



Hinter den Kulissen des Spitzensports

Derrière les coulisses du sport de haut niveau
Dietro le quinte dello sport d'élite

Ariella Kaeslin

CV / Abstract

Kurz CV

Ariella Kaeslin ist mehrfache Medaillengewinnerin an internationalen Meisterschaften im Kunstturnen. Die dreifache Schweizer Sportlerin des Jahres trat wegen einer Erschöpfungsdepression früh vom Spitzensport zurück - woraus jedoch eine neue Ariella entstand.

Abstract

Kunstturnerin – die Identität von Ariella Kaeslin. Bis zu dem einen Moment, als ich mir die Erschöpfungsdepression eingestehen und den Rücktritt vom Profisport geben musste. Der Körper wollte funktionieren, aber der Kopf war leer. Der Scheidepunkt in meinem Leben, der zuerst unüberwindbar schien, doch woraus eine neue Persönlichkeit entstand – die Ariella mit einem Studium der Sportwissenschaft, Psychologie und Physiotherapie. Einen Einblick hinter die Kulissen im Spitzensport und meine Erfolge, den Weg zurück ins Leben und wie die mentale Stärke von damals noch heute hilfreich ist.

CV en bref

Ariella Kaeslin a remporté plusieurs médailles lors de championnats internationaux de gymnastique artistique. La triple Sportive suisse de l'année s'est retirée très tôt du sport de haut niveau en raison d'une dépression due à l'épuisement - ce qui a toutefois donné naissance à une nouvelle Ariella.

Abstract

Gymnaste artistique - l'identité d'Ariella Kaeslin. Jusqu'au moment où j'ai dû admettre ma dépression d'épuisement et me retirer du sport professionnel. Le corps voulait

fonctionner, mais la tête était vide. Le carrefour de ma vie, qui semblait d'abord insurmontable, mais à partir duquel une nouvelle personnalité est née - l'Ariella avec des études de sciences du sport, de psychologie et de physiothérapie.

Un aperçu des coulisses du sport de haut niveau et de mes succès, le chemin du retour à la vie et comment la force mentale de l'époque est encore utile aujourd'hui.

CV breve

Ariella Kaeslin è una plurimedagliata ai campionati internazionali di ginnastica artistica. La tre volte sportiva svizzera dell'anno si è ritirata dallo sport di alto livello in giovane età a causa di una depressione da esaurimento, dalla quale però è emersa una nuova Ariella.

Astratto

Ginnasta artistica - l'identità di Ariella Kaeslin. Fino al momento in cui ho dovuto ammettere a me stesso che soffrivo di depressione da esaurimento e che dovevo ritirarmi dallo sport professionistico. Il corpo voleva funzionare, ma la testa era vuota. Il bivio della mia vita che all'inizio sembrava insormontabile, ma da cui è emersa una nuova personalità: Ariella con una laurea in scienze dello sport, psicologia e fisioterapia. Uno sguardo dietro le quinte dello sport di alto livello e i miei successi, il ritorno alla vita e come la forza mentale di allora sia ancora utile oggi.