

IN KÜRZE

**Corona-Zahlen: Die Inzidenz sinkt weiter**

**Landkreis.** Dem RKI wurden in den letzten sieben Tagen 284 mit Coronavirus infizierte Personen gemeldet. Der Inzidenzwert für den Landkreis Neumarkt liegt bei 208,7. Im Klinikum Neumarkt befinden sich derzeit 12 mit dem Coronavirus infizierte Personen in stationärer, nicht intensivmedizinischer Behandlung. Laut DIVI-Register sind drei der insgesamt 20 Intensivbetten frei.

**Unfallflucht: Polizei sucht nach Zeugen**

**Neumarkt.** Am Mittwoch parkte in der Badstraße gegen 11.05 Uhr, ein Unbekannter rückwärts aus. Dabei touchierte der silberne Pkw einen blau-weißen Smart rechts daneben, wodurch ein Sachschaden von rund 300 Euro entstand. Als der 49-jährige Insasse des Smart ausstieg, um den Unfallverursacher auf den Schaden aufmerksam zu machen, entfernte sich dieser unerlaubt vom Unfallort. Die Polizei bittet um Hinweise unter Telefon (0 91 81) 4 88 50.

**Vortragsabend mit Detlef Hofbauer**

**Postbauer-Heng.** Im Kulturforum in Postbauer-Heng hält der Baubiologe und Elektrotechnik-Ingenieur Detlef Hofbauer am Donnerstag, 24. November um 19.30 Uhr einen Vortrag zum Thema Elektromog. Nach dem Motto: Sinnvolle Lösungen statt Panikmache, macht Hofbauer Elektromog sicht- und hörbar und gibt Tipps. Tickets zu 8 Euro gibt es an der Abendkasse.

**Missionscafé in Mühlhausen**

**Mühlhausen.** Der Frauenbund der Pfarrgemeinde St Joseph veranstaltet am Sonntag von 14 bis 17 Uhr ein Missionscafé im Pfarrheim am Waldweg. Es gibt ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen. Der Erlös kommt der Missionsarbeit in Afrika zugute. ngl

**SKK Berg gedenkt in Uniform**

**Berg.** Die Soldatenkameradschaft Berg sowie deren Reservisten nehmen am Sonntag in Berg am Volkstrauertag in Uniform teil. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Platz vor dem Feuerwehrhaus in der Hausheimer Straße. Von dort startet der Kirchenzug um 9.15 Uhr über die Neumarkter Straße und Hauptstraße zur St.-Vitus-Kirche, wo um 9.30 Uhr der Gedenkgottesdienst mit Ortpfarrer Martin Fuchs stattfindet. Danach ist die Kranzniederlegung am Kriegerdenkmal. Anschließend findet ein Frühschoppen im Vereinslokal Knör statt. SKK-Vorsitzender Rudolf Bergler hofft auf eine große Beteiligung seiner Vereinsmitglieder. npp

**Vorbesprechung für den Adventsmarkt**

**Mühlhausen.** Der Advents- und Weihnachtsmarkt Mühlhausen soll wieder ab 13 Uhr auf dem Rathausplatz stattfinden. Damit der Ablauf reibungslos wird, findet auf Einladung der Gemeinde eine Vorbesprechung am Mittwoch, 16. November, im Lehrsaaal des Feuerwehrhauses statt. Beginn ist um 19.30 Uhr. ngl

**Nikolaus in Deining buchbar**

**Deining.** Die Nikolausaktion der KLJB Deining findet am 5. Dezember auf Spendenbasis statt. Der Nikolaus kann mit Knecht Rupprecht und einem Engel bestellt werden. Anmeldungen sind bis 28. November per E-Mail an KLJBdeining@web.de oder unter Telefon (0151) 62 43 47 64 möglich unter Angabe der Wunschzeit, Adresse und Telefonnummer.

# Hilfe vom Profi auf dem Weg zur Selbstliebe

Melissa Renner aus Lauterhofen ist Zuhörer, Kritikerin, Beraterin, Begleiterin: Sie ist Lebenscoach

Von Nicole Selenndt

**Lauterhofen.** Jeder hat mal ein Problem, bei dem er nicht weiter weiß. Jeder ist mal unglücklich. Jeder hat mal Selbstzweifel und jeder macht mal eine große Veränderung im Leben durch. Und beileibe liegt dem nicht immer gleich eine psychische Erkrankung zu Grunde. Oft braucht man nur jemanden, der zuhört. Der kritisch nachfragt. Und der den entscheidenden Stups in die richtige Richtung gibt. Melissa Renner aus Lauterhofen ist so jemand.

Die 28-Jährige ist ausgebildete psychologische Beraterin – ein Lebenscoach gewissermaßen. Sie hilft nicht mit Medikamenten und verordnet auch keine Therapien. Ihren Klienten geht es rein medizinisch gesehen meist gut. Und trotzdem wenden sie sich an die junge Frau. Denn sie merken oft: Es geht mir nicht gut, ich bin an einem Tiefpunkt, stehe vor einer Veränderung. Eine Scheidung oder Trennung, ein Trauerfall, eine berufliche Umorientierung, ein „Festfahrensein“ in alten Verhaltensmustern und ein Festhalten an alten Glaubenssätzen aus der Kindheit: Renner fokussiert sich dabei vor allem auf zwei Themen: „Selbst“ und „Liebe“ und deren Verbindung, die „Selbstliebe“.

„Es geht bei der Arbeit mit den Klienten um Persönlichkeitsentwicklung, Selbstliebe, Selbstwert – darum, die beste Version von einem selbst zu werden“, beschreibt sie ihre Tätigkeit. Dabei gehe es nicht um Heilung. Eher um die Motivation, sich mit sich selbst zu beschäftigen und an sich zu arbeiten. Und das geht immer unterschiedlich über die Bühne, wie Renner ihren Arbeitsalltag beschreibt. Wut, Selbstzweifel, Angst vor der Zukunft und manchmal auch Tränen gehören dazu.

**Unerwartete Ergebnisse**

Die Dauer der Zusammenarbeit hängt immer vom Klienten selbst ab. Manchmal genügen nur ein oder zwei Gespräche, um zu einem guten Ergebnis zu kommen. Oft begleitet Renner ihre Kunden über mehrere Monate. Dass manche von ihnen dann sagen „Ich hatte mir aber etwas anderes erhofft“, ist für die Beraterin dann keine Beleidigung. Denn ihr ist von vornherein klar, was manche Klienten erst im Laufe der Zeit erkennen müssen: „Das vom Kunden erwartete Ergebnis ist nicht immer das, was am Ende auch wirklich rauskommt.“

Dass Melissa Renner bereits in so jungen Jahren – immerhin ist sie erst 28 Jahre alt – als Beraterin für teils viel ältere Klienten da sein kann, liegt wohl daran, dass sie in ihren jungen Jahren schon viel mitgemacht hat, wie sie selbst vermutet. Für einen solchen Job brauche es viel Empathie, die Eigenschaften und Bereitschaft, sich in die Gefühlswelt anderer hineinzuversetzen. Und sei es nun Mobbing in der Kindheit, Trauer um einen geliebten Menschen, Veränderung im Beruf, Verzweiflung und Angst vor der Zukunft: Vieles davon hat Melissa Renner schon selbst miterleben müssen.

Auch sie habe erst sich selbst annehmen und lieben müssen, um anderen helfen zu können. Wie sie selbst ihre Krisen überwunden hat? Darauf hat Melissa Renner eine einfache Antwort: ihr damaliger Freund und jetziger Ehemann, mit dem sie schon seit dem Teenageralter zusammen ist. Der sei ein absoluter Harmonie-



In einem gemütlichen, lichtdurchfluteten Raum finden die Beratungsgespräche mit Melissa Renner statt. Klienten, die weiter weg wohnen, kontaktieren sie über digitale Wege. Foto: Selenndt

mensch, ihr Ruhepol, ihr persönlicher Lebenscoach. Dass sie anderen Menschen Ratschläge und Orientierung in Sachen Beziehung und Ehe, aber auch Trennung und Scheidung gibt – und sie auch immer wieder dazu auffordert, ihre Situation kritisch zu hinterfragen – sei zwar auch für ihre eigene Beziehung immer wieder herausfordernd. Doch je bewusster man sich über seine eigene Situation sei, desto mehr Gelassenheit und Achtsamkeit könne man an den Tag legen, sagt sie.

Renners Kunden kommen nicht nur aus der Region Neumarkt, wie sie erklärt. Grade mit Menschen aus ihrer Heimat Lauterhofen selbst sei es schwierig, wie sie mit einem Augenzwinkern einräumt: „Man würde ja im Dorf als verrückt gelten, wenn man sich mal Hilfe holt.“ Zwar sei das

Quatsch – niemand müsse sich für so etwas schämen. Doch auch aus der Region hat sie schon Menschen helfen können. Dass ihre Klienten aus dem ganzen Bundesgebiet kommen und sie ihre Gespräche und Sitzungen völlig selbstverständlich digital über das Internet abhalten kann, hat die Corona-Pandemie möglich gemacht.

Die hatte ihr zuvor übrigens den Weg zur Selbstständigkeit überhaupt ermöglicht. Ihr Studium der Betriebswirtschaftslehre, ihre vorherigen beruflichen Erfahrungen und Weiterbildungen hatten sie eigentlich zunächst Fuß im Bereich Marketing und Social Media fassen lassen. Zuletzt war sie bei einem Unternehmen für das Marketing zuständig – eigentlich seit ihrem Studium immer das, was sie sich erträumt hatte. Doch irgendetwas stimmte

nicht: „Ich habe das, was ich immer wollte. Aber warum bin ich jetzt unglücklich?“ fragte sie sich damals.

**Leistungen**

**Coachings:** Ein 1:1-Coaching beginnt mit einem Erstgespräch – persönlich oder über das Internet. Danach entscheidet der Klient, wie es weitergeht. Melissa wendet verschiedene Verfahren und Tools an, um Kunden zu begleiten: Imaginationsarbeit, zirkuläre Fragen, Hypnose, Transformation von Glaubenssätzen und mehr.

**Workshops und Vorträge:** Vereine, Schulklassen, Erwachsenenbildung, ein Teamevent im Business-Kontext: Melissa Renner fokussiert sich dabei zum Beispiel auf Themen wie „Selbstliebe im Job“, „Die richtige Kommunikation in Beziehungen“, „Selbstwert vs. Social Media“ oder auch Themenvorschläge von Interessenten.

**Walk and Talk:** Melissa Renner bietet ihre Coachings auch in der Natur bei einem Spaziergang oder beim Sitzen auf der Picknickdecke auf einer grünen Wiese an, wenn Klienten dies wünschen.

**First Love or First Trouble:** Extra für Jugendliche unter 19 Jahren bietet Melissa Renner ein spezielles Coaching: Ausbildung, Beruf, Studium oder Ausland? Unzufriedenheit mit dem Körper? Oder der erste Liebeskummer?

**Kontakt:** Montags bis donnerstags von 9 bis 17.30 Uhr und freitags bis 14 Uhr unter Tel: (01 71) 8 36 59 79 oder per Mail unter coach.mit.herz@web.de.

**Immer mehr Vollzeit**

Dann kam die Corona-Pandemie und sie wurde als dienstjüngste Mitarbeiterin gekündigt. Die freie Zeit während des Lockdowns gab ihr die Gelegenheit, nachzudenken – und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. 2020 folgte der Schritt in die Selbstständigkeit und der Start in die Tätigkeit als Lebenscoach. Um nicht dem Erfolgsdruck als Selbstständige ausgesetzt zu sein, arbeitet Renner noch in Teilzeit als Individualbegleiterin für Kinder im Kindergarten oder in der Schule. Doch diese Tätigkeit will sie nun nach und nach zurückschrauben und ihre Beratungen in Vollzeit anbieten.

## Große Sorgen trotz guter Zahlen

Bürgermeister Martin Hundsdorfer informierte bei der Bürgerversammlung über die Entwicklung Mühlhausens

Von Hans Gleisenberg

**Mühlhausen.** Die Staffel der Bürgerversammlungen für die Großgemeinde Mühlhausen hat am Dienstag mit der Veranstaltung für Bachhausen und Körnersdorf begonnen. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Ortschaftspräsidenten Kurt Haubner zeigte Bürgermeister Martin Hundsdorfer das Gemeindegeld an der Hand einer Powerpoint-Präsentation auf.

Der Rathauschef richtete einleitend nachdenkliche Worte an die Anwesenden: „Ich habe in den letzten Jahren stets von einer Aufwärtsentwicklung unserer Großgemeinde berichten können, bin aber skeptisch ob ich das im nächsten Jahr auch noch tun kann, denn die Entwicklungen bereiten mir große Sorge.“ Sie würden sich bis in die kleinsten

Kommunen niederschlagen. Die dann präsentierten aktuellen Zahlen waren allerdings sehr positiv und der Versammlungsleiter machte deutlich, dass man die guten Jahre genutzt habe, um die Gemeinde voranzubringen.

Die Einwohnerzahl bezifferte er auf 5189 Bürgerinnen und Bürger, was einer Steigerung von 84 entspreche, wobei der Kernort Mühlhausen mit 61 neuen Gemeindebürgern am meisten wuchs. Die Geburtenrate war mit 50 kleinen Neubürgern wieder beachtlich.

Auch die finanziellen Zahlen seien in allen Bereichen positiv. Hundsdorfer berichtete, dass Mühlhausen seit nun drei Jahren schuldenfrei sei und Rücklagen gebildet habe, die in diesem Jahr um gut eine Million Euro ausgebaut worden seien. „Wir haben uns finanziell gut

aufgestellt, jedoch an nichts gespart, sondern die Gemeinde in vielen Bereichen nachhaltig gestärkt“, führte er aus.

Er nannte das Gewerbegebiet Nord, wo mit der Einweihung der neuen Dehn-Halle 430 Arbeitsplätze entstanden, den Bau des „Wichtelneests“, der Mühlhausen in seiner Vorbildfunktion bei Betreuungspunkten in Kita und Krippe weiter stärke, sowie die intensiven Bemühungen um die energetische Verbesserung und um den Katastrophenschutz.

Aktuell stünden die Planungen für eine Mehrfachturnhalle, die mit 15 Millionen Euro veranschlagt ist, die Sanierung und Teilerneuerung der Kläranlage und die Fortführung der Dorferneuerung Kruppach im Fokus.

In der Bürgerfragestunde waren lediglich der Hochwas-



Mit 15 Millionen Euro ist die neue Turnhalle in Mühlhausen der größte finanzielle Posten. Foto: Hans Gleisenberg

serschutz und gefährlich herabhängende Äste ein Thema. Hier versprach der Bürgermeister schnelle Abhilfe. Abschließend dankte er allen, die

sich um das Gemeindegeld bemühen und hob dabei die Arbeit des Bauhofs als wichtigen Baustein des Gemeindegelds hervor.