

# René Träder

Er kennt sich aus mit großen Veränderungen: Mit 30 kündigte René Träder seinen Radiojob, um Psychologie zu studieren. Heute ist der Berliner auf YouTube aktiv, moderiert unter anderem den 7mind-Podcast – und hat ein Resilienz-Buch mit preisgekröntem Titel geschrieben.

**Fragen:** Miriam Münch | **Foto:** Jessi Geib

**Das Leben so: NEIN, ich so: DOCH! heißt Ihr Buch. Wann hatten Sie diesen Gedanken zuletzt?**

Heute früh. Es stand ein Video-Dreh an und meine Stimme klang wie das Krächzen eines Rabenbabs. „Mist, Mist, Mist!“, dachte ich. Und eine Minute später hab ich den Dreh verschoben.



lange alle Optionen abzuwägen. Und meine Freunde sagen, dass meine Sprachnachrichten manchmal so lang sind wie eine Podcastfolge. ;-)

**Welches Hobby haben Sie während der Corona-Zeit für sich entdeckt?**

Ich habe zum ersten Mal Brot gebacken und Marmelade gekocht. Das Gefühl, das eigene Brot in der Hand zu halten, war unbeschreiblich.

**Wenn Sie ein Glückskeks wären: Was wäre Ihre Botschaft?**

„Umarme das Leben, auch wenn das Schicksal ein Arschloch ist!“ ;-)

**Deutschlandfunk Kultur hat Ihnen kürzlich den Preis für den kuriosesten Buchtitel verliehen, den „Mops des Jahres“. Hat der Mops einen Ehrenplatz bekommen?**

Ich liebe diesen Mops. Sein Blick ist ein Mix aus stolz und griesgrämig gucken. Er steht nun in meinem Arbeitszimmer und bewacht mein Buch. Der Preis freut mich besonders, weil die Titelsuche gefühlt länger dauerte, als das Buch zu schreiben. ;-)

**Was bedeutet Veränderung in Ihrem Leben?**

Veränderungen sind der Normalzustand.

**Welche Radiosendung würden Sie gerne moderieren?**

Für einige Jahre habe ich eine Live-Sendung moderiert, in der ich zwei Stunden lang mit den Anrufern über ihr Leben gesprochen habe: Probleme, Krankheiten und Krisen, aber auch Glück, Liebe und Learnings. Solche Formate erfüllen mich mit Sinn.

**„Ey Stress, chill mal“ ist ein Motto von Ihnen. Wie chillen Sie am liebsten?**

Ich liebe die Berge und das Meer. Chillen bedeutet für mich auch, nicht in jeder freien Minute das Handy aus der Tasche zu holen.

**Haben Sie ein Vorbild in Sachen Resilienz?**

Ich bin großer Alf-Fan. Sein Heimatplanet Melmac ist zerstört. Trotzdem macht er mit Humor und Leichtigkeit das Beste aus seinem neuen

Leben bei den Tannern.

**Resilienz bedeutet ja auch Akzeptanz. Was fällt Ihnen schwer, an sich zu akzeptieren?**

Ich bin manchmal ungeduldig und würde mich gerne schneller mutiger entscheiden, statt zu

René Träder: *Das Leben so: NEIN, ich so: DOCH! Wie du besser mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen umgehen kannst*, Ullstein-Verlag 2020. Als Hörbuch bei argon erhältlich.

[www.renetraeder.de](http://www.renetraeder.de)