



CHRISTINE EDENSTRASSER

ÜBER DEN KRAFTPLATZ KITZBÜHEL

Aufgewachsen in einer Tiroler Unternehmer-Familie hat Christine Edenstrasser, wie viele aus ihrer Generation, gelernt, hervorragend zu funktionieren. Heute weiß die 52-Jährige, die als Autonomieberaterin und Coach tätig ist, dass die Kompetenz des Loslassens und Genießens-Könnens aber mindestens genauso wichtig ist. Wir haben mit der Powerfrau darüber gesprochen, was ein gutes Leben ausmacht ...

NEBEN KÖRPERLICHER FITNESS ERACHTEN SIE AUCH DIE MENTALE UND SEELISCHE FITNESS ALS ESSENTIELL FÜR EIN GUTES LEBEN. WIE KÖNNEN WIR DIESE ERREICHEN, WORAUF SOLLEN WIR ACHTEN?

Meine Anregung klingt einfach, ist aber in der Wirkung groß! Es gibt vier Säulen, auf die jeder von uns achten sollte: zum einen ist das genügend Schlaf. Egal ob (mindestens) 5,5 oder (maximal) 10 Stunden, jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis. Besonders wichtig ist auch die Ernährung, ich empfehle, zu Lebensmitteln von hoher Qualität und regionaler Herkunft zu greifen. Außerdem sollten wir uns möglichst viel bewegen – die frische Luft und die Natur sind ein unglaublicher Bausparer für unser Wohlbefinden! Und dann spielt die Liebe eine große Rolle: mit geliebten Menschen Zeit zu verbringen ist eine der wichtigsten Kraftquellen überhaupt. Wir Menschen brauchen Zuneigung, Freundschaft, Frieden, Anerkennung, Ermutigung und Humor.

BERUFlich SIND SIE OFT IN GROSSSTÄDTEN - WIE WIEN ODER BERLIN - TÄTIG, IHR LEBENSMITTELPUNKT SIND DIE KITZBÜHELER ALPEN UND KITZBÜHEL. WARUM?

Ich habe hier zwei schöne alte Höfe geerbt, auf denen ich nun in vierter Generation auch als Apfelbaumbäuerin tätig bin. Ich liebe die Natur – und brauche sie, damit's mir gut geht. Für mich ist Kitzbühel ein Biotop für exzellente Lebensqualität. Wir leben dort, wo andere Urlaub machen. Gleichzeitig genieße ich es, regelmäßig in urbane Räume einzutau-

chen. Durch die Mischung aus Stadt und Land kann ich mich gut in unterschiedliche Menschentypen hineinversetzen, was mir bei meiner Arbeit als Coach zugutekommt.

WAS MACHT KITZBÜHEL FÜR SIE ZUM KRAFTPLATZ?

Kitzbühel hat eine ganz besondere Aura – das hab ich schon als Kind so empfunden, wenn wir damals meine Tante, die hier lebte, besucht haben. Kitzbühel strahlt eine unvergleichliche Lässigkeit aus. Und lädt mit seiner Umgebung nur so dazu ein, Kraft zu tanken. Wenn ich will, kann ich endlos durch die herrliche Natur wandern, ohne auch nur einem einzigen Menschen zu begegnen. Und das wiederum macht die Gedanken frei. Bewegung an der frischen Luft kann im wahrsten Sinne des Wortes viel in Bewegung setzen.

MIT IHREN KLIENTEN ERARBEITEN SIE WEGE ZUM GLÜCKLICH-SEIN. KANN MAN DAS DENN LERNEN?

Definitiv. Ich gehe sogar so weit zu sagen, jeder Mensch kann glücklich sein – sofern seine Grundbedürfnisse gedeckt sind. Glück hat viel mit innerer Zufriedenheit zu tun. Und mit Dankbarkeit. In dem Moment, wo ich mir bewusst werde, wofür ich alles dankbar sein darf, relativiert sich vieles. Zudem erfordert Glück jede Menge Disziplin. Zuerst müssen wir herausfinden, was uns glücklich macht – Humor gehört da zum Beispiel dazu. Und dann dürfen wir, ähnlich etwa wie beim Aufbau von Muskeln, nicht aufhören, bewusst daran zu arbeiten.