

«Wer motiviert ist, vermag zu begeistern»

Burn-out-Beraterin Christine Meier unterstützt Betroffene mit einer Pferdestärke und reintegriert sie am Arbeitsplatz

Von Christian Fink

Brachten Sie in Ihrer Schulzeit gute Noten nach Hause?

Christine Odette Meier: Jein, Sprachen und Wirtschaftsfächer lagen mir, Mathematik war mir ein Gräuel. **Welches waren Ihre ersten Berufswünsche?**

Bäuerin und Pferdeflüsterin; später reizten mich der Journalismus und Psychologie.

Womit haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

Meine Jura-Oma produzierte von Hand Gartenplatten und Heckenpfosten aus Zement. Sie lehrte mich, die Bestandteile zu mischen, in Form zu bringen und in die Hände zu spucken. Das war Schwerstarbeit und machte mich mächtig stolz.

Sind Sie mit Ihrem Bildungsweg zufrieden?

Ja. Mit einem Mix aus Phil.-S tudium, Bank-Praktika, Public-Relations-, Management- und Coaching-Ausbildungen kann ich seit fünf Jahren in meiner Rolle als Beraterin aus dem Vollen schöpfen.

Welchen guten Rat würden Sie Jugendlichen auf ihren Bildungsweg mitgeben?

Entscheide mit dem Herzen und verfolge deine Ziele. Denn wer motiviert ist, vermag zu begeistern. Quereinsteigern bieten sich viele Möglichkeiten, und Titel sind nicht das massgebende Kriterium.

Würden Sie rückblickend einen anderen Ausbildungsweg wählen?

Vielleicht. Manchmal sind mir die Themenschwerpunkte auch zugefallen. Dann war das Lernen besonders intensiv.



Kraftvoll. Sich wieder spüren, die eigenen Ressourcen mobilisieren und neue Themen angehen – Christine Odette Meier unterwegs mit Co-Trainer Bally.

Könnten Sie sich vorstellen, nochmals etwas gänzlich anderes zu tun?

Nein. Als Unternehmerin kann ich meine Arbeitsinhalte selbst bestimmen. Der Beruf als Coach mit Spezialgebiet Burn-out und einem eigens entwickelten Vorgehenskonzept ist vielfältig und bereichernd, was wiederum Weiterentwicklung bedeutet. **Wo haben Sie am meisten gelernt?**

Die intensivste Lebensschule durchlief ich nach der Restrukturierung und dem Stellenverlust bei einer Grossbank. Durch meine eigene Lebenskrise kenne ich etliche Schattierungen dieses Themas und ich habe viel über die Motive und Antreiber der Menschen erfahren.

Was ist Ihnen wichtig im Umgang mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern?

Transparente und direkte Kommunikation auf Augenhöhe. Bei meinen speziellen «Mitarbeiter n» – den Pferden in ihrer Rolle als Co-Trainer – lege ich Wert auf einen ruhigen Umgang.

Was verstehen Sie unter Stress?

Wenn anstehende Aufgaben, Verpflichtungen und das Zeitbudget nicht unter einen Hut passen und somit die Erwartungen anderer und die eigenen Erwartungen nicht erfüllt werden können – ein Thema, das bei Kunden immer im Zentrum steht.

«Die Interaktion mit dem Pferd als Katalysator erlaubt tief greifende, helfende Einsichten.»

Wie spüren Sie die gegenwärtige Wirtschaftslage?

Immer mehr Burn-out-Betroffene und Stellenlose melden sich. Die Arbeitssituation und ständige Verfügbarkeit belasten; 50-Jährige müssen sich neu orientieren.

Was schätzen Sie an Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern?

Die Pferde lassen sich nicht von materiellen Dingen beeinflussen. Sie reagieren instinktiv und spiegeln das Verhalten der Kunden wider. Die Interaktion mit dem Pferd als Katalysator erlaubt tief greifende, helfende Einsichten und fördert die eigene Lösungsfindung ohne Medikamente. Im Coaching-Netzwerk unterstützen wir einander nach dem Motto «Best practice».

Haben Sie Vorbilder?

Keine namentlichen. Querdenker und Menschen mit Herzensenergie beeindruckten mich.

Worüber ärgern Sie sich?

Über Menschen ohne Respekt und Werthaltung und solche, deren einziger Antrieb das Geld ist.

Wie entspannen Sie sich?

Durch intensive, ganzjährige Gartenarbeit auf einem herrlichen Flecken Erde mit altem Baumbestand, Vögeln und viel Freiraum. Dabei kann ich total runterfahren und abschalten.

Gibt es andere Orte auf dieser Welt, wo Sie gerne leben und arbeiten möchten?

Im Jura, vierzig Kilometer ab Basel, würde ich gerne einen inspirierenden Ort für begleitete Reitrouten eröffnen. Gegenwärtig bin ich jedoch sehr zufrieden mit meiner Lebens- und Arbeitssituation.

Wie halten Sie Ihr Gewicht?

Frau genießt und baut am Tag darauf beim pferdeunterstützten Coaching und Wandern mit Kunde und Pferd die Kalorien wieder ab.

Sind Sie in den Ferien online?

Für aktuelle Kunden bin ich in einem Zeitfenster erreichbar.

Leben Sie nach einem bestimmten Lebensmotto?

Nein. Mich hat jedoch ein Zitat von Goethe lange begleitet: «Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.»

Zur Person

Name: Christine Odette Meier

Alter: 52 Jahre

Ausbildung: Coach und Kommunikationsberaterin

Tätigkeit: Seit 2007 Burn-out-, Reintegrations- und Potenzial-Coaching
www.im-dialog.ch