



NZZ executive
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzzexecutive.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 258'992
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 41.12
Abo-Nr.: 41012
Seite: 1
Fläche: 56'996 mm²

«Am stärksten hat mich die Zeit auf dem Notfall geprägt»

33 Fragen an Sandra Thoma, Inhaberin von Exersuisse

NZZ-Executive: Frau Thoma, welches war Ihr Traumberuf als Kind?

Serviertochter.

Was haben Sie in der Schule für das Leben gelernt?

Während der Schulzeit blieben die grossen Aha-Erlebnisse aus. Erst bei meinem Auslandsaufenthalt in den USA habe ich gemerkt, welche unglaublichen Chancen wir hier in der Schweiz dank unseren Ausbildungsmöglichkeiten haben.

Welches war das grösste schulische Drama für Sie?

Der Turnunterricht, insbesondere der Sporttag. Die klassischen schulischen Sportarten lagen mir nicht besonders. Ich spielte lieber Tennis und ging Ski fahren.

Haben Sie als Schülerin gemogelt? Selbstverständlich.

Welche Ausbildung würden Sie nachholen, wenn Sie die Möglichkeit dazu hätten?

Weitere Sprachen lernen, damit ich mich in möglichst vielen Ländern in der Landessprache unterhalten kann.

Wer hat Sie am meisten gefördert?

Ich hatte das Glück, in unterschiedlichen Situationen von verschiedenen Menschen gefördert zu werden.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit?

Dass wir ein Produkt anbieten, mit dem sich unsere Kunden mit wenig Aufwand etwas Gutes tun können.

«In den USA habe ich gemerkt, welche unglaublichen Chancen wir hier in der Schweiz haben.»

Was würden Sie als Ihren grössten beruflichen Erfolg bezeichnen?

Dass wir Exersuisse als Anbieterin von gesundem Krafttraining erfolgreich lanciert haben.

Wenn Sie an Ihr erstes Bewerbungsgespräch zurückdenken: Woran erinnern Sie sich noch?

Dass ich die Stelle unbedingt wollte.

Wie viele E-Mails beantworten Sie pro Woche?

Alle – aber nicht alle zwingend innerhalb von zwölf Stunden.

Wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich pro Tag?

So viele, wie für meine Aufgaben als Geschäftsführerin und als Mutter zweier Kinder notwendig sind.

An welchem Ort können Sie am besten arbeiten, und warum?

Im Büro, weil ich meine verschiedenen Aufgaben auch räumlich strikt trenne.

In welchen Ländern haben Sie bisher gearbeitet – und wo wären Sie gerne noch tätig?

Fortsetzung Seite 2 F

In Italien, England und Dänemark. Zurzeit ist es mir aber sehr wohl in der Schweiz.

In welchem Gebiet haben Sie sich zuletzt weitergebildet?

Zwangsläufig mit den komplexen Themen Einschulungsprozedere und Organisation der Nachschulbetreuung, weil unsere Tochter seit diesem Herbst die Schule besucht.

Wie hoch war Ihr erster Monatslohn?

5400 Franken als Assistenzärztin im Jahr 1997. Vorher hatte ich verschiedene Teilzeitarbeiten, zum Beispiel in der Drogen-Abgabestelle oder in einem Modeunternehmen.

Welches sind Ihrer Ansicht nach die drei wichtigsten Gründe für Erfolg im Leben?

Loyalität, Offenheit und eine klare Linie.

Aus welchem Misserfolg haben Sie am meisten gelernt?

Aus Misserfolgen lernt man am meisten. Am stärksten geprägt hat mich jedoch die Zeit, in der ich als Assistenzärztin auf dem Notfall gearbeitet und gelernt habe, mit extremen Situationen umzugehen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Welches sind die drei wichtigsten Tugenden eines Vorgesetzten?

Sachverstand, Respekt vor dem Gegenüber, die Fähigkeit, zu delegieren, und noch eine vierte: Entscheidungsfreudigkeit.

Welche Person ist für Sie ein berufliches



NZZ executive
8021 Zürich
044/ 258 11 11
www.nzzexecutive.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 258'992
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 41.12
Abo-Nr.: 41012
Seite: 1
Fläche: 56'996 mm²

Vorbild?

Ich durfte von ganz verschiedenen Personen lernen.

«Ich grenze klar ab und konzentriere mich auf das, was ich gerade mache – sei es Arbeiten oder Muttersein.»

Wann bereitet Ihnen Ihre Berufstätigkeit Bauchschmerzen?

Zum Beispiel, wenn ich eine Kündigung aussprechen muss.

Worüber ärgern Sie sich immer wieder im beruflichen Alltag?

Ärgern wäre übertrieben. Aber ich finde es schade, dass sich viele Menschen aus Zeitgründen nicht um ihre Fitness kümmern. Ein Training dauert bei uns gerade einmal 30 Minuten.

Welche Eigenschaften schätzen Sie am meisten an Mitarbeitenden?

Selbständigkeit, unternehmerisches Denken und Loyalität.

Wie stellen Sie Ihre persönliche Work-Life-Balance sicher?

Arbeiten gehört zum Leben. Um aber für meine unterschiedlichen Aufgaben genügend Zeit zu haben, grenze ich klar ab und konzentriere mich auf das, was ich gerade mache – sei es Arbeiten oder Muttersein, Sporttreiben oder Freunde besuchen.

Welche Netzwerke pflegen und nutzen Sie beruflich?

Neben institutionellen Netzwerken pflege ich viele persönliche Kontakte, am liebsten mit Menschen, die Ecken und Kanten haben.

Welche persönliche Freiheit vermissen Sie am meisten?

Keine. Ich bin dankbar dafür, dass ich alle Freiheiten habe, die ich mir wünsche.

Was stört Sie am meisten als Staatsbürgerin?

Opportunistisches Denken und Verhalten.

Ihre grösste Tugend?

Ich versuche grosszügig zu denken und entsprechend zu handeln.

Ihr grösstes Laster?

Ich schimpfe gerne beim Autofahren.

Ihr Lieblingsbuch?

Ich bin eine Leseratte, habe eine Vorliebe für Krimis. Zurzeit am liebsten die von Simon Beckett.

Ihr Lieblingsfilm?

«Modern Times» von Charlie Chaplin. In der Originalfassung mit Live-Orchester ist er am schönsten.

Was kaufen Sie ein – und wo tun Sie dies?

Alles. Den letzten Grosseinkauf tätigte ich in Schweden. Dort kauften wir unsere neuen exzentrischen Krafttrainingsgeräte, mit denen wir kürzlich unsere 18 Filialen ausstatteten.

Welches persönliche Ziel möchten Sie noch erreichen?

Einen Traum habe ich noch: fliegen lernen.

Interview: brk



Sandra Thoma, 41, ist Inhaberin und Geschäftsführerin von Exersuisse. Die Firma wurde im Januar 2011 von der Jost-Thoma-Holding gegründet, welche davor während 30 Jahren alle Kieser-Training-Standorte der Schweiz betrieben hatte. 2001 übernahm Thoma von ihrem verstorbenen Vater Jost Thoma die Leitung. Seit 2009 amtet sie als Präsidentin des Verwaltungsrats. Sandra Thoma hat an der Universität Zürich Medizin studiert. Danach war sie vier Jahre als Assistenzärztin im Bereich Chirurgie, Medizin und Rehabilitation tätig. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter von 6 Jahren und einen 1-jährigen Sohn. **Exersuisse** betreibt 18 Krafttrainingscenter in der Deutsch- und Westschweiz und beschäftigt derzeit rund 190 Mitarbeitende.