



Nadine Rass
Mind Monkeys – Der Affenzirkus in deinem Kopf
Wie du sekundenschnell Stress abbaust und mit Wohlbefinden Bestleistungen schaffst

KNEIPP Verlag Wien
Broschur, 13,5 x 21,5 cm
224 Seiten, 25 Euro
ISBN: 978-3-7088-0879-6
Erscheinungstermin: 17.11.2025

Die „Mind Monkeys“ in unserem Kopf beschäftigen uns Tag für Tag: Zwischen Job, Familie, Hobbys, permanenter Erreichbarkeit und dem ständigen Drang zur Selbstoptimierung wachsen Stress, Überforderung und die Angst vor Niederlagen. **Nadine Rass**, Mental Health Coach und ehemalige Profi-Golferin, macht uns mit ihrem Buch **Mind Monkeys – Der Affenzirkus in deinem Kopf** stressfit.

Rass hat ein Programm entwickelt, das sanfte Bewegung, erholsamen Schlaf, **bewusste Regeneration** und **Gelassenheit im Akutmoment** in den Mittelpunkt stellt. Mit einer Mischung aus **persönlichen Erfahrungen**, **Mentaltraining** aus dem Spitzensport und Know-how aus dem **Führungskräfte-Coaching** zeigt sie praxisnah, wie wir den lärmenden Affenzirkus im Kopf beruhigen, innere Balance zurückgewinnen und neue Kraftquellen für ein erfülltes Leben erschließen.

Mit vielen praktischen Übungen und Zugang zum Online-Kurs

- Das Geheimnis aktiver Regeneration – und wie Langeweile und Stille zu neuen Wegen inspirieren
- Einfache Tools für den Alltag, die dich stressfit machen und in 30 Sekunden zur Entspannung führen
- Ressourcen einsetzen wie ein Topathlet – und die Affenbande in dir mit Humor erfolgreich zähmen

„Das aus vielen Jahren Praxis angesammelte Wissen so vielen Menschen wie möglich zu vermitteln und ihnen simple Tools in die Hand zu geben, um sich aus schwierigen Momenten zu befreien, war und ist mir Antrieb und das erklärte Ziel meiner Arbeit.“

Nadine Rass

5 FRAGEN AN ...



Nadine Rass, ehemalige Golf-Nationalspielerin und Profi auf der Ladies European Tour, zählt heute zu den gefragtesten Expertinnen für Stressmanagement und Leistungsoptimierung im internationalen Top-Management. Über 15 Jahre begleitete sie Athleten und Führungskräfte rund um den Globus, entwickelte das „Holistic Health Concept“ für den Stressausgleich und wurde mehrfach ausgezeichnet – u. a. als Top-100-Trainerin bei Speakers Excellence. In ihrem ersten Buch **MIND MONKEYS** (2025) verbindet die dreifache Mutter, Unternehmerin und international gefragte Keynote Speakerin, Erfahrungen aus dem Profisport mit praxisnahen Strategien für mehr Wohlbefinden und Spitzenleistung im Business.

© Lisa Medina Walzl

Liebe Nadine, du bist stets in Bewegung, aber innerlich ruhig. Wie hast du gelernt, deine *Mind Monkeys* unter Kontrolle zu bekommen?

Durch den Profisport habe ich früh gelernt, in meinen Körper zu spüren. Tiefe Atmung, die Aktivierung des Nervus Vagus oder einfach den Blick in die Weite der Natur schweifen zu lassen, entspannt meinen unruhigen Geist sofort. Binnen Minuten bin ich wieder fokussiert auf die nächsten Schritte.

Was ist das Besondere an deinem Buch? Worauf können sich die Leserinnen und Leser freuen?

Es besteht aus drei Teilen. Zunächst geht es um meine Biografie und meine aktive Zeit als Sportlerin in der Nationalmannschaft und als Golfprofi. Dann folgt meine Zeit als Trainerin mit zahlreichen Erlebnissen vieler verschiedener Menschen in der Mehrfachbelastung des Alltags. Ein besonders wichtiger Teil sind die Ressourcen, die praxistauglichen Tipps und Übungen, durch die meine Kunden und ich STRESSFIT wurden, werden und bleiben.

Du warst Profisportlerin und arbeitest heute mit Führungskräften und High Performern – welche kulturellen oder geografischen Unterschiede im Stressmanagement erlebst du?

Geografisch ist der DACH-Raum von Fleiß, Disziplin und der Überschreitung der eigenen Grenzen geprägt. Das süße Nichtstun, das Dolce Vita des Südens, fehlt oftmals. Viele sind getrieben von eigener Ungeduld, hoher Verantwortung und reiner Ergebnisorientierung. Kulturell erlebe ich starke Unterschiede zwischen den Generationen und Branchen – besonders in großen Unternehmen bleibt

der Mensch oftmals auf der Strecke. Ob Mann, Frau oder Gender spielt tatsächlich keine Rolle, wenn es um das Leiden bzw. die positive Umsetzung von Stressmanagement geht.

Das Thema „digitale Ermüdung“ taucht immer stärker auf – Home Office, ständige Erreichbarkeit. In welchen Branchen siehst du die größten Probleme damit, und wie adressiert *Mind Monkeys* konkret diese digitalen Stressoren?

Die moderne Arbeitswelt fordert ein hohes Tempo und bringt dicht gedrängte Terminkalender mit sich. Die Digitalisierung macht alles noch schneller. Zu viele Reize und Informationen überlasten uns. Das Wohlbefinden der Menschen ist strapaziert, es fehlt der Ausgleich durch Zeit und Bewegung unter freiem Himmel. Ich erkenne dies quer durch fast alle Branchen. Wenn nicht am Arbeitsplatz, dann sind viele im Privatleben getrieben, „nur noch schnell“ etwas zu erreichen oder zu erledigen. In meinem Buch MIND MONKEYS zeige ich auf, wie es gelingt, die Stressoren und Überlastung im eigenen Alltag durch Methoden und Werkzeuge auszugleichen.

Wie findet man als Stadtbewohner:in in Wien oder in anderen Großstädten Regenerationsmöglichkeiten – mit Blick auf Natur, mentale Auszeiten und dein Holistic Health Concept, wie es in *Mind Monkeys* beschrieben wird?“

Nach dem Motto „Das Gute ist einfach und nah“ ist es oftmals nur ein Blick über den symbolischen Tellerrand. Es braucht keinen besonderen Ort oder eine Fernreise. Der eigene Balkon, ein Park, der Weg zu Fuß oder das offene Fenster mit Blick auf den Himmel reichen für einige Minuten der Stille und aktive Regeneration mit simplen körperlichen Übungen – wie ich es nenne: um den Affenzirkus von der Palme zu bringen.