



## SO LADE ICH MEINEN AKKU AUF



< **Auf einer Wellenlänge:**  
Alexander Hochenedel (links) im vergangenen Jahr mit zwei seiner Radio-Talkgästen – den Sängern Miss Carolyne Pirulli und Charles Shaw

*Wenn mir alles zu viel wird, gehe ich auf Tour zu mir selbst.*

**Alexander Hochenedel ist Coach und Mediator.** Hier erzählt der 45jährige, wie er seine Erholungs-Oasen gefunden hat.

**W**enn mir alles zu viel wird, gehe ich auf Tour zu mir selbst. Ich lausche den beruhigenden Geräuschen des Waldes. Oder ich setze mich in eine Dorfkneipe und höre einfach mal meiner Umgebung zu. Um zu spüren, woher der Stress in mir selbst kommt. Wenn mein Hund Barney und ich im Schwarzwald auf Tour sind, folgen wir unserem Gefühl und keinem Wanderweg. So habe ich zum Beispiel in der Nähe von Sasbachwalden einen ganz besonderen Ort entdeckt. Dort, an einer kleinen Quelle, vergesse ich die Zeit um mich herum. Im Schwarzwald, wo ich mich heimisch fühle, gibt es mehrere dieser Erholungs-Oasen für mich. In Mannheim, wo ich lebe und arbeite, übt der Waldpark eine ähnliche Magie auf mich aus. So sehr ich diese Momente der Entspannung genieße, so sehr blühe ich auf, wenn ich einmal im Jahr für Antenne Bergstraße mehrere Tage lang Radiosendungen moderiere. Das

ist jedes Mal eine große Gaudi, einfach mal raus aus der eigenen Komfortzone! Hier geht es nicht darum, was Andere von mir denken, sondern einfach darum, was mir Spaß macht. „Menschlich zum Erfolg“ – das ist mein Motto, beruflich und privat. Bis ich dorthin gefunden habe, war es ein langer Weg. Ich habe in der Finanzbranche gearbeitet, jeder Tag war einem Ziel gewidmet: Verkauf, Verkauf, Verkauf. Ich habe auf der Überholspur gelebt, in allen Bereichen. Dann hat es patsch gemacht. Burnout. Nicht nur der Beruf hat nicht mehr zu mir gepasst. Mir wurde auch klar, dass ich meine schwierige Kindheit aufarbeiten muss. Ein Kunde hatte mich irgendwann gefragt, ob nicht ein Beruf im Bereich Psychologie etwas für mich wäre. Das war es damals und ist es immer noch. Ich habe im Leben meinen Frieden gefunden. Nun helfe ich Anderen, zu sich selbst zu finden.

Sagen Sie uns, wo Sie Ihre Akkus aufladen:

↓  
[presse@rhein-neckar.ihk24.de](mailto:presse@rhein-neckar.ihk24.de)