



# Start der heissen Phase – Intensivtraining hat begonnen

**Der Countdown für die WorldSkills läuft. Mitte Juni hat für Fabienne Niederhauser die intensive Trainingsphase begonnen. In Gstaad bereitet sie sich – gecoacht von ihrem Experten Rudolf Mösching – auf ihren grossen Auftritt im Oktober in Abu Dhabi vor. Zudem stand die Hauptprobe in Liechtenstein und das 4. Teamweekend auf dem Vorbereitungsplan.**

**Autorin: Nina Zosso**

**Bilder: Nina Zosso / SwissSkills**

Bis zu den WorldSkills, die am 14. Oktober in Abu Dhabi beginnen werden, ist Fabienne Niederhauser nicht mehr oft an ihrem eigentlichen Arbeitsplatz anzutreffen. Vielmehr trainiert sie nun intensiv und fast ausschliesslich für ihren grossen Traum. Neben ihren Ferien nimmt sie dafür auch unbezahlten Urlaub.

## Enormer Trainingsaufwand

Andere Nationen seien schon viel länger am trainieren, so Rudolf Mösching. Und der Coach von Fabienne Niederhauser weiss, wovon er spricht.

Seit 2002 ist der Gstaader Gipser- und Malermeister als Experte an den Weltmeisterschaften mit dabei. Als Chefexperte war er viele Jahre für das Wettkampfbjekt zuständig und dieses Jahr wird er in Abu Dhabi die Expertenteams zusammenstellen und die Bewertungskriterien definieren. «Als ich jung war, gab es für unseren Beruf leider noch keine Swiss- und WorldSkills. Mein ganzes Herzblut steckt dafür aber jetzt im Coaching.» 30 Tage – also gut einen Monat – pro Jahr investiert Rudolf Mösching dafür.

## Enormer Erfahrungsschatz

Profitieren von seinem riesigen Erfahrungsschatz kann Fabienne Niederhauser vor allem im Vorfeld. Seit Anfang Juni ist sie immer wieder für Trainingstage und -wochen in Gstaad bei Rudolf Mösching. Am Wettkampf selber wird sie dann auf sich alleine gestellt sein. «Es ist für mich sehr

wichtig, dass ich jetzt so eng begleitet werde. Das gibt mir bei den Vorbereitungen die nötige Sicherheit. Das Prüfungsobjekt wird sehr komplex sein und es wird entscheidend sein, die Pläne richtig zu lesen und exakt zu verstehen. Das haben wir jetzt auch am ersten Trainingstag intensiv geübt.»

## Enorme Erwartungen an sich selber

Fabienne Niederhauser will ihre Sache in Abu Dhabi gut machen. So gut, dass die Lockerheit manchmal verloren geht. «Ich will zuviel. Bis jetzt bin ich mit den Trainingseinheiten und der Hauptprobe in Liechtenstein nur bedingt zufrieden. Ich mache immer noch zuviele Fehler und mache mir zuviele Gedanken. Dank der Mentaltrainerin habe ich meinen Kopf jetzt wieder freibekommen und kann auch wieder gut schlafen.» Zudem hat Fa-



Beim Aufbau des komplexen Übungsobjektes zählt jeder Millimeter. Von ihrem Experten Rudolf Mösching erhält Fabienne Niederhauser wichtige Tipps und Tricks.

## Serie: Mit Fabienne Niederhauser nach Abu Dhabi, Teil 3



Vertrauen, Ängste überwinden und die eigenen Grenzen überschreiten. Dies war das Motto des traditionellen Feuerlaufs am 4. Teamweekend in Neuenburg Anfang Juli. Fabienne Niederhauser (links im Bild) tat dies – nach anfänglicher Skepsis – dann gleich zweimal.

bienne Niederhauser im August doch auch noch ein paar Ferientage eingeplant, die trainings- und WorldSkills frei werden sollen.

### Enorm viel Spass beim letzten Teamweekend

Zum vierten und letzten Mal traf sich

das SwissSkills-Team Anfang Juli in Neuenburg zu einem Teamweekend. Gleich in mehrfacher Hinsicht war es der Höhepunkt der intensiven Vorbereitungsphase auf Abu Dhabi. Quasi in allen vier Elementen – Wasser, Feuer, Erde und Luft – erhielten die 38 jungen Teilnehmenden eine letzte Motivationsspritze der besonderen Art mit auf den Weg an die WorldSkills. «Das letzte war das beste Teamweekend.

Mittlerweile kennen wir uns alle gut und sind zu einer grossen Familie zusammengewachsen. Vor dem Feuerlauf hatte ich zuerst ein bisschen Angst. Ich bin dann aber gleich noch ein 2. Mal über die glühenden Kohlen gerannt.» Alle Informationen zu unserer Serie finden Sie auf unserer Facebookseite oder auf unserer Webseite:

[www.bernerkmu.ch/worldskills-mit-fabienne](http://www.bernerkmu.ch/worldskills-mit-fabienne) ■

