

# YES, you can

## Leben über Umwege

Von der PR-Fachfrau zum Life Coach: Melanie Reid über ihren Neuanfang

LUXEMBURG  
SIMONE MOLITOR

**D**ass ein Weg nicht unbedingt geradlinig verlaufen muss, weiß Melanie Reid nur zu gut. Heute gewinnt sie den Umständen, die sie sozusagen auf halber Strecke aus der Bahn geworfen haben, durchaus Positives ab. Immerhin waren sie ausschlaggebend für ihren Neuanfang. Als 37-Jährige hat sie den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt: Als Kundalini Yoga-Lehrerin und Life Coach.

Ein Leben über Umwege, das eigentlich ganz klassisch begann: Reids erste berufliche Station nach dem „Public Relations“-Studium führte sie in den „Service Information et Presse“ (SIP). Diese Etappe gab den Ausschlag für die Stelle an der neu gegründeten Universität Luxemburg. „Ich habe an der Uni den ‚Service de Communication‘ aufgebaut. Nach drei Jahren aber merkte ich, dass meine Zeit dort vorbei war. Die Uni steckte nicht länger in den Kinderschuhen, und ich hatte das Gefühl, alle meine Ideen eingebracht zu haben“, erklärt sie. Eine neue Herausforderung fand sie in Mondorf, in der Marketing-Abteilung des Casino 2000. Die folgenden sechs Jahre war dies der richtige Job, ohne es am Ende jedoch tatsächlich zu sein. „Immer schon habe ich in mir einen gewissen Drang verspürt, einfach gefühlt, dass noch etwas anderes kommen musste“, schmunzelt sie. Reid versuchte es mit einem Management-Fernstudium. Dass neben der Arbeit für einen „Master of Business Administration“ (MBA) büffeln, nicht ohne ist, merkte sie schnell: „Das war sehr stressig“. Ein Schicksalsschlag erschwerte die Situation. „Mein Vater ist während dieser Zeit gestorben. Hinzu kamen persönliche Probleme. Irgendwann war ich am Ende und hatte ein Burn-out“, resümiert sie und hält einige Sekunden inne. Das war vor drei Jahren.

### Wachgerüttelt durch ein Burn-out

„Das Burn-out hat mich wachgerüttelt. Eigentlich hätte ich bereits früher merken müssen, dass ich mein Leben umstellen muss. Ich war nämlich ganz nah dran, nur noch funktionieren und mich vom Stress befreien zu können, wenn ich mir abends ein Glas Wein genehmigte“, sagt sie und wirkt nachdenklich. Auf die Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen könne, folgte eine Reise nach Mallorca zu einem einwöchigen Kundalini Yoga-Seminar. „Diese Woche hat mich und mein Leben verändert“, sagt die 37-Jährige heute. „Durch die tägliche Arbeit mit den Techniken des Kundalini Yoga habe ich auf einmal keinen Drang mehr nach Wein oder Zigaretten verspürt. Außerdem ist es mir gelungen, den ganzen persönlichen Ballast zu entsorgen. Ich habe wieder Kraft geschöpft“, erzählt sie weiter. „Jeder, der einmal an einem solchen Tiefpunkt in seinem Leben angelangt ist, weiß, wie schwer es ist, da wieder rauszukommen. Dies war der Anfang meines Weges“, bemerkt sie. Zuhause wartete dennoch der berufliche Alltag. Mit dem MBA-Diplom in der Tasche stand dafür aber unweigerlich seit einiger Zeit wieder häufiger die Frage „Was nun?“ im Raum. Als diplomierte Managerin war Reid plötzlich für ihren Job als PR-Fachfrau überqualifiziert. „Die einzig logische Konsequenz für mich war die Kündigung und der Abschied von meinem alten Leben“, sagt sie.

### Viermonatiger Selbstfindungstrip

2014 nimmt sie sich eine längere Auszeit, um vier Monate lang Hongkong, Australien, Neuseeland und Kalifornien zu bereisen. Es sollte eine Art Selbstfindungstrip werden: „Mir wurde immer bewusster, dass es nicht alles sein könnte, morgens aufzustehen, zur Arbeit zu fahren und abends wieder nach Hause. Das war nicht ich. Zurück in Luxemburg war da ein riesiges Loch. Ich wollte mein Leben komplett ändern, wusste aber nicht, wo ich anfangen sollte“. Die anschließende Jobsuche führte sie zu Deloitte Luxembourg. „Als MBA-Absolventin wusste ich den Anreiz, eine Stelle in einem Big Four Unternehmen zu erhalten, natürlich zu schätzen. Es war eine riesige Chance. Allerdings stellte sich schnell heraus, dass die Herausforderung, mich selbstständig zu machen, mich doch mehr reizte als alles andere“, gibt sie zu.

Noch während der Probezeit reifte die richtige Idee in ihr heran: „Anderen Leuten, die das Gleiche durchmachen wie ich - Stress, Burn-out, Depression - auf ihrem Weg helfen, durch Kundalini Yoga und Life Coaching“. Nun gab es kein Halten mehr: Im Juni 2015 machte sich Reid auf nach Bali, um sich zum Life Coach ausbilden zu lassen. „Wenn Studieren den Menschen betrifft, lernt man aber eigentlich nie aus“, wirft sie ein, „durch jedes Gespräch mit einem Kunden lerne ich dazu. Zusätzlich setze ich mich mit den Theorien vieler Motivationstrainer auseinander und beschäftige mich aktuell auch mit dem Thema Neurolinguistische Programmierung. Als Life Coach entwickelt man im Laufe der Zeit seine eigenen Methoden. Ich bin beispielsweise durch meine Ausbildung zur Kundalini Yoga-Lehrerin auch eher spirituell orientiert“.

Um zu erklären, was ein Life Coach im Endeffekt ist, holt Reid etwas weiter aus: „Unser Unterbewusstsein lenkt 95 Prozent unseres Handelns. Dies passiert oft nach einem alt eingesessenen Denkmuster, sodass wir uns darüber meist gar nicht im Klaren

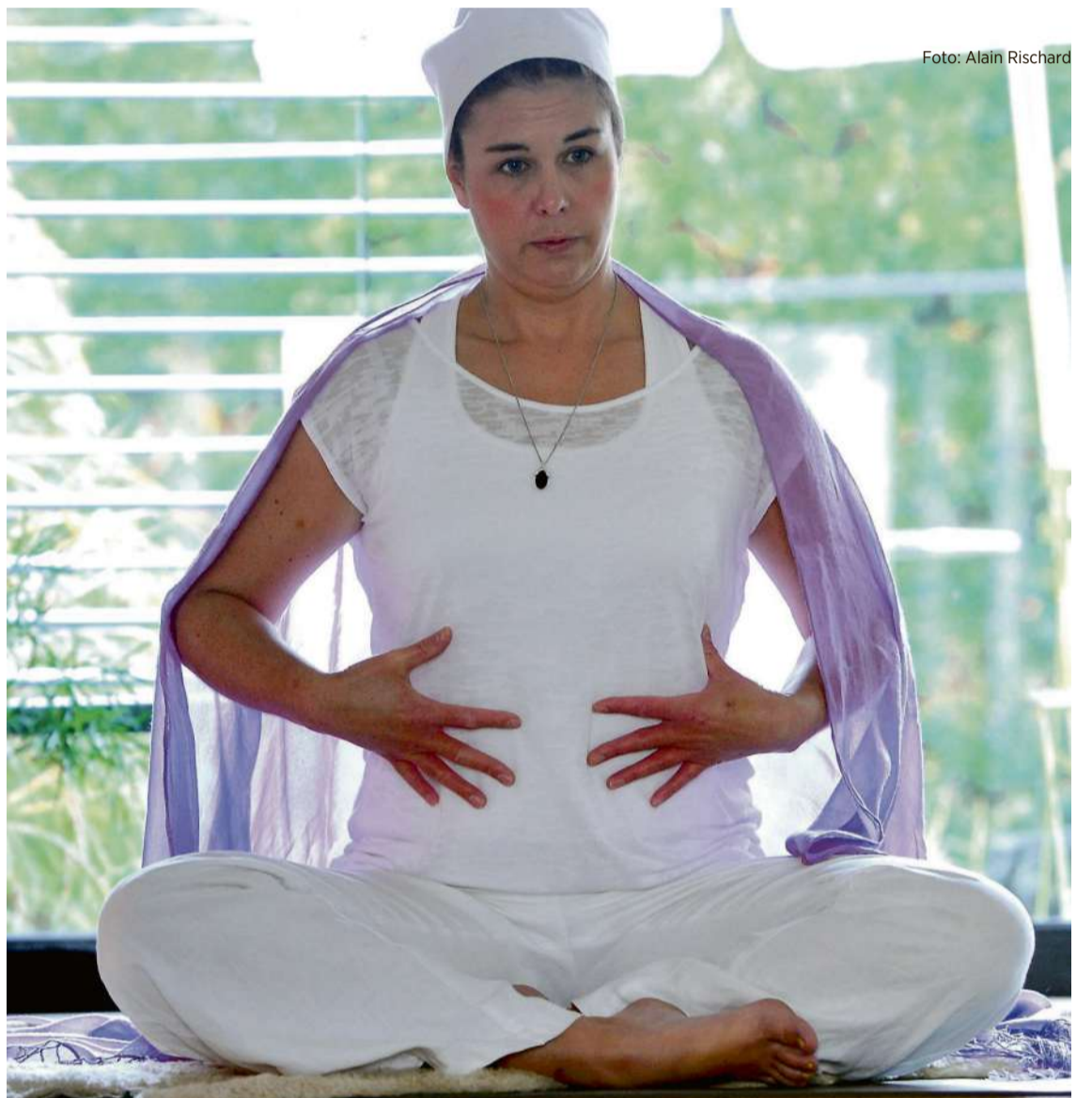


Foto: Alain Rischard

**Melanie Reid in ihrem Element: Kundalini Yoga und Life Coaching haben ihr Leben verändert. Nun will sie anderen dabei helfen, Ruhe zu finden und ihr Schicksal in die Hand zu nehmen**

sind. Wenn du dir etwa ständig sagst, dass du unglücklich bist und dauernd nörgelst, glaubst du dir irgendwann selbst. Es wird deine Geschichte: Du wirst der unzufriedene

Nörgler. Im Coaching arbeiten wir an den Gedankengängen, versuchen die negative Denkweise zu ändern. Deine Gedanken sollen dich nicht hinabziehen, sondern dein Leben positiv beeinflussen und fördern. Dies sei ein Teil ihrer Arbeit. „Ansonsten machen wir das, was auch Trainer von Sportlern machen: Dich zur Leistung

motivieren; an einer Strategie arbeiten, wie du deine Ziele erreichen kannst; dir helfen, dein Potenzial zu entfalten“, führt sie weiter aus.

### Keine Traumaverarbeitung, sondern Fokus auf die Gegenwart und Zukunft

„Wir ersetzen weder Psychologen noch Psychiater. Life Coaching ist keine Traumaverarbeitung. Uns interessiert vielmehr die Gegenwart und die Zukunft des Kunden, seine Ziele, seine Träume... Gemeinsam versuchen wir dann, herauszufinden, wie man diesen Zielen näher kommen kann. Es geht letztendlich darum, zu der Person zu werden, die diese Ziele erreichen kann. Das erste Coaching - sozusagen die Kennenlernsitzung - ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Um einen dauerhaften Effekt zu erhalten, muss der Kunde bereit sein, den Status quo hinter sich zu lassen und jeden Tag selbst an sich arbeiten. Dieses Engagement muss er eingehen“, erklärt die 37-Jährige.

Seit Juli hat Reid nun das Statut des „travailleur intellectuel indépendant“, steht also noch ganz am Anfang ihres neuen Lebensabschnitts. „ELATE Wellbeing Luxembourg“ soll nun zu einem Unternehmen wachsen. „Es ist ein wunderbares Abenteuer, ich bereue nichts, aber es ist nicht immer leicht. Selbstständigkeit ähnelt einer Achterbahnfahrt“, schmunzelt sie. „Ohne MBA hätte ich kein Burn-out gehabt. Ohne Burn-out hätte ich mich nicht mit Kundalini Yoga befasst. Ohne Kundalini Yoga hätte ich nie Life Coaching für mich entdeckt. Ohne all das wäre ich jetzt nicht hier“, lautet am Ende ihr beinahe nüchternes, aber zufriedenes Fazit.

### IN KÜRZE

#### Kundalini Yoga

Kundalini Yoga zeichnet sich im Gegensatz zu anderen Yoga-Arten durch einfachere Grundhaltungen aus. Im Wesentlichen geht es um die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

➔ Mehr erfahren unter [www.elatewellbeing.com](http://www.elatewellbeing.com)