

Der „Big-Five“-Experte

Was zählt wirklich im Leben? Diese Frage kann Italiens erster „Big Five for Life“-Coach Philipp Weifner beantworten. Der Pusterer hat sich 2023 vom Autor der gleichnamigen Bestseller persönlich ausbilden lassen – und zuallererst sein eigenes Leben auf den Kopf gestellt.



Philipp Weifner hilft Menschen, Lebensträume endlich in die Tat umzusetzen.



Über das „Big-Five-for-Life“-Prinzip hat John Strelecky mehrere Bestseller geschrieben.

sich auf den Coaching-Prozess einlässt, kann daran wachsen und sein Leben nachhaltig verändern.“ Weifner selbst ist das beste Beispiel dafür. Er hat seinen Job gekündigt, sich ohne Kundenstock selbstständig gemacht, Schulden aufgenommen und ein Häuschen am Gardasee gekauft. „Rational gedacht ist das nicht. Doch ich konnte gleich super durchstarten“, sagt er über seine „Big Five“ – zu denen auch Seminare am Gardasee halten oder ein Buch zu schreiben gehören. Der Inhalt dieses Ratgebers mit autobiografischen Zügen steht schon, jetzt muss noch ein Verlag gefunden werden. Doch Weifner ist zuversichtlich: „Wer hätte gedacht, dass ich je ein Interviewe gebe. Ich denke, man muss Dinge einfach zulassen und daran festhalten. Dann stellt das Leben seine Weichen.“

WEITENTAL/GARGAZON (mh) Hätte man ihm vor einem Jahr gesagt, dass er heute selbstständig ist, ein Buch geschrieben hat und ein Häuschen am Gardasee besitzt, „ich hätte der Person den Vogel gezeigt“, sagt Philipp Weifner und lacht. Der 43-Jährige war im Jänner 2023 nämlich in einem sicheren Teilzeitjob als Personalchef, hatte keine Schulden und ausreichend Freizeit für Hobbys und Ehefrau Delia. Doch war das alles, was er wollte und brauchte? „Wohl nicht“, sagt der Mann, dem das Schicksal schon in Jugendjahren lehrte, wie wertvoll jeder Moment im Leben ist.

Knapp dem Tod entronnen

Zwischen 15 und 17 Jahren entkam er dem Tod nämlich dreimal nur knapp. Neben einem Pneumothorax in der Oberschule mit Not-OP und einem epileptischen Anfall bei Cousins, den er nur

dank einer benachbarten Krankenschwester überlebte, war Weifner im Jahr 1999 auch bei dem Massenpanik-Unglück mit sechs Toten beim „Air&Style-Festival“ am Bergisel dabei. „Ich lag am Boden, hing in einem Stacheldrahtzaun fest und die Menge trampelte über mich hinweg“, erzählt Weifner noch immer mit Gänsehaut von dieser Erfahrung, die ihn jeden Tag dankbar sein lässt, noch unter den Lebenden zu sein. Wenngleich ihm das Sterben mittlerweile keine Angst mehr mache, sagt er. Warum? „Wenn ich für mich ein erfülltes Leben führe, weiß ich, dass ich alles getan habe, was ich wollte“, antwortet er. Eine von vielen Thesen, die Weifner 2023 gelernt hat.

Träume leben lernen

Der Weitentaler, der heute in Gargazon lebt, nahm nämlich am erstmaligen Coaching des welt-

weit berühmten Bestseller-Autors John Strelecky teil und ließ sich zum ersten zertifizierten „Big Five for Life“-Coach Südtirols und ganz Italiens ausbilden. Bei den „Big Five“ geht es kurz gesagt darum, die fünf Dinge herauszufinden, welche man im Leben noch getan, gesehen oder erlebt haben will, bevor man stirbt. Gemeint sei dabei aber nicht die klassische „Bucket List“, erläutert Weifner, sondern wirklich die Herzenswünsche, die normalerweise tief vergraben sind oder welche man nicht gerne angeht, weil Menschen lieber die „einfachen“ Dinge erledigen. „Leute sagen mir, sie müssten Geld verdienen und hätten keine Zeit für eigene Ziele, für die ‚Work-Life-Balance‘. Dabei schließt das eine das andere nicht aus“, weiß der selbstständige HR-Berater und hilft heute Menschen, ihre Träume im Leben in die Tat umzusetzen – beruflich und auch privat.

Acht Wochen, 14 Schritte und jede Menge Coaching-Tools sollen seinen Kunden zu einem erfüllten Leben verhelfen. „Manchmal kommen vielleicht nur vier oder gar sechs ‚Big Five‘ heraus oder sie ändern sich mit der Zeit. Aber wer

FOTOS: PRIVAT/SCREENSHOT