

«Regeneration ist

Profisportlerin Nadine Rass weiss, wie sich Stress in Sekunden regulieren lässt. In ihrem kürzlich erschienen Buch «Mind Monkeys – Der Affenzirkus in deinem Kopf» überträgt sie Strategien aus dem Profisport auf den Berufsalltag und erklärt, warum nur mit einem bewussten Ausgleich Leistung langfristig möglich ist.

Interview: Christine Bachmann

Als Profisportlerin kennen Sie Druck und Leistungsanforderungen aus erster Hand. Welche Parallelen sehen Sie zwischen Profisport und Berufsalltag?

Nadine Rass: Ob im Sport oder im Berufsalltag, wir leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft, die permanent fordert. Auffällig ist jedoch, dass Profisportlerinnen und Profisportler ihre Belastungsgrenzen oft besser körperlich spüren und respektieren als viele Menschen in der Arbeitswelt. Dort wird häufig einfach weitergemacht. Pausen fallen weg, der Tag ist lückenlos durchgetaktet, vom Zuhause zur Arbeit, danach direkt ins Training oder zurück in den Familienalltag. Ein Athlet würde nie nahtlos aus irgendeiner Tätigkeit in einen Wettkampf starten. Er braucht Pausen und gezielte Regeneration, um Leistung erbringen zu können.

Wie funktioniert das konkret?

Indem wir zuerst unsere persönlichen Stressoren erkennen. Diese sind hochindividuell. Was den einen stresst oder triggert, ist für den anderen völlig normal. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht, ob Stress da ist, sondern, wie wir damit umgehen. Viele reagieren mit Angriff, Rückzug oder Starre. Die einen verfallen in Arbeitswut und sagen sich, das muss jetzt noch erledigt werden. Andere flüchten oder ziehen sich komplett zurück. Sinnvoller wäre nach dem Realisieren ein bewusster Ausgleich. Dabei spielen Regenerations- und Akutstressübungen eine wichtige Rolle (siehe Box), ebenso kleine Erholungsinseln im Alltag.

Gibt es Stressmythen, mit denen Sie gern aufräumen würden?

Der Satz «Ich muss noch schnell ...» gehört zu meinen liebsten Mythen. Genau damit sollten wir aufhören. Wenn viele Reize zusammenkommen und Zeitdruck entsteht, fühlen wir uns permanent getrieben. Mach schnell, beeil dich. Ein Profisportler würde so nie handeln. Natürlich gibt es auch dort Druck und Situationen, in denen schnelles Handeln gefragt ist. Aber kein Top-Performer geht kopflos nach vorne. Zuerst kommt ein Schritt zurück, dann Priorisieren und Selektieren. Erst danach folgen Commitment und Durchstarten. Leistung entsteht nicht aus Beschleunigung, sondern aus bewusster Entscheidung und punktgenaum Abrufen.

Sie sprechen viel über mentale Stärke. Gab es Techniken, die Sie selbst erst lernen mussten und die heute selbstverständlich sind?

Meine persönlichen Favoriten sind echtes Nichtstun, genussvolles Essen sowie sanfte Bewegung in der stillen Natur. Ich bin ein Freund wahrer Stille. Wir leben in einer lauten Zeit, nicht nur akustisch, sondern auch mental. Alleinsein, dieses klärende Alleinsein, tut gut, etwa bei einem ausgedehnten Waldspaziergang. Auch zwischenmenschliche Kontakte können anstrengend sein. Am Ende geht es nicht darum, möglichst viele Techniken anzuwenden, sondern jene zu finden, die einem für den persönlichen Ausgleich täglich wirklich guttun.

Zwei konkrete Übungen zur Stressreduktion

IM ALLTAG

Mentale Leere über das Bauchhirn

- Ich lege die Hände auf den Unterbauch und bleibe darauf fokussiert.
- Ich spüre, wie sich der Unterbauch sanft nach aussen wölbt.
- Wenn lästige Gedanken kommen, lasse ich sie ziehen, ich bleibe fokussiert darauf, was ich spüre.

Auf diese Weise entsteht mentale Leere, ich bringe Ruhe in die zweite Schaltzentrale meiner Affen, das Bauchhirn.

ZUM EINSCHLAFEN

Einschlafritual in fünf Stufen

Stufe 1: Raus aus dem Bett.

Stufe 2: Raus ins Freie. Ich atme tief durch die Nase ein und strecke dabei meine Arme weit nach oben. Dann atme ich langsam durch den leicht geöffneten Mund wieder aus – und führe dabei die Arme in einem Bogen wieder nach unten. Diese Bewegung unterstützt das bewusste Atmen.

Stufe 3: Ich schüttele Ballast ab: Brustbein raus, sanfte Bewegung, statt zu sitzen oder nur dazustehen. Arme schwingen, ins Spüren kommen. Bin ich besonders energiegeladen, fange ich an zu hüpfen. Jump and breathe!

Stufe 4: Zurück ins Haus, in die Wohnung. Meinen Nervus vagus aktiviere ich mit kaltem Wasser, schluckweise.

Stufe 5: Der Kälte die Wärme folgen lassen (je nach Jahreszeit auch mit Wärmflasche) und zurück ins Bett.

(Hinweis: Die beiden Tipps stammen aus dem Buch «Mind Monkeys».)

kein Luxus»

Sie plädieren auch für Langeweile. Warum fällt uns das so schwer?

Weil zu vieles durchgetaktet und überreizt ist. Wir erleben eine Dauerbespassung, nehmen ständig Reize wahr, konsumieren Informationen und haben das Gefühl, Zeit permanent nutzen zu müssen, auch so ein Triggerwort. Wenn wir bewusst Langeweile zulassen, entsteht neuer Raum. Nehmen wir die Bushaltestelle. Kaum jemand «wartet» heute einfach nur. Die meisten greifen zum Handy oder hören Musik. Neurologisch brauchen wir diese kurzen Phasen des Nichtstuns zur Regeneration.

Ist unser Leben am Anschlag eine Phase oder ein Dauerzustand?

Stress ist eher ein Dauerzustand. Umso wichtiger ist Eigenverantwortung. Das bedeutet nicht, dass wir grundsätzlich langsamer werden müssen. Entscheidend ist, das eigene Tempo ernst zu nehmen und den Ausgleich so zu gestalten, dass er zum eigenen Leben passt und sich dadurch persönliches Wohlbefinden einstellt.

Sie haben mit dem «RESPIRE»-Konzept ein ganzheitliches Programm entwickelt mit den Säulen Natur, Bewegung, Nervus-vagus-Training, Mentaltraining, Schlaf und Ernährung. Wie findet man den richtigen Zugang?

Menschen reagieren in unterschiedlichen Lebensphasen auf unterschiedliche Ressourcen. Mal trägt Bewegung, mal Struktur, mal mentale Entlastung am stärksten. Genau deshalb gibt es nicht die eine Säule, die für alle gleich wirksam ist. Ziel ist es, Menschen konkret dabei zu unterstützen, ganzheitlich stressfit zu werden. Viele erkennen ihre Überforderung erst spät. Sie funktionieren weiter, obwohl sich der Stress längst in Symptomen wie schlechtem Schlaf, Reizbarkeit oder dünnen Nerven zeigt. Für diese Menschen braucht es verschiedene Schwerpunkte, jedoch einen konsequenten Ausgleich. Greift ein Werkzeug nicht, kann ein anderes den entscheidenden Unterschied machen. Das Buch setzt genau hier an und zeigt anhand praxisnaher Fallbeispiele, wie simpel individuelle Entlastung gelingen kann.



Nadine Rass

kam in Innsbruck auf die Welt. Als Kind begeisterte sie sich schnell für verschiedene Sportarten und kam über Ballett und Kampfsport schliesslich zum Golf. Mit 14 Jahren war sie im österreichischen Golf-Nationalteam und wurde mit 15 Jahren das erste Mal zur Weltmeisterschaft in die USA geschickt, wo sie neben Tiger Woods spielte. Mit 19 wechselte sie ins Profilager und tourte als Athletin und später als Performance-Trainerin um den Globus. Seit 2014 coacht sie internationale Führungskräfte. Rass hat mit ihrem Partner drei Kinder und führt mit ihm das 2008 gegründete Unternehmen «RESPIRE».

BUCHTIPP

«Mind Monkeys – Der Affenzirkus in deinem Kopf»

Job. Familie. Selbstoptimierung. Feierabend-Triathlon. Wir führen ein Leben am Anschlag. Wie überleben wir im Hamsterrad, ohne direkt ins Burn-out zu strampeln? Profisportlerin Nadine Rass hat ein Programm für Stressabbau erschaffen – von sanfter Bewegung für erholsamen Schlaf über Mentaltraining und Atmung bis hin zur Natur als Regenerationspartnerin.

«Mind Monkeys»

Nadine Rass, Kneipp Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG, 2025, 224 Seiten



See you

Ein starker Modetrend, ein wenig Angeberei oder die Sprache der Zukunft? Anglizismen sind weit verbreitet in Gesprächen und Texten, was Dialoge und Inhalte nicht unbedingt besser macht.

Text: Angelika Ramer

In öffentlichen Räumen sind Gespräche meist keine Privatsache – man hört mit. Die unfreiwillig mitgehörte Unterhaltung lieferte mir den Stoff für diese Kolumne. Ein Mann, nennen wir ihn Bernhard, ist online mit einer Person. Bernhard spricht laut und ist gerade ziemlich aufgebracht: «Die Anreise, sage ich dir, war ein Nightmare. Der Traffic unterwegs Horror. Jetzt bin ich da. In unserem Call geht es um die folgenden Facts. ... Ich möchte, dass du im Meeting klar pointest, um was es im neuen Contracting geht. Ich habe nicht viel Zeit – gleich ist der nächste Call. Gib mir ein Feedback und mach ein Summary, okay!?»

Bernhard ist Chef und vielleicht für ein grosses internationales Unternehmen tätig. Seine Ausdrucksweise jedenfalls ist typisch für Firmen, die rund um den Globus engagiert sind. Und doch sprach er Schweizerdeutsch. Beim Mithören überlegte ich mir, ob der Mix von Englisch und Deutsch (Dialekt) ein Zeichen von Internationalität ist: Wir sind connectet mit der Welt und up to date. Im Fall von Bernhard fragte ich mich auch, ob er sich selbst gern zuhört und mit englischen Wörtern seinen Drive verstärken möchte.

Der Hinweis, dass der Reichtum unserer Sprache ausreicht, um ein Gespräch zu führen oder einen Text zu schreiben, wirkt in einer zunehmend digitalen Welt altmodisch. Wir müssen unsere Sprache nicht abriegeln und schützen vor fremden Einflüssen. Wichtig ist, die Balance zu halten und die Frage zu stellen, mit wem oder für wen wir kommunizieren. Zu viele Anglizismen sind schlicht too much und wirken schnell übertrieben. Wenn ein deutschsprachiges Magazin für Lebensstil (Lifestyle) auf dem Titelblatt (Cover) von Longevity, Digital Detox, Emotional Healing, Luxus-Retreats und Medical Wellness spricht, dann mache ich mir Sorgen um unsere Sprache. Denn sie ist weder altmodisch noch wirkungslos. Warum sagen wir nicht «entgiften» anstelle von «detox». Oder entscheiden uns für «Heilung» anstelle von «Healing».

Workshop oder Arbeitsladen: Manche Anglizismen sind vertraut und unauffällig eingebettet in unserer Sprache. Wir müssen den «Workshop» nicht mit «Arbeitsladen» ersetzen oder aus einem «Feedback» konsequent eine «Rückmeldung» machen. Interessant jedoch ist die Frage, aus welchen Motiven wir Sprachen mixen. Ist es das Gefühl, am Puls der Zeit zu sein? Falls ja, sollten wir uns mit unseren Botschaften befassen. Wer etwas zu sagen hat, kann das

in seiner Sprache tun. Dürftige Botschaften mit Anglizismen aufblasen macht Inhalte in Gesprächen und Texten nicht gehaltvoller. Bernhard darf also ruhig auf «Alptraum» und «Verkehr» umsteigen. Er ist mit «hervorheben» genauso gut unterwegs wie mit «pointen». Und ein «Call» ist schlicht und einfach ein Gespräch, ein Austausch, eine Unterhaltung oder ein Anruf. Keines dieser Wörter ist Schnee von gestern.

In meinen Seminaren spreche ich gern über «Know-how»; viele nutzen diesen Begriff. Wenn ich anbiete, das Wort zu öffnen, also seine verschiedenen Bedeutungen zu betrachten, entsteht eine Fülle. Know-how vereint «Wissen» und «Erfahrung». Beides überzeugende, starke Wörter, die sich gut einsetzen lassen. «Wir wissen, wie wir ... lösen können.» «Vertrauen Sie unserer Erfahrung.» Oder gleich die Kombination: «Vertrauen Sie unserem Wissen und unserer Erfahrung.» Allerdings verlangen diese Sätze ein gutes Selbstbewusstsein. Das Wort «wissen» ist eine Verpflichtung. Wer sagt oder schreibt, etwas zu wissen, wagt eine Stellungnahme (Statement). Know-how ist weniger verbindlich und deutungsvielfältiger.

Sprache darf und soll sich wandeln und mit der Zeit gehen – keine Frage. Wenn allerdings Anglizismen wie Schminke (Make-up) aufgetragen werden, dann dominieren Form und Aufmachung den Inhalt. Ein «Meeting» ist schlicht und einfach eine «Besprechung» oder «Sitzung» oder «Zusammenkunft». Und warum darf ein «Lunch» nicht wieder ein «Zmittag» sein? Dialektausdrücke sind vertraut, sympathisch und gehören zu unserer Identität.

Manchmal biete ich in meinen Seminaren ein Spiel an. Wenn jemand, mich eingeschlossen, ein englisches Wort benutzt, müssen alle unterbrechen. Diese Übung führt dazu, dass viele, mich eingeschlossen, oft keinen Satz ohne Unterbrechung zu Ende sprechen können. Unsere Kommunikation ist gefüllt oder kontaminiert mit Anglizismen. Zur Übung gehört, dass wir Anglizismen sammeln und sie übersetzen, was nicht immer easy ist.

soon

Hier eine Liste mit Fragen, die zeigen, dass wir mit deutschen Begriffen oft genauer sind und das aussagen oder schreiben, was wir wirklich meinen.

Call: Handelt es sich um einen Austausch, um eine Information, einen Appell?

Meeting: Ist es ein Treffen, ein Gespräch, eine Sitzung, eine Info-Veranstaltung?

Mental Health: Ist mentale Gesundheit schwächer?

Deadline: Geht auch Anzeigenschluss oder Abgabetermin?

Flyer: Was ist mit Merkblatt?

Shoppen: Wie wäre einkaufen oder «lädele»?

Weekend: Wie wäre Wochenende?

Okay: Geht auch «in Ordnung», und sagen wir das auch, wenn uns etwas nicht gefällt?

Co-Working: Ist gemeinsam arbeiten oder sich einen Arbeitsplatz teilen so schlimm?

Mindset: Kommen wir mit Denkweise, Haltung, Einstellung nicht besser auf den Punkt?

Deep Dive: Darf es weniger ozeanisch sein und vielmehr eine Vertiefung, Analyse, Detailbetrachtung?

Story: Meinen wir eine Erzählung, Handlung, ein Märchen, eine Erfahrung, eine Geschichte?

FYI: Wie wäre ein vollständiges Wort, das zeigt, was wir meinen? Ist es eine Info? Muss jemand etwas tun? Oder wünschen wir ganz schlicht einen schönen Tag?

Share: Teilen geht auch, oder?

Oft werde ich gefragt, ob Anglizismen eine Altersfrage sind. Junge Menschen nutzen unter sich eine Sprache, die ich zwar halbwegs verstehe, aber nicht einsetzen würde, weil sie nicht zu mir passt. Der Ort, wo ich das Gespräch von Bernhard mitgehört habe, ist der Empfangsbereich eines Hotels (Lobby). Bernhard ist ungefähr in meinem Alter, also deutlich über 50. Sprache ist weniger eine Altersfrage, sondern ein Muster, eine Gewohnheit. Wir folgen diesen Mustern und laden sie passend und unpassend herunter (downloaden). Bei den Sitzecken (Lounge) dieses Hotels war ein Plakataufgehängt mit diesem Satz: «In 2026, I will focus my energy on...». Fokus finde ich ein schönes Wort. Im Jahr 2026 fokussiere ich meine Energie auf Klarheit, Begegnung und Zuversicht. Den Bedeutungsraum von «Zuversicht» nehme ich grösser wahr als «trust» oder «faith».

**Kein «See you soon»,
mehr ein «Bis bald – wir sehen uns.»**

Angelika Ramer

ist Werte-Coach und Expertin für Gespräche und Texte. Sie befasst sich mit Fragen wie: Führen ohne Macht, Klartext und Sympathie, das gute Nein, Höflich & Hohl – Floskeln, ihre Wirkung und Aussage. Ihr Podcast «Höflich & Hohl» ist auf Spotify oder Apple zu hören.

ramer-osorno.ch