

Markus Renevey

Einst schrieb der Coach einen schlechten Roman. Statt andern Schuld zuzuweisen, übernimmt er lieber Verantwortung.

Was ist das Beste daran, wenn man wie Sie als Coach ganze Unternehmen oder Einzelpersonen in Resilienz trainiert? Die Menschen in ihrer psychischen Widerstandskraft zu stärken, stärkt mich selbst am meisten. Und die Unternehmen haben in der Kultur oft am meisten Potenzial, ihre Resilienz zu stärken – indem sie ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen, gesund und leistungsfähig zu sein. ● **Was treibt Sie an?** Die Freude an Menschen. Und wenn ich miterleben kann, wie sie sich Ziele setzen und sie Schritt für Schritt angehen. Mal gelingt's. Mal

«Lebe, liebe, lerne, falle und stehe mit einem Lächeln im Gesicht auf.»



FOTO: PD

nicht. Aufstehen. Reflektieren. Nochmal probieren. Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen, ist ein grosses Geschenk.

● **Was tun Sie am Morgen als Erstes?** Aufstehen und duschen. ● **Was steht bei Ihnen immer im Kühlschrank?** Caramel-Joghurt. ● **Wem haben Sie zuletzt ein Kompliment gemacht? Wofür?** Meiner Mutter, weil sie mit 85 Jahren noch immer so positiv aufs Leben schaut. ● **Neulich ein Kompliment bekommen? Wofür?** Für ein Coaching. ● **Ihr persönliches Stilmerkmal?** Glatze. ● **Ein neuer Ort, den Sie in den letzten 12 Monaten entdeckt haben?** Partnun, St. Antönien. ● **Ihr aktuelles Projekt?** Ein Resilienz-Programm für Lernende. ● **Haben Sie eine gute Beziehung zum Spiegel?** Ja, solange ich in ihm das sehe, worum es wirklich geht: Liebe und Dankbarkeit. ● **Haben Sie ein Reiseritual?** Staunen statt wissen. ● **Ihr Lieblingsmuseum?** Ich mag vor allem das bewegte Museum: die «Natur». ● **Wenn Sie viel Zeit hätten: Was würden Sie anpacken?** Die Welt zu Fuss in allen Richtungen bereisen. ● **Wofür sind Sie dankbar?** Dass ich leben und arbeiten darf. Für ein warmes Bett, für Essen. Für meine Familie. Und dass ich Mariola, meine Frau, an meiner Seite habe. ● **Wofür geben Sie unnötig viel Geld aus?** Für nichts. ● **Welchem Genussmittel sind Sie zugetan?** Rotwein. ● **Was, würden Sie sagen, können Sie besonders gut?** Es scheint, als sei ich ein guter Vater und Coach. ● **Ein Rat, den Sie Ihrem zwanzigjährigen Selbst geben würden?** Lebe, liebe, lerne, falle und stehe mit einem Lächeln im Gesicht auf. ● **Was ist Ihnen völlig egal?** Nichts. ● **Ein Lebensprinzip?** Nichts müssen und sollen, sondern dürfen und wollen. Verantwortung übernehmen statt Schuld zuweisen. ● **Was macht eine Person schön?** Selbstachtung. Dankbarkeit. Liebe. ● **Welche Zwänge oder Ticks haben Sie?** Etwas beenden zu wollen, obwohl eine Pause angesagt wäre. An meinen Fingern herumzupfen. ● **Wovor fürchten Sie sich am meisten?** Schmerz. Leiden. Dass wir die Welt kaputt konsumieren. ● **Worauf sind Sie am stolzesten?** Auf meine Liebsten. ● **Ihre grösste Niederlage?** Vier Jahre lang einen Roman geschrieben zu haben, der grottenschlecht war. Aber wenigstens habe ich ihn beendet. ● **Ein Moment, der Ihr Leben verändert hat?** Die Geburt meiner ersten Tochter. ● **Welches Problem, das Sie früher hatten, haben Sie heute nicht mehr?** Rauchen. ● **Was würden Sie tun, wenn es keine Angst gäbe?** Ich würde sie erfinden, damit wir lernen können, sie zu überwinden. ● **Woran glauben Sie, woran Sie früher nicht geglaubt haben?** Dass weniger oft mehr ist. ● **Was meinen Sie: An welcher Weggabelung im Leben befinden Sie sich gerade?** Rechts oder links, aber ich wähle meine Mitte. ● **Ihre Traum-Gästeliste für ein Abendessen? Maximal fünf Leute!** Roger Federer, Thomas Zurbuchen (Ex-Nasa-Direktor), Barbara Bleisch, Büne Huber, Sanija Ameti. ● **Warum sind Ihre Freunde Ihre Freunde?** Weil sie Hirn, Herz und Humor haben. Und ich ihnen voll und ganz vertraue.

MARKUS RENEVEY, früher Journalist und Kulturredaktor bei SRF, bildete sich während der letzten Jahre zum Mediator, Sportmentaltrainer und systemischen Coach weiter und gründete 2020 den Swiss Resilience Hub – ein Kompetenzzentrum für Resilienz in Zürich.

Von ZUZA SPECKERT