



Nathalie Springer

Einfach sein

Wer kennt das nicht: Ein wichtiges Meeting steht bevor, man will sich so gut wie möglich präsentieren, doch je näher der Termin rückt, desto stärker gerät man in Stress. Von all dem, was man sagen wollte, ist das meiste weg. Man fühlt sich überfordert und will am liebsten nur noch abhauen. Nathalie Springer kennt diese Mechanismen nur zu gut. Hat sie doch in ihrer langen Karriere als Coach immer wieder mit Menschen zu tun gehabt, die aggressiv werden, Panik bekommen oder blockiert sind, wenn sie unter Druck stehen. Sie sagt: „Da gibt es immer drei Möglichkeiten: Entweder man geht in den Kampf- oder in den Fluchtmodus. Oder in die Erstarrung. Keine dieser automatischen Lösungen ist wirklich gut.“

Souverän bleiben im Stress

Damit Personen, die privat und beruflich in Stresssituationen an ihre Grenzen stoßen, wieder klar sehen, steht ihnen Nathalie Springer mit ihrer Coaching-Philosophie „Sein und Schein“ zur Seite. Erfahrung als Coach hat die studierte Germanistin, Journalistin und Psychologin genug. „Früher habe ich im Kommunikations-Office eines Asset Managers einer großen Bank gearbeitet und habe mich strategisch um die interne Kommunikation gekümmert.“ Das war oft eine ziemliche Herausforderung. Sie erinnert sich: „In einem Unternehmen gab es elf Geschäftsführer, die selten einer Meinung waren. Dann waren die auf einem externen Workshop und ich war erstaunt: Plötzlich konnten diese Männer ausreden, sie haben einander zugehört und waren wie verwandelt.“ Nathalie Springer auch. Sie wollte das, was sie gesehen hatte: so mit

Menschen arbeiten, dass ihr Umgang mit inneren und äußeren Konflikten ihre Wirksamkeit verstärkt. Sie machte nebenberuflich eine dreijährige intensive Ausbildung und wagte als Kommunikationsberaterin und dazu als Coach den Schritt in die Selbstständigkeit. „Ich bin dann immer mehr ins Einzelcoaching gewechselt“, sagt sie. Heute arbeitet sie vor allem mit Unternehmern, Solo-Selbstständigen und Geschäftsführern, aber auch Führungskräften und Privatpersonen. „Mein Hauptthema ist dabei nach wie vor: Souverän bleiben im Stress.“ Dabei hilft sie Menschen, die unter Druck überfordert sind, an Grenzen stoßen oder überreagieren, ihre mentale Kraft zu stärken und kommunikativ souverän zu bleiben.

Drei Schritte zu mehr innerer Stärke

„Hier achte ich auf drei Punkte. Der erste ist, Situationen erfassen zu lernen. Da geht es darum, einen Schritt zurückzumachen, die Situation zu erkennen und zu verstehen. Das Ziel ist es schließlich, dass die Menschen frei werden in ihren Reaktionen.“ Der zweite Punkt, an dem Nathalie Springer mit ihren Kunden arbeitet, ist, die innere Freiheit zu erlangen, darauf angemessen zu reagieren und schließlich als dritter Schritt, die innere Balance für die beiden ersten Punkten zu finden. Und hier setzt sie konsequent auf Atemtechniken. „Damit kann man das Nervensystem beruhigen und sehr viel bewirken. Das ist vor allem deshalb wichtig, da viele Leute in Stresssituationen im Kampf- und Fluchtmodus sind. Der Atem kann helfen, wieder in die Ruhe zu finden. Das wirkt sich auf das Denken, das Schlafen, Reaktionsmöglichkeiten und viele andere Bereiche aus, die für Performance wichtig sind“, sagt sie und fügt hinzu: „Das Schöne an Atemtechniken ist, dass man sie überall und sofort einsetzen kann.“

Atemtechnik für jedermann

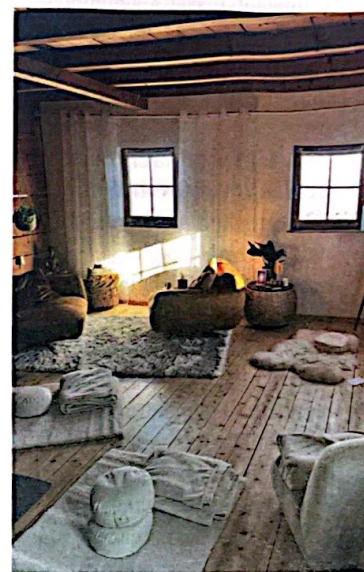
Und weil richtiges und bewusstes Atmen nicht nur gestressten Geschäftsleuten hilft, bietet sie als zertifizierter Breathwork-Teacher und -Coach zweimal die Woche Atemkurse für jedermann an. Mittwochs macht sie das online – buchbar unter www.sein-und-schein.de – und donnerstags jeweils von 8:15 bis 8:45 Uhr in ihrem Chalet in Wiesholz am Samerberg. „Hier habe ich einen fantastischen Ort gefunden, der die besten Möglichkeiten zum Aufladen bietet.“

Auftanken am Samerberg

Die Coachings, Kurse und Tagesretreats in dieser Idylle führen bei den meisten Teilnehmern auch deshalb schnell zu den gewünschten Ergebnissen, weil sie hier fernab von Hektik und Stress im

Arbeitsalltag wirklich abschalten können und sich auf sich konzentrieren können. Dabei lernen sie schnell und unter professioneller Anleitung, was und wie sie wirklich sind und was nur so scheint.

Text: af Fotos: Nathalie Springer





ANTHOJO
SAMERBERG



Besuchen Sie uns zum
TAG DER OFFENEN TÜR
Freitag, 20. November 2025, 13.00 bis 18.00 Uhr

- 🏠 Lassen Sie sich durch unser gesamtes Haus führen.
- 📖 Lernen Sie unsere Angebotsbereiche von der Pflege über Ergotherapie bis zur Eingliederungshilfe kennen.
- 🍴 Probieren Sie leckere Snacks und Schlemmereien.

PFLEGE- & SOZIALTHERAPEUTISCHE EINRICHTUNG ST. BARTHOLOMÄUS
Roßholzen 6-7, 83122 Samerberg | Telefon: 08034 / 707 6000