

# Die grüne Mitte

Grün steht für Neubeginn, Wachstum, Emotion, Empathie und für das Herz, die „grüne Mitte“ des Körpers. Zumindest im Yoga. Grün ist eine Kraftfarbe, auch für Renate Freisler. Die Deloitte-Alumna hat mit ihrer Selbstständigkeit als YogaCoach einen Neubeginn der anderen Art gewagt.



Renate Freisler,  
YogaCoach

Ein langhaariger, orange tragender, „Om“ singender Exot. Ein Manager im Anzug mit gelöster Krawatte bei Entspannungsübungen auf dem Bürostuhl. Gemeinsamkeiten? Ja – beide praktizieren Yoga. „Leider haben immer noch viele Leute Vorurteile, die Klischees sitzen fest im Kopf“, sagt Renate Freisler. Wenn die 44-Jährige Yoga-Kurse gibt, bietet sich ein ganz anderes Bild. Sie unterstützt als YogaCoach überwiegend Führungskräfte und das meist direkt am Arbeitsplatz, bietet mentales und physisches Training und Coaching an. „Um leistungsfähig zu bleiben, muss sich der Körper regenerieren. Das erkennen immer mehr Manager, die im Yoga einen guten Weg der Regeneration finden.“ Der große Vorteil der Alumna in ihrem Geschäft: ihre Authentizität. Nach über 17 Jahren als Managementassistentin bei Deloitte in Nürnberg kennt sie das Business, weiß um den Druck zu Leistung, Zahlen, Erfolg und die damit einhergehenden Probleme. Ihre eigenen Rückenschmerzen waren vor circa zehn Jahren der Auslöser, sich dem Yoga zuzuwenden. „Dass ich mich einmal selbstständig machen würde, daran hätte ich aber im Traum nicht gedacht.“

## Balance im Business

Anfangs hat sie es einfach ausprobiert, dann tat ihr Yoga gut, irgendwann kam die Ausbildung zur Yogalehrerin und die Weiterbildung zum YogaCoach – noch Alles für das eigene Wohlbefinden. Daraus entstanden Kurse als Gefälligkeiten für Freunde, aus zwei wurden vier pro Woche. Schließlich war das Engagement neben dem Vollzeitjob nicht mehr zu schaffen. „Erst habe ich noch Stunden reduziert, denn mein damaliger Job bei Deloitte machte mir ja auch Spaß.“ Schließlich reifte die Idee, sich selbstständig zu machen. Businessplan und Organisation waren für die mit Geschäftsabläufen vertraute Freisler kein Problem.

Der Schritt aber war dennoch ein großer. „Ich bin mit schwerem Herzen gegangen, hatte Verantwortung im Job, ein Team.“ Genau diese Erfahrungen sind es aber, die laut dem YogaCoach ihren Erfolg ausmachen. „Ich habe mit meiner vorherigen Tätigkeit die Grundlagen geschaffen: Organisation, Strukturieren, Projektmanagement und Buchhaltung. Das alles bestimmt auch jetzt mein Leben und fällt mir sehr leicht.“ So unterschiedlich, wie man denkt, seien die Berufe gar nicht. Dennoch ist auch alles anders. Der Arbeitstag ist heute unregelmäßiger und bietet Freiräume, die genutzt werden: Morgens nimmt die Nürnbergerin sich Zeit für Yoga und Jogging. „Balance im Business“ – das ist ihr Motto und das praktiziert sie auch selbst, um in der Unregelmäßigkeit die eigene Balance zu halten und ihre Authentizität nicht zu verlieren. „Der Neubeginn war ein Punkt in einem Entwicklungsprozess. Und der ist noch lange nicht abgeschlossen“, sagt Freisler. So wie sie bei Deloitte an neuen Herausforderungen und Aufgaben gewachsen sei, wachse sie jetzt jeden Tag an ihrem neuen Alltag. Anders ist, dass sie jetzt vieles selbst regeln muss, was sonst in einer internationalen Firma gut organisiert ist. „Ich habe keine IT-Hotline mehr“, erklärt sie schmunzelnd. Aber inzwischen ist ein Netzwerk gereift, die Organisation steht. Nach fast zwei Jahren in der Selbstständigkeit hat sie ihre aufgestellten Ziele bereits übererfüllt, ist zufrieden mit sich. Der Blick in die Zukunft? „Da lasse ich mich überraschen. Die letzten zehn Jahre hätte ich mir schließlich so auch nie vorgestellt“, lacht sie. Es scheint, dass sie ihre grüne Mitte gefunden hat.

  
**344,6**  
Mio. Tonnen betrug  
das Abfallaufkommen  
in Deutschland 2008.

Weitere Informationen gibt es unter  
[www.renatefreisler.de](http://www.renatefreisler.de)