

Da jeg blev ramt af stress for tredje gang, var jeg klar over, at jeg var nødt til at finde en anden måde at leve mit liv på.

Lotta Steuch, 53, er uddannet erhvervsøkonom fra handelshøjskolen og levede i mange år et travlt karriereliv. Allerede som 27-årig blev hun udnævnt til direktør, og siden fulgte forskellige lederjobs inden for kommunikation og HR med stort ansvar og et lige så stort forventningspres.

Lotta oplevede at få stress to gange, men var hurtigt tilbage på job. Det var nu engang betingelserne. Tredje gang blev det til gengæld indledningen til et nyt liv.

– Nogle år tidligere havde jeg besluttet mig for at adoptere alene. Jeg havde ikke mødt manden i mit liv, men ville være mor, så i en alder af 43 år hentede jeg min søn, Carl, i Vietnam.

Pilates blev en levevej

Tilværelsen som enlig mor var vanskelig at kombinere med job og en times transport hver vej. Lotta hang konstant i en klokkestreng, men fik heldigvis hjælp af sin far.

– Da Carl var fire år, døde min far pludseligt, og det slog fuldstændig benene væk under mig. Et halvt år senere fik jeg en alvorlig lungehindebetændelse og svævede mellem liv og død.

Da Lotta blev udskrevet efter tre uger, var hun stærkt afkræftet.

– Jeg havde dyrket pilates i mange år og begyndte nu at lave små øvelser hjemme på gulvet. Pilates har fokus på vejrtrækningen, så det styrkede samtidig mine lunger. Lægerne var målløse over, hvor hurtigt jeg kom til kræfter.

Men kræfterne rakte ikke, da Lotta atter skulle på arbejde.

– Efter nogle måneder gik jeg ned med stress. Held i uheld besluttede virksomheden at nedlægge min stilling og fritstille mig med en fin aftrædelsesordning. Det blev min chance.

Et nyt arbejdsliv skulle indfri to primære ønsker, nemlig kort transporttid og mere fleksibilitet.

Lotta Steuch, 53, beskæftiger sig i dag med det, hun holder mest af, nemlig at bevæge sig og at gøre andre mennesker glade.

MÅLET VAR MERE OVERSKUD

– Da jeg spurgte mig selv, hvad der gjorde mig glad, var svaret umiddelbart: pilates. Jeg ringede derfor til Den Intelligente Krop, der uddanner instruktører, og endte med at booke en enetime i reformer pilates, som var relativt nyt, og hvor træningen foregår i en særlig maskine.

Da Lotta mødte op til timen, sagde læreren, at hun skulle hilse fra ham, Lotta havde talt med i telefonen, og sige, at der var én, der gik med planer om at etablere en kæde af reformer pilates-centre. Måske var det noget for hende?

– Jeg blev meget rørt over, at

et menneske, jeg kun havde talt med i telefonen, således koblede mig til en mulighed.

Herfra gik det stærkt. I løbet af kort tid var Lotta kørt i stilling som den første franchisetager af en nyetableret kæde.

Men hvordan springer man ud i en tilværelse som selvstændig, når man er enlig mor?

– Det var selvfølgelig min største bekymring – kunne det bære? Men med en pæn opsparring og en ejerlejlighed, jeg har boet i i 20 år, var mit udgangspunkt fornuftigt.

I løbet af de næste 3-4 måneder tog Lotta et væld af kurser for at blive klar.

– I virkeligheden er det nok meget godt, jeg ikke nåede at tænke mig for meget om, så havde jeg muligvis ikke turdet. Jeg var stadig meget grøn, da jeg åbnede, men det var kunderne heldigvis også.

Del af en ny verden

I dag har Lotta Steuch været i gang i tre år og har netop taget springet til en tilværelse som 100 procent selvstændig med et træningscenter, der bærer navnet House of Pilates. Her underviser hun selv og har også en håndfuld instruktører.

– I begyndelsen var jeg tit i tvivl med hensyn til mine kompetencer. Men med tiden har jeg opdaget, at jo mere jeg underviser, jo bedre bliver jeg. Jeg har fået et kæmpenetværk af folk, der ligesom jeg beskæftiger sig med det, de brænder for, og jeg deltager i mange kurser, som beriger mit liv.

Der er selvfølgelig også en bagside af medaljen, ikke mindst økonomisk.

– Min indtjening er væsentligt lavere end tidligere, og det kræver, at jeg prioriterer anderledes. Jeg supplerer indtægten med fast arbejde én dag om ugen, hvor jeg skriver nyhedsbreve for Den Intelligente Krop. Jeg ser sådan på det, at jeg har brugt min opsparring på at skabe mig et bedre liv, og jeg glæder mig over at skulle på arbejde hver eneste dag.

