



Bloß kein Stress



Foto: privat

Melanie Kohl, Mentalcoach und Autorin mit den Schwerpunkten Gesundheit und Leistungsfähigkeit. FOCUS Network hat sie in Kooperation mit XING Coaches zum „Top-Coach 2016“ ausgezeichnet.

Endlos lange To-do-Listen, Überstunden, Arbeiten wie im Hamsterrad. Wenn uns der Alltag wieder einmal überrollt, bleibt Melanie Kohl ganz gelassen und rät: „Denken Sie doch wie ein Sprinter!“

Melanie Kohl ist Mentalcoach und entwickelt ganzheitliche Konzepte zur Stressprävention. Sie weiß, was uns bewegt, um unsere persönliche Performance zu halten: „Alles im Leben“, meint sie, „folgt einem ausgewogenen Rhythmus: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, jeder Herzschlag und jeder Atemzug. So macht es auch ein Sprinter.“

Ein Sprinter spurtet vom Start bis zu seinem Ziel. Danach stoppt er und holt tief Luft. Zeit für Regeneration. Die meisten von uns sprinten nicht. Sie galoppieren durchs Leben und muten sich jeden Tag einen neuen Marathon zu. Stress gilt als Hauptursache vieler Erkrankungen, die damit beginnen, dass wir uns emotional ausgelaugt fühlen, unmotiviert und ziellos.