

# „Keiner muss da alleine durch“

**INTERVIEW** Coach Melanie Binder gibt Tipps, wie man der Pandemie positiv begegnen kann

**Kolbermoor** – Sich mit 20 Freunden treffen, um Mitternacht vor die Türe gehen und das Feuerwerk bestaunen. Heuer ist alles anders – denn das alles ist nicht möglich. Melanie Binder (37) aus Kolbermoor feiert heuer in kleinem Rahmen: „Gemütlich zu Hause bei Raclette mit meinem Partner und unserem Sohn“, sagt sie. Sie ist Coach, Seminarleiterin und Transformationstherapeutin nach Robert Betz in Kolbermoor und Rosenheim. Die Pandemie wird die Menschen auch im neuen Jahr begleiten. Welche Strategien es gibt, um die psychischen Auswirkungen für einen selbst im Rahmen zu halten, und worauf sie sich 2021 am meisten freut, verrät die Kolbermoorerin hier.

**Das Jahr 2020 wird den Menschen aufgrund der Einschränkungen durch das Coronavirus lange im Gedächtnis bleiben. Wie sind Sie mit den Auswirkungen der Pandemie umgegangen?**

Annehmen und Vertrauen – vor allem in meinen gesunden Menschenverstand. Diese beiden Worte haben mich durch diese Zeit getragen. Privat hat sich für uns nicht allzu viel verändert, vor allem nicht zu unserem Nachteil. Im Gegenteil: Durch den ersten Lockdown haben wir viel Familienzeit geschenkt bekommen. Mein Lebenspartner war die ganze Zeit im Homeoffice und konnte so die ersten Schritte unseres Sohnes live miterleben. Da wir keine großen Pläne in Sachen Reisen oder Ähnliches hatten, haben wir uns nicht so sehr eingeschränkt gefühlt. Es gibt schlimmere Orte für einen Lockdown als hier, wo wir leben dürfen.

**Wie sah das beruflich bei Ihnen aus?**

Beruflich hat es leider auch mich getroffen. Im Frühjahr hatte ich nach meiner Babypause wieder mehr Coaching-Sitzungen und Seminare geplant – viele Klienten hatten mein Angebot bereits weit im Voraus gebucht. Leider musste ich heuer alle meine geplanten Seminare absagen und bin nach wie



**Herz-Luftballons in einem kahlen Baum:** Die Aufmerksamkeit auf das lenken, was gerade Positives im eigenen Leben vorzufinden ist, rät Melanie Binder. FOTO DPA

## „Schenken Sie Corona nur so viel Aufmerksamkeit wie nötig und so wenig wie möglich“

Drei Strategien zur Inspiration von Melanie Binder:

- Jeder reagiert auf seine eigene Art und Weise auf das, was gerade passiert: Der eine hat Angst, der nächste ist wütend, ein anderer ist vielleicht traurig oder fühlt sich entmächtigt. Egal wie wir reagieren, in dem Moment schenken wir dem Thema Corona viel Aufmerksamkeit und damit ist jeder in irgendeiner Weise „infiziert“.

Deshalb mein Tipp: Schenken Sie Corona nur so viel Aufmerksamkeit wie nötig und so wenig wie möglich.

Richten Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf das, was gerade Positives im eigenen Leben vorzufinden ist.

- Schauen Sie einmal aus einem anderen Blickwinkel auf die Pandemie und fragen Sie sich: Was kann ich für mich Sinnvolles aus dieser Zeit ziehen? Zählen Sie drei positive Dinge auf. Meine drei positiven Dinge:

- Wertschätzung des Selbstverständlichen: Gesundheit, Familie und Lebensqualität.

- Beruflich neue Formate entdeckt, wie Online-Coaching zum Beispiel.
- Einfach auch mal nichts tun. Wer mich kennt, der weiß, dass ich viel Energie habe und voller Tatendrang bin. Doch so eine Entschleunigung kann sehr gut tun.

- Annehmen und Vertrauen: Es ist, wie es ist – und es ist, was du daraus

machst. Vielleicht erinnert sich der ein oder andere an seine Oma, die immer gesagt hat: „Kind, das hat alles einen Sinn“ oder „Wer weiß, für was das gut ist“. Auch wenn der Verstand aktuell nicht versteht, was das gerade für einen Sinn hat. Krisen genauso wie Krankheiten und Konflikte bieten immer die Chance für Wachstum. Jeder kann selbst entscheiden, wie er darauf reagiert und damit umgeht.



**Melanie Binder**  
Coach aus Kolbermoor

vor verunsichert, wann es wieder losgehen kann. Doch es ist gerade so, wie es ist, und ich bin zuversichtlich, dass auch wieder andere Zeiten kommen werden.

**Die Pandemie wird die Bürger auch im neuen Jahr begleiten. Welche Strategien gibt es, um die psychischen Auswirkungen für einen selbst im Rahmen zu halten?**

Das ist ein wichtiger Punkt, dem meiner Mei-

nung nach in der aktuellen Situation zu wenig Beachtung geschenkt wird. Gerne mag ich ein paar Ideen mitgeben, wie sie gut in dieser Zeit für sich sorgen können. Gleichzeitig mag ich aber auch darauf hinweisen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, Hilfe anzunehmen, wenn es jemandem aufgrund der aktuellen Situation psychisch zunehmend schlechter geht. Keiner muss da alleine durch – gerade hier im Landkreis ver-

fügen wir über eine Vielzahl an sehr guten Therapeuten und Coaches.

**Rauchen aufhören, abnehmen, weniger Stress – viele Menschen fassen sich Vorsätze fürs neue Jahr. Haben Sie Tipps, wie diese umgesetzt werden können?**

Fünf wichtige Schritte dazu aus meiner Sicht: Es für sich tun, nicht für andere. Sich klar für seinen Vorsatz entscheiden und diesen so

konkret wie möglich formulieren. Realistische Ziele setzen und diese in „Häppchen“ aufteilen. Jeden Tag etwas für seinen Vorsatz tun. Erfolge feiern – auch kleine.

**Und wenn ein Vorsatz mal nicht durchgehalten wird?**

Das ist menschlich – wer kennt das nicht? Dann ist am wichtigsten: Freundlich zu sich selbst zu sein und sich nicht zu verurteilen.

Aber auch nicht warten bis zum nächsten Jahreswechsel, sondern dranbleiben und im Auge behalten, was man bereits geschafft hat. Insider-Tipp: Wenn es einem wirklich wichtig ist, funktioniert es.

**Welchen Vorsatz haben Sie in Ihrem Leben umgesetzt?**

2016 habe ich mich dazu entschieden, mir meine Selbstständigkeit aufzubauen und endlich das zu tun, was mir täglich Freude bereitet: Menschen zu unterstützen und bei Veränderungen zu begleiten. Eine Entscheidung, die ich noch keine einzige Sekunde bereut habe.

**Bei welchem sind Sie schwach geworden? Welchen haben Sie sich vorgenommen, aber nie umgesetzt?**

Da haben Sie mich jetzt ertappt und rufen mir einen Vorsatz ins Gedächtnis, den ich mir seit zwei Jahren immer wieder vornehme: Kleine Videos mit Coaching-Tipps und Meditationen für den Alltag aufzunehmen. Vor zwei Jahren habe ich mir dafür sogar extra ein neues Handy gekauft und es nie dafür genutzt. Vielleicht traue ich mich ja in 2021, beziehungsweise jetzt muss ich's machen, denn jetzt steht es in der Zeitung (lacht). Damit gleich noch eine Ergänzung zu der Frage mit den Tipps zu der Umsetzung von Vorsätzen: Es anderen erzählen – somit wird es verbindlicher und das Umfeld kann einen liebevoll daran erinnern.

**Haben Sie sich für das kommende Jahr etwas vorgenommen?**

Beruflich bin ich gerade dabei, mein Angebot zu überarbeiten und das ein oder andere auf online umzustellen. Privat bin ich ganz neugierig, was unser kleiner Sohn alles Neues lernen wird. Vor allem freue ich mich darauf, wenn er noch mehr spricht und bin gespannt, was er uns dann alles erzählen wird. Meine drei Worte für 2021 sind Zuversicht, Neugierde und Tatendrang.