuleintritt hochbegabt, aber nach der Schulkarriere ist es nur noch ein verschwindend geringer Teil. Darüber hinaus bin ich überzeugt, dass meine Kurse auch das Leben der Eltern verändern können – mein Programm ist ein echtes Investment in die Zukunft unserer Kinder.

Welche Inhalte wird es in den Videos noch geben?

Ein wichtiger Punkt ist das Thema Finanzen bzw. finanzielle Unabhängigkeit. Ich finde es schlimm, wie viele Menschen mit Geldsorgen durchs Leben gehen müssen. Leider lernen Kinder in der Schule viel zu wenig über Eigenverantwortung und finanzielle Angelegenheiten. Nur mit einem guten Rüstzeug haben sie später die Freiheit sich zu entscheiden – für ein eigenständiges Business oder für ein Leben als Angestellter. Ich habe das Gefühl, dass immer größere Teile der Gesellschaft sich bevormunden lassen und sich bereitwillig in Abhängigkeit und Unfreiheit begeben. Weitere Fragestellungen in meinen Kursen: Was würden wir gern in diese Welt einbringen? Was bedeutet natürliche Schönheit jenseits der Illusion künstlicher bzw. gefakter Schönheit auf Instagram & Co.? Zu natürlicher Schönheit gehören vor allem Herz und Hirn, die eine Persönlichkeit ausmachen. Gesundheit ist ebenso ein Faktor, der zu natürlicher Schönheit beiträgt. Auch das Thema Proaktivität möchte ich vermitteln. Menschen sollten proaktiv Herausforderungen angehen und nicht warten, bis jemand für einen etwas erledigt. Noch ein wichtiges Thema: Nein sagen lernen. Auch ich habe mir damit immer schwergetan. Und last but not least: Bei mir lernen die jungen Menschen auch kochen.

Was machen soziale Medien mit Heranwachsenden?

Diese hätten durchaus eine positive Funktion, weil sie Menschen eine Möglichkeit bieten, sich zu präsentieren. In der Realität werden soziale



Regionalität und Kreislaufdenken:
Justina Sabukoschek mit alten Haustierrassen auf ihrem Bio-Bauernhof im Ennstal

Medien leider häufig missbraucht für Cybermobbing, fragwürdige Selbstinszenierungen oder die Vermittlung problematischer Schönheitsideale. Der perfekte Körper als geschaffene Illusion – darüber müssen wir mit den jungen Menschen sprechen. Ich halte es für bedenklich, dass immer mehr Teenager falschen Idealbildern nacheifern und den Wunsch haben, sich leichtfertig Schönheitsoperationen zu unterziehen. Gerade bei Instagram-Stars sieht man ja kaum noch natürliche Gesichter, sondern ganz viel Photoshop-Perfektion. Generell glaube ich, dass viele junge Menschen orientierungslos sind. Viele wissen nicht, wofür sie sich wirklich anstrengen sollen. Ich denke, den jungen Menschen fehlt das Warum. Stattdessen schaut man heute lieber einer Influencerin zu, die in einem Video zeigt, wie sie ihre Nägel lackiert oder ihr Handtäschchen auspackt. Nichts gegen diese Tätigkeiten – aber man darf sich nicht wundern, wenn man mit diesem Grad der Anforderung intellektuell absinkt. Ich trete für mehr Substanz und Sinn ein – daher sehe ich mich vielmehr als „Sinnfluencerin“.

Was braucht die berühmte Generation Z am dringendsten?

Ich bin der Meinung: Diamanten entstehen unter Druck und wir leben in einer Gesellschaft, wo alles ein bisschen locker und lässig geworden ist. Viele haben das Gefühl, sie müssten nix mehr leisten. Die Themen Disziplin, Konsequenz und Leistung haben keinen großen Stellenwert mehr. Aber man muss es klar sagen: Ohne Disziplin wird man das Leben in allen Bereichen nicht erfolgreich gestalten können.

Sie betreiben einen Bio-Bauernhof in den obersteirischen Bergen. Inwieweit fließt die Tätigkeit in Ihre Kurse ein?

Abgesehen vom Verkochen der Lebensmittel sind es die Werte wie Regionalität und Kreislaufdenken, die ich vermitteln möchte. Auf dem Bauernhof halten wir alte, vom Aussterben bedrohte Haustierrassen – Mangalitz-Schweine, Schafe und Hühner. Wir schlachten selber und verarbeiten das Fleisch zu Lebensmitteln. So produzieren wir unterschiedliche Produkte wie Lardo oder Leberpastete – und das alles mit Zero Waste. Es wird alles verwertet und nichts wegwerfen. Der perfekte Kreislauf der Natur.

Ihr Ausblick?

Die nächste Generation liegt mir einfach am Herzen. Und wenn wir Veränderung wollen, können wir nur bei der Basis beginnen. Trotz aller aktuellen Herausforderungen glaube ich an den Menschen und an das Gute im Menschen. Und ich glaube, dass es möglich ist, verschiedene Entwicklungen noch in eine gute Zukunft zu steuern.