

Transkript einfach ganzleben Podcast mit Marion Poniés

Die Verwendung dieses Transkripts unterliegt den Nutzungsbedingungen der Plattform [einfach ganzleben.de](https://einfachganzleben.de). Das Transkript wurde von der Verlagsgruppe Droemer Knaur erstellt und darf nur mit deren Zustimmung weitergegeben werden.

Jutta Ribbrock: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Thorsten Havener, Mentalkünstler oder wie er sagt, auch Mentalist und Gedankenleser. Er ist Experte für Körpersprache und Menschenkenntnis. Thorsten bringt Menschen zum Staunen mit verblüffenden Bühnenshows und er begeistert als Bestsellerautor ein Millionenpublikum von Lesern in aller Welt. Sein neuester Buchtitel, das Geheimnis deiner inneren Stärke, zwölf Wege zu in einem harmonischen Leben in stürmischen Zeiten. Und darüber sprechen wir heute, wie wir auch in stürmischen Zeiten mit Gelassenheit und Optimismus durchs Leben segeln, wie wir unsere inneren Überzeugungen überhaupt erst mal erkennen und, falls wir es wollen, sie ändern können, wie sie unseren Fokus auf das richten, was wir haben wollen im Leben, nicht auf das, was uns nervt oder ängstigt und so viel, viel besser unsere Ziele erreichen. Und natürlich hoffe ich, dass Thorsten uns auch ein paar Geheimnisse seiner genialen Bühnenshows verrät. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Thorsten, herzlich willkommen, schön, dass du da bist.

Thorsten Havener: Ja, danke für die Einladung.

Jutta Ribbrock: Ich habe jetzt schon eine ganze Reihe von Rollen aufgezählt, die du hast. Mentalkünstler. Du liebtest Menschen zu verblüffen. Mit 13 hast du schon als Zauberkünstlerin auf der Bühne gestanden. Jetzt sagst du halt Mentalkünstler, Mentalist, Gedankenleser. Was können wir uns darunter vorstellen?

Thorsten Havener: Das ist eine sehr gute Frage. Also ein Zauberkünstler, der täuscht mit den Händen, der zeigt, wie wir die Sinne täuschen können. Und als Mentalkünstler, als Mentalist, da zeige ich den Leuten, wie wir uns im Denken täuschen können. Ich habe mich dann irgendwann auch sehr stark damit befasst, wie sich unsere Gedanken denn auswirken auf unser Verhalten. Also was macht ein Gedanke mit uns? Und dann bin ich in diese... Ganzen anderen Themen eingetaucht, wie zum Beispiel Körpersprache. Also wie äußert sich unser Fokus an unserem Körper? Wie äußern sich Emotionen an unserem Körper? Ich habe mich sehr stark damit befasst, wie eine Suggestion funktioniert. Also wie von außen etwas dafür sorgt, dass wir in einer gewissen Art und Weise denken. Und auch hier wieder dieses Wort Fokus, das spielt bei mir eigentlich die größte Rolle unserer Aufmerksamkeit, wie die gelenkt wird. Und das sind Themen, die ich mit 13 Jahren damals als Zauberkünstler nicht auf einen Schlag für mich entdeckt habe. Aber dieser Moment auf der Bühne, das weiß ich noch ganz genau, mit 13 das erste Mal auf der Bühne zu stehen und Menschen damit zu unterhalten, dass ich sie verblüffe. Also nicht nur zum Lachen bringe. Und nicht wie in der Musik eine Emotion über eine Melodie wachrufe, sondern dieses Gefühl des Staunens kreierte. Das hat was mit mir gemacht, das mich bis heute nicht losgelassen hat.

Jutta Ribbrock: Das habe ich schon rausgelesen, aus allem, was ich von dir gelesen und auch gehört habe. Aber von deinen Auftritten und so dieses Verblüffen und die Leute zum Staunen bringen, das beseelt dich total.

Thorsten Havener: Ja, weil ich finde, dass das Gefühl des Staunens ja auch etwas sehr Schönes hat. Also etwas nicht zu wissen, aber auch zu wissen dass man es nicht weiß, sonst ist es ja sinnlos, ne? Das ist ja auch der Ursprung jeder Wissenschaft. Also alles, was wir als Menschen je erreicht haben, hat den Ursprung darin, dass wir irgendetwas nicht verstanden haben, wussten, dass es da etwas gibt, das wir nicht verstehen und dem auf den Grund gehen wollen. Ich glaube also, aus dem Grund ist das ein wirklich tief in uns sitzendes Gefühl und nahezu ein Bedürfnis, denn wir denken so wahnsinnig viel über das, was um uns herum passiert. Und in dem Moment, in dem wir zutiefst staunen, wird dieser Denkprozess einfach mal ganz kurz unterbrochen. Es ist so ein ganz kurzer Moment, wo ich nur präsent bin, all das, worüber ich auch im Buch schreibe, was wichtig ist. Nicht zu denken, nicht zu werten, im Moment zu sein, keine Sorgen zu haben, nicht zu grübeln, das erleben wir in dem Moment. Und ich finde, wir haben das so eine Spur weit

auch verlernt. Denn mit dem Staunen kommt für mich immer auch so eine Ehrfurcht, dass es etwas gibt, das größer ist als wir, das wir nicht verstehen können, auch nicht unbedingt verstehen müssen.

Jutta Ribbrock: Du hast jetzt das andere Ende deines Spektrums schon mit angedeutet, weil du ja auch Seminare gibst und Menschen auch unterstützt dabei, selbstbewusster durchs Leben zu gehen, ihre Ziele zu definieren und auch zu erreichen. Was gibt es aus der Ecke alles von dir?

Thorsten Havener: Du meinst in der, wie soll ich das nennen, Coaching-Ecke, in der Berater-Ecke. Das ging los mit meinem ersten Buch, das war 2008. Also vor 2008 war ich rein als Unterhaltungskünstler unterwegs, als Mentalist. Und irgendwann kam ein Verlag auf mich zu, die haben mich gesehen in der Fernsehsendung mit Franke Elstner und haben danach gefragt, möchtest du ein Buch schreiben? Und das hatte ich so nie vor, das stand nie auf meinem Plan. Nachdem ich ja zwei Sprachen studiert habe, ich komme ganz ursprünglich von meiner Ausbildung her, komme ich aus der Sprachwissenschaft, habe Übersetzen und Dolmetschen studiert, also angewandte Sprachwissenschaften, habe das auch abgeschlossen, das muss man ja inzwischen immer schon dazusagen, und habe eine große Liebe für Literatur und für Sprache immer schon gehabt, also in meiner Jugend immer schon sehr gerne sehr viel gelesen. Sodass als dieses Angebot kam, mein Buch zu schreiben, dass ich sofort gesagt habe, klar, das mache ich gerne. Und hatte auch glücklicherweise die richtigen Tools an der Hand, um das zu machen. Ich weiß, wie das geht, wie man Texte schreibt. Und ... Dieses Buch hat dann einen ... Viel größeren Erfolg gehabt, als ich mir das jemals hätte ... Träumen lassen, auch als man es planen kann. Da kam alles Richtige zusammen. Die richtige Situation, das richtige Thema. Im richtigen Moment. Das gewisse Quäntchen Glück, das man braucht, das kam alles zusammen. Und in diesem Buch ging es darum, wie wir andere Menschen einschätzen können. Und aber auch, wie wir unsere eigenen Gedanken in die richtige Spur bringen können. Das heißt, ich weiß, was du denkst. Und da war schon ein Teil Mentaltraining mit drin. Letzten Endes auch die Wurzel des neuen Buchs. Das Geheimnis deiner inneren Stärke. Das ist da auch schon mit angelegt gewesen. Also das Thema ist für mich nicht neu. Und ich habe es ein bisschen ausgeholt. Nach diesem Buch kamen unglaublich viele Menschen auf mich zu, Firmen auf mich zu, Unternehmer auf mich zu und haben gesagt, da steht so viel drin, was wir in unserem Berufsalltag brauchen können über Körpersprache lesen, natürlich über die richtige innere Haltung finden, wenn man in

eine Verhandlung geht, zum Beispiel. Oder auch Studenten, die gesagt haben, ich habe das gelesen und habe mich mit dem, was da drin steht, vorbereitet auf eine mündliche Prüfung und Ähnliches. Aber kannst du mich da weiter unterstützen? Und das hatte ich ursprünglich so gar nicht auf dem Schirm. Ich wollte Shows zeigen, wollte Vorträge halten, was ich auch immer noch sehr gerne mache. Aber parallel dazu ist diese andere Arbeit immer weiter gewachsen. Hab dann mal angefangen, Workshops zu geben. Vor allen Dingen in der Corona-Zeit 2020 habe ich angefangen, online Kurse zu geben, habe einen Club gegründet, der heißt Charakter Club. Das ist ein reiner Online Club, wo es nur um Persönlichkeitsentwicklung geht. Also gar nicht um Mentale Tricks, wie ich es auf der Bühne zeige, sondern um Techniken, die wir im Alltag für uns anwenden können und diese beiden Bereiche, die passen auch sehr gut zusammen.

Jutta Ribbrock: Ich habe in deinem Buch zum Thema Haltung zum Leben entdeckt, dass du auch die ganzen alten Philosophen so gern magst. Und ich habe dir einen Spruch mitgebracht, ich finde, der passt gut dazu. Ich habe zu Hause so ein Notizbuch stehen auf meiner Vitrine und hätte Aristoteles es nicht gesagt, hätte es auch von dir sein können. Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. Der begleitet mich grad so, es ist tatsächlich, es ist so vieles. Was um uns herum gerade passiert, wo wir denken, oh my god, what is happening, und ich hab da gar keinen Einfluss drauf. Aber was wir tun können, ist uns darauf einzurichten, mit der Art, wie wir uns auch ausrichten.

Thorsten Havener: In dem Spruch ist letzten Endes alles drin, was man wirklich wissen muss, wie ja oft in diesen alten Philosophien. Ich habe mich da unglaublich gerne auch eingelesen und ich glaube, das am meisten gelesene Buch in meiner Bibliothek zu Hause sind die Selbstbetrachtungen von Marc Aurel und Das Leben ist kurz von Seneca. Und da sind so viele unglaubliche Gedanken drin. Und was mich dabei so fasziniert ist, die wurden alle schon mal gedacht. Vor 2000 Jahren, vor über 2000 Jahren. Das heißt, die Menschen hatten offensichtlich immer schon den Eindruck, ihre Zeit ist besonders stürmisch, ihre Zeit ist besonders herausfordernd, was vielleicht auch stimmt. Vielleicht ist jede Zeit für sich unglaublich herausfordernde. Ich glaube, wir hatten tatsächlich in der Menschheitsgeschichte die besten Zeiten von den 70er Jahren an bis jetzt. Die waren ja unglaublich, zumindest wenn man in Deutschland gewohnt hat und es einem dort einigermaßen gut ging. Ich rede jetzt einfach so von der Großwetterlage. So und das ändert sich halt jetzt gerade wieder so ein bisschen, dass wir

merken, aha, was wir die letzten 40 Jahre für, 50 Jahre für vollkommen normal gehalten haben. Das war eben nicht normal. Und jetzt kriegen wir wieder ein paar Schwierigkeiten. Mehr oder weniger, und das ist auch die Quintessenz von das Geheimnis deiner inneren Stärke, wenn man damit richtig umgehen kann, ist das alles in Ordnung. Mehr oder wenig geht es immer nur darum, was mache ich denn mit dem, was im Außen so passiert für mich? Mhm. Ich weiß nicht, wer diesen Spruch gesagt hat, wir leben vorwärts, aber verstehen rückwärts. Ganz oft sind Dinge, die wir im aktuellen Moment für ein Riesenproblem halten, für etwas, das wir nicht packen können. Rückwärts betrachtet etwas, das uns vielleicht sogar dazu gebracht hat, unser Leben so zu ändern, dass es besser wird. Und ich rede jetzt nicht von den großen Schicksalsschlägen, die einem daher vielleicht direkt in den Sinn kommen. Die machen einem ja auch nicht den Alltag zur Hölle. Die großen Schicksalsschläge sind katastrophale Momente in einem Leben, die, wenn man sie hat dazugehören, dann kann man es nicht mehr ändern. Und wenn man Glück hat, eine mehr oder weniger erspart bleiben. Aber was uns ja so wirklich aufreißt, ist ja der Alltag. Ist ja das, was uns täglich so serviert wird und wie wir damit umgehen.

Jutta Ribbrock: Da hast du eine schöne Position, von der aus du darauf guckst. Manchmal nämlich, du katapultierst dich in Gedanken auf den Mond, als würdest du von oben mit einem Fernlass schauen. Das ist ein sehr guter Standpunkt.

Thorsten Havener: Ja, das ist eine der Methoden aus dem neuen Buch, die ich da beschreibe. Ich finde immer sehr, sehr wichtig, dass man, wenn man eine These aufstellt oder einen Ratschlag gibt, dass man danach immer eine Methode mitliefert, wie das denn geht. Und zum Beispiel, sie ist doch mal anders oder sie ist noch mal positiv, kann ja so ziemlich das Herablassendste sein, was ich zu jemandem sage, wenn ich nicht danach sage, wie derjenige das denn bitte machen soll. Auch dieses, das ist doch nicht so schlimm. Ich hab mir das bei meinen Kindern ziemlich angewöhnt. Ich hab drei Kinder, inzwischen sind das drei junge Erwachsene. Und ich weiß noch, dass die teilweise mit Dingen zu mir kamen, wo wirklich der erste Impuls als Vater ist so, was hat er denn jetzt, was hat sie denn jetzt? Das ist doch nicht schlimm. Bis irgendwann einmal ein sehr guter Freund und Mentor zu mir gesagt hat, Thorsten, wenn du das sagst, bist du ein Esel. Denn vielleicht ist das für die betroffene Person ganz schlimm. Und wenn du in dem Moment jetzt sagst, das ist doch nicht so schlimm, kann das sehr herablassend wirken und vor allem hilft das der Person gar nicht. Also es gibt so zwei Sätze, die nichts helfen. Der

eine ist, das ist doch nicht schlimm. Und der zweite ist, jetzt beruhig dich doch mal.

Thorsten Havener: Noch kein Mensch in der Menschheitsgeschichte hat sich jemals beruhigt, nachdem man ihm zu ihm gesagt hat, jetzt beruhig dich doch mal. Also bin ich ein sehr großer Freund davon, wenn ich eine These aufstelle oder etwas sage, danach dann auch irgendeine Methode mitzugeben, wie mir das denn gehen soll. Und zu diesem Satz, sieh's doch mal anders oder das ist doch nicht so schlimm, könnte man jetzt direkt als Technik hintendran die Fahrt zum Mond, die du ja gerade angesprochen hast, die könnte man nehmen und die geht ganz einfach. Wenn ich jetzt irgendeine Situation habe und merke, die regt mich jetzt auf, dann ist für mich inzwischen eine der ersten Methoden, dass ich mir vorstelle, ich wäre nicht dort, wo ich gerade bin, sondern ich würde auf dem Mond sitzen und hätte ein großes Fernglas und würde vom Mond aus mit dem Fernglass genau diese Situation von so weit weg sehen. Und dann überlege ich mir, wenn ich jetzt auf dem Mond wäre und würde mich selbst in dieser Situation beobachten, wäre das ein Problem? Also würde ich in dem Moment das als Problem schildern, was da passiert oder nicht? Und manchmal denke ich mir ja, das wäre auch vom Mond aus gesehen, wäre das echt noch ein Problem. Okay, dann weiß ich, dass ich was habe, worum ich mich kümmern kann. Aber dreiviertel der Fälle, sag ich mir noch selber, nein. Also die nicht richtig eingeräumte Spülmaschine oder die Zahnpastatube oder... Ich meine jetzt diese ganzen Kleinigkeiten, die da so sind, vom Mond aus gesehen, vollkommen egal. Und das funktioniert nicht von heute auf morgen so eine Übung. Aber wenn man das mal eine Woche macht oder sich zumindest vornimmt, mal so die Welt zu betrachten, dann helfen diese Dinge unglaublich gut.

Jutta Ribbrock: Schnell. Ja, ich finde es wunderbar. Es kommt einem auch so wahnsinnig wichtig vor. Also auch so das berühmte, ich stelle mich im Supermarkt an der Kasse an mit der kürzesten Schlange. Und es ist nie die kürzeste. Und dann auf einmal im Storno und jemand zählt sein Kleingeld raus und so weiter. Und tatsächlich, du sagst, wenn du merkst, da regt mich was auf. Du fliegst entweder zum Mond oder, was du auch sagst, du versuchst in dem Moment an etwas zu denken, wofür du dankbar bist. Und ich hab auch jetzt eine Zeit, ich mach das immer phasenweise, dieses Sechs-Minuten-Tagebuch von Dominik Spenz.

Thorsten Havener: Ja, sehr gut.

Jutta Ribbrock: Ich fühle es nicht immer, weil ich manchmal andere Sachen mache, dann, dass ich regelmäßig eine Meditation mache oder Yoga oder so. Ich kann nicht alles schaffen. Aber ich merke, man immer, ich das mache, bin ich ein anderer Mensch. Und ich erstens die Sachen morgens, drei Sachen, für die ich dankbar bin. Und was bei mir eine unfassbare Wirkung hatte und hat, wenn ich mir das wirklich vornehme und niederschreibe. Heute begegne ich allen Menschen und Herausforderungen mit Liebe und Güte. Super, ein ganz toller Satz. Und dann stehe ich an der Kasse und denke so. Und dann so, hey Jutta, du hast dir was vorgenommen heute früh und dann muss ich schon grinsen und dann ist schon durch.

Thorsten Havener: Also was du sagst, ist sehr wichtig. Dieses Thema Dankbarkeit ist ja ein ganzes Kapitel auch bei mir im neuen Buch. Eine Sache, die mir da sehr wichtig ist allerdings, die für mich auch wirklich ein Gamechanger war. Ich habe jahrelang immer dieselben Dinge aufgezählt, für die ich dankbar bin, wenn irgendwas war. Also irgendeine, wie du es gerade beschrieben hast, so eine Alltagssituation. Immer die dreisellen Dinge für mich aufgezählt, für denen ich dankbar bin. Und habe dann irgendwann eine Untersuchung gelesen, wo stand Wir gewöhnen uns an alles, auch an das. Das heißt, diese Dankbarkeit, die erhöht sich tatsächlich nicht. Das ist ja eigentlich paradox. Die erhöht sie nicht, wenn wir ständig darüber nachdenken, sondern die nimmt tatsächlich ab. Wir gewöhnen uns buchstäblich an alles. Und eine Szene, die ich ja auch im Buch beschreibe, das war inspiriert von meiner jüngsten Tochter, dass wir abends am Ess-Tisch saßen mit der Familie und Irgendwer von uns sich wieder mal über irgendwas aufgeregt hat, was am Tag so passiert ist. Ich glaube, ich war es tatsächlich über irgendwas im Nachhinein gesehen nichtiges. Und dass meine jüngste Tochter das sehr gut aufgenommen hat und gar nicht darauf eingegangen ist, sondern einfach gesagt hat, was war denn eigentlich so euer Lieblingsmoment des Tages heute?

Jutta Ribbrock: Ja, sehr schön.

Thorsten Havener: So dass jeder kurz erzählt hat und wir haben gemerkt, dass nachdem jeder das kurz berichtet hat, dass die Stimmung eine viel bessere war und der Kniff dabei. Mich hat das dann, so was merke ich mir halt, ne? Und dann fange ich da an zu recherchieren, ob es da

mehr drüber gibt. Und dann habe ich eine Studie entdeckt, die sagt, wir sollten uns bei diesem Thema Dankbarkeit wirklich möglichst drei Dinge überlegen, für die wir an dem Tag selbst dankbar waren und am besten immer andere. Also wenn ich immer dankbar dafür bin, dass ich eine tolle Partnerschaft habe oder dass ich gesund bin oder also etwas, wofür man auch immer dankbar sein kann, dann nutzt sich das ab. Und deshalb ist dieser Satz, den du sagst, gut, wenn du jeden Tag einen anderen nutzt, natürlich ist der gut. Und auch wenn du jetzt sagst du nutzt dieses Tagebuch, aber auch nicht jeden Tag, sondern wenn du was anderes hast, dann machst du halt das, ist glaube ich auch sehr gut, weil sonst setzt du dich ja schon wieder unter Druck und es nutzt sich dann auch tatsächlich schneller ab. Und wenn du viele Methoden zur Verfügung hast und sagst, heute mache ich mal die, heute mache ich die und jetzt mache ich das und ich weiß, die funktionieren alle, dann funktionieren die besser.

Jutta Ribbrock: Das finde ich total schön, den Tag so zu beenden. Kannst du ja auch mit ganz kleinen Kindern schon machen. Was war heute schön? Abends im Bett bei der Geschichte und so. Und zack, ist man in einem richtig schönen Gefühl.

Thorsten Havener: Ja, und es ist besser, als noch im Bett, auf dem iPad schnell die Nachrichten zu lesen oder irgendwas, weil das ist halt einfach meiner Meinung nach der denkbar schlechteste Möglichkeit, den Tag zu beenden. Am Abend für sich selbst so zu reflektieren, was schön ist, wofür man dankbar ist oder auch mit den Kindern, als sie noch klein waren, das gemeinsam zu machen. Ja, und das verbindet ja auch sehr stark dann. Also das ist etwas sehr Schönes.

Jutta Ribbrock: Ja, wunderbar. Apropos Nachrichten abends noch, was wir eben schon mal angesprochen hatten, was zeichnet diese Zeit aus, dass wir sie als so stürmisch empfinden? Mich hat das wirklich sehr, sehr beschäftigt jetzt schon länger und wo ich dachte, naja, in diesen Jahren, die du da eben genannt hast, genau, da ging's sehr bergauf, Wirtschaftswunder und es gab immer mehr Produktion und so, also das waren alles so Sachen, die so jetzt ging. Wir hatten aber auch Kalten Krieg, Atomwaffen, die aufeinandergerichtet waren, Ölkrise, Tschernobyl.

Thorsten Havener: Waldsterben.

Jutta Ribbrock: Waldsterben und Irak, Iran, genau, der Terror der RAF, Neonazis und so weiter. Trotzdem, abgesehen davon, was du anfangs gesagt hast, dass es schon auch sein kann, dass zu allen Zeiten die Menschen gedacht haben, diese Zeit ist besonders schwierig, siehst du es trotzdem so, dass das auch... Nachvollziehbar ist, dass es gerade jetzt, also mir geht es jetzt so, obwohl trotz allem, was wir gerade aufgezählt haben, habe ich im Moment so ein Gefühl von Verdichtung von Sachen, die belastend sind oder die uns nicht so gut lösbar erscheinen und auch noch dieses unfassbare Entwicklungstempo, KI und Social Media plus jetzt Kriege und so weiter, also das fühlt sich für so an, als wäre das ein Tempo, wo der Mensch zum Teil... Gar nicht mehr so richtig mitgehen kann. Wie würdest du die Besonderheit dieser Zeit beschreiben, wo man sagen kann, ja, das ist nachvollziehbar, dass mancher davor steht und denkt, oh, wie soll ich das alles packen?

Thorsten Havener: Die Geschwindigkeit ist sicherlich ein wesentliches Thema, die unglaubliche Vernetztheit ist sicher auch ein großes Thema und ich glaube, das größte Thema ist, abgesehen von den Dingen, die wirklich passieren, in welcher Frequenz und wie oft darüber berichtet wird, ich glaube tatsächlich, dass wir ein Problem haben mit Information. Wir haben meiner Meinung nach in den Nachrichten zu viele Informationen, die auch teilweise tendenziös sind, die nicht mehr ganz neutral berichtet werden. Wie soll das auch gehen? Ganz neutral. Also ich meine das jetzt nicht als Vorwurf. Und wir ballern uns damit halt zu. Also nimm doch mal ein Beispiel. Früher hast du Post in den Briefkasten bekommen. Und da bist du einmal am Tag hingegangen und dann hast du dir das geholt, dann hast du dir es durchgelesen und dann hast du das, was abgearbeitet werden musste, hast du abgearbeitet und was nicht, das hast du nicht abgearbeitet oder zum entsprechenden Termin. Seit wir E-Mail haben, ist das ja so, als wenn wir täglich 20 mal zum Briefkasten rennen würden. Kein normaler Mensch würde das machen. Es gibt auch eine interessante Untersuchung. Die mal beobachtet hat, wann ging das denn los mit den Burnouts? Also dass dieser Begriff Burnout überhaupt, dass das überhaupt mal so aufkam, dass das ein Thema für die Gesellschaft wurde. Und es ging tatsächlich los mit dem Faxgerät, dass Leute sich Arbeit nach Hause gefaxt haben und haben zu Hause damit weitergearbeitet oder waren auch zu Hause plötzlich mit Papierdingen erreichbar, die sonst bei der Arbeit geblieben wären. Und wir verlernen auch gewisse Dinge, weil wir uns zu sehr in der technischen Welt bewegen und uns darauf auch verlassen. Also eine andere Untersuchung, die ich gelesen habe, ist, dass die Inuit in, ich weiß nicht, ist es die Arktis oder die Antarktis, das verwechsel ich

immer. Jedenfalls, es ist sehr, sehr gefährlich dort zu jagen. Und jemand, der dort Jäger wird, der muss erst jahrelang mit einem anderen Jäger unterwegs sein im ewigen Eis und dort ganz genau die Gefahren zu erkennen, wie die Winde stehend sind. Also all die Zeichen, die die Natur so hat, das richtig zu lesen. Und diese Fähigkeit hat drastisch abgenommen. Also Wissen, dass es über Jahrhunderte gab, in dieser Kultur, das geht jetzt verloren. Dann hat man genau geguckt, wann ging das los. Das ging los in dem Moment, in dem es tragbare Navigationsgeräte gab. Also die Vorgänger vom iPhone praktisch, wo wir sie jetzt alle drinnen haben. Das gab es ja vorher schon und damit ging es los, dass viel mehr Jäger beim Jagen umgekommen sind, weil die sich plötzlich auf etwas verlassen haben und die ursprüngliche Fähigkeit, die Natur zu lesen, wie es wirklich notwendig wäre, nicht mehr haben. Und ich glaube tatsächlich, also ich bin jetzt wirklich keiner, der die Technik verachtet oder nicht annimmt oder Ähnliches. Aber wenn wir zum Beispiel uns alle Texte von ChatGPT schreiben lassen, dann werden wir irgendwann keine ordentlichen Texte mehr schreiben können. Da bin ich auch von überzeugt. Ich nutze das Hilfsmittel auch, es ist ein großartiges Hilfsmittel, aber wenn ich mir alle Arbeit abnehmen lasse davon und es nicht als Hilfspiel benutze, sondern als etwas, das mir meine Fähigkeiten enteignet. Wird's, glaub ich, schwieriger. Und das trägt alles mit dazu bei, dass wir uns unsicherer fühlen.

Jutta Ribbrock: Ich glaube, das ist die Nummer 1. Genau, und oft das Gefühl, eben das Äußere nicht mehr beeinflussen zu können. Genau. Und das ist ja auch so, wir sind natürlich sehr informiert über das, was in aller Welt passiert. Ich bin ja selber in der Branche als Nachrichtenfrau, ich finde es auch wichtig, gut informiert zu sein, wenn man sich die Informationen von seriösen Medien holt, die auch wirklich recherchieren. Finde ich das gut und wichtig. Man muss sich das ja vielleicht auch nicht von morgens bis abends immer alles anhören. Genau. Das ist ein Angebot von unserer Seite, aber das kann man sich ja zu der Tageszeit dann holen, wo man es möchte. Und ich glaube, wenn man gut informiert ist, hat man auch ein besseres Einschätzungsvermögen. Das ist so meine Sicht. Je mehr ich verstehe und erklärt bekomme, warum etwas passiert und dann, das ist meine Nachrichtenphilosophie. Noch dazu gesagt bekommen, ob jemand eine Idee für eine Lösung hat. Ja, ich, große Verfechterin, konstruktiver und lösungsorientierter Nachricht. Ja, klar. Ich unterrichte das auch an Journalistenschulen. Und das ist meine große Mission, dem Nachwuchs beizubringen. Bitte guckt immer, wo ist die Lösung in der Sache und vermeidet Begriffe wie Skandal, Katastrophe, Krise, formuliert es bitte anders. Und da kommt das mit Chat GPT jetzt natürlich auch. Und ich

sage immer bitte in meinem Kurs, wir schreiben hier selber. Wenn ihr CHED GPT mit reinnehmen wollt als Tool, wir können da auch mal mitspielen oder so, aber erst mal eigene Birne aktivieren. Ja, weil du sonst auch keine Erfahrungen mehr machst. Ganz genau.

Thorsten Havener: Also, kürzlich hab ich einen tollen Vortrag gehört. Und da hat der Vortragsredner gesagt, wie war das früher, wenn deine Oma einen Kuchen gebacken hat? Wie hat der geschmeckt? Das war der beste Kuchen. Da hat der gesagt, wie hat deine Ola den Kuchen gepackt? Hast du zugeschaut? Und die hat das gekonnt halt. Die hat das Mehl und so und die Eier, hat die abgemessen. Teilweise noch nicht mal, weil sie wusste, was da reinkommt. Die hat kein großes Rezept lesen müssen. In der Regel, die wusste das einfach. Wenn wir heute jetzt aber ein Gerät haben, das uns genau sagt, wieviel Gramm wovon irgendwie reinmüssen und mischt das dann auch noch selbst, weil es über WLAN ans Internet angeschlossen ist, dann können wir zwar einen Kuchen backen, der wahrscheinlich noch nicht mal so gut schmeckt wie der von unseren Großeltern, aber wir lernen ja gar nicht, wie das geht, weil wir das Gehirn ja ausschalten, während wir das machen. Und damit sind wir wieder bei meinem Buch, in dem Moment, in den wir etwas nicht mehr bewusst machen. Und es völlig unbewusst läuft, wir aber keine Erfahrung haben da drin. Werden wir auch keine Intuition entwickeln. Und dann sind wir dem ausgeliefert, was um uns herum alles so ist. Und was du angesprochen hast mit den Informationen. Ja, über Social Media kann ja inzwischen jeder Idiot irgendeine Meinung rausposaunen. Und wenn er es richtig macht mit Clickbaiting und allem, dann ist die Information erst mal da. Das heißt, wir leben ja nicht in einer Zeit des Wissens, wir leben in einerzeit der Information.

Werbestimme 3: Nee.

Thorsten Havener: Viel Wissen macht uns schlauer, aber viele Informationen machen uns nicht schlau. Und davon können wir auch überrollt werden. Und deshalb habe ich auch einen anderen Zugang zu Nachrichten inzwischen. Ich finde, dieser ständige Konsum von News, der ist nicht unbedingt gesund. Ich muss das auch nicht alles wissen. Also ich muss bei den Themen, die für mich wichtig sind, da muss ich Bescheid wissen. Und da sollte ich auch gut informiert sein. Aber das sind bei mir mit Sicherheit andere Dinge, zum Beispiel schon als bei dir aus beruflichem Background. Letzten Endes auch selbst der Ort, in dem du wohnst, entscheidet schon darüber,

was wirklich wichtig ist oder nicht. Ganz ehrlich, ob jetzt ein Präsident mit dem anderen heute telefoniert hat und was da rauskam, das muss ich nicht unbedingt zeitgleich alles wissen, weil ganz oft ist es drei Tage später schon wieder anders, als es so dargestellt wurde. Und deshalb finde ich, wir müssen sehr aufpassen. Was wir in unser Innestes so reinlassen und was eben nicht. Mit innestes meine ich jetzt Gedanken natürlich, welche Gedanken wir Raum geben, sich in uns auszubreiten.

Jutta Ribbrock: Genau. Und wie wir sie bewerten. Richtig. Also, wir können auch sagen, dass da zwei Präsidenten auf die Weise jetzt sich austauschen und Deals machen und andere außen vor lassen, die das eigentlich angeht. Können wir uns drüber empören? Oder wir können sagen, okay, alles klar, interessant. So machen die das jetzt, mal sehen, was daraus folgt. Richtig, richtig. Also, dass tatsächlich auch diese innere Distanz dazu ... Ganz genau. Und da würde ich gerne anknüpfen auch an so Tools, die du in deinem Buch hast, wenn uns das passiert, dass wir das irgendwie beängstigend finden. Es ist ja oft eben auch, dass man so sagt, ja, versuch mal mehr bei dir selbst zu sein, versuche mehr, ja dich auf dich zu konzentrieren, auf dein Inneres. Und dann ist dieses, wie geht denn das, so im Moment zu sein und bei mir selbst zu sein und mich davon nicht so umhauen zu lassen. Und da hast du ... Mehrere wirklich relativ schlichte Sachen, die wahnsinnig wirkungsvoll sind. Das ist sowas wie, das eine ist den eigenen Atem beobachten, sich darauf konzentrieren. Und dann hast du noch so schöne Präsenzübungen. Und ich wollte dich fragen, ob wir hier im Podcast vielleicht mal eine davon machen können, dass unsere HörerInnen das Gleiche jetzt mitmachen oder erleben können.

Thorsten Havener: Na klar, also meine allererste Übung, die ich persönlich immer als erstes mache, ist tatsächlich den Atem genau zu beobachten. Das ist jetzt wirklich nichts Neues. Also bevor es die Hörerinnen und Hörern ausschalten, bleibt man noch kurz dran, ich erkläre nämlich warum und auch was das Besondere daran ist. Also wir kommen uns überwältigt vor und haben Stress oder teilweise Angst, wenn wir das Gefühl haben, keine Kontrolle zu haben. Jetzt müssen wir uns als Allererstes meiner Meinung nach darüber klar werden, dass wir im Leben praktisch über nichts Kontrolle haben. Also ob diese Podcastaufzeichnung zum Beispiel, ob die jetzt gut läuft oder nicht. Darauf habe ich nur sehr, sehr geringen Einfluss. Ich habe keinen Einfluss darauf, welche Fragen du vorbereitet hast und mir stellst. Das weiß ich nicht. Ich habe auch keinen Einfluss darauf, ob vielleicht irgendein Mikro ausfällt oder nicht. Oder ob gleich jemand

von der Regie reinkommt und sagt, das müssen wir nochmal machen, weil das und das passiert ist. Das sind ja alles Dinge, die passieren könnten und ich hätte keinerlei Einfluss darauf. Wenn man darüber mal wirklich nachdenkt, dann ist das auch okay. Das ist einfach so. Das Leben ist so. Das Einzige, worüber ich wirklich immer Kontrolle habe, ist, womit ich mich beschäftigen möchte. Also wohin mein Fokus geht und klar, also wenn ich jetzt eine Arbeit habe, die macht mir keinen Spaß, ich muss aber Geld verdienen, dann habe ich aber Kontrolle, wohin meinen Fokus gehen, während ich dieser Arbeit nachgehe und wie ich darüber denke und ob ich das als eine Phase sehe, die ich einmal durchziehe, was zum Leben mit dazugehören kann oder anders. Das meine ich damit. Also wir haben Kontrolle über unseren Fokus, über unsere Aufmerksamkeit. Und Wenn gar nichts mehr geht, also wenn alles über mir hereinbricht und ich den Eindruck habe, jetzt ist es wirklich zu viel, dann ist das immer ein Gefühl, dass ich habe keine Kontrolle über mein Leben. Und dann nehme ich sie mir zurück, indem ich das Einzige, was ich wirklich kontrollieren kann, indem mich darauf konzentriere. Und das ist immer der Atem. Und der Atem hat auch tatsächlich eine spirituelle Komponente, denn der Atem ist ja sowohl mit unserem Fokus verknüpft, als auch mit unserem Körper und er spendet uns Energie, also das deckt auch spirituell einiges drin. So viel also dazu. Deshalb ist meine erste Übung, mein erster, ich nenne das ganz gerne Quick Fix. Ich kann die Situation nicht ändern im Moment, aber mein Atem kann ich konzentriert beobachten. Und ich verbinde den Atem gerne mit zwei Polen am Körper. Denn dadurch habe ich meine Aufmerksamkeit und den Atem gleichzeitig in meinem Fokus und das geht unfassbar schnell. Und das können wir jetzt ja mal gerade machen, ich mache die Übung wirklich sehr, sehr gerne. Wenn ich in irgendeiner Form merke, dass ich zur Ruhe kommen will, mich auf mich konzentrieren möchte oder auf eine gewisse Sache, die mir gerade wichtig ist und bin abgelenkt, dann mache ich diese Übung und die ist, ich setze mich bequem hin Ich konzentriere mich zunächst einmal nur auf den Atem und dann mach das doch jetzt mal. Also sowohl vor den Endgeräten als auch du jetzt mir gegenüber. Nimmst eine ganz bequeme Haltung ein und jetzt konzentrierst du dich einmal nur auf deinen Atem. Das ist der erste Schritt, das ist alles. Und jetzt erlaubt dir einmal ganz angenehm ruhig und gleichmäßig zu atmen. Und nachdem du dir das erlaubt hast, denkst du einmal bei jedem Einatmen an den höchsten Punkt an deinem Kopf, an den Scheitelpunkt. Und bei jedem Ausatmen konzentrierst du dich auf deine Fußspitzen. Das heißt, bei jedem einatmen denkst Du an den Höchsten Scheitelpunkt an dein Kopf, deine Aufmerksamkeit geht dahin. Und bei jedem Ausatmen denkst du an deine Fußspitzen. So. Dass du ganz ruhig und entspannt atmest und diese beiden Pole an deinem

Körper bewusst mit der Atmung verbindest und dann wirst du merken, wenn du das machst, dass du sehr schnell zur Ruhe kommst und wenn du noch stärker zur Ruhe kommen willst, z.B. Abends, wenn du Schwierigkeiten haben solltest einzuschlafen, dann machst du zunächst diese Übung und als nächstes konzentrierst du dich auf einen Punkt. Einen Meter über deinem Kopf beim Einatmen und beim Ausatmen konzentrierst du dich auf einen Punkt unterhalb deiner Fußspitzen und du bist immer in der Mitte. Und das kannst du immer weiter aufziehen, sodass du immer in die Mitte dieser beiden Pole bist. Das ist das Wichtige an der Methode. Du bist immer der Mitte und Schließen wir es mal ab, falls du die Augen geschlossen haben solltest, dann öffne die Augen jetzt wieder und jetzt warst du komplett bei dir. Um komplett in den Moment in die Außenwelt auch zurückzukommen, ist es übrigens sehr gut, die Finger zueinander zu reiben und auch mit den Zehen zu wackeln. Warum das so ist, kann ich dir jetzt gar nicht sagen, aber es sorgt tatsächlich dafür, dass wir ganz schnell wieder zack in den Moment dorthin zurückkommen, wo wir gerade sind.

Jutta Ribbrock: Ja, cool. Hello, hello, da bin ich wieder. Ja, ich bin so ein bisschen durch die Gegend geflogen gerade. Ja, ist schön, ne? Superschön, ja. Und tatsächlich mit den zwei Punkten finde ich einen guten Gedanken, weil man dann so Konzentrationspunkte hat. Und das ist ja wieder das Fokus-Ding. Wenn ich mich auf etwas sehr konzentrieren muss, ist kein Platz für den ganzen anderen Scheiß, der sonst in meinem Kopf so rumfleuchen könnte.

Thorsten Havener: Genau. Und wenn aber jetzt der andere Scheiß kommt, den du gerade ansprichst, und das passiert ja, wir können ja unsere Gedanken nicht wirklich kontrollieren. Also unsere Gedanken sind geprägt von dem, was andere Menschen tun, was anderen Menschen sagen, in welchem Umfeld wir uns befinden. Da sind unsere Gedanken nie frei. Aber darin, womit wir uns beschäftigen wollen, und unser Atem und unsere Körperpunkte, uns darauf immer wieder zu konzentrieren, darin sind wir frei. Und wenn dieser andere ganze Rotz, der da noch so in unserem Kopf mit rumfliegt, wenn der kommt, nicht dagegen ankämpfen, weil das würde ja wieder Druck erzeugen, Spannung erzeugt und genau die brauchen wir ja eben nicht. Dann ist es viel einfacher zu sagen, alles klar, da ist der Gedanke wieder, ist okay, zu dir komme ich später. Ich konzentriere mich jetzt erst mal nur auf meine Atmung. Ich komme schon auf dich zurück. Ich löse das schon, aber ich bleibe erst mal hier. Und auch das ist etwas, das mir unglaublich geholfen hat. Einfach nicht, oh nein, das darf jetzt nicht kommen oder so. Ah, okay,

ja, ist okay. Ich komm auf dich zurück, aber ich bleib erst mal noch bei mir. Ich erlaube mir, bei der Atmung zu bleiben. Übrigens, auch wenn man etwas arbeitet und plötzlich kommt so ein Gedanke, den man gar nicht gebrauchen kann bei der Arbeit. Also beim Buchschreiben ist mir das auch passiert. Schreibst einen Kapitel, plötzlich kommt, ha, du musst noch, was weiß ich, den und den anrufen, Steuererklärung fertig machen, was auch immer. Oh, die schönen Lachen, ja. Stimmt ja alles. Aber das kann ich beim Schreiben eines Kapitels gerade nicht gebrochen. Dann ist es sehr viel klüger, das aufzuschreiben. So, hier, das mache ich noch. Und auch wirklich zu sich selber zu sagen, alles klar, ich komme schon noch dazu. Keine Sorge, aber ich bleibe jetzt hier. Und dann wirst du merken, wenn du das machst, dass du länger konzentriert an einem Punkt arbeiten kannst.

Jutta Ribbrock: Das Schöne ist ja, wenn man in deine Shows kommt, dann darf man das alles sowieso mal vergessen.

Thorsten Havener: Ja, das ist ja der Sinn von so einer Show, finde ich. Ob wir ins Kino gehen oder ins Musical oder auf ein Konzert oder in meine Show. Es geht doch darum, einfach mal zwei Stunden lang da rauszukommen. Das sehe ich zumindest als meine große Aufgabe, wenn ich ein Unterhaltungsprogramm zeige.

Jutta Ribbrock: Ja, dich einfach wegzuträumen. Also wir dürfen uns dann wegträumen. Du musst dich ja mega konzentrieren. Ja, das stimmt. Also ich weiß ja, dass ein Zauberer keine Tricks verrät. Ist schon klar. Aber du hast ja einen Teil in deiner Show, wo du sagst, das ist nicht Zauberei. Das ist eine besondere Beobachtungsgabe. Du schreibst auf deiner Website, du bist kein Hellseher, sondern ein Hinseher. Also du schaust genau hin. Und ich habe mir natürlich ein paar Sachen von dir angeguckt. Zum Beispiel. Vier Leute, die du auf die Bühne holst und die machen schnell eine kleine Zeichnung, die du nicht siehst und dann vertauscht du die und hinterher hältst du die hin und sagst, ist das von dir, ja oder nein und die sagen nicht die Wahrheit und du erkennst aber, wer es gezeichnet hat.

Thorsten Havener: Mhm.

Jutta Ribbrock: Hörr, wie macht er das? Wie macht er?

Thorsten Havener: Das ist natürlich eine Frage. Ich wusste, dass diese Frage kommt, ja. Und das ist tatsächlich eine meiner Lieblingsnummern, die du beschrieben hast, diese Zeichnungen zuzuordnen und zu erkennen, wer in dem Moment flunkert und wer nicht. Weißt du, das ist sehr komplex, was da alles passiert. Also da würden fünf Podcasts nicht ausreichen, um wirklich zu erklären, was da wirklich bis ins kleinste Detail los ist. Würde ich es vorziehen, diese Frage nicht einfach zu beantworten. Weil es gibt keine einfache Antwort auf die Frage. Es ist ungefähr so, als würdest du jetzt einen herausragenden Pianisten fragen, wie kann man so spielen? Und der würde dir als Antwort geben, ach, das ist gar nicht so schwierig. Man muss einfach im richtigen Moment auf die richtige Taste drücken. Und dann würdest Du selber merken, ja, die Erklärung, die ist ja nicht falsch, aber die ist auch nicht richtig. Sie wird der Sache einfach nicht.

Werbbestimme 3: Nicht gerecht.

Thorsten Havener: Und deshalb kann ich diese, also ich könnte dir jetzt so eine einfache Knopfdruckerklärung geben, wo du aber auch merken würdest, nee, das ist es nicht, da ist noch viel, viel mehr dahinter. Was ich dir aber sagen kann ist, wenn du wirklich alles wüsstest, was da abgeht in dem Moment, dann wärst du wahrscheinlich noch mehr faszinierter als hier.

Jutta Ribbrock: Okay, wow. Okay, jetzt ist wieder dieses Verblüffungsding.

Thorsten Havener: Sollen wir mal eine Nummer, vielleicht können sich ja die Zuhörerinnen und Zuhörer gar nicht so genau vorstellen, was da bei mir so abläuft. Sollen, sollen wir mal mal eine Nummer, wie sie bei mir im Abendprogramm stattfindet, sollen die mal hier machen?

Jutta Ribbrock: Jetzt du und ich?

Thorsten Havener: Also das Programm, das aktuelle Programm, das ich jetzt noch ein paarmal spiele, also beim Ausspielen dieses Podcasts, kann man das aktuelle Programm, glaub ich, noch fünf oder sechs Mal sehen, bevor es im Herbst mit einem neuen Programm rausgeht. Das aktuelle Programm heißt noch Gedankenleser. Okay. Und ... Da hab ich praktisch die Essenz der letzten 25 Jahre, die hab ich genommen und hab die in diese zwei Stunden des Abends gepaart.

Und aus diesen zwei Stunden, die Essenz wäre natürlich, du denkst an etwas, klaren, konkreten Gedanken und ich versuche herauszufinden, so konkret wie es möglich ist, was dieser Gedanke ist. Und das würde ich jetzt vorschlagen, machen wir mit einem Namen. Sprich jetzt auf keinen Fall irgendetwas aus, aber denk bitte einmal an eine Person, die du sehr gerne hast, die ich aber nicht kennen kann. Und wenn du dich dann für eine Person entschieden hast, dann sag einfach, ja, hast jemand. Aber du sprichst den Namen bitte nicht aus. Hast du einen Namen im Kopf? Ja. Sehr schön. Jetzt sehe ich zum Beispiel, das kann man leider jetzt nicht als Zuhörer sehen, dass du direkt dir mit beiden Händen so hier an die Brust vorne fasst, so nah am Herzen. Das heißt, das ist eine Person, die dir wirklich auch am Herzen liegt, im wahrsten Sinne des Wortes.

Jutta Ribbrock: Du hast ja gesagt, das soll jemand sein, den ich sehr gern habe.

Thorsten Havener: Dann machen wir es mal ganz konkret und konzentrier dich bitte nur auf den Vornamen dieser Person. Aber sprich ihn nicht aus. Und jetzt schau mich bitte an und sag mir einmal laut deinen Vornamen und Nachnamen. Ich kenne deinen Vornamen und Nachnamen, aber ich möchte dich bitte sehen, wie du deinen Vornamen und nachnamen aussprichst. Mach mal. Jutta? Und jetzt schaust du mich bitte an und du sprichst deinen Vor- und Nachnamen nur in deinen Gedanken aus, das heißt du sprichst nicht laut und wenn du das gemacht hast, dann nickst du bitte kurz mit dem Kopf. Und jetzt schaust du mich bitte an und sprichst nur in Gedanken den Vornamen der Person aus, an die du gerade eben intensiv gedacht hast und wenn du diesen Vorname in Gedanken ausgesprochen hast, dann nickst du nochmal mit dem Kopf. Fertig? Das ist eine männliche Person, das ist ein männlicher Name. Du hast recht spät den Kopf erst geschüttelt, das heißt, ich würde schätzen, es sind dreisilben mindestens. Der Name besteht aus drei Silben und das erste, was bei mir angekommen ist ein M, das heißt der Name beginnt mit einem M, ist das richtig? Dreisilbe, die Person heißt mit Vornamen. Michael oder Michel, ist das korrekt?

Jutta Ribbrock: Ja, soll ich es dir sagen? Ja. Es ist nur anders gesprochen, aber es ist Michael. Michael.

Thorsten Havener: Wer ist Michael?

Jutta Ribbrock: Mein Liebster!

Thorsten Havener: Ja, aber niemand hat dir jetzt vorher gesagt, dass du an Michael denken solltest. Das war deine freie Entscheidung.

Jutta Ribbrock: Das war meine freie Entscheidung. Also es war wirklich so BÄM, als du gesagt hast, denk an jemanden, den du sehr gern hast, war sofort der Michael da. Das ist tatsächlich, ja, außer meinen Töchtern und so natürlich der Mensch, der mir im nächsten steht, der ist mir gleich den Kopf gekommen. Wow. Ich gucke jetzt nachdenklich, das hören unsere Hörerinnen und Hörern auch nicht. Dies Verblüffungsding, ne? Ja krass. Genau, also du hast mir zugeschaut, wie ich in Gedanken meinen eigenen Namen dachte oder so ihn quasi gedanklich ausgesprochen habe und dann den Namen von Michael. Und das finde ich jetzt als Detail noch total lustig, weil geschrieben ist es ja Michael. Und jetzt finde ich es total cool, so als hättest du ihn in meinen Gedanken gedruckt gesehen. Okay, liebe Leute, staunet und seiet verblüffet. Genau, weil ich hab dann auch noch, weil auch ein Trick, den du oder ein, ein, nicht ein Trick aber eine Nummer, die du in deinem Buch beschreibst, wie die einmal schiefgegangen ist, nämlich dass eine Nadel versteckt wurde im Publikum. Und da hast du halt zumindest etwas beschrieben, was da passiert, nämlich dass du Impulsen folgst, ja? Richtig. Dass also eine Zuschauerin hat vorher im Saal irgendwo eine Nade versteckt und du sagst dann zu ihr Denk mal ganz doll dran, wo diese Nadel ist und du folgst sozusagen den Impulsen, die du dadurch empfängst, indem sie daran denken.

Thorsten Havener: Ich folge Gedankenbefehlen, also das Medium nenne ich das tatsächlich, die Frau, die den Gegenstand versteckt hat, die denkt intensiv, gehe geradeaus, gehe nach rechts, gehe links und diese Gedankenbefehle, die erkenne ich, ohne dass sie jemals ausgesprochen werden. Ja, das ist eine meiner absoluten Lieblingsnummer neben der, die du beschrieben hast, die Stecknase, die mich auch tatsächlich um die ganze Welt geführt hat. Also das ist so eine Eigenschaft, die ich mir neben anderen sehr, sehr intensiv antrainiert habe. Und was du beschreibst, das war vor vielen Jahren in Ingolstadt, will ich nie vergessen. Und der Clou war, also ich hab an diesem Abend eine Stecknadel verstecken lassen im Zuschauerraum und hab das Medium angeschaut und hatte den Eindruck, sie sagt in Gedanken, geh geradeaus, geh nach rechts, geh nach links, geh hinten in den Saal. Das hab ich alles gemacht und hab immer kurz

später den gegenteiligen Befehl bekommen. Also wenn ich nach rechts gegangen bin, hab ich plötzlich bekommen, geh nach links und ich bin nach hinten in Den Saal gegangen, dann kam plötzlich, geh wieder zurück zur Bühne. Und ich war völlig wirr irgendwann und hab das einzige... Mal in meiner kompletten Laufbahn, diese Nummer abgebrochen, vor sehr vielen Leuten, das waren bestimmt 1000 Leute im Saal. Ich hab gesagt, tut mir leid, ich komm hier nicht weiter. Und die Auflösung war, die Frau hat die Stecknadel dem Fotografen gegeben, der sie bei sich unter den Kragen gesteckt hat. Der Fotograf ist aber immer um uns herumgelaufen.

Werbbestimme 3: Hmm.

Thorsten Havener: Das heißt, er hat seine Position gewechselt. Und die Impulse, die ich empfangen, waren also alle richtig. Sie waren für mich widersprüchlich. Damit sind wir wieder bei einem ganz wichtigen Punkt. Unser Denken macht die Dinge widersprüchlich oder nicht. Das war überhaupt nicht widersprüchlich, was da passiert ist. Es war komplett richtig, was passiert ist!

Jutta Ribbrock: Du dachtest, die Nadel ist ja an einem fixierten Ort und war sie aber nicht und dadurch konntest du nicht zuordnen.

Thorsten Havener: Das heißt, ob etwas richtig ist oder nicht, wird sehr oft erst in unserem Gedanken bestimmt. Und das hat Epiktet vor über 2000 Jahren schon gesagt, hat gesagt, die Dinge an sich sind weder gut noch schlecht, ja, unser Denken macht sie erst dazu, bzw. Er hat es anders ausgedrückt. Das, was ich jetzt gesagt habe, war Shakespeare, aber derselbe Gedanke. Ja.

Jutta Ribbrock: Das war noch nicht ganz so lange her, aber es ist so wahr. Und wir sind wieder bei diesem Bewerten. In dem Moment, wo wir bewerten, können wir uns durch etwas schlecht fühlen oder wir können sagen, okay, das ist Teil der Realität, aber es ficht mich nicht an. Ich kann mal einen Weg gehen.

Thorsten Havener: Genau, das ist natürlich schon die hohe Kunst, aber es ist etwas, das wir lernen können und das es auch sicherlich wert ist, dass wir uns zumindest mal damit befassen, nicht sofort automatisch immer etwas zu bewerten in gut und schlecht, mag ich, mag nicht und

so weiter und so fort, sondern einfach mal einen Schritt zurückzugehen und zu sagen, okay, das ist jetzt einfach so. Der zweite Schritt, den wir gehen können, ist dann auch die richtige Frage zu stellen und die richtige ist, was kann ich denn da draus jetzt machen, wie kann ich das nutzen in irgendeiner Form? Wenn man so denkt, ich glaube einfach, dass man dann ein angenehmeres Leben führt, weil man nicht mehr so abhängig davon ist, was im Außen passiert. Und früher war ja auch Weisheit oder Reichtum früher. Im alten Griechenland waren ja nicht nur die Leute, die sehr viel hatten, sondern reich. Im eigentlichen Sinne waren auch die, die einfach nur ein richtig gutes Leben geführt haben, weil sie mit allem richtig umgehen konnten.

Werbestimme 3: Mhm.

Thorsten Havener: Und da, finde ich, können wir echt schon viel noch von lernen, immer noch. Immer noch.

Jutta Ribbrock: Schöner Gedanke. Kurz noch zu deinen Bühnenshows, da sind wir natürlich alle neugierig. Eine deiner Top-Nummer, haben wir gerade besprochen, das mit der Nadel. Gibt es so Erinnerungen, wo du hast so, boah, ey, das war irgendwie eins meiner tollsten Erlebnisse auf der Bühne oder eine tolle Begegnung, die da stattgefunden hat? So ein super Highlight, an das du dich mega gerne erinnerst. Kannst du da was erzählen?

Thorsten Havener: Also ich mache das jetzt schon so lange, da gibt es natürlich viele tolle Momente, die ich da erlebt habe. Also der mit der Stecknadel, das war ja ein Scheitern, ein grandioses, was aber im Nachhinein auch ganz viel wieder für sich hatte, weil ich da auch tatsächlich viel für mich raus lernen konnte. Also einer der schönsten Momente für mich sicher war, als ich in Japan war und habe meine japanische Übersetzerin kennengelernt. Und die hat mir eine wunderschöne Kalligraphie geschenkt. Und das ist nicht normal. Also normal lernst du überhaupt die Übersetzerin oder den Übersetzer. Meistens lernste den gar nicht kennen. Und wenn überhaupt, dann schütteln die dir kurz die Hand. Und da ich das früher auch mal sehr intensiv betrieben habe im Studium, tauscht man sich vielleicht noch kurz aus oder hat zumindest schon eine schnelle Verbindung zueinander. Aber mehr ist es dann auch nicht. Und die hat mir wirklich so eine wunderschöne japanische Kalligraphie geschenkt, die auch bei uns zu Hause hängt im Wohnzimmer. Und da habe ich sie gefragt, was steht denn da? Wofür steht

denn diese Kalligraphie? Und dann sagt sie, ja, das heißt, ein Haus, in dem gelacht wird, in dieses Haus kommt das Glück. Das ist wohl ein japanisches Sprichwort, das sich auf Japanisch viel schöner und pointierter anhört, als ich es jetzt auf Deutsch gesagt habe. Dann sag ich mal, wie komme ich denn dazu, das von dir zu bekommen? Und dann sagte sie, Ja, weißt du, ich habe den Übersetzungsauftrag für dein Buch, Das war das erste Buch, ich weiß, was du denkst. Den habe ich bekommen einige Tage nachdem Fukushima in die Luft geflogen ist und es gab in Japan niemanden, der davon nicht unmittelbar betroffen war. Und es war wirklich eine katastrophale Zeit. Und sie sagt, ich wollte alles Mögliche machen, aber ich hatte überhaupt keine Lust, irgendein Buch zu übersetzen, weil ich hatte einfach Sorgen, ich war bedrückt, ich hatte Angst. Ich wusste nicht, wie es weitergehen soll. Aber man muss ja leben. Ich muss arbeiten. Also habe ich diesen Übersetzungsauftrag angenommen. Und dann habe ich dein Buch gelesen. Und nachdem ich den Buch gelesen habe, ging es mir so viel besser, dass ich unglaubliche Freude hatte, das dann zu übersetzen. Und das hat mich unglaublich gerührt.

Jutta Ribbrock: Wie wundervoll.

Thorsten Havener: Und sie hat das auch ins Vorwort geschrieben, also Vorwort der Übersetzerin, wo sie diese Geschichte so geschrieben hat. Und ich kann mir gut vorstellen, dass dieser Gedanke dafür gesorgt hat, dass einfach sehr viele Menschen in Japan dieses Buch dann darauf hingelesen haben. Und das war sicherlich einer der schönsten Momente, die ich in meiner Laufbahn hatte. Oh, wie wunderschön.

Jutta Ribbrock: Und eben gar nicht durch einen Auftritt, sondern durch so ein unverhofftes Geschenk.

Thorsten Havener: Ja, und auch durch etwas, was mir gar nicht bewusst war, nämlich dass ich mit dem, womit ich mich da beschäftige, Menschen nicht nur unterhalten, sondern wirklich auch inspirieren kann.

Jutta Ribbrock: Und die schmückt jetzt euer Haus, euer Zuhause, die Kalligraphie.

Thorsten Havener: Ja, die Calligraphie ist ein wichtiger Teil unseres Zuhauses, ja.

Jutta Ribbrock: Du bist ja auch ein totaler Familienmensch. Du schwärmst immer von deiner Frau, von deinen Kindern. Und ich habe wirklich gestaunt, die haben dir ja ganz schön viel erlaubt, dass du über sie schreiben darfst in deinem Buch.

Thorsten Havener: Ja, ich hab sie erst danach gefragt und sie uns zum Lesen gegeben, aber sie haben es alles freigegeben.

Jutta Ribbrock: Weil du hast natürlich auch sehr, sehr schöne Beispiele aus deinem Familienleben und wo du als Vater dich auch ein bisschen selbstkritisch betrachtetest und wo du mal schreibst, ach, da finde ich aber, habe ich ganz gut reagiert oder habe nachgedacht, so wie eben schon die Anregung deiner Tochter. Was war heute dein schönster Moment oder dein schönes Tag? Genau. Und du bist auch für die Freundinnen deiner Kinder auch ein guter Ratgeber geworden, habe gelesen. Also zum Beispiel Wie mache ich eine gute Abi-Prüfung? Wie hast du sie da zum Beispiel unterstützt, in was reinzugehen? Das ist ja für viele, die uns zuhören, wahrscheinlich vergleichbar. Auch mit Situationen, in die wir geraten können, wo wir Angst haben vor einem Auftritt, vor einer Prüfung, vor der Begegnung. Wie hast Du da geholfen?

Thorsten Havener: Also da kam ich sehr unverhofft dazu, also bei dem was du sagst, ja ich habe das Buch wirklich aus der Alltagsperspektive geschrieben, weil unser Alltag ist ja das, was unser Leben letzten Endes bestimmt, also all die Beispiele aus der Familie, die habe ich deshalb gewählt, weil ich mir denke, dass mit denen einfach die Leserin der Leser am meisten anfangen. Wenn ich das jetzt alles von dem Bühnenstandpunkt aus beschreibe, dann ist das vielleicht interessant zu lesen, aber Wo ist da die Verbindung zur realen, echten Welt meiner Leserinnen und Leser? Deshalb ist es wirklich ein extrem persönliches Buch auch dadurch geworden, weil die Geschichten, die habe ich ja alle genauso erlebt. Und eine Sache, die sich tatsächlich auch in den letzten Jahren immer weiter verstärkt hat, ist, dass Freunde und Freundinnen unserer Kinder zu mir kommen, wenn sie ein Rat wissen wollen. Zum Beispiel das letzte war, ich möchte Medizinetest machen. Ich bin top vorbereitet, aber ich bin wahnsinnig aufgeregt. Was kann ich gegen die Aufregung tun? Oder einen Pilotentest hatten wir auch schon. Ich will einen Pilotentest machen, und ich bin wirklich fit, aber ich hab Angst vor dem, was da passiert, oder eine mündliche Prüfung beim Abi. Das sind so die Klassiker. Das Interessante bei all diesen jungen

Menschen ist, dass die top vorbereitet sind, dass die auch wirklich klug sind, und dass die intelligent sind und viel wissen. Das Wissen, das da abgefragt wird, Das haben die alles im Kopf. Und trotzdem können sie es nicht abrufen, wenn es drauf ankommt. Das heißt, es geht nicht darum, immer nur viel zu wissen. Das ist die Voraussetzung. Aber dieses Wissen auch im richtigen Moment so parat zu haben, dass man es abrufend kann. Das ist ja der wahre Trick. Das ist für mich dann auch übrigens innere Stärke. Also innere Stärke heißt das, was ich kann und was ich weiß, auch dann abrufe zu können, wenn's wirklich drauf ankomme. Und im Beispiel mit dem Mediziner test zum Beispiel oder mit der mündlichen Prüfung. Da kam dann zum Beispiel eine Freundin unserer ältesten Tochter und die hat gesagt also hier mündliche Abi Prüfungen und also was ist wenn das passiert und was ist, wenn der das fragt und was wenn das passiert, was wenn sie das wissen wollen. Immer dieses was wenn. Das ist ja eine Suggestion, also die wenn, dann Suggestionen und die geht in unserem Kopf immer schlecht aus. Wenn das passiert, dann passiert das und dann falle ich da durch. Aber es ist ja auch nicht Ich hab dann nicht so eine gute Note, sondern nein, es ist ja direkt, ich fall dann durch, und die ganze Karriere und die Zukunft wird ja dann schwarz ausgemalt. Wirklich schlimm. Und wie ich anfangs ja schon gesagt habe, für die betroffene Person auch wirklich ein Problem. Also nicht in dem Moment sagen, so wird das eh nicht passieren, mach dich locker. Das hilft nicht.

Jutta Ribbrock: Das ist locker heißen, ganz schlimmer sein.

Thorsten Havener: Nein, als erstes anerkennen, okay, aha, so ist das. Und meine Lieblingsfrage ist ja, was ist, wenn das nicht passiert?

Werbetermine 3: Mhm.

Thorsten Havener: Also was denn, wenn es richtig gut ausgeht? Was ist denn, wenn ich dir sage, dass du in einer Woche in dieser Prüfung da stehst und du wirst jede Antwort so beantworten, dass die Prüferinnen und Prüfer sagen, boah, ist die gut, wie fühlt sich das an? Dann sagen die schon, ja, das wär toll, das wäre super. Und dann war meine Antwort, die Zukunft, die ich gerade ausgemalt habe, die ist genauso realistisch wie die Zukunft die du dir ausgemalt hast. Denn... Unsere Zukunft ist eine Idee. Die Zukunft ist immer nur eine Idee, wir erleben ja nie die Zukunft. Die Zukunft, das ist immer ein Gedanke, den wir im Kopf haben, wie sich etwas entwickelt. Und

das kann ich mir in den hellsten Farben ausmalen oder in dem dunkelsten. Das können wir immer noch selbst entscheiden. Also der erste Schritt ist, sich selber zu sagen. Ja, ich gehe dahin und das wird gut laufen. Das geht natürlich nur, wenn man wirklich gut vorbereitet ist. Also das war immer die Frage, bist du gut vorbereitet? Und dann kann ich dir sagen, die waren alle top vorbereitet. Die waren richtig gut. Da sag ich, alles klar, was soll denn dann passieren? Ja, wenn du eine Frage stellst, die ich nicht beantworten kann. Sag ich, du, also höchstwahrscheinlich wird auch das nicht passieren, so wie du vorbereitet bist. Und im allerschlimmsten Fall sagst du, da bin ich nicht so gut vorbereitet, wollen Sie mich nicht was anderes fragen? Und wenn du vorher schon... Fünfmal eine richtig gute Antwort gegeben hast, wird der Prüfer wahrscheinlich, wird er sagen, ja, okay, dann machen wir so. Ist übrigens genauso einmal passiert. Cool. Ja. Und das zweite ist, jetzt Angst zu haben vor etwas, das in drei Wochen passiert, ist menschlich, ist vollkommen normal, aber es hilft ja überhaupt nicht. Weil diese Angst vor der Zukunft ist ja ein unangenehmes Gefühl, dass wir vorwegnehmen. Also genau jetzt in diesem Moment gibt es ja keinen Grund. Besorgt zu sein, denn jetzt gerade genau in diesem Moment ist ja alles okay. Ja, ist bis jetzt noch eine Binsenweisheit. Sagt sie ja, wie mache ich das denn? Sei okay. Wenn die Angst mit der Zukunft zu tun hat, weil die Angst immer eine vorweggenommene Idee ist, die höchstwahrscheinlich nie so eintritt, wie du sie dir vorstellst, so schlimm wird es wahrscheinlich gar nicht, dann hilft dir am allerbesten, in den Moment zu kommen, denn je mehr du genau jetzt in diesem Moment bist, desto weniger Power, Energie, kriegt die Zukunft. Also ist eine der besten Übungen, wenn ich Angst habe vor etwas, das in morgen, übermorgen, auch in 5 Minuten passiert und ich möchte es aber nicht, dass ich mit allen Sinnen und meiner Aufmerksamkeit ins Jetzt komme. Es gibt den Grundsatz, deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit. Das heißt, dahin, wohin deine Aufmerksamkeit, dein Fokus geht, dahingehet auch deine Energie, dein Wohlbefinden. Und das ist vielleicht auch ein guter Quick Fix für die Zuhörerinnen und Zuhörer. Wenn ich komplett im Jetzt sein möchte, weil das der Moment ist, wo ich am besten wirken kann, weil ich jetzt noch besser mich vorbereiten kann auf eine Prüfung oder Ähnliches, dann komm erst mal mit deinen Sinnen in diesen Moment. Dann gibt es eine Übung, die mache ich Auch selber noch, für mich und auch mit Leuten, die zu mir kommen, wie zum Beispiel die Freundin meiner Tochter, der Töchter. Der sagt, guck dich doch mal um und schau dir mal alle geraden Formen an. Also alles, was gerade ist und alle rechten Winkel, guck dir die genau an. Dann machen die das kurz. Jetzt guckst du dir alle runden Formen, die hier sind, an. Knöpfe, Gläser. Griffe ähnliches. Das machst du mal. Und jetzt schaust du dir mal alles an, was rot ist hier im

Umfeld. Als nächstes, wenn du das hörst, dann schaust du dir mal alles an, was grün ist hier im Umf. Und jetzt hör doch mal ganz genau hin, was du alles zu hören kannst jetzt gerade. Und wenn da jetzt nicht mehrere verschiedene Dinge sind, dann spring einfach zwischen zwei und drei hin und her. Oder wenn gar nichts zu hören ist, dann hör doch einmal hin, wie sich diese Stille anhört. Und jetzt achte doch mal darauf, wie du stehst oder sitzt, also die Fläche, in der dein Körper den Stuhl berührt, die Füße den Boden, die Wärme deiner Finger. Mein Lieblingsbeispiel, das Gewicht deiner Zunge im Mund.

Werbstimme 3: Ah!

Thorsten Havener: Ja, also alles, was man so wahrnehmen kann. Und jetzt nutzt du auch mal den Geschmackssinn und guck mal, was für ein Geschmack du gerade im Mund hast, wie das genau schmeckt und auch wie es um dich herum gerade. Gibt es irgendein Duft, der dir auffällt? Und während wir das jetzt gemacht haben, wie oft warst du in Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit?

Jutta Ribbrock: Ich überhaupt nicht. Ich hab mich hier ganz... Ganz wunderbar umgesehen und hier ist so viel rot im Raum.

Thorsten Havener: Ja, das stimmt. Das ist wirklich irre.

Jutta Ribbrock: Ganz nennig grün, guck mal da vorne in der Kabelrolle, aber die Wände, die Sessel, auf denen wir sitzen, ja, großartig.

Thorsten Havener: Und die Übung ist top, wenn du merkst, du hast Sorge für irgendetwas und die hindert dich daran, jetzt in irgendeiner Form aktiv zu sein. Ich sage ja nicht, dass wir keine Furcht haben sollten vor dem, was kommen könnte. Im Gegenteil, wir sollten uns sehr genau Gedanken darüber machen, was alles schiefgehen könnte, aber um jetzt die entsprechenden Schritte zu gehen. Das heißt, diese Furcht, die sollten wir als Hilfsmittel betrachten. Sobald die aber übernimmt, diese Angst. Und uns körperlich anspannt, ist sie nicht mehr sinnvoll. Und wenn ich jetzt merke, okay, ich hab vor einem Auftritt, vor der Buchveröffentlichung, ist man immer aufgeregter, und ich merke das ist jetzt zu viel, das kann ich nicht gebrauchen, dann mach ich

genau die Übung.

Jutta Ribbrock: Ja großartig. Und ich hab mir grad auch vorgestellt, wenn ich jetzt als eine Freundin deiner Töchter kurz vor der Prüfung bin, macht das auch Sinn, kurz bevor ich in diese Prüfungs-Situation reingehe oder wenn ich sogar schon da sitze. Also da ist ein Saal, da ist einen Tisch, hier ist mein Stift, mit dem ich schreibe und ich guck mich mal so um und mach das dort. Hilft das dann oder?

Thorsten Havener: Ja, unter Umständen. Wenn du merkst, dass dieses Gedankenkarussell kommt. Also wenn du jetzt vor dem leeren Blatt sitzt und merkst oh, ich bin total blockiert, mir fällt nichts ein, dann kannst du die Übung machen. Einfach um auch körperlich dadurch zur Ruhe zu kommen. Also das Wichtigste ist ja bei so einer Übung, dass wir gedanklich und körperliche auch entspannen. Und in der Regel war das nicht notwendig, weil die waren so top vorbereitet. Die haben dann das Blatt gesehen zur Vorbereitung und die wussten sofort, was dahingehört. Und sind dann da raus zu den Prüfern und konnten denen genau sagen, was Sache ist, weil sie einfach mit der entsprechenden Einstellung auch da raus sind.

Jutta Ribbrock: Tippy-Toppie.

Thorsten Havener: Es gibt noch einen schönen Satz, wenn man merkt, dass irgendetwas nicht so ist, wie man sich das gerade vorstellt, also zum Beispiel Nervosität, dass man das als allererstes anerkennt. Also angenommen, du hast jetzt einen wichtigen Termin und du sitzt da vor der Tür wie vor dieser mündlichen Prüfung und du merkst, boah, jetzt bin ich aber gerade echt, mein Herz geht hoch und alles, der Puls geht hoch. Dass man nicht sagt, oh nein, das bin ich ja aber gar nicht. Sondern als Allererstes akzeptierst du, dass das so ist und sagst dir das auch. Also nicht, nein ich bin ganz ruhig, ich bin ruhig und du bist aber gar nicht ruhig. Das ist Quatsch. Viel sanfter ist es reinzugehen und zu sagen, oh ich merke ich habe gerade einen hohen Puls. Das ist vollkommen normal. Und in dem Moment, in dem du dir das selbst schon sagst, merkst du schon... Ich erlaub mir gerade, dass das so ist. Das ist übrigens so ein Lieblingssatz von mir. Ich erlaube mir, dass es so ist und jetzt kommt aber der zweite Spruch. Und das kann sich ändern. Yeah. Jetzt hast du einen ganz anderen Zugang. Das heißt, du sagst erst, wie es ist. Ich bin nervös oder ich habe einen hohen Puls oder auch ich ärgere mich gerade. Oder egal, was es

jetzt ist. Du sagst es erst mal zu dir selber. Ich habe ein Problem. Ich habe einen wahnsinnig hohen Pulss und das kann ich ändern. Und jetzt kommt das, was du willst, dass ich erlaube mir, dass sich das ändert, weil ich bin top vorbereitet und die Prüfer sind bestimmt freundlich und ich habe bis jetzt immer gute Prüfungen gemacht und deshalb wird das jetzt auch eine gute Prüfung werden. Und wenn du es so machst, wirst du merken, dass das unser Unterbewusstsein viel leichter erreicht, als wenn du mit Druck und Anspannung arbeitest.

Jutta Ribbrock: Floatet dann so easy da rein, ne? Ja, wenn du sprichst.

Thorsten Havener: Du sprichst mit deinem Unterbewusstsein in dem Moment, aber du bist sehr freundlich, du sagst nicht.

Jutta Ribbrock: Das ist bitte so!

Thorsten Havener: Und er sagt das unter und du musst ja noch, oh nee, das ist völlig überfordert.

Jutta Ribbrock: Nö, mach ich einfach so.

Thorsten Havener: Genau. Ich stelle mir das immer so vor wie unseren Hund, ne? Wenn ich zu dem sanft und lieb was sage, dann funktioniert das meistens auch viel besser. Manchmal muss man schon auch scharf sein, ne. Manchmal sagen wir, stopp! Jetzt will ich es aber so. Das geht schon auch. Aber der erste Schritt ist immer, zu akzeptieren, wie es gerade ist. Also wenn der Puls wahnsinnig hoch ist, dann nicht sich sagen, ich bin ganz ruhig, ich. Der Puls sagt aber, nee, du bist ja gar nicht ruhig. Viel schlauer ist es zu sagen. Boah, ich hab grad echt wirklich einen unglaublich nervösen Puls und das kann sich ändern. Ich möchte, dass ich das jetzt ändere.

Jutta Ribbrock: Wunderbar hast. Und du hast zuvor schon eine Technik sozusagen mit angesprochen, das Visualisieren, was, wenn es anders ist, also sich vorzustellen, die Prüfer sind nett und man hat auf jede Frage eine Antwort. Und ein letztes würde ich dich gerne noch als Tool nochmal fragen, weil mich das total fasziniert hat, das Visualisierung kennen ja bestimmt auch viele von uns schon. Aber was mich so überrascht hat, dieses, wie ich mir Stärke hole, also zum Beispiel. Ich gucke mir ein Foto von einem rennenden Löwen an oder wenn ich Muskeln

aufbauen will, dann den Sportwagen um die Ecke saust oder so. Das fand ich total cool. Sag da noch kurz was zu, also dieses sich so energetisiert.

Thorsten Havener: Eine wirklich tolle Methode, die sich komisch anhört, bis man sie mal selber benutzt hat. Also es geht um Energie in dieser Übung, die du beschrieben hast. Und um uns herum ist ja Energie ohne Ende. Also allein schon, wenn ich mir vorstelle, in einem Raum, in dem wir jetzt gerade sind, wie viele Glühbirnen da hängen, da sind technische Geräte, da fließt Strom durch Kabel. Da steht ein Laptop, in der Strom und Kraft ist. Und wenn ich rausschaue, jetzt hier gerade nicht, weil wir schauen jetzt in den sehr schönen Hinterhof, aber wenn ich zum Beispiel bei mir zuhause rausschaue, da schaue ich in den Wald und wenn da Wind ist, da ist wahnsinnig Kraft in den Bäumen. Das heißt, wir sind ja von Energie umgeben jederzeit und meine Erfahrung, das ist nicht von mir, sondern das kommt aus einer sehr, sehr alten Lebensphilosophie, mit der ich mich auch schon viele Jahre beschäftige, die heißt Huna. Und Huna ist eine polinesische Lebensphilo- Heimnis? Aber nicht Geheimnis im Sinne von ich halte Wissen zurück, sondern Geheimnisse im Sinne von die Welt ist voller Geheimnissen und die kann man entdecken. Und in dieser Huna-Philosophie geht es in der Essenz immer um den richtigen Umgang mit Energie, um Harmonie herzustellen, das ist das Ziel. Und die Huna Philosophie sagt, wie ich auch gerade, es ist immer Energie da. Also um uns herum ist Energie, allein dein Herz, das im Lauf deines Lebens mehrere Olympia Schwimmbecken. An Masse Blut durch deinen Körper pumpt. Also, was da eine Energie drin ist, ist Wahnsinn. Und die können wir uns leihen, das ist jetzt die These. Und meine Erfahrung ist, das funktioniert bestens, sich Macht zu leihen. Also, wenn ich mich zum Beispiel kraftlos fühle und aber zum Beispiel gleich auf die Bühne muss. Manchmal fühlt man sich ja auch kraftlos, und das Beste, was man machen kann, ist, sich ins Bett zulegen und zu schlafen, dass man die Kraft hat. Aber manchmal im Alltag geht das nicht, dann hat man gewisse Zwänge, in meinem Fall ich muss auf die Bühne, ich muss einen Vortrag halten, ich habe Abgabe von einem Text, ja in deinem Beruf wird es genau dasselbe sein. So, du hast nicht die nötige Kraft, gerade, und du hättest sie aber gern, dann kannst du dir die leihen. Das ist großartig. Und das funktioniert super, ich hab in meinem Handy zum Beispiel einen Ordner von Mehreren wasserfällen die ich in meinem leben schon gefilmt habe und da ist eine kraft drin ohne hände und ich schaue mir dann dem ordner Im handy diese wasser fälle an auch mit dem kopfhörer damit das so richtig der sound auch dabei ist und ich meine was ist da für eine kräfte drin und ich stelle mir einfach vor dass diese kraft auf mich übergeht das ist eine mentalübung Übrigens

verbinde ich das sehr oft mit der Atemtechnik die wir gerade eben gemacht haben ich denke also beim Einatmen An den Wasserfall, den ich sehe. Und beim Ausatmen denke ich an die Stelle, wo ich die Kraft gerne hätte. Und der Körper sagt dir das schon, dein Unterbewusstsein sagt dir schon, wo das ist. Da musst du nicht drüber nachdenken. Kann manchmal sein, dass es der linke Fuß ist, obwohl du denkst, was hat das jetzt damit zu tun? Nimm den einfach. Und so können wir uns von Glühbirnen oder schnellen Autos oder schönen Tieren kraftleihen. Was ich zum Beispiel ganz oft mache beim Laufen, wenn ich laufen bin, wir haben zwei Hunde und ich merke, boah, jetzt bin ich ja schneller gelaufen als sonst, also ich bin ein bisschen außer Atem, dann schaue ich einfach einen meiner Hunde an und die laufen einfach wunderschön. Ja, und ich schaue mir das an und denke mir, boah die Power, ich leihe mir einfach ein bisschen Power von meinem Hund und laufe dann weiter. Klar, unendlich kann man das auch nicht machen, aber man kann damit seine Kraft immens erhöhen, vor allen Dingen, wenn es drauf ankommt.

Jutta Ribbrock: Wundervoll. Lieber Thorsten, großartig, dass du diese Energie hier in diesen Space gebracht hast. Ja, gerne. Mir hat es super Spaß gemacht und ich möchte dir am Schluss eine Frage stellen, die ich allen meinen Gästen stelle. Was ist für dich persönlich Glück?

Thorsten Havener: Glück ist es für mich, mit den Menschen, die ich mag, am richtigen Ort zu sein.

Jutta Ribbrock: Wunderschön. Vielen, vielen Dank. Ich sage mal, ich habe, weißt du schon, so eine schöne Sammlung von LUX-Antworten. Das ist einfach wunderbar, wunderschön. Und jetzt habe ich mit deiner auch wieder eine sehr schöne, die so noch niemand gesagt hat. Sehr schön. Vielen, Vielen,

Thorsten Havener: Danke für die Einladung, es war mir ein großes Vergnügen.

Jutta Ribbrock: Mir auch. Ja, ich hoffe sehr, du konntest dich von Thorsten inspirieren und verblüffen lassen. Das haben wir jetzt gehört, dass das sein schönstes ist, wenn ihm das gelingt und für dich hoffentlich in irgendeiner Weise ein bisschen lebensverändernd war. Wenn du mehr über Thorsten Havener wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge, da findest du unter anderem auch den Link zu seinem neuen Buch. Und wir zwei würden uns

natürlich riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst und gerne auch auf die 5 Sterne klickst. Ein ganz großes Dankeschön dafür. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.