

Riframe Coaching

(dn) Markus Rietschin ist in Elsau aufgewachsen. Als dreifacher Familienvater engagiert er sich auch in der Schulpflege der Oberstufe Elsau-Schlatt. Dies alles hilft ihm auch in seiner Berufung als Coach oder wie er sich selber nennt, als Tourguide.

Was genau verbirgt sich hinter Riframe Coaching? Kurz ausgedrückt geht es um Ernährung, Bewegung und mentale Stärke. Markus Rietschin sagt ganz klar: «Es gibt viele Krankheiten aber nur eine Gesundheit und jeder ist für sich selber verantwortlich.» Bei Ri (Rietschin) frame (Rahmen) geht es darum, dass jeder Kunde seinen persönlichen Rahmen verändern, vergrössern kann. Dabei geht er individuell auf seine Kundschaft ein. Gerade in der heutigen Zeit, wo viel Stress und Druck im Job oder in der Schule herrscht, fühlen sich viele unsicher, ausgelaugt oder ausgebrannt. Andere möchten gerne über ihren Schatten springen, ihren Horizont erweitern oder ihre Ängste loswerden. Markus Rietschin stellt als erstes die Frage: «Wie fütterst du deinen Motor, damit er genug Energie für den ganzen Tag hat?» Für ihn hat sich dabei heraus gestellt, dass das Essen regional und saisonal sein sollte und nicht verarbeitet. Für diejenigen, die ihr Gewicht reduzieren möchten, stellt Low Carb, das heisst wenig und die richtigen Kohlenhydrate, einen guten Anfang dar. Keine Pasta, Pizza, Brot, Alkohol und Zucker, dafür Kartoffeln und Reis (langkettige Kohlenhydrate). Viele kämpfen nach der Mahlzeit gegen Müdigkeit oder mit der Lust auf Süsses. Dagegen hilft eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Ballaststoffen. Zusätzlich ergänzen hochwertige Vitalstoffe eine ausgewogene Lebensweise und können diese sehr positiv beeinflussen. Ausserdem ist viel Wasser trinken das A und O, ca. 3 Liter für Erwachsene und 1 ½ Liter für Kinder, das reinigt, entschlackt

und sorgt für den ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Für eine Ernährungsumstellung sind die ersten drei Wochen am wichtigsten, danach geht es schon einfacher. Das gleiche gilt auch für alle, die mit Sport anfangen wollen. Drei Wochen durch ziehen gibt schon eine gewisse Routine und Effizienz. Sport soll Spass machen! Also wenn sie nicht gerne joggen gehen, sollte ein Marathon kein Ziel sein. Nicht mal Markus Rietschin könnte sie da motivieren, ihr Training durchzuziehen. Bewegung und täglich zehn Minuten eine schweiss-treibende Aktivität ist indessen sehr wichtig. Ein kleiner Spaziergang öffnet den Horizont und manchmal lösen sich Probleme fast von alleine, denn spazieren entspannt. Dies vor allem im und rund um den Wald. In den Alltag die Bewegung einbauen, tut jedem gut und ist einfach umzusetzen. Laufen sie die Treppe hoch, statt den Lift zu nehmen oder steigen sie eine Busstation früher aus. Oder fahren sie nach Feierabend mit dem Fahrrad eine Runde ums Dorf. Mentale Stärke ist der dritte Stützpfeiler, damit es uns gut geht. Markus Rietschin meint dazu: «Mach dir Gedanken über deine Gedanken, denn sie beeinflussen dein Leben.» Als gutgemeinter Tipp gibt er mit: «Starte den Tag mit guten Gedanken, was erwarte ich heute, was habe ich alles vor, mir geht es gut und lächle dir im Spiegel zu. Abends frage dich vor dem zu Bett gehen, was war alles gut an deinem Tag? Sei dankbar dafür. Wenn es Probleme gab, woran lag es und was kann ich ändern oder das nächste Mal besser machen?» Das ist die Macht positiver Gedanken.



In seinen Sitzungen arbeitet Markus Rietschin auch mit Hypnose. Entgegen vieler Meinungen ist man unter Hypnose nicht weggetreten, sondern in einem entspannten Zustand. Vergleichbar mit dem Gefühl, welches wir kurz vor dem Einschlafen oder kurz vor dem Aufwachen haben. Hypnose ist absolute Vertrauenssache. Der Kunde nimmt aktiv daran teil, Markus Rietschin leitet als Tourguide, der Kunde weiss alles was geschieht, ist perplex was alles geht und staunt über das verlorene Zeitgefühl. Über die gewonnen Erkenntnisse kann, muss aber nicht geredet werden. Das Innere wird aufgeräumt, Altlasten werden entsorgt und man kann sich neu orientieren. So hat der Elefant, wie er das Unterbewusstsein nennt, wieder mehr Platz für neue Erfahrungen.

Markus Rietschin bietet sich als Coach vor allem für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene in Sachen Ernährung, Bewegung und mentale Stärke an. Informieren sie sich genauer unter: www.riframe.ch

Ich bedanke mich bei Markus Rietschin für das (ent)-spannende Gespräch und wünsche ihm weiterhin viel Erfolg.