

Aargauer Zeitung

abo+ BRUGG

«Ich habe gefühlt alles probiert»: Warum Monika Bock keine Diäten mehr macht – und trotzdem 50 Kilo abgenommen hat

Als Zwanzigjährige trug Monika Bock Kleidergrösse 52 und wog über 120 Kilo. Heute läuft die Unternehmerin Marathon und begeistert andere dafür, in ihrem Leben immer mal wieder einen Turnaround zu wagen. Im Gespräch verrät die 49-Jährige, was sie motiviert und warum sie jüngst einen Preis erhalten hat.

Annegret Ruoff

24.05.2025, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Monika Bock mit dem ersten Preis, den sie für ihren inspirierenden 2-Minuten-Speech erhalten hat.

Bild: Raphaël Dupain

Die Wende kam in dem Moment, als sie auf die Waage stieg und diese «Error» anzeigte: Damals war Monika Bock 24 Jahre alt – und mehrgewichtig. «Das muss an den Batterien liegen», dachte sie. «Doch als ich diese ausgewechselt hatte, kam die Fehlermeldung immer noch.» Dann bemerkte sie, dass die Waage nur bis 120 Kilogramm ging. «Ich dachte mir: Das kann jetzt nicht sein, oder?» Die Welle aus Frust und Wut kam prompt. «Ich fühlte mich nicht mehr wohl in meiner Haut, schämte mich und stand vor der Frage: Was soll ich denn noch tun?»

Denn was Diäten anging, hatte sie, seit sie zwölf war, «geföhlt alles ausprobiert» – und nach kurzen Erfolgserlebnissen immer weiter zugenommen. «Wenn man sich den Burger verbietet, lechzt das Gehirn erst recht danach», weiss sie rückblickend. Nach aussen funktionierte ihr Leben prima. In ihrer Heimatstadt Regensburg in Bayern war sie – «diszipliniert und perfektionistisch» – in leitender Position als Kundenberaterin in einer Bank tätig und ergo eine erfolgreiche Businessfrau. Doch in ihrem Innern sah die Welt anders aus.

Nach dem Erlebnis mit der Waage machte Monika Bock einen radikalen Turnaround. Sie buchte spontan eine Woche Last-Minute-Urlaub in Ägypten. «Ich brauchte einen kompletten Neustart», erzählt sie. In Soma Bay sei sie dann am Meer gesessen und habe sich überlegt: Wie will ich leben? Wie würde mein Alltag aussehen, wenn ich gesund wäre? «Dann war sie auf einmal da – diese Sehnsucht nach Bewegung, frischer Luft, Gemüse und Obst», so Monika Bock. «Und der Wunsch nach Freiheit, nach Lebensfreude, nach einem Ende dieser dauernden Kontrolle inklusive Regeln und Verboten.» Sie spürte in sich einen unbändigen «Kampfwillen», wie sie ihn heute nennt, und beschloss, ihn fortan zu ihrer Stärke zu machen.

Manchmal lässt sie die Kuchengabel liegen

Als sie vom Urlaub zurückkam, eignete sich Monika Bock erst einmal ganz viel Wissen an. «Ich wollte nachvollziehen, was in meinem Körper passiert, und herausfinden, wie ich mich selbst unterstützen könnte», sagt sie. Sie lernte, dass Diäten in 95 Prozent der Fälle scheitern, dass eine feine Selbstwahrnehmung bei der Ernährung eine wichtige Rolle spielt und dass dem Erfolg oftmals alte Glaubenssätze im Weg stehen.

«Am Anfang war es sehr schwierig, mich wieder meinem Körper zuzuwenden und auf mich und meine Bedürfnisse zu hören», berichtet die 49-Jährige beim Gespräch in ihrer Coaching-Praxis an der Badstrasse 50 in Brugg. «Doch ich hielt mich strikt an den einen Grundsatz: Du darfst alles essen, solange du es genießt.» Manchmal bestellte sie sich im Café ein Stück Kuchen – und liess die Gabel liegen, sobald ihr Körper signalisierte, dass er genug hat. In ihrem Freundeskreis sei sie dafür bekannt, dass sie sich die Reste im Restaurant einpacken lasse, erklärt sie schmunzelnd.



«Ich war eine Meisterin darin, den Kameras aus dem Weg zu gehen»: Von ihrer Jugend besitzt Monika Bock nur wenige Fotos.

Bild: zvg

Nebst den Kilos purzelte auch ganz viel anderes in Monika Bocks Leben. «Ich habe nicht nur die Waage auf den Müll geschmissen, sondern meine Wohnung und meinen Alltag generell entrümpelt», blickt sie zurück. Sie warf den Glaubenssatz «In unserer Familie gibt's keine Athleten» über Bord und meldete sich beim Einsteigerkurs für den Regensburg-Marathon an. «Zuerst dachte ich: Ich sterbe, aber dann fühlte es sich richtig gut an», erzählt sie und lacht.

Ein halbes Jahr nach ihrer Ägyptenreise ging sie zum Hausarzt. «Die Waage zeigte ein Minus von 30

Kilogramm», erinnert sie sich. Als der Arzt fragte, was für eine Wunderdiät sie denn diesmal mache, sagte sie: «Keine mehr.»

Als Instruktorin hat sie ihr Talent entdeckt, andere zu begeistern

Die zunehmende Begeisterung für den Sport liess Monika Bock nebst ihrem Job bei der Bank ein neues Berufsfeld entdecken. Sie wurde Nordic-Walking-Instruktorin und eröffnete bald eine eigene Sportschule mit Lauftreffs. «Mir war wichtig, dass die Menschen kein Leistungsprogramm absolvieren, sondern gemeinsam Spass haben und beim Sport ein gutes Gefühl kultivieren.»

Als ihr Mann eine Stelle in Davos bekam, ging sie mit und unterrichtete bald schon im Luxushotel in Lenzerheide. Weiterbildungen in Pilates, Step Aerobic und Ganzkörpertraining kamen dazu. «Rückblickend habe ich den Eindruck, ich habe so ungefähr alle Fitnessausbildungen gemacht, die es gibt», sagt sie und fügt lachend an. «Ausser Thaiboxen: Dafür bin ich einfach zu nett.»

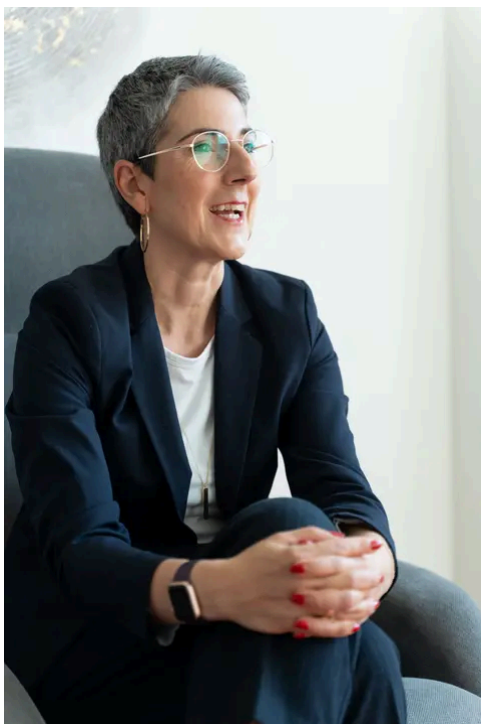


«Eine halbe Stunde Bewegung am Tag geht immer»: Heute ist Monika Bock begeisterte Sportlerin.

Bild: zvg

In den Jahren, in denen die Familie – ihre Tochter wurde 2010 geboren – in Kanada wohnte, stieg sie bei der grössten Fitnesskette des Landes ein. Um die Stelle zu kriegen, musste sie eine Stunde vor 60 Leuten leiten. Sie stellte sich dem Glaubenssatz «Ich kann nicht vor Menschenmengen sprechen» und bekam den Zuschlag. «Mir wurde bewusst: Ich habe das Talent, Leute für etwas zu begeistern, und grossen Spass daran», antwortet sie. Weiterbildungen in Personal Training folgten und die Ausbildung zur Yogalehrerin.

Heute unterstützt Monika Bock in ihrem Coachingunternehmen, das der Kinderarztpraxis ihres Mannes in Brugg eingegliedert ist, Menschen dabei, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und ihr Potenzial zu entdecken. Daneben leitet die Erlinsbacherin Sport- und Yogakurse in einer Praxis, im



Hat eine eigene Coachingpraxis in Brugg: Monika Bock.
Bild: Raphaël Dupain

Co Yoga Space in Aarau und bei verschiedenen Firmen. Zudem ist sie für Personalentwicklung, Kommunikation und Finanzen in der Praxis ihres Mannes zuständig.

«Mein Leben hat sich in eine ganz andere Richtung entwickelt», hält sie rückblickend fest. Ihre Träume und Visionen – «von denen habe ich ganz viele» –

versucht sie auf dem Boden der Realität umzusetzen. Ihr Rezept: nicht den Berg erklimmen, sondern den nächsten Schritt tun und immer wieder Neues wagen.

So kommt es nicht von ungefähr, dass sie für ihren 2-minütigen Vortrag «Gesundheit ist kein Hexenwerk» jüngst den ersten Preis als Speakerin «Inspiration Stage» beim Founder Summit gewonnen hat. Im Herbst tritt Monika Bock dann mit einem Kurzreferat in New York an. Sie wird das Publikum auch dort zu begeistern wissen. «Das Leben ist alles andere als schwarz-weiß», strahlt sie. «Dazwischen ist so viel Farbe und Glitzer.» Schauen sie auf den alles entscheidenden Moment in ihrer Entwicklung zurück, müsse sie schmunzeln. Im

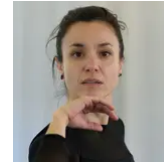
Nachhinein war der «Error» im Badezimmer das Beste, was ihr passieren konnte.

Mehr zum Thema

abo+ PORTRÄT

**«Weshalb sollten wir mit 40 aufhören zu tanzen?»
Ballerina Giulia Tonelli erfindet sich neu**

19.05.2025



abo+ BIRRHARD

Die helle Sonne der Metalszene: Warum Debora Lavagnolo nun als Leadsängerin von «Deep Sun» Spitzensport betreibt

15.05.2025



Für Sie empfohlen



CHALLENGE LEAGUE

Es wird Zeit für die Barrage: Aarauer Reservisten-Elf spielt zum Saisonabschluss 1:1

 Aktualisiert



abo+ **BLATTEN**

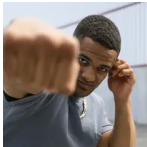
«Wir sind machtlos hier»: 13 Menschen sitzen seit Tagen wegen Felssturz fest



abo+ **IMMOBILIEN**

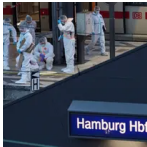
«100 Prozent der Gebäude betroffen» – welche Gefahr bald jedem Haus der Schweiz droht

vor 3 Stunden



abo+ **STRAFPROZESS**

Neue Anklage gegen Brian Keller: So brutal schlägt er auf der Strasse zu – platzt damit sein Boxtraum?



DEUTSCHLAND

Nach 18 Verletzten bei Messerangriff in Hamburg: Mutmassliche Täterin wird Haftrichter vorgeführt

 Aktualisiert

Copyright © Aargauer Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.