

«Wir sind Pionierinnen»

AESCH Die 25-jährige Laura Vogt hat letztes Jahr zusammen mit ihrer Mutter in Aesch die Firma «MindSave GmbH» gegründet. Diese bezweckt das mentale Coaching von Goalies aus allen möglichen Sportarten.

von **Jonas Baud**

«Wenn man mental nicht stark ist, kann man im Spitzensport auch nicht konstant gute Leistungen zeigen», sagt Laura Vogt. Die Aescherin ist selbst Fussballgoalie, und zwar spielt sie in der höchsten Schweizer Liga, der Women's Super League, bei Rapperswil-Jona. Sie kann daher aus Erfahrung sprechen. Vogt sagt: «Technik und Taktik zu beherrschen auf dem Sportplatz ist wichtig, aber genau so zentral ist es, den Kopf mental zu fördern.»

Dem werde allgemein zu wenig Bedeutung beigemessen. Dabei ist mentales Coaching wichtig, um Selbstvertrauen, Konzentration und innere Stärke zu schulen. «Dieser Bereich muss sicher ernster genommen werden und die Vereine sollten mehr in mentales Training investieren», sagt Laura Vogt. Im Teamsport steht eine Position besonders im Fokus: die Goalies. Sie tragen eine grosse Verantwortung und müssen verhindern, dass das eigene Team ein Gegentor bekommt – der mentale Druck, gerade vor zahlreichem Publikum Topleistungen zu zeigen, ist immens, denn jeder Fehler des Torhüters oder der Torhüterin kann spielentscheidend sein. «Und was unterscheidet Welttorhüter von ihren Ersatzleuten? Das Mindset», sagt Laura Vogt.

Ihre Mutter ist bei der Firma Geschäftspartnerin

Genau bei diesem Punkt kommt sie ins Spiel: Laura Vogt hat im Oktober 2024 zusammen mit ihrer Mutter Carmen Vogt, die nun also auch ihre Geschäftspartnerin ist, die Firma MindSave GmbH gegründet, mit Firmensitz in Aesch. Diese bietet für Goalies aus allen möglichen Sportarten mentales Coaching an. «Wir füllen damit eine Marktlücke, denn eine Firma, die men-



Sportpsychologin Laura Vogt unterstützt Torhüterinnen und Torhüter mental.

Foto **MindSave GmbH**

tales Training nur für Goalies anbietet, gab es bisher nicht. Wir sind also da Pionierinnen», sagt Laura Vogt, die in den USA ein Studium als Sportpsychologin abgeschlossen hat und auch zertifizierte Mentalcoachin ist.

«In meiner sportlichen Karriere habe ich schon mit einigen Mentaltrainern zusammengearbeitet, und ich habe immer gemerkt, dass sie nicht verstehen, was es heisst, ein Torwart zu sein, dort hinten alleine zu stehen. Daher habe ich mir überlegt, wie kann man das ändern und kam auf die Idee, ein solches Angebot zu lancieren.» Ihre Mutter ist ebenfalls Sportmentalcoachin und hat 15 Jahre Erfahrung bei der Betreuung von Leistungssportlern. Daher sei es ein «No-Brainer» gewesen, dass sie die Mutter mit ins geschäftliche «Boot» reinnehme. «Es ist aber wichtig, dass wir da Privatleben und

Geschäft voneinander trennen», betont Laura Vogt. Der Firmenname «MindSave» steht laut den Gründerinnen symbolisch dafür, mit dem mind (Geist) Schüsse abzuwehren (save). Genau dabei will die Firma die Goalies unterstützen – nämlich, dass sie dank mentalem Training zu Höchstleistungen beflügelt werden.

Gruppencoachings einmal pro Woche per Videocall

Das aktuelle Kerngeschäft der MindSave GmbH ist es, für Goalies aus dem deutschsprachigen Raum, also Schweiz, Deutschland, Liechtenstein und Österreich, Gruppencoachings oder auf Wunsch auch Einzelcoachings anzubieten. Diese werden geleitet von Laura und Carmen Vogt. «Momentan haben wir Gruppen à je fünf bis zehn Goalies». Diese Gruppen treffen sich einmal

in der Woche, meistens sonntags, zu einem geleiteten Coaching, und zwar per Videocall. «Dabei machen wir mit der Gruppe verschiedene Übungen, geben Inputs und besprechen offene Fragen, wie etwa, wie sie sich geistig auf einen Wettkampf vorbereiten können, oder wie sie ihr Selbstvertrauen stärken. Wir geben ihnen auch mentale Tools mit, mit denen sie arbeiten können.» Es besteht aber auch die Möglichkeit, vor Ort am Firmenstandort in Aesch in ein Coaching zu kommen.

Kunden könnten sich jederzeit persönlich melden, um sich beraten zu lassen, und die Teilnehmer können sich auf der MindSave Community-Plattform auch selbst über ihre Erfahrungen austauschen. Teilnehmende Goalies können wählen zwischen einem Dreimonats-, einem Halbjahres-, oder einem Jahrespaket, das sie buchen kön-

nen. «Und wir bieten jeden Monat ein Gratiswebinar an, wo sich Interessierte über uns informieren können.»

Expansion geplant

Die Start-up-Unternehmerinnen haben grosse Zukunftspläne. «Wir wollen in den englischsprachigen Raum expandieren.» Laura Vogt hat dreieinhalb Jahre in den USA Fussball gespielt und gleichzeitig Sportpsychologie am College «University of the Cumberlands» in Williamsburg im Bundesstaat Kentucky studiert, daher könne sie perfekt Englisch sprechen. Kurzfristig wolle man auch mehr Gruppen betreuen. «Wir streben da eine Verdoppelung an.» Das Angebot wird momentan von vorwiegend jüngeren Goalies (Frauen und Männern) genutzt, die auch in höheren Ligen spielen oder auf dem Sprung dazu sind, Profis zu werden – am meisten aus der Sportart Unihockey, erzählt Vogt.

Die beiden Geschäftsführerinnen haben viele Vereine angeschrieben und haben ihnen ihre Dienstleistungen unterbreitet. «Da haben die Unihockeyclubs am offensten reagiert.» Im Bereich Werbung, Marketing werde vieles unternommen, um die Firma bekannter zu machen». Finanziell schaut aber noch nicht viel raus: «Wir zahlen uns noch keine hohen Löhne aus, da wir momentan für das Wachstum das Meiste reinvestieren.»

Stammgoalie bei Rapperswil-Jona

Daher haben sie weiterhin andere berufliche Standbeine; Carmen Vogt hat eine Praxis für Kinder- und Familiencoaching, und Laura Vogt spielt seit einigen Jahren auf hohem Niveau Fussball, sie steht im Tor, trotz einer geringen Körpergrösse von nur 1,61 Metern. «Ich musste mich gegen Widerstände durchsetzen, es hiess oft, ich sei zu klein, um Goalie zu sein.»

Doch nun ist sie Stammtorhüterin bei Rapperswil-Jona, wohin sie auf diese Saison hin gewechselt hat von St. Gallen. «Wir wollen in dieser Saison die Playoffs erreichen.» Irgendwann will sie auch Trainerin werden; aber ihr Hauptziel momentan ist es, dass ihre Firma so erfolgreich wie möglich wird und noch viele Goalies mental unterstützen kann.