

Ich bin ein total beschissener Feigling.

Das offenbarte **Joaquin Phoenix** (40) dem Magazin „Playboy“. Der Schauspieler hat aus Furcht vor Unfällen sogar das Motorradfahren aufgegeben.



Menschen



Happy Birthday!

Zuletzt durfte sie Oberbürgermeister Stefan Schostok (50) in die Karten gucken. Heute hoffen wir, dass das Blatt für **Sylvie Kollin** nur das Beste bereithält. Alles Gute zum 66. Geburtstag!

Neue Presse Seite 24 Mittwoch, 11. Februar 2015

MIRJANA CVJETKOVIC

05 11 / 51 01 22 90
mensch@neuepresse.de



ÜBRIGENS ...

Auf Partnersuche bei „Tinder“: M'Barek nutzte Dating-App

Wer hätte das gedacht? Auch **Elyas M'Barek** (32) suchte kurz per App nach seiner Traumfrau. Das Problem: „Jede Frau, die ich interessiert fand, hatte als gemeinsames Interesse ‚Elyas M'Barek‘“, verriet der Frauenschwarm der Zeitschrift „Freundin“. Ihn stört auch, dass man Menschen im Internet „nie als Ganzes mit allen Ecken und Kanten wahrnehmen“ kann.



Schönebergers Erfolgsgeheimnis: Viel Glück und „tolle Eltern“

„Ich habe wahnsinnig tolle Eltern“, schwärmt **Barbara Schöneberger** (40), „sie haben mir das Gefühl gegeben, ist super, die Richtung, in die du läufst.“ Das brachte Selbstvertrauen. Generell habe sie „total viel Glück im Leben“ gehabt – das braucht es auch zum Erfolg.



Der Hingucker



Oje! Gesund sieht das nicht aus: Bei Instagram postete **Gwen Stefani** (45) in roter Abendrobe einen Schnappschuss, auf dem die Sängerin erschreckend dünn aussieht. Auch ihre Fans sind besorgt, ein Nutzer kommentierte etwa: „Du bist so dünn! Was ist passiert?“ Durchtrainiert war die dreifache Mutter ja immer und fand auch nach der Geburt ihres dritten Sohns **Apollo** (wird am 28. Februar ein Jahr alt) schnell zurück zur Topfigur. Aber „Size zero“ muss nun wirklich nicht sein, liebe Frau Stefani.

Hannover kannte sie als Reporterin, Pressesprecherin, Radio- und Fernsehmoderatorin, zuletzt beim Nachrichtensender N 24 – dann verschwand Christine Mühlenhof (46) von den Bildschirmen. Heute nennt sie sich Mira und gibt als Coach und Dozentin Seminare für Persönlichkeitsentwicklung nach der von ihr entwickelten Methode „Key to see“.

„Die Wunderbare“ und ihr neuer Lebensweg

VON MAIKE JACOBS

Eigentlich sieht sie aus wie früher: **Christine Mühlenhof** (46). Groß, schlank, lange braune Haare, braune große Augen. Klar, ein paar mehr Fältchen. Aber es hat sich viel in ihrem Leben getan, die größte Änderung – zumindest auf den ersten Blick – ist ihr Name. Mira nennt sie sich jetzt, und das ist nicht ein hervorgekrämter zweiter Vorname, sondern ein ganz neuer.

„Das ist gar nicht so leicht, seinen Vornamen zu wechseln“, sagt Mira Mühlenhof, „ich bin gerade dabei, ihn auch in meinem Pass eintragen zu lassen“. Der neue Name ist wichtig für sie, denn er zeigt den Neustart deutlich. „Ich hatte schon immer Probleme mit ‚Christine‘, viele Freunde sagten auch immer Christinchen. Ich fand mich in meinem Namen nicht wieder. Die Bedeutung, ‚die, die Christus gehört‘, sei ihr ebenfalls fremd gewesen: „Als ich dann mit Burn-out in der Klinik war und sowieso alles auf Reset stellte, habe ich mich auch von dem Namen getrennt.“ Den Namen „Mira – die Wunderbare“ habe ihr Yogalehrer ihr spontan auf die Frage, welcher Name zu ihr passen würde, gesagt.

Burn-out – das ist auch der Grund, warum Mühlenhof den Absprung aus dem Moderatorenkarussell wagte: „Meine Beziehung war in die Brüche gegangen, das war eine harte Zeit voller Verletzungen. Da bin ich, die sowieso schon immer viel gearbeitet hat, regelrecht in die Arbeit geflohen. Ich habe 14 Stunden täglich gepowert, nur kurz geschlafen und bin wieder zur Arbeit – mehr nicht.“ Kein Sport, kein Privatleben, keine Freunde. Irgendwann überreichte sie ihrem Chef den Zettel mit notierten Arbeitszeiten und fragte, wie man die Überstunden abrechnen könne: „Als Antwort zerriss er das Blatt vor meinen Augen. Da bin ich umgekippt.“ Das war 2010.

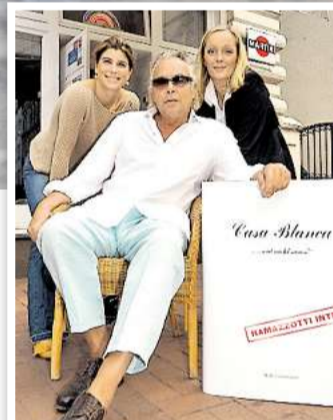
Manchmal braucht man so einen persönlichen Super-GAU, um sich neu zu entwickeln. Schon in der Therapie begann ihre Idee zu keimen, sich als Coach selbstständig zu machen: „Ich habe



Wie gehts eigentlich ...
Christine Mühlenhof?

DER NEUE WEG: Aus der TV-Frau **Christine Mühlenhof** ist **Mira** geworden. Sie ist jetzt **Coach**.
Fotos: Petrow, Archiv (2), privat

mich schon immer mit Persönlichkeitsanalyse beschäftigt – auch vor dem Zusammenbruch.“ Sozialpsychologie war ihr Prüfungsfach im Studium, ihre Abschlussarbeit lautete damals: „Das Enneagramm als zukunftsweisendes Persönlichkeits- und Prozessmodell“. Bereits seit 2003 gab sie im Bildungsverein Seminare, es war „mein gut bezahltes Hobby“. Nach dem Klinikaufenthalt absolvierte sie mehrere Ausbildungen für Coaching und gründete eine eigene Firma, inzwi-



NICHT SAUER SEIN! Mit **Mirja Müller-Pentz** (rechts) hat sie die **Biografie von Casa-Wirt Bodo Linnemann** geschrieben.

schen hat sie mehrere Mitarbeiter, gibt Seminare, coacht und hat ihr erstes Buch geschrieben.

„Key to see“ heißt es und gibt eine, teilweise sehr persönliche, Einführung in ihre Persönlichkeitsanalyse. Dabei geht Mühlenhof davon aus, dass Menschen von verschiedenen Motiven angetrieben werden. Sie nennt diese Motive „Maschinen“, zehn davon gibt es. „Key to see“ soll helfen herauszufinden, welche Maschine der stärkste Motor ist: „Man bekommt ein anderes Verständnis, warum ein Mensch

macht, was er macht. So kann man gut einen Schritt zurücktreten und von außen einen Blick darauf werfen.“ Ziel: Stärken ausbauen, Schwächen eher akzeptieren, vor allem aber das Leben selbstbestimmter gestalten.

Da ihr Lebensgefährte am Steinhuder Meer wohnte, ist Mühlenhof im April 2014 von Berlin wieder nach Hannover gezogen. Bei Radio 21 ist sie sonntags von neun bis zehn Uhr zu hören – mit der Mühlenhof-Methode analysiert sie Prominente. Seminare, Beratung, viele Reisen. Das klingt schon wieder sehr nach Stress, oder? „Meine Maschine ist Erfolg, der treibt mich an. Aber ich weiß das jetzt einzuschätzen, sie darf nicht mehr zum absolut dominanten Motor werden“, sagt sie und lacht – sichtbar entspannt.

NP VISITENKARTE

Mira Mühlenhof

*20. Januar 1969 in Bad Pyrmont als **Christine Mühlenhof**. Zunächst lernt sie **Arzthelferin**, das Abitur macht sie 1992 auf dem Abendgymnasium. Schon während des Studiums (Germanistik, Religionswissenschaft und Sozialpsychologie) moderiert sie bei **Radio Antenne**. 2001 bis 2005 arbeitet sie für den **TV Travelshop**, danach bei verschiedenen Sendern, darunter **N 24**, **Sat.1**, **Pro 7**, **Kabel 1** und **NDR**. 2003 schreibt sie als Co-Autorin mit **Casa-Boss Bodo Linnemann** (73) das Buch „Casa Blanca ... Seid nicht sauer!“ Seit 2010 ist sie Medientrainerin, seit 2011 **Persönlichkeitsentwicklerin**, Beraterin und Coach. 2013 gründet sie die **Key-to-see-Akademie** in Berlin.
www.mira-muehlenhof.de



VERSCHLUNGEN: Beim **TV Travelshop** talkte **Mühlenhof** mit **Promis** im **Strandkorb** – hier mit **SPD-Politiker Sigmar Gabriel**.

Berlinale-Stars auf Klingenberg's Stühlen

Sie sind zum Hinsetzen schön, die Schwäne vom dänischen Designer **Arne Jacobsen** († 69). Während der Berlinale nehmen auf ihnen wieder viele Stars Platz. Was wenige wissen: Die Designer-Stühle kommen aus Hannover, in fünf Lastwagen geschickt vom Fachmann **Uwe Klingenberg** (53). 100 Schwäne stehen derzeit bei der Berlinale, dazu weitere Designklassiker, zum Beispiel 1000 Stühle

von **Vitra**, viele Lounge-Möbel und 250 Stühle der Marke „3107“ von **Fritz Hansen** – das sind diese stapelbaren Klassiker mit geschwungener Sitzschale. Also Augen auf bei Berichten von der Berlinale! Nach dem Film-Fest werden **Klingenberg** und **Kay Neuschwander** (65) vom Vertriebsmanagement die Stühle als Second-Hand-Möbel in ihrem Geschäft (Straße der Nationen 19) verkaufen. mal



DESIGNKLASSIKER: **Uwe Klingenberg** mit den legendären „3107“.

Aufregend: Amadeus Becker feiert große Party

Mensch, ist der groß geworden! Und groß gefeiert hat **Amadeus Becker** seinen fünften Geburtstag auch – alles Gute nachträglich. Gestern hatte der jüngste Becker-Spross seinen großen Tag, den **Papa Boris** (47) gleich am Morgen mit einem sympathischen Familienfoto bei Instagram einläutete. Zur Feier des Tages trug der junge Jubilar ein cooles Kostüm (Transformers Optimus

Prime, gibts übrigens im Netz ab 36,99 Euro), in dem er vielleicht auch seine Gäste (40!) empfangen hat. **Mama Lilly** (38) hatte jedenfalls so viele Gastgeschenk-Tütchen (wie in Erwachsenenkreisen Goodie-Bags) für den Besuch vorbereitet, eine Hälfte in Rosa, die andere in Blau. Teile des Hauses waren mit Luftballons geschmückt – wenn da mal keine Partystimmung aufkommen ist. mc

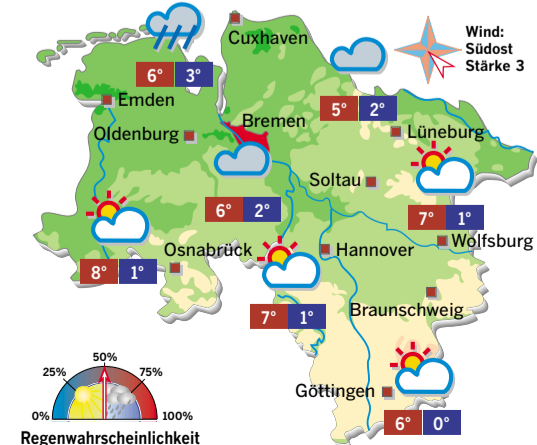


GLÜCKLICHER GEBURTSTAG: **Amadeus Becker** mit **Papa Boris** und **Mama Lilly**.

Siebtes Kind für Brangelina? Paar will offenbar wieder adoptieren

Bekommen die sechs Sprösslinge von **Angelina Jolie** (39) und **Bratt Pitt** (51) bald noch ein Geschwisterchen? Die schöne Schauspielerin soll sich beim Besuch als UN-Botschafterin in der Türkei in den Waisen **Moussa** (2) aus Syrien verliebt haben. „Sie waren unzertrennlich“, berichtete ein Mitarbeiter der Wohltätigkeitsorganisation der „Women's Day“. Laut Magazin soll Jolie bereits erste Schritte für eine Adoption eingeleitet haben – es wäre die vierte. Und **Moussa** hätte endlich wieder ein Zuhause.

DAS WETTER Teils trüb, teils freundlich, vereinzelt Regen



Vorhersage

Der Tag beginnt fast überall mit Nebel oder Hochnebel. Später kommt vor allem im südlichen Niedersachsen gebläute Sonne zum Vorschein. Von Ostfriesland bis zur Lüneburger Heide bleibt es dagegen meist trüb. Bei Höchstwerten von 5 bis 8 Grad regnet es nur vereinzelt.

Sonne und Mond

07:46 00:30
17:26 10:33
12.02. 19.02. 25.02. 05.03.

Biowetter

Das Wetter sorgt für Wohlbefinden, allerdings erhöht sich bei Erkrankungen der Atemwege die Gefahr von Beschwerden. Asthmatiker sollten Anstrengungen vermeiden.

Hannover-Rekorde

Wärmster Tag: 14,0° (1974)
Wärmste Nacht: 9,9° (1974)
Kältester Tag: -11,4° (1956)
Kälteste Nacht: -19,7° (1956)

Hannover gestern

Höchsttemperatur: 6,1 Grad
Tiefsttemperatur: 4,7 Grad
Wind: Nordwest 18 km/h
Luftdruck: 1029,7 hPa
Luftfeuchtigkeit: 88 Prozent

Donnerstag

7° 1°

Freitag

8° 4°

Sonnabend

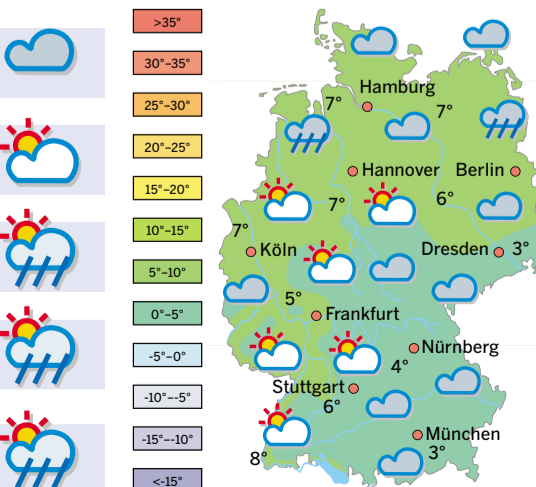
7° 4°

Sonntag

7° 3°

Montag

7° 2°



Welt heute

Amsterdam wolzig 7°
Antalya Regen 9°
Athen Schauer 5°
Barcelona sonnig 13°
Delhi wolzig 24°
Helsinki wolzig 1°
Hongkong sonnig 21°
Johannesburg wolzig 30°
Kairo wolzig 14°
Kopenhagen wolzig 5°
Los Angeles wolzig 28°
Madeira Schauer 16°
Mallorca wolzig 16°
New York wolzig -6°
Rio de Janeiro Schauer 36°
Rom sonnig 15°
Sydney wolzig 29°
Teneriffa wolzig 20°
Tokio wolzig 11°
Wien sonnig 4°
Zürich wolzig 5°

