

## Podcast mit Paul Johannes Baumgartner

\*\*Speaker 1 [00:00:02]:\*\* Aber. Hallo liebe Hörerin, hallo lieber Hörer von Einfach ganz Leben. Ich bin Sabine. Ich arbeite als Redakteurin für diesen Podcast und ich sende dir, bevor die Folge losgeht, noch einen kurzen Gruß von unserem Sponsor. Das ist diesmal Entdecke dein Neo. Bist du auch mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet? Ich habe mir vorgenommen, in diesem Jahr wirklich offen zu sein für neue Erfahrungen und Erlebnisse, Veränderung zu begrüßen und so viel wie möglich Neues zu lernen. Ich will zum Beispiel unbedingt eine neue Sportart lernen und vielleicht auch eine neue Sprache. Allerdings kenne ich mich gut und weiß, dass ich mich alleine wahrscheinlich doch wieder nicht aufraffen kann. Und damit meine guten Vorsätze nicht ab Februar schon wieder vergessen sind, suche ich mir diesmal Mitstreiterinnen. Mit einer Freundin habe ich mich zum Yogakurs angemeldet und an der Volkshochschule gibt es einen Französisch Kurs, den ich belegen will. Was sind deine Ziele fürs neue Jahr? Egal, welche guten Neujahrsvorsätze du hast, Entdecke dein Neo unterstützt dich dabei, sie umzusetzen und auch das ganze Jahr über dabei zu bleiben. Entdecke dein Neo hilft dir dabei, deine eigene Kraft zu entdecken, deine Potenziale zu entfalten und dabei im Gleichgewicht zu sein. Die handverlesenen Nahrungsergänzungsmittel Neo Geliehen und Medi Biotech sind genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt und stehen für Gesunderhaltung und Wohlbefinden. Sie unterstützen dein aktives Leben und begleiten dich auf deinen Abenteuern, und zwar nicht nur in den ersten Januar Wochen, sondern das ganze Jahr über. Entdecke, was dir gut tut auf [www.dein-neo.de](http://www.dein-neo.de) und erhalte mit dem Code Neo 23 23 % Rabatt auf alle Produkte von Entdecke dein Neo. Alle Infos und den Link findest du auch in den Shownotes zu dieser Episode. Werbung Ende.

\*\*Jutta Ribbrock [00:02:09]:\*\* Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, entspannter und zugleich auch spannender und intensiver macht. Heute ist bei mir Paul Johannes Baumgartner. Er ist Experte für Begeisterung, für positive Psychologie, außerdem Business Coach, Redner und Buchautor. Und er hat auch zwei Bücher geschrieben über Begeisterung. Und sein großes Thema ist aktuell, wie Menschen aufblühen, also wie wir unsere Talente entfalten, in der Welt einen Beitrag leisten und unser Leben genießen. Kurzum, wie ein gelingendes Leben aus Sicht der Positiven Psychologie aussieht, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Paul, schön, dass du bei mir bist.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:03:18]:\*\* Hallo liebe Jutta, ich freue mich total. Endlich hat es geklappt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:03:22]:\*\* Endlich hat es geklappt und ich habe so gedacht, als ich auch ein bisschen von dir gelesen habe und geschaut habe: Du hast beim Thema Aufblühen erzählst du so was Schönes aus der Welt der Natur, der Blümchen. Ich stelle mir immer so eine Blume vor, die sich so zur Sonne hin wendet. Erzähl uns mal ein bisschen.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:03:39]:\*\* Diese Metapher ist eine wunderschöne Metapher. Ist meine Lieblingsmetapher und zwar ist das der \*\*heliotropische Effekt\*\*. Den meinst du glaube ich. Also heliotropischer Effekt. Wir Altgriechischen wissen natürlich Bescheid. Helios die Sonne und tropisch die Wendung. Also der heliotropische Effekt ist

die Hinwendung zur Sonne. Und das, glaube ich, kennt jeder von uns. Und jeder, der uns gerade zuhört, der schon mal ein Blümchen ins Fenster gestellt hat, der wird feststellen, dass die Blume nach relativ kurzer Zeit was sehr, sehr Spannendes macht. Sie bewegt sich hin Richtung Licht. Also in der Natur jedes Lebewesen, jeder Organismus hat die Tendenz hin zum Licht und weg von der Dunkelheit. Und das Bild ist: In der Natur ist die Sonne also die Quelle der positiven Energie. Die Sonne ist eine lebenspendende Kraft und in der Evolution haben sich alle Lebewesen schon immer von dem angezogen gefühlt, was Leben spendet, aus nachvollziehbaren Gründen, und haben versucht, alles zu vermeiden, was Leben tötet oder eben eine Bedrohung ist. Und die Idee beim Aufblühen und Wachsen bei meinem Herzensthema ist eben: Wenn dem so ist, dass jedes Lebewesen, jeder Organismus in der Gegenwart des Positiven aufblüht und in der Gegenwart des Negativen verblüht, dann sollte, könnte, dürfte das doch Auswirkungen darauf haben, wie wir unsere Beziehungen untereinander, wie Menschen unsere Beziehungen untereinander gestalten, also wie wir unsere Kinder großziehen, wie wir sie unterrichten (auch interessant: Positiv Education), wie wir, wenn wir in Unternehmen sind, im Vertrieb zum Beispiel mit unseren Kunden sprechen, wie wir mit unseren Freunden sprechen. Und wenn ich Führungskraft bin, wie ich mit meinen Mitarbeitern umgehe, wie ich mit denen spreche.

\*\*Jutta Ribbrock [00:05:35]:\*\* Ja. Ich will hier gleich was verraten: Wir zwei, wir kennen uns schon lange. Und ich glaube, diese Vertrautheit wird man auch spüren im Gespräch. Deshalb erzähle ich es lieber gleich vorweg. Wir sind beide Radio-Leute, du als Moderator, ich als Nachrichten-Frau und beide haben wir aber auch einen anderen Weg beschritten. Ich jetzt zum Beispiel mit diesem Podcast, was mich wirklich total glücklich macht, da in ganz andere Themen noch einzusteigen und Impulse zu geben für ein erfülltes Leben, was hoffentlich viele Hörerinnen sich mitnehmen in ihr Leben. Und du im Grunde auch: Vom klassischen Radiomoderator bist du diesen Weg gegangen mit deinem Thema Begeisterung, mit Coaching. Wie bist du dahin gekommen? Was war so dein Impuls, dein Antrieb, dahin zu gehen und welche Schritte zu gehen?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:06:19]:\*\* Also es war etappenweise. Jeder von uns hatte Höhen und Tiefen in seiner beruflichen Laufbahn. Und ich habe 2002 damit begonnen, mir Gedanken zu machen, wie ich meine Zukunft gestalten könnte. Ob ich ausschließlich Moderator bleiben möchte, war ein Kindheitstraum von mir, und habe aber festgestellt, dass ich gerne weiterhin Moderator bleiben möchte, aber noch was anderes machen möchte und habe mich dann mit dem Thema Begeisterung auseinandergesetzt, also wie begeistert man — wenn man im Business Kontext sprechen möchte — wie begeistert man Kunden und Führungskräfte, wie begeistert man Mitarbeiter. Ganz, ganz wichtig, um überhaupt jemand begeistern zu können: Wie begeistert man sich selber? Ja, das ist ja ganz, ganz entscheidend. Und dann habe ich vor ein paar Jahren eine Bekannte getroffen und habe diese gefragt: "Und was machst du so?" Und sie erzählt mir von \*\*Positiver Psychologie\*\*. Und ich habe im ersten Moment gedacht: "Ah, positives Denken." Aber das ist es eben nicht, sondern positive Psychologie beantwortet die Forschungsfrage: \*\*Wie blühen Menschen auf?\*\* Also 2000 Psychologen weltweit haben sich spezialisiert auf das Themengebiet der Positiven Psychologie. Und positives Denken ist etwas relativ Flüchtiges, würde ich mal sagen. Ich wünsch mir was beim Universum. Wenn es funktioniert, wunderbar. Überhaupt nichts gegen einzuwenden, aber das ist nicht wissenschaftlich fundiert. Und da schwingt ganz, ganz viel Hoffnung und in der Regel wenig Aktivität beim positiven Denken mit. So nach dem Motto: Ich muss es mir nur vorstellen, dann wird es schon. Aber vom Beten ist eben noch nie jemand satt geworden. Und deswegen fand ich die Positive Psychologie so interessant und die Bekannte hat mir immer wieder Beispiele erzählt aus der Positiven Psychologie und hat immer gesagt:

"Jawoll", habe ich gesagt, "kommt mir bekannt vor." Oder wenn sie mir was erzählt hat über Positive Psychologie, habe ich gesagt: "Das sehe ich genauso." Also ich habe wahnsinnig viel Deckungsgleichheit festgestellt zwischen dem, was ich eh schon seit über 20 Jahren mache und eben der Positiven Psychologie. Und so bin ich auf dieses Aufblühen Thema gekommen. Und auch ganz wichtig: Also nicht nur Aufblühen und dann wieder Verblühen, sondern die Idee dahinter ist eben **\*\*Aufblühen und Wachsen\*\***.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:08:29]:\*\*** Also mir geht schon gleich das Herz auf, weil nur allein bei diesen Wörtern, so aufblühen, wachsen. Das ist so wunderbar. Und ich finde, wir Menschen haben ein wahnsinnig großes Talent dafür, uns so stimmungsmäßig immer ganz schön in Grund und Boden zu schrauben. Wir empören uns über wahnsinnig viel, wir ärgern uns, wenn uns einer die Vorfahrt nimmt, wenn an der Kasse, genau an der Schlange, wo wir uns angestellt haben, Supermarkt, Storno. Es ist ja immer da. Oder weiß ich nicht, wenn die Nachbarn die Musik zu laut machen. Wir machen uns Sorgen, da sind wir auch irgendwie richtig gut drin. Wie kommt es eigentlich, dass der Fokus so stark auf so vielen negativen Sachen ist?

**\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:09:10]:\*\*** Also was mich immer wieder beruhigt: Es gibt ja auch ganz, ganz viele positive Menschen, ganz, ganz viele optimistische Menschen. Und dahin zu gucken, gibt eine viel Kraft und auch viel Hoffnung. Aber es gibt sie natürlich, diese Jammerer, diese Nörgler, wo man sich manchmal denkt: Worüber jammerst du denn eigentlich? Also mit welcher Berechtigung? Dann ist schon immer interessant zu gucken, warum jammern die Menschen? Jammern die, weil sie wirklich Grund haben zum Jammern? Also wir definieren das als Jammern, aber diesen Menschen geht es vielleicht nicht gut. Die haben Ängste, die haben Sorgen und sind deswegen in so eine Abwärtsspirale, in die Negativspirale gekommen. Und es gibt natürlich auch Menschen, die wahnsinnig hohe Erwartungshaltungen haben, erstaunlicherweise nicht an sich selbst, sondern in aller Regel an die anderen Verkehrsteilnehmer, an die anderen in der Kasse. Bei einem selber ist man dann ein bisschen gnädiger. Das sind die Jammerer, die klassischen Jammerer. Mit denen kann ich ganz, ganz wenig anfangen und versuche, mich auch von denen fern zu halten. Aber was du ansprichst: Es gibt ja diesen **\*\*Negativität Bias\*\***, also diese Wahrnehmungsverzerrung, dieser Fokus auf Negatives, der ist nun mal da, der ist auch evolutionsbedingt, das ist nachgewiesen, das hat die Forschung bewiesen. Und es hat damit zu tun, dass positive Emotionen uns Menschen dabei helfen, uns wohlzufühlen. Und negative Emotionen sichern uns aber das Überleben. Also sprich: Ich nehme... Ich weiß, ich habe nicht alle Podcasts von dir durchhören können, aber ich habe einige schon gehört. Nein, an dieser Stelle kommt natürlich der Säbelzahntiger. Okay, gut, da muss ich das Bild nicht mehr erklären. Aber es ist ein Überlebensmodus und der ist wirklich evolutionsbedingt. Und insofern wäre das vielleicht eine mögliche Erklärung, warum manche Menschen eben das Negative sehen.

**\*\* Jutta Ribbrock [00:10:56]:\*\*** Es ist eigentlich eine Schutzfunktion.

**\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:10:58]:\*\*** Eigentlich ist es eine Schutzfunktion. Eigentlich steckt eine gute Absicht dahinter: Ich will überleben. Und ganz ehrlich, wer verdenkt es? Jeder von uns will.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:11:08]:\*\*** Jetzt gehen wir aber ruhig mal weg vom Negativen zum Positiven. Wir sprechen ja über Positive Psychologie, wobei ich auch noch mal anknüpfen möchte, was du eben gesagt hast, mit dem positiv denken. Und es ist ja so, dass das Ziel eigentlich nicht ist, dass man immer nur Positives im Leben hat, sondern Negatives gehört dazu. Man hat mal Pech, man wird mal krank, es wird einmal was geklaut, keine Ahnung.

Also es gehört einfach dazu. Und wenn wir das Ziel haben, es muss immer alles positiv sein, dann können wir nur krachend scheitern. Dann geht es uns erst recht schlecht. Das heißt, indem wir annehmen und akzeptieren, dass es diese Downs gibt, geht es uns eigentlich schon ganz gut, weil es uns dann nicht so aus den Latschen haut, wenn mal was Negatives passiert. Das finde ich noch wichtig zu unterscheiden.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:11:58]:\*\* Glücklich sein ist ein \*\*Kontrast-Erlebnis\*\*, das dürfen wir uns immer wieder vor Augen führen. Also glücklich sein ist ein Kontrast-Erlebnis. Wenn wir am Morgen wach werden, dann, also wir sind gesund und wir werden am Morgen wach, ist bei den allermeisten nicht der erste Reflex: "Juhuu, ich bin gesund!", nachdem man die Augen geöffnet hat. Anders sieht es aus, wenn man krank ist. Wenn man krank ist und es geht einem eigentlich gut, man hat ein Leiden, und dann wird man aber eines Tages wach und stellt fest: "Ja, ich bin gesund." Also die Gegenwart des Negativen, die Gegenwart des Leidens, wenn man so ein bisschen höher hängen möchte, gehört sicherlich auch zum Glücklichsein dazu. Das ist ganz, ganz wichtig. Nicht entweder-oder, sondern sehr wohl sowohl-als-auch.

\*\*Jutta Ribbrock [00:12:48]:\*\* Jetzt gucken wir auf das Positive. Es gibt so ein tolles Modell, habe ich jetzt gelernt von dir. Die Positive Psychologie besagt, dass wir bestimmte Nährstoffe brauchen. Also wieso seelische Grundnahrungsmittel, damit wir aufblühen und wachsen. Und da gibt es das sogenannte \*\*PERMA-Modell\*\*. Genau, das habe ich gelernt von dir. Der erste Buchstabe P steht für \*\*Positive Emotionen\*\*. Wie verschaffen wir uns die?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:13:17]:\*\* Also Freude zum Beispiel gehört dazu. Dankbarkeit gehört dazu. Liebe gehört dazu. Genuss gehört in der Positiven Psychologie dazu. Und wie schaffen wir die uns? Die Frage ist relativ — bei den meisten zumindest. Wir dürfen nicht zu sehr schwarz-weiß denken. Das ist also alles sehr, sehr individuell. Aber ich glaube, bei den meisten ist es so, dass wir die bereits im Leben haben, diese positiven Emotionen, aber wir nehmen sie nicht bewusst wahr. Und da gibt es eine wunderschöne Geschichte von dem Bauern, der sich jeden Morgen, als er aufgestanden ist, steckte er sich eine Handvoll getrocknete Bohnen in die linke Hosentasche. Ja. Kennst du die Geschichte?

\*\*Jutta Ribbrock [00:14:02]:\*\* Ich glaube.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:14:03]:\*\* Ich kann Jutta was erzählen, das sie noch nicht kennt und nach wie vielen Folgen...

\*\*Jutta Ribbrock [00:14:07]:\*\* Podcast um die 100.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:14:11]:\*\* Also jeden Morgen, wenn der Bauer wach wird, wenn er aufsteht, bevor er in die Arbeit geht, steckt er sich eine Dose getrocknete Bohnen in die linke Hosentasche. Und jedes Mal, wenn er während des Tages positive Emotionen erlebt, positive Erlebnisse hat, nimmt er jedes Mal bei jedem positiven Erlebnis eine getrocknete Bohne aus der linken Hosentasche, steckt sie in die rechte Hosentasche. Und sprich das Zwitschern der Vögel hört er, der erste Kaffee, das Lachen seiner Kinder, der nette Plausch mit der Nachbarin. Und das ist am Anfang noch nicht so oft passiert, dass dann die getrocknete Bohne von der linken Hosentasche in die rechte Hosentasche wanderte. Das hat ein bisschen gedauert, aber in einer Zeit ist er richtig gut darin geworden. Und jedes Mal, wenn er am Abend dann, bevor er ins Bett ging, hat er dann jedes Mal in der rechten Hosentasche nachgeschaut, wie viele getrocknete Bohnen er hat,

hat sie rausgenommen und hat sich mit jeder getrockneten Bohne eben an diese positive Erfahrung und dieses positive Erlebnis erinnert. Und jedes Mal ist er glücklich und zufrieden eingeschlafen, auch wenn manchmal nur ein paar getrocknete Bohnen in der rechten Hosentasche waren. Und das meine ich damit: Das sind gar nicht immer die großen positiven Emotionen, die da sein müssen, die positiven Erlebnisse aus der Abteilung höher, schneller, weiter, sondern ganz im Gegenteil: Begeisterung entsteht da im Detail. Es sind die kleinen Dinge des Lebens. Also und wenn du mich jetzt fragen würdest oder ich frage dich oder wir drehen wir den Spieß um. Wir beide sind ja, wenn du jetzt überlegen würdest, positive Emotionen, was waren so die positiven Emotionen, die du erfahren durftest? Die positiven Erlebnisse, die du erfahren durftest, bevor wir uns jetzt, also der Podcast natürlich inklusive. Ich bin mir sicher, es wird dir was einfallen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:15:55]:\*\* Heute oder in meinem Leben? Also heute habe ich schon in der Arbeit. Also ich habe heute früh auch schon was anderes gemacht, mich schon total nett unterhalten mit ein paar Kollegen. Da ist dann so eine Vertrautheit.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:16:12]:\*\* Und würde schon mal eine getrocknete Bohne von der linken Hosentasche für die rechte Hosentasche.

\*\*Jutta Ribbrock [00:16:17]:\*\* Genau. Das war nicht heute. Aber jetzt hatte ich neulich zum Beispiel so ein ganz besonderes Kleid an und alle so: "Wow, du siehst so toll aus heute." Und so kann man das natürlich. Ein super Highlight, wenn man ein Kompliment bekommt, ist immer besonders schön. Und ganz ehrlich, hat sich wirklich im Laufe der etwas schon länger zurückliegenden Zeit, der letzten Monate, Jahre, wie auch immer du willst, bei mir viel stärker auch so eine Grundhaltung entwickelt, dass ich oft sage: "Ich habe ein schönes Leben. Ich habe ein warmes Zuhause, ich habe Liebe, ich habe Freundschaft. Meinen Kindern geht es ganz gut." Die sind ja meine Töchter, schon erwachsen jetzt und sind so auf dem Weg. Und ich habe so Freude daran und kann es auch sehen. Dann habe ich mir vor einer Weile mal ein kleines Büchlein besorgt. Da ist dieser Spruch von Voltaire drauf, also so ungefähr: "Da es der Gesundheit dienlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein." Und da schreibe ich abends manchmal tatsächlich was rein, wofür ich dankbar bin. Das ist diese Kleine, das ist die Bohne, die Bohne von links nach rechts.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:17:27]:\*\* Die wunderschöne Geschichte in der Positiven Psychologie, das vielgerühmte \*\*Dankbarkeitstagebuch\*\*. Also Dankbarkeit ist ja eine der positiven Emotionen in der Positiven Psychologie, die uns dabei hilft, aufzublühen und zu wachsen. Und diese Intervention heißt: \*\*Three good things\*\*, also three good things. Setz dich zum Beispiel am Abend. Kann man das machen? Setz dich hin und stell dir Punkt Nummer eins die Frage: Was habe ich heute Schönes erlebt? Davon drei Erlebnisse insgesamt, also drei getrocknete Bohnen sozusagen. Und dann kommt aber noch eine sehr spannende zweite Frage dazu, um in die \*\*Selbstwirksamkeit\*\* zu kommen, um noch mehr ins Bewusstsein auch zu kommen: \*\*Was habe ich aktiv dazu beigetragen, dass ich diese Momente als schön, als wunderschön, als toll empfinden und erleben durfte?\*\* Das hat aber einen ganz anderen Impact. Manche sagen, sie machen es am Abend nicht so gerne. Die können Sie, ich weiß es nicht genau warum, ich finde es am Abend toll, aber es kann man genauso gut auch am Morgen machen, dass man zum Beispiel sagt: Okay, was werde ich heute Schönes erleben? Worauf darf ich mich schon mal freuen? Ich bin so ein bisschen die \*\*Vorfreude\*\* auch mit. Und was werde ich aktiv dazu beitragen, dass ich diese Momente eben als positiv, als schön erleben darf? Wenn man das zwei Wochen macht, das ist auch wissenschaftlich erwiesen, auch in der Positiven Psychologie, dass sich das Mindset schon gravierend verändert hat, dass du

wesentlich lebensfroher und wesentlich optimistischer durchs Leben gehst und die Dinge auch mit ganz anderen Augen plötzlich siehst.

\*\*Jutta Ribbrock [00:18:56]:\*\* Das ist genau das: ganz anders draufgucken.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:19:00]:\*\* Und noch vielleicht auch interessant, Jutta, du bremst mich bitte ein. Du hast mich eingeladen. Ja, mit 14 Jahren schon Radiomoderator werden wollte.

\*\*Jutta Ribbrock [00:19:07]:\*\* Und ist halt so ein begeisterungsfähig.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:19:10]:\*\* Weil ich das Thema einfach wahnsinnig spannend finde, ich mich total freue, dass du dich da so dafür interessierst auch und unsere Hörer, deine Hörer beim Podcast auch. Es gibt eine \*\*Ratio\*\*, es gibt ein Verhältnis \*\*drei zu eins\*\* zum Thema positive Emotionen, also auf eine negative Emotion, optimalerweise drei positive Emotionen. Und das ist auch eine, also die haben, wie soll man sagen, die löschen sozusagen. Also positive Emotionen haben die Fähigkeit, negative Emotionen auszulöschen, zu egalisieren, wie man es immer nennen möchte. Und es gibt ja Menschen, die sagen: "Ja, aber wenn alles positiv ist..." Das ist genau der Punkt, den du vorher gesagt hast. Und das sieht man auch wunderbar in dieser Ratio, also in diesem Verhältnis. Das Verhältnis lautet drei zu eins und nicht drei zu null.

\*\*Jutta Ribbrock [00:19:55]:\*\* Genau. Jetzt gucken wir auf das nächste bei PERMA. Das war P: Positive Emotion. Der zweite Nährstoff \*\*E\*\*ngagement.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:20:09]:\*\* Super, super spannend. Denn die Frage, die sich jeder von uns stellen darf, ist eingeladen sozusagen von der Positiven Psychologie sich die Frage zu stellen: \*\*Was trage ich dazu bei, dass ich etwas mache, in dem ich meine Stärken ausleben kann und sogar vielleicht in den Flow kommen kann?\*\* Also in diesen wunderbaren Kanal, in dem Anforderungen und Fähigkeiten bzw. Anforderungen, Fähigkeiten und Stärken in einem sehr, sehr guten Verhältnis stehen. Dass die Musik aufhört zu spielen, dass wir Zeit und Raum vergessen, weil wir so in einer Sache drin sind, wie es zum Beispiel auch bei diesem Podcast. Ich möchte jetzt nicht auf die Uhr gucken, wie lange wir uns unterhalten. Es geht jetzt wieder viel zu schnell, die Zeit. Und das ist also Stärke und Flow. Und das ist sehr, sehr spannend, weil viele Menschen, habe ich die Erfahrung in den Coachings gemacht, ihre Stärken ganz schwer benennen können.

\*\*Jutta Ribbrock [00:21:05]:\*\* Ah.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:21:07]:\*\* Also eine \*\*Stärkenblindheit\*\* fast schon haben, möchte ich sagen. Es gibt verschiedene Stärkenforscher. Einer davon ist Alex Lindsey. Und der hat gesagt: \*\*Zwei Drittel aller Menschen können ihre Stärken nicht benennen.\*\* Und sie wissen nicht um ihre Stärken. Sie wissen nicht wirklich, wo sie in ihrem Element sind.

\*\*Jutta Ribbrock [00:21:24]:\*\* Interessant. Und wenn du jetzt mit jemandem arbeitest, jetzt zum Beispiel in einer Firma, wo du ein Coaching machst, und du merkst das, wie kitzelst du das raus?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:21:34]:\*\* Was ist eine Stärke? Und wenn man sich diese Frage beantworten kann, dann ist man mit dem Ergebnis schon sehr, sehr nahe an der Positiven Psychologie. Es gibt eine schöne Stärken-Definition, die lautet: \*\*Was ist es,

was aus dir heraus drängt?\*\* Also richtig heraus drängt. Was du ausleben möchtest? Und jetzt kommt der Killer Satz. Das hat mich total getriggert: \*\*Und kostet dich Energie, wenn du es zurückhalten musst.\*\* Das bei mir Ping macht. Ich habe auch meine Stärken. Jeder von uns hat ganz, ganz viele Stärken, aber die Schwächen zu benennen wäre überhaupt kein Problem. Damit können wir einen eigenen Podcast nutzen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:22:16]:\*\* Ja, verrückt, dass wir auch das wiederum so gut können.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:22:21]:\*\* Und weil bei den Stärken: Ich habe mir dann überlegt, ich bin da viel, viel zu Impuls vortrag gebucht und vor mir sieht man mehrere Redner dran. Die halten wunderbare, Klammer auf: trockene, aber sehr inhaltsgetriebene Fachvorträge. Und ich muss ganz ehrlich sagen, ich bewundere das. Ich bewundere das, weil ich könnte das nicht. Ich könnte das nicht. Ich habe auch mal Nachrichten gemacht, als ich Volontariat habe bei dem Sender, bei dem wir beide ja nach wie vor arbeiten dürfen. Ich habe Nachrichten gemacht und ganz, ganz viele meinem Freundeskreis haben zu mir gesagt: "Bei dir, wenn du die Nachrichten machst, dann wartet man am Ende der Meldung immer auf die Pointe." Von dem Moment an wusste ich, dass Nachrichtenredakteur das nicht überlebt. Also es ist nicht meine Stärke. Da bist du tausendmal besser. Ich höre dich total gerne. Du hast es einfach wunderbar. Aber ich glaube, das ist einfach eine deine Stärke und meine Stärke. Ich habe sie irgendwann mal für mich identifiziert, ist \*\*Humor\*\*. Und ich versuche halt dann in den Coachings oder auch in den Bereichen, in denen ich wirken darf, versuche ich immer, den Humor mit reinzubringen. Und ganz ehrlich, ich könnte auch gar nicht anders. Es würde mich Energie kosten.

\*\*Jutta Ribbrock [00:23:33]:\*\* Okay, dann wissen wir ja. Also, was dir liegt, wissen wir auf jeden Fall. Genau. Und wenn ich jetzt, sagen wir mal, ich bin jetzt eine Mitarbeiterin in einem Unternehmen und komme zu dir und sage: "Mir macht das einfach hier keinen Spaß, da wo ich in meinem Tätigkeitsbereich. Hm, habe ich mal gedacht, ist irgendwie cool. Aber jetzt, jetzt vielleicht muss ich sogar den Laden verlassen, weil das irgendwie nicht der richtige Platz für mich ist." Wie könntest du mir helfen?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:24:04]:\*\* Also das erste: Als Erstes hoffe ich immer, dass es keine Mitarbeiterin ist von dem Unternehmen, das ich betreuen darf, also von einem Kunden. Also es ist natürlich ein gewisser Interessenskonflikt, erst mal aber wiederum auf der anderen Seite, wenn Mitarbeiter zu mir kommen, das heißt ja nicht, dass die zwangsläufig alles in die Tonne treten müssen und bei diesem Unternehmen aufhören müssen. Ich sage dann: "Okay, ich habe das jetzt gehört, was du sagst und so von Empfindung her, bitte korrigiere mich. Wenn du das alles siehst, würdest du am liebsten heute noch aufhören als morgen erst. Aber jetzt machen wir Folgendes: stellen das jetzt mal beiseite und gucken einfach mal, was alles so da ist." Und da ist natürlich, wo sind die Stärken? Wenn wir in unserer Stärke sind, wie der Pinguin, das berühmte Beispiel von Eckart von Hirschhausen. Der Pinguin: Wenn du ihn an Land siehst, denkst du: Die totale Fehlkonstruktion. Der Pinguin haut's hin, der rutscht aus, hat Probleme, sein Gleichgewicht zu halten und piekst mit dem Schnabel ins Eis, damit er sich wieder aufrichten kann. Aber sobald er im Wasser drin ist: Elegant! Ich habe noch nie elegantere Tiere gesehen als Pinguine im Wasser. Und dann ist es natürlich die Frage. Also die erste oder eine wichtige Frage ist natürlich: \*\*Was drängt aus dir heraus?\*\* Was würdest du sagen, was möchtest du ausleben? Was kostet dich Energie, wenn das zurückhalten musst? Dann ist natürlich auch interessant immer ein wissenschaftlich fundierter Stärkentest mit einer \*\*hohen Reliabilität\*\* wichtig, die man im Vorfeld eben schon ausfüllt. Also hohe Reliabilität, eine Zuverlässigkeit. Dass wir eben nicht, wenn man den Test am

Montag macht und am Dienstag noch mal, völlig unterschiedliches Ergebnis hat zu dem am Montag, sondern sagen kann: Okay, das scheint wirklich eine Tendenz zu sein. Und dann versucht man eben über die Stärken was zu finden, was diesen Menschen aufblühen und wachsen lässt. Und ich habe das Beispiel. Ein konkretes Beispiel werde ich nie vergessen. Es kam mal jemand, kam jemand zu mir, Coachee, und hat gesagt: "Ja, unglücklich und so und am liebsten Vorhof zur Hölle und am liebsten würde ich kündigen." Ich sage: "Ja, jetzt guck mir erst mal, was so alles da ist und was wir da machen können." Und in der Arbeit haben wir dann festgestellt: Die war im \*\*Einkauf\*\* tätig, in dem global operierenden Unternehmen, und die war einfach todunglücklich. Und im Nachhinein wissen wir auch alle, warum sie todunglücklich war, weil sie nicht in ihren Stärken war. Und es hat ihr keine Befriedigung verschafft, Excel-Tabellen auszufüllen. Es hat ihr keine Befriedigung verschafft, auf die zweite Nachkommastelle verhandeln zu müssen für das Unternehmen. Und wir haben festgestellt, dass sie wahnsinnig gern in ihrer Freizeit — auch hier findet man oft eine Stärke, die man auch im Beruf gut anwenden kann — haben wir festgestellt, dass sie in ihrer Freizeit wahnsinnig in den \*\*sozialen Netzwerken\*\* unterwegs ist. Und sie macht das wahnsinnig gerne. Ja, ich kenne Menschen, die machen es nicht so gut, aber sie macht es total gerne. Und dann ist sie auf die Idee gekommen, ich könnte mal fragen, ob ich denn im Einkauf bleiben muss. Es ist ein global operierendes Unternehmen, das ja ganz, ganz viele Möglichkeiten für einen Wechsel. Dann ist sie in die \*\*Marketingabteilung\*\* gewechselt und ist total happy dort.

\*\*Jutta Ribbrock [00:26:59]:\*\* Ja, cool.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:27:01]:\*\* Das sind auch schöne Beispiele. Da freue ich mich natürlich auch, dass ich da zumindest durch geschicktes Fragenstellen dazu beitragen konnte, dass die wirklich in ihrer Kraft ist. Dass die wirklich was gefunden hat, was ihr Spaß macht, wo sie in ihren Stärken ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:27:15]:\*\* Voll schön. Also wenn wir uns da engagieren dürfen, wo wir hingehören, ist schon mal ziemlich viel gut.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:27:22]:\*\* Definitiv. Also. Und noch ein Beispiel, bitte bremst mich ein. Aber noch ein Beispiel. Und zwar kam eine, war wieder eine Führungskraft, kam wieder zu mir und hat überlegt: Sie ist nicht so richtig happy. Sie würde gerne was anderes tun. Und dann habe ich festgestellt, dass Mitte 40, Anfang 50 diese Führungskraft ist auf der Suche nach dem \*\*Sinn\*\*. Was ich sehr gut verstehen kann. Mit 20 war ich noch nicht so auf der Suche nach Sinn, aber je älter wie jede Dekade, habe ich mich mehr auf die Suche nach dem Sinn gemacht. Und viele sind auf dem auf der Suche nach dem \*\*Sinn des Lebens\*\*, nach dem \*\*Purpose\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:05]:\*\* Ja.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:28:07]:\*\* Was ja heldenhaft ist, was wirklich das große Ziel ist. Aber daran scheitern auch viele und werden dann unglücklich, wenn sie den Sinn im Leben nicht finden. Und wir haben zusammen gearbeitet. Und irgendwann mal sage ich so: Kann es denn sein, dass es gar nicht um den Sinn des Lebens geht, sondern dass es um \*\*Sinn im Leben\*\* geht? Ja, und das war total spannend, was ich mich erst mal angesehen hatte, fressen möchte. Oh je.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:37]:\*\* Hm.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:28:38]:\*\* Will ich da jetzt reingehen? Ja, ja, genau. Du weißt es ja nie. So immer ein Senkrechtstarter. Aber das war für sie der Schlüssel. Das ist gar nicht mal die Suche nach dem Sinn, dem einen des Lebens, dass es gar nicht darum gehen muss. Und das ist auch die Suche nach Sinn im Leben. Und dann hat sie sich im \*\*Ehrenamt\*\* engagiert und hat sozusagen den Sinn, den sie in ihrer Tätigkeit nicht gefunden hat, kompensiert durch eine sinnhafte Tätigkeit in ihrer Freizeit. Ich glaube, sie hat irgendwann mal einen Tag verkürzt oder so, das ging dann auch in diesen, in diesem Modell. Dass sie also Zeit hatte, auch um sich ehrenamtlich zu engagieren, fand ich total spannend.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:12]:\*\* Ich finde das total erleichternd, weil das ist so ein riesen Auftrag. Sag mal, der Sinn deines Lebens, wofür bin ich hier? Also wieso wandle ich auf diesem Erdball? Das ist so, so, so groß und im Grunde so, wie wir eben über die kleinen Sachen gesprochen haben, dass ich sage, ich bin total glücklich, dass meinen Kindern gut geht. Da habe ich ja auch ein bisschen dazu beigetragen, dass sie auf den Weg kommen. Aber sie machen natürlich das meiste aus sich selbst heraus. Trotzdem, das ist etwas, was mir im Leben Sinn gibt.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:29:39]:\*\* Zum Beispiel die Familie, die eigenen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:41]:\*\* Kinder und auch natürlich mein Podcast, wo ich denke, okay, vielleicht die eine, der andere, die uns hören, nimmt den Impuls mit. So was, was du jetzt sagst mit diesem Sinn im Leben. Wie schön ist das denn, wenn jemand so ein Impuls mitnimmt und selbst in meinem Nachrichten Job, wo ja viele sagen: "Oh Nachrichten, das ist ja immer über negative Sachen und es macht einen nur unglücklich." Aber ich mache Nachrichten, so dass ich versuche, sie \*\*konstruktiv\*\* zu machen, dass ich versuche, so zu erzählen: Macht sich irgendjemand Gedanken über Lösungen, um einen Ausweg vielleicht auch aus einer Problematik zu finden? Und allein dann fühlt es sich schon anders an.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:30:18]:\*\* Und ich kann das bestätigen. Liebe Podcast Hörerinnen und Podcast Hörer, was die Jutta sagt, weil wir nach wie vor zwar in verschiedenen Studios, aber der Blickkontakt uns verbunden sind. Wenn ich Sendung habe und wenn du Nachrichten machst, dich alles bestätigt. Und das finde ich auch total sinnvoll, auch im Sinne von du verbesserst dadurch ja die Gesellschaft. Ich meine, was die andere Option wäre: die Gesellschaft noch mehr zu verunsichern und mehr zu emotionalisieren, schon Klarheit vor Harmonie zu funktionieren. Die natürlich auch, aber eben eben konstruktiv. News Ansatz: Wie könnte eine Lösung aussehen? Um, weil die Hoffnung da: Wenn du, wenn du Menschen die Hoffnung nimmst, dann nimmst du ihnen alles.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:57]:\*\* Da sind wir schon fast bei dem nächsten Punkt, nämlich \*\*R\*\*elationship. Also wir treten ja auch in Beziehungen mit den Menschen, die uns führen.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:31:05]:\*\* Genau. Also was trage ich dazu bei? Die Frage, die sich jeder stellen darf, ist eingeladen im Sinne der Positiven Psychologie: \*\*Was trage ich dazu bei, dass ich positive, tragfähige Beziehungen erleben darf?\*\* Also wie sehr engagiere ich mich für meine Freunde? Wie sehr bin ich da? Da geht es wirklich um soziale Eingebundenheit, Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Ich komme ja aus Bayern, und als ich hergefahren bin und ich wusste, wir werden kurz über das Modell sprechen,

bei der R dachte ich mir: Eigentlich so ein Format, bei dem Relations gepflegt werden, in meiner bayerischen Heimat, in Niederbayern, ist der \*\*Stammtisch\*\* gewesen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:31:42]:\*\* Ja. Ja.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:31:44]:\*\* Oder auch wenn man sagt: Okay, was wir immer wieder mal gemacht haben, jetzt mit Corona, hat es da leider einen Strich durch die Rechnung gemacht. Also was trage ich dazu bei, um tragfähige Beziehungen herzustellen, also den Freundeskreis zu pflegen? Wir haben immer kurz vor Weihnachten so Truthahn Essen gemacht und das war ganz, ganz toll. Es war nur einmal im Jahr, aber es hat ja dem Freundeskreis die Beziehungen wahnsinnig gut getan und das ist auch für viele Relationship Beziehungen. Das ist für ganz, ganz viele der Glücksfaktor Nummer eins: Sich zugehörig fühlen, eine helfende Hand zu haben, wenn es einem schlecht geht, mal getröstet zu werden, jemanden, der einem zuhört, wenn es einem nicht gut geht. Also diese \*\*Verbundenheit\*\*. Wir Menschen, wir sind soziale Wesen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:32:25]:\*\* Also hatten wir genau das auch selber geben. Dieses Zuhören, das Trösten, genau das tut einem selber total gut.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:32:33]:\*\* Genau. Das ist auch das Spannende, dass es keine Einbahnstraße ist und nach dem Motto: Was kann die Welt für mich tun und was können meine Freunde für mich tun? Sondern das ist vielleicht ist das wirklich auch dieses \*\*Reziprozität Prinzip\*\*, dass ja jede oder viele von uns vielleicht auch kennen: Ich tu Gutes und bekomme wieder was Gutes geschenkt. Ich glaube, gerade im Freundeskreis funktioniert das ganz gut. Ja, und ist auch Relationship. Es ist ja auch eine Ebene, ein Faktor, ein Nährstoff, der auf unsere physische und psychische Gesundheit einzahlt. Kim Cameron, ich überleg grad, Kim Cameron ist ein amerikanischer Organisationspsychologe. Der hat nachgewiesen, dass es, dass der Faktor Beziehungen zu allen Menschen auch Einfluss auf die \*\*Mortalitätsrate\*\* hat, also auf die Sterblichkeitsrate. Ich habe die Studie jetzt nicht, ich vertrau dem guten Kim Cameron. Das ist wirklich eine Koryphäe. Aber er hat gesagt: Bei Menschen, die so gut wie keine oder schlechten soziale Beziehungen haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie früher sterben, um bis zu \*\*70 % erhöht\*\*, was echt ein Hammerwert ist. Und im Vergleich dazu gesagt, bei Rauchern um 50 % erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie früher sterben, und bei Trinken 30 % erhöht. Positive Beziehungen wirken sich sehr wohl auf unsere Gesundheit aus.

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:55]:\*\* Viel stärker als die bösen Drogen, die du gerade erwähnt hast. Wow. Es ist ein riesen Faktor. Wir haben es eigentlich in den anderen Punkten auch schon so ein bisschen. \*\*M\*\* bei PERMA in einem PERMA Modell, \*\*M\*\* wie Mining, also Sinn, Lebenssinn. Genau, aber eigentlich schon fast durchgearbeitet und...

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:34:19]:\*\* Unbewusst.

\*\*Jutta Ribbrock [00:34:21]:\*\* Denn es ist alles miteinander verbunden. Genau. So und jetzt aber auch nicht nur entspannt und gemütlich zurücklehnen. Da gibt es jetzt noch einen Buchstaben, der hat was damit zu tun, dass wir uns engagieren, um was zu erreichen. \*\*A\*\*ccomplishment! Also einen Erfolg erleben, etwas zustande bringen?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:34:38]:\*\* Genau. \*\*Zielerreichung und Erfolgserleben\*\*. Ich finde das A wahnsinnig spannend, muss ich sagen. Ich weiß aber auch, dass viele mit A, also Zielerreichung, so ihre Probleme haben, weil kommen immer wieder Menschen

und sagen: "Ja, brauche ich denn Ziele? Ach, ich fühle mich immer irgendwie überfordert, wenn ich Ziele hab. Irgendwie habe ich kein so richtiges Ziel." Wahrscheinlich auch wieder so ein großes übergeordnetes Ziel.

\*\*Jutta Ribbrock [00:35:04]:\*\* Was bin ich auf diesem Erdball? Wieder so ein riesen Ziel setzen will. Das ist einfach ein furchtbarer Druck.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:35:11]:\*\* Du kannst dich nur unglücklich machen. Du kannst wirklich, außer das wirklich ein Lucky Shot und weißt, was dein Sinn ist und was das übergeordnete Ziel des Daseins ist. Aber ich glaube, die Wahrscheinlichkeit ist relativ gering. Und bei dem Thema Ziele: Ich sage denen immer wieder und da finde ich ganz tröstlich, auch hier wieder: \*\*Lieber eine Etage tiefer gehen.\*\* Also nicht nach dem großen übergeordneten Ziel, sondern gucken: Bin ich ungefähr in der richtigen Spur? Wir spüren ja oft, wenn es uns hinzieht zu etwas. Auch das ist dann schon die Zielorientierung, ist die Hin-zu-Orientierung. Und da gibt es dieses schöne Beispiel von dem Flugschüler in der ersten Stunde, in der ersten Flugstunde. Die sind in der Luft, sein Fluglehrer neben ihm. Und dann sagt der Fluglehrer zu ihm: "Pass auf! Und jetzt, wenn du gleich deine erste Landung machst, dann versuch die Nase, das Flugzeug parallel zu diesen sechs weißen Landelinien, die du vor dir siehst, am besten in der mittleren, auf der mittleren Linie. Versuch das Flugzeug runter zu bringen." So okay, der Flugschüler probiert's und der Fluglehrer merkt schon nach ein paar Sekunden: Wird nix. "Okay, okay, pass auf, versuch bitte innerhalb der betonierten Fläche das Flugzeug runter zu bringen." Merkt aber auch nach ein paar Sekunden: Wird nix. "Okay", sagt er, "können wir uns vielleicht darauf verständigen, dass du das Flugzeug innerhalb des Hoheitsgebiets der Europäischen Union bringst? Damit wäre mir schon geholfen." Es ist bei den Zielen doch auch so, weißt du, wir haben dann, wir haben schon so ein Ziel vor Augen und vielleicht ist auch wesentlich schöner, statt Ziel was anderes zu finden, vielleicht \*\*Richtung\*\* Richtung zu haben, hin zu irgendwas. Und wenn der Flugschüler oder wenn wir der Flugschüler wären, der da das Flugzeug nicht so auf diese weiße Linie runterbringt, sondern ein bisschen links oder rechts daneben? Ja, mein Gott, dann fliegen wir halt mal Richtung Westen. So ein Stück weit zumindest. Die Nase zeigt ja Richtung Westen. Und vielleicht stellen wir fest: Im Westen ist ein schöneres Ziel für mich. Da fühl ich mich viel mehr hingezogen. Und dann fliegt man halt Richtung Westen. Wenn man auf dem Weg dahin feststellen sollte: Die Norden war doch irgendwie cool, also die ursprüngliche Richtung. Dann zieht man halt wieder zurück. Und ich finde, wir würden uns alle viel, viel größeren Gefallen tun, wenn wir unsere unsere auch mal bei uns, mit denen wir uns selber unter Druck setzen. Wenn wir damit ein bisschen spielen würden, dass das wird uns so vieles leichter machen, finde ich. Und dann heißt halt nicht Ziel, sondern dann heißt's Richtung oder wer mit Richtung nichts anfangen kann. Hey, ich finde, \*\*Orientierung\*\* finde ich genauso schön. Und wenn es um die Erreichung von Zielen geht: Ich bin jetzt in Barcelona gewesen, vor ein paar Wochen und war maximal beeindruckt von der \*\*Sagrada Familia\*\* und dieser riesigen Kirche und dieser riesigen Kathedrale, die jetzt wohl im Jahr 2026 endlich fertig werden, nach sage und schreibe 144 Jahren Bauzeit.

\*\*Jutta Ribbrock [00:38:00]:\*\* Ich wollt grad sagen, die ist noch lang, die ist nicht fertig und ist schon so alt. Das finde ich auch phänomenal.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:38:05]:\*\* Es ist großartig. Und ich bin dann in das Museum runter gegangen und da wusste ich auch, was mit dazu beigetragen haben könnte, dass dieses Projekt trotz dieser ewig langen Bauzeit realisiert werden wird. Weil Antoni Gaudi, der Architekt, der nach relativ kurzer Zeit erst ins Boot geholt wurde, war nicht von Beginn an dabei. Er hat Teilpläne der Sagrada Familie gezeichnet, die weit über

seinen Tod hinaus geführt haben. Also er hat zu Lebzeiten schon so viele Teilpläne erstellt, um zu vermeiden, dass das Ding nie fertig gebaut wird. Und da dachte ich mir: Schau mal hier zum Thema Zielerreichung: Wir sind immer das große Ziel und da wollen wir hin. Oder? Viele sehen das große Ziel und haben nur das im Auge. Viel, viel cooler ist es, sich das Ganze in \*\*Teilziele\*\*, in erreichbare Teilziele zu unterteilen, einzuteilen. Und hey, wer weiß, vielleicht haben wir jetzt eine Idee, die auch erst in 144 Jahren zu Ende gebracht werden wird. Aber wir haben einen maßgeblichen Beitrag dazu geleistet. Dass die Kathedrale gebaut wird. Ist ein tolles.

\*\*Jutta Ribbrock [00:39:08]:\*\* Projekt. Mega. Genau. Ich überlege gerade, ob mir was einfällt. Mir fällt spontan nichts ein. Paul, das setzt mich jetzt voll unter Druck. Was könnte das sein, was wir uns jetzt überlegen, was in 100 Jahren fertig ist. Das geben wir jetzt einfach unseren Hörerinnen. Und vielleicht kann sich da jemand was ausdenken und mir auch schreiben. Ganz genau, die findet ihr immer in den Shownotes. Jutta@Jutta, die ganz einfach eigentlich. Schreib mir gern, ob euch was einfällt, was ihr gern anschließen möchtet und dass irgendwer anders die Früchte erntet nach drei Generationen. Wir haben ja eben schon mal den Negativität Bias angesprochen. Das ist auch genauso. Also es gibt doch so Studien, was macht dich glücklich im Leben? Und dann kommt so alles Mögliche, von Familie über Gartenarbeit bis in der Natur. Der Job kommt immer ganz unten. Und du als Radiomoderator, du kennst das doch auch. Dann sagst du montags schon: "Ach, wir freuen uns schon wieder, dass bald Freitag ist." Dann haben wir. Und ich denke immer: Ja, aber ich such mir doch auch einen Job aus, weil das im Zweifel ist es doch etwas, was mir Spaß macht. Oder ist auch etwas, was mir Sinn gibt. Und ich frage mich manchmal, ob das auch so eine Haltungsfrage ist, dass es sowieso zum guten Ton gehört, dass man im sagt auch: Arbeiten ist immer das Schwere, das Anstrengende und so. Aber wenn man das so mit reinpacken in sein Leben als Sinngeber, weil wir verbringen wirklich wahnsinnig viel Zeit damit. Also da auch eine \*\*Haltungsänderung\*\* schaffen, dass das nicht in diese Schubladen kommt: Arbeit ist anstrengend, negativ und das richtige Leben ist, wenn wir endlich ins Wochenende gehen und im Club tanzen.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:40:54]:\*\* Ich staune deswegen so ein bisschen zerknirscht, liebe Jutta, weil ich lange Zeit auch maßgeblich dazu beigetragen habe, dass dieser Eindruck Arbeit ist etwas Lästiges entstehen konnte. Ich weiß nur, ich fand es wahnsinnig witzig, eine gewisse Zeit lang in der Morgensendung am Montag zu sagen: "Montagmorgen, rein ins Wochenende."

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:12]:\*\* Ja.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:41:14]:\*\* Würde ich es heute so nicht mehr machen. Aber auch, weil ich Feedback bekommen habe von ganz, ganz vielen Unternehmen, die zu mir gesagt: "Baumgartner, wenn du glaubst, du bist lustig und Humor ist eine deine Stärken, dann glauben wir dir das per se. Aber wir persönlich finden es alles andere als lustig." Da bin ich ins Denken gekommen, weil das natürlich was auslöst. Wir haben, Jutta, wir haben so viele Hörer, mit streng genommen. Jedem Wort könnten wir je nach Aufmerksamkeit grad bei unseren Hörern was auslösen, im Positiven logischerweise. Deswegen machen wir es ja in aller Regel auch, aber auch natürlich sehr wohl im Negativen. Und das war mir so klar, dass ich das nie wieder sagen werde: Montagmorgen, rein ins Wochenende, weil es schon auch ein \*\*Mindset\*\* ist. Und das hat auch so ein Ripple Effekt und sagt, der eine bringt den Spruch dann im Freundeskreis und der nächste und irgendwann mal glauben ihn die ganzen Menschen im Café. Und das ist natürlich kontraproduktiv, weil ganz ehrlich, wenn uns die Arbeit genommen werden würde, hätten wir ein massives Problem. Also wir und auch nicht jeder ist so selbst reguliert. Wir

brauchen auch manche Menschen brauchen auch, das haben sie jetzt zu Corona Zeiten gemerkt, dass sie ins Homeoffice plötzlich geschickt worden sind und sie plötzlich diese Freiheit hatten, ihren Tag sich selber einzurichten. Dass sie plötzlich festgestellt haben, wie viel Disziplin das teilweise kostet, um neun am Schreibtisch, am heimischen Schreibtisch zu sitzen, geschniegelt und gebügelt und und Business like. Damit kann nicht jeder umgehen. Also ich finde zum Beispiel auch wahnsinnig wertvoll beim Thema Arbeit, dass es eben diese Rahmenbedingungen, diese Leitplanken gibt: Hier in dem Bereich. Um diese Uhrzeit geht's los und nachher, nach so und so vielen Stunden ist offiziell deine Anwesenheit erwünscht. Heißt erledigt. Und aber man muss auch dazu sagen: Arbeit wird natürlich glorifiziert in unserem Kulturkreis, weil wir über den Sinn gesprochen haben. Es gibt wahnsinnig viele Rentner. Wenn die plötzlich nicht mehr in der Arbeit sind, haben sie ihren Sinn verloren.

\*\*Jutta Ribbrock [00:43:07]:\*\* Das ist dann die andere Seite. Das ist die andere Seite ist, dass Arbeit oft als das Unangenehme, was man überwinden muss. Andererseits, wenn es sehr stark so einen starken Beitrag hat zum eigenen Lebenssinn, dann kann eine Lücke entstehen.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:43:22]:\*\* Wie so oft der Unterschied zwischen Gift und Medizin: die Dosis. Und das ist auch beim Thema Arbeit so und ich glaube auch bei diesen Untersuchungen, weil du gerade gesagt, es gibt viele Studien und da kommt Arbeit, was macht dich glücklich und da kommt Arbeit relativ spät. Ich glaube, das ist aber auch nicht... Also, wenn du mich jetzt fragen würdest, was macht dich glücklich? Dann würde ich wahrscheinlich nicht sofort in der Prioritätenliste oben an Platz eins sagen: Die Arbeit. Wobei mir meine Arbeit wahnsinnig Spaß macht. Sowohl die Moderation als auch Coachings, Vorträge, Seminare. Ich komme ja gerade von einem, deswegen ist meine Stimme ein bisschen angegriffen. Aber ich würde wahrscheinlich sagen, okay, was macht mich glücklich? Wenn du mich fragst, würde ich sagen: meine Freundin. Also das ist ein ganz, ganz großer Glücksfaktor für mich. Was macht mich glücklich? Dass ich gesund bin. Das ist auch nicht selbstverständlich für mich. Was macht mich glücklich, würde ich sagen? Also Arbeit würde relativ spät erst kommen, weil sie nicht mein Leben bestimmt. Deswegen glaube ich bei diesen Umfragen, was macht Sie glücklich? Da darf man sich nicht blenden lassen, wenn da Arbeit relativ spät erst hinten ankommt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:44:25]:\*\* Ja, du hast recht, wenn mich jemand das fragen würde, käme es wahrscheinlich auch nicht ganz vorne. Wenn aber es, oder wenn die Rede auf meine Arbeit kommt, dann kann ich wirklich mit Fug und Recht sagen: Das gibt mir Sinn, das macht mir wirklich total Spaß. Ich freue mich aber auch, wenn ich am Strand liege und die Füße im Sand und ein bisschen entspannter.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:44:46]:\*\* Also vielleicht müsste man die Frage wirklich aufteilen: Was mache ich? Wobei sich ich habe auch keine Work-Life-Balance und für mich ist es einfach nur eine \*\*Life Balance\*\*, weil meine Arbeit zu meinem Leben dazugehört. Genau. Aber vielleicht müsste man die Frage wirklich aufteilen und sagen: Okay, was macht dich in deinem Privatleben oder was macht dich als Privatperson glücklich und was macht dich? Jutta, Jutta, als ja, in deiner Tätigkeit als Nachrichtenquelle glücklich oder in deiner Tätigkeit als Buchautorin und Podcast? Dann, glaube ich, würden die Antworten anders ausfallen. Dann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:22]:\*\* Gehen wir doch noch mal ins Persönliche: Begeisterung für dich selber. Es gibt doch so Tage, parallel kommen bei dir bestimmt auch. Da stehst du, wachst du auf, guckst in den Spiegel und denkst so: Ich weiß nicht, was du dann denkst,

aber wenn du so Momente hast, dass du mit dem Paul doch nicht so ganz einverstanden bist, wie bringst du dich auf Vordermann? Wie so seelisch?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:45:45]:\*\* Ich habe befürchtet, dass solche Fragen heute kommen werden. Kurt Krömer hat mal gesagt, er tut sich ganz schwer, über seine Projekte und über sich selbst zu sprechen. Und mir geht es auch ein bisschen, aber gut. Ja, wunderbar. Offenes Visier.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:56]:\*\* Das Projekt Paul. Das Projekt.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:46:00]:\*\* Das musst du übrigens wirklich auch erst lernen, über mich selber was zu erzählen. Das ist bei uns in der Familie nicht so wahnsinnig hoch im Kurs gewesen. Ich glaube, wenn wir, und wir haben auch immer anderen die Bühne geboten, haben immer gesagt: Also wenn wir auf der Titanic gewesen wären, bitte verzeiht mir dieses Beispiel, aber wenn wir als Passagiere auf der Titanic gewesen wären, ich glaube, alle anderen hätten überlebt. Nur wir hätten den Untergang der Titanic nicht überlebt, weil wir gesagt hätten: "Sie wollen als erstes ins Rettungsboot? Na klar. Bitte schön. Nach Ihnen. Okay, na klar. Wir warten." Und irgendwann mal, wie wäre es...

\*\*Jutta Ribbrock [00:46:29]:\*\* Wenn man so zauberhaft ist, dann ist das manchmal nicht gut für einen selber.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:46:33]:\*\* Total richtig. Aber also wenn es mir wirklich, und das kommt natürlich vor, nicht jedem von uns scheint jeden Tag und das muss es auch nicht sein. Das wäre auch wirklich toxisch, glaube ich, die die Sonne aus dem Allerwertesten. Wenn es mir wirklich nicht... Was mir am meisten hilft, sind wirklich meine \*\*Freunde\*\*. Also reden tut mir wahnsinnig gut. Vertraute Menschen, die mich schon länger kennen, auch die mich verstehen, die müssen auch gar nicht so viel sagen. In erster Linie vielleicht die, die sind auch manchmal nur humorvoll. Oder sie sehen es aus einer anderen Perspektive. Das allein genügt mir schon. Ich bin da total energetisiert. Nach einer Stunde Kaffee trinken zum Beispiel mit einem meiner besten Freunde, mit dem Martin. Danach geht es mir in 99,9 % der Fälle einfach besser. Wichtig ist aber auch, dass man \*\*akzeptiert\*\*, dass es einem nicht so gut geht. Also heute Morgen bin ich ein bisschen zerschossen, wach geworden. Ich weiß nicht genau warum, aber ich habe mich nicht so wahnsinnig gut gefühlt. Aber das: "Oh Mann, ich treffe die Jutta heute Nachmittag noch, die Jutta, die im Podcast, da geht es richtig ans Eingemachte. Da werden also wirklich total spannende, da bin ich so was Geistreiches sagen." Komme gerade von dem Workshop, weil ich gegeben habe, da hab ich auch ein bisschen gefordert. Und dann muss man natürlich erst mal die Form finden. Aber das Wichtigste ist wirklich die Akzeptanz, die man sich auch immer wieder erarbeiten muss. Dann sagt okay, es ist jetzt, heut momentan. Fühlt sich nicht an wie mein bester Tag, aber wenn man es dann wieder positiv beleuchten möchte, vielleicht kommt dann auch die Positive Psychologie wieder ins Spiel, dass man sagt: Okay, der Tag hat Potenzial, um sich zu entfalten.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:01]:\*\* Ja. Genau. Und die Positive Psychologie hält ja tatsächlich auch so Übungen bereit. Also man kann tatsächlich sich vornehmen: Ich mache eine... Und das, was eine ist, erzähl du uns jetzt.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:48:16]:\*\* Also eine meiner Lieblings-Interventionen, also Positive Psychologie Intervention, PPI sagt man. Eine meiner Lieblings-Interventionen ist wirklich der \*\*Optimismus-Regler\*\*, weil es, also es geht ja in erster Linie darum, wenn

man nicht so gut drauf ist oder wenn man das Gefühl hat, alles ist grau und alles ist irgendwie so depri, dann kann man natürlich so weitermachen, das bleibt jedem freigestellt. Oder wenn man aber sagt: "Nee, irgendwie will ich die Welt wieder ein bisschen bunt und ein bisschen farbenfroher sehen und ein bisschen positiver, optimistischer", dann hilft auch Optimismus. Aber dann hat man immer Optimismus-Regler. Erst mal \*\*Visualisierung\*\*. Optimismus-Regler. Entweder so ein Lautstärkeregler wie auf der Stereoanlage, wenn man den weiter aufdreht, wie es laute, also den Optimismus-Regler. Wenn man weiter aufdreht, wird's optimistischer. Nicht ganz so weit, weniger optimistisch. Oder bei mir, nachdem ich ja beim Radio immer noch arbeite, bei mir ist es so: ich schiebe so ein Schieberegler, Schub Regler, weil so sieht mein Mischpult aus und teilen sie ja auch. Und wir haben das in Berlin an der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Als ich die Intervention gelernt habe. Ich habe das gemacht, dann hat unser Psychologe gesagt: "So, und jetzt gehen Sie erst mal einfach nur durch den Raum, gucken sich den Raum an." Und ich dachte mir: "Okay, wieder so eine Übung." Gehen Sie mal durch den Raum. Ja, aber nachdem Gruppendynamik ja auch eine schöne Geschichte ist, um Menschen in Aktion zu bringen, habe das gemacht. Bin natürlich aufgestanden, habe natürlich nichts gesehen in diesem Raum. Und was habe ich so gesehen? Haben wir alle gesagt: "Ja, wir haben gesehen, einen Raum." So sagt er: "Und alles..." Die Idee des Optimismus, alles erklärt. Das dreht jeder so weit für sich, wie es für ihn stimmig ist. Drehte den Optimismus-Regler auf und jetzt geht ihr noch mal durch diesen Raum. Jutta, ich bin ja schon ein emotionaler Mensch, aber auch ein sehr, sehr rationaler Mensch. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, aber ich habe plötzlich gesehen, dass an der Wand ein \*\*orangefarbenes Bild\*\* hängt, das ich vorher nicht gesehen habe. Ich habe gesehen, dass da hinten eine \*\*Blume\*\* steht, die ich vorher nicht gesehen hab. Gesehen, dass da ein \*\*Korb mit Äpfeln\*\* steht, den ich vorher nicht gesehen habe. Und das war wirklich total spannend, weil es ist ja eine total simple Intervention, total simpel.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:28]:\*\* Also du hast dir einfach vorher vorgestellt, dass du diesen Schieberegler hoch schiebst und an dem Regler steht Optimismus dran.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:50:33]:\*\* Genau. Genau.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:34]:\*\* Wow.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:50:35]:\*\* Dann dachte ich mir: "Okay, Lucky Shot. Lucky Shot." Ich bin Praktiker, weil wir wissen, Dinge funktionieren. Und ich probiere Sachen natürlich auch gerne, die ich selber erzähle, probier ich natürlich gerne an mir selber aus. Jetzt war ich am Vortrag gehalten, am Nachmittag um 16:00 in einer deutschen Kleinstadt. Ich werde nicht sagen, in welchem Bundesland das war und auch nicht, wie diese Kleinstadt heißt. Auf alle Fälle diese Kleinstadt. Es hat geregnet, es war wirklich grau, es war nicht schön und on top kam hinzu: Diese Kleinstadt. Also beim Wettbewerb "Unser Dorf soll schöner werden" wird sich diese Kleinstadt mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht bewerben. Weil es ist nicht, es ist einfach nicht wirklich schön. So hat sie noch zwei Stunden bis zu meinem Vortrag, dachte ich mir: "Jetzt muss man das mal ein bisschen..." Also mit ein bisschen Freude, wieder ein bisschen Optimismus. Nur grau kann es ja auch nicht sein. Diese diese Gestimmtheit überträgt sich ja logischerweise auch auf die Zuhörer in den Vorträgen. Da habe ich den Optimismus-Regler hochgeschoben, bei mir persönlich meinen Optimismus-Regler oder festgestellt, es funktioniert. Ich habe plötzlich nicht mehr. Das klingt jetzt so, ja, aber es ist ja genau dieses Buch. Auch bin ich mir selber beim Reden zuhören. Irgendwie ist es okay, aber ich habe plötzlich nicht mehr die ganzen \*\*geschlossenen Läden\*\* gesehen in der

Fußgängerzone, von denen es extrem viele gab. Das war wirklich deprimierend, sondern ich habe plötzlich den Fokus auf die \*\*geöffneten Schaufenster\*\*, auf die \*\*geöffneten Läden\*\* gehabt. Ich habe plötzlich nicht nur die grauen Wände dieser Häuserblöcke gesehen, sondern ich habe gesehen, dass da oben bei der Kirche offensichtlich das \*\*Kupferdach neu\*\* gemacht wird. Ich habe plötzlich einfach meinen, und das ist das Schöne auch an der Positiven Psychologie: Dem Positiven einfach \*\*mehr Raum geben\*\*, ohne das Negative auszublenden, das gehört dazu. Glücklich sein ist ein Kontrast-Erlebnis, sondern einfach nur dem Positiven mehr Raum geben. Hat funktioniert.

\*\*Jutta Ribbrock [00:52:20]:\*\* Hammer, ja.

\*\*Jutta Ribbrock [00:52:22]:\*\* Du hast einen begeisternden Vortrag gehalten.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:52:24]:\*\* Und der Vortrag ist wirklich. Ich weiß noch, wie er bewertet wurde. Weißt du, auch ums Thema Aufblühen ging: Durchstarten mit Haltung und Engagement, wie Menschen aufblühen können. Inhaltlich habe ich eine 1,7 und für die Performance eine 1,4 bekommen. Wenn man sieht, was man sich so anschaut, dann muss man sich für nicht schämen. Glaube ich. Das hat funktioniert.

\*\*Jutta Ribbrock [00:52:45]:\*\* Das bringt mich noch auf den Gedanken. Gibt es so was? Also du hast ja jetzt schon einige Beispiele erzählt, wo du jemandem einen schönen Impuls geben konntest, dass er oder sie einen neuen Weg gefunden hat. Gibt es das? Wo du zurückblickst und sagst so: "Boah, da, dass mir das gelungen ist, das. Da jemand jemanden unterstützen konnte, bin ich stolz drauf. Hat mich selber voll glücklich gemacht. Was Besonderes."

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:53:09]:\*\* Eine Geschichte durfte ich erleben und das hat mich am meisten fasziniert, dass ich eigentlich so ganz wenig dazu beigetragen habe. Aber das ist so ein Wahnsinns Impact beim Gegenüber hatte und das hat jetzt aber nichts mit einer persönlichen Entwicklung zu tun, sondern es hat einfach damit zu tun, dass der ein ein riesen Projekt daraus gemacht hat. Das hat mich so fasziniert. Das war zu Beginn von Corona, das war ein Unternehmen. Passt als Beispiel, finde ich. Das war ein Unternehmen. Und zu Beginn von Corona sind ja die ganzen Kunden Veranstaltungen...

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:47]:\*\* Ja.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:53:48]:\*\* Hier immer in Präsenz stattgefunden haben. Die sind ja komplett weggebrochen und bei mir im Unternehmen auch. Mittelständisches Unternehmen, 120 Mitarbeiter in der Landmaschinentechnik, also die großen Traktoren, Mähdrescher, die ganzen Bullis. Also sehr, sehr spannend. Und ich habe gleich zu Beginn von Corona für meine Kunden, für meinen Kundenkreis ein \*\*online Format\*\* ins Leben gerufen, einen Livestream an fünf Donnerstagen hintereinander Ideen und Impulse, wie man gut aus der Krise kommen kann oder wie man gut durch die Krise kommen kann und habe da die Idee vorgeschlagen von einem \*\*digitalen Kunden Event\*\*. Und das war nicht nur einen kleinen Impuls, aber der hat ein Riesending draus gemacht, diese Führungskraft. Da gesagt: "Okay, die Kunden Veranstaltungen finden nicht mehr statt. Momentan. Kann man gut finden, kann man schlecht finden. Aber die Frage ist doch viel mehr: Was mache ich daraus?" Hat ein digitales Kunden Event ins Leben gerufen. Offiziell hat es geheißen: Online Grünland Vorführung für alle wie uns, die wir nicht so drin sind im landwirtschaftlichen Thema, also Online Grünland Vorführung heißt: Es war die größte \*\*Online Live Ernte der Welt\*\*, die der da gemacht hat aus diesem kleinen Impuls. Man kann auch digital was machen und hat 1000 Kunden angeschrieben, hat diese Online

Grünland Vorführung, also mit den großen Traktoren Häcksler Mähdrescher auf einer wunderschön saftigen grünen Wiese im bayerischen Alpenvorland gemacht, hat das Ganze ähnlich wie bei Sky Sports aus verschiedenen Perspektiven mit mit einer Drohne drüber, mit verschiedenen Kameraperspektiven. Hat also diese Landmaschinen inszeniert und das war, ich habe es selber gesehen im Livestream. Das war gigantisch. Von den 1400 erhofften Kunden waren über \*\*4000 live\*\* mit dabei. Die ganzen Landwirte, die zu Hause mit dem Notebook auf den Knien diesen Stream verfolgt haben. 4000 waren mit dabei, haben alle noch was zu essen und zu Trinken zugeschickt bekommen. Das hat ihnen im Vorfeld zugesagt, noch aus dem Livestream heraus. Noch während die Veranstaltung liefert der erste Landwirt seinen Traktor raus, bestellt, geordert und danach auch wirklich gekauft. Also das Geschäft hat stattgefunden und die Führungskraft hat mir so was Schönes erzählt, weil mir geht es ja immer darum, wenn wir über Thema zum Beispiel Kunden begeistern, sprechen wir, geht es immer darum, erst \*\*vom Mitarbeiter zum Fan, dann vom Kunden zum Fan\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock [00:55:59]:\*\* Vom Mitarbeiter zum Fan.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:56:00]:\*\* Also also erst die Aufgabe einer Führungskraft aus den Mitarbeitern, den Fan zu machen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:05]:\*\* Für das eigene Unternehmen, für das eigene Produkt.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:56:08]:\*\* Genau. Und diese Mitarbeiter, die dann Fan des eigenen Unternehmens sind, die ein gutes \*\*Commitment\*\* haben zu den Produkten, zu den Dienstleistungen, die sich gut in die identifizieren können mit dem Unternehmen, weil es eben gut, wertschätzend und nach \*\*Positiv Leadership\*\* vielleicht auch geführt werden. Die wiederum können 1000 Mal besser ihre Kunden begeistern, weil es eine ganz, ganz andere Ausstrahlung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:56:29]:\*\* Ja.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:56:30]:\*\* Und das Schöne, was die Führungskraft zu mir gesagt hat, gesagt: "Paul, meine Mannschaft ist so überwältigt von diesem Kunden Feedback. Die laufen seitdem doppelt so schnell." Und das ist das Schöne. Also wenn wir uns an diesen tropischen Effekt erinnern, also Menschen, die im Beisein des Positiven aufblühen. Wir fühlen uns hingezogen zu allem, was uns energetisiert, was uns Leben spendet. Wir fühlen uns hingezogen zu Optimismus, wir fühlen uns hingezogen zu Positiven und die waren eben so geflasht, diese Mitarbeiter, dass das Ding wirklich funktioniert hat und waren auch wohl geflasht von ihrer Führungskraft, die da vorgeprescht ist für die ganze Branche, die ganze Branche eine Schneise geschlagen hat. Denn das gab es vorher nicht. Und so sind die Kunden aufgeblüht. So ist der Mitarbeiter, die Führungskraft, natürlich aufgeblüht und so sind die Mitarbeiter aufgeblüht. Also ein gigantisches Beispiel, das mir heute noch wahnsinnig viel Freude bereitet, wenn ich es erzählen darf.

\*\*Jutta Ribbrock [00:57:25]:\*\* Tolle Geschichte, da können wir jetzt aufhören.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:57:28]:\*\* Solange wir es nicht gesagt hast, dann ist eigentlich alles gesagt. Weil es ist eben noch nicht alles gesagt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:57:34]:\*\* Was ist noch nicht gesagt?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [00:57:36]:\*\* Na ja, nein, das ist natürlich schon ein Aspekt, den ich sehr spannend finde, dieses \*\*Positiv Leadership\*\*, also eben auch PERMA Modell, wie wir sie kennengelernt haben, aber nicht: Was trage ich dazu bei? Zum Beispiel, dass ich positive Emotionen, Sinn, Relationship erleben darf, sondern \*\*was trage ich als Führungskraft dazu bei, dass meine Mitarbeiter positive Emotionen erleben dürfen\*\*, Wertschätzung bekommen, Anerkennung, dass die Arbeit auch Spaß machen kann. Habe ich für die Rahmenbedingungen gesorgt, dass überhaupt so was wie Freude oder Spaß oder auch eine gewisse Leichtigkeit entstehen kann? Weil meine Mitarbeiter, das sind ja die, die die Kunden letzten Endes zum Aufblühen bringen und die ein Unternehmen letzten Endes erfolgreich machen. Das sind immer die Mitarbeiter. Was trage ich als Führungskraft dazu bei, dass meine Mitarbeiter auch wirklich ihre \*\*Stärken ausleben\*\* dürfen? Wissen die Führungskräfte denn überhaupt, was die Stärken ihrer Mitarbeiter sind? Haben Sie die Mitarbeiter schon mal gefragt? Haben Sie sie schon mal beobachtet? Haben sie schon mal Stärken? Haben Sie schon mal einen Stärken-Test gemacht mit einer hohen Reliabilität? Haben Sie schon mal mit gefragt, zum Beispiel auch: Liebe Mitarbeiter, was ist es denn, was aus dir heraus drängt? Was ist es denn, was du gerne ausleben möchtest? Und was ist es denn, was dich, liebe Mitarbeiter, Energie kostet, wenn du es zurückhalten musst? Das ist das Schöne am Positiv Leadership: Positiv Leadership ist keine Frage der \*\*Anpassung\*\*, sondern eine Frage der \*\*Passung\*\*. Es passiert so wahnsinnig oft in den Unternehmen, dass die Mitarbeiter eingestellt werden. Es ist eine Stelle frei, Mitarbeiter werden eingestellt. Und die bringen ja wahnsinnig viele Talente, wahnsinnig viele Stärken, persönliche Stärken mit. Und dann, glaube ich, das kann der ein oder andere bestätigen. Dann passiert manchmal leider etwas, was mir in der Seele weh tut. Dann wird hergegangen und im Sinne des Unternehmens. Weil man will ja dem Unternehmen Gutes tun, aber die Mitarbeiter tun dann keine große Freude und sich selber letzten Endes auch nicht. Dann wird hergegangen und wird versucht, den Mitarbeiter so lang hin zu biegen, bis er zu dieser Position passt. Und das ist interessant, weil 2011 gab es eine große \*\*Gallup Studie\*\* und zwar nicht die, die uns allen schon zu den Ohren raushängt, also innerlich gekündigt und so, sondern 2011 gab es eine Gallup Studie. Da wurde das Mindset von Führungskräften erhoben und Positiv Leadership ist ja keine... Es ist ein Mindset, das hat was mit Haltung zu tun. Also sorge ich dafür, dass meine Mitarbeiter Freude, Wertschätzung, die so was sehr persönliches... Da wurde das Mindset von Führungskräften erhoben, war eine weltweite Studie. Boah, wie viele waren das? 100.000 Befragte, glaub ich. Was?

\*\*Jutta Ribbrock [01:00:10]:\*\* Echt krass viel.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:00:12]:\*\* Deutschland, Österreich, Schweiz, wenn du Umfragen machst. Studie, was glaube ich bis zu bei 500 bis 1000 Befragten. Ich müsste mal nachgucken, aber es waren über 100.000 Führungskräfte aus 187 Ländern, also weltweit. Und dabei haben sie festgestellt, dass es ein großes Missverständnis gibt bei vielen Führungskräften, wenn es um das Miteinander mit den Mitarbeitern geht. Und zwar hat ein Großteil dieser befragten Führungskräfte gesagt: "Jawoll, wir stimmen dieser Prämisse zu: \*\*Der größte Raum für Leistungssteigerung eines jeden Menschen liegt in seinen größten Schwächen\*\*."

\*\*Jutta Ribbrock [01:00:51]:\*\* Aha.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:00:54]:\*\* Also ein Großteil der Führungskräfte gesagt: "Jawohl, ich stimme der Prämisse der These zu: Der größte Raum für Leistungssteigerung, also Leistungsentwicklung eines jeden Menschen, liegt in seinen

größten Schwächen." So, jetzt habe ich überlegt, wenn ich als gute Führungskraft, ich meine, Sie auch gut. Also bitte kein Führungskräfte Bashing.

\*\*Jutta Ribbrock [01:01:13]:\*\* Hört sich auch nicht so an.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:01:13]:\*\* Das ist ganz wichtig. Führungskräfte haben wirklich viele Hüte auf und ich beneide die eine oder andere wirklich nicht, muss ich sagen. Aber jetzt, wenn ich als gute Führungskraft das Mindset habe, dass der größte Raum für Leistungssteigerung eines Mitarbeiters in seinen größten Schwächen liegt, dann werde ich wahrscheinlich versuchen, die Schwächen meines Mitarbeiters herauszufinden, wie ihn aufgrund seiner Schwächen zu entwickeln und sie ihn dann dort einsetzen, wo er dann passt. Wenn ich aber das Mindset habe, und auch hier eben nicht entweder-oder. Aber wenn ich auch das Mindset habe, dass ein großer Raum für Leistungssteigerung eines jeden Menschen \*\*in seinen Stärken liegt\*\*, dann versuche ich die Stärken meines Mitarbeiters rauszufinden, entwickle ihn darauf aufbauend auf den Stärken und setze ihn eben mal eine Position im Unternehmen ein, wo genau diese Stärke benötigt wird.

\*\*Jutta Ribbrock [01:02:11]:\*\* Das klingt für mich sehr nachvollziehbar.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:02:13]:\*\* Und das ist eben dann keine Frage der Anpassung, sondern eine Frage der Passung.

\*\*Jutta Ribbrock [01:02:18]:\*\* Ja. Alles, was du jetzt in den letzten Minuten gesagt hast. Also vor dieser Gallup Studie habe ich gedacht, lässt sich wunderbar auch auf \*\*persönliche Beziehungen\*\* übertragen. Man guckt ja auch gerne auf die Schwächen des Partners. Und ich habe mal was ganz Schönes gehört, was eine kluge Frau gesagt hat. Ungefähr so: Guck dir einmal auf. Oder die drei Sachen, die dich an deinem Mann am meisten aufregen. Beschließe, diese Sachen zu mögen und dann mach einen Strich drunter. Und dann dachte ich mir: Das erfordert aber ganz schön viel Willenskraft. Aber ich fand es wahnsinnig klug, weil das ist ja im Grunde, was du gerade gesagt hast, das mit den Schwächen und den Stärken. Und wenn du beim Partner, bei der Partnerin mehr darauf schaust, was bezaubert dich an der Person, was bekommst du? Und dann haben wir bei drei zu eins, wenn wir es auch so sehen, halt drei schöne Sachen gegen eine negative, dann hast es vielleicht auch schon ausgeglichen. Also ich glaube, das ist auch noch schön, sich das mitzunehmen, wie aus dem Gespräch genau dieses Prinzip auch in persönlichen Beziehungen anzuwenden. Ich glaube, man ist sehr viel glücklicher, selber sehr viel glücklicher.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:03:36]:\*\* Wunder, wunderschönes Bild: dem Positiven mehr Raum geben. Also nicht zu sagen, was trennt uns, sondern zu gucken, was verbindet uns. Jens, einer unserer Lieblingspsychologen.

\*\*Jutta Ribbrock [01:03:48]:\*\* Es gibt zwei Gespräche in meinem Podcast und jetzt unbedingt.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:03:52]:\*\* Ein großartiger Mann, der dann auch mal gesagt hat: Gerade wenn es ums Thema Partnerschaften geht, \*\*mehret die Freuden deines Partners und die Freuden eurer Partnerschaft\*\*. Fand ich auch einen sehr schönen Satz. Mega schön.

\*\*Jutta Ribbrock [01:04:06]:\*\* Das führt mich zu meiner Schlussfrage. Jetzt kriegst du Angst. Oh Gott. Eine Frage, die ich am Schluss immer stelle, die möchte ich dir natürlich auch stellen: Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:04:18]:\*\* Es sind die Fragen, die den Interviewpartnern gerne mal die Schweißperlen auf die Stirn treiben.

\*\*Jutta Ribbrock [01:04:24]:\*\* Ich weiß schon, nur du kannst das.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:04:27]:\*\* Also Glück hat für mich immer ganz, ganz viel mit \*\*Dankbarkeit\*\* zu tun. Also es eben nicht. Ist eigentlich ein schöner, ein schöner Gedanke zu Beginn unseres Gespräches, aber ich glaube, so ging's ziemlich zügig los. Nehmen wir das Thema Dankbarkeit. Positive Emotionen. Das hat ganz, ganz viel mit Dankbarkeit zu tun. Also Applaus zum Beispiel ist für mich auch eine Form. Das macht mich glücklich, weil da bin ich dankbar, wenn ich Applaus bekomme nach einem Vortrag oder wie gerade vorhin bei dem Workshop, wenn man einen schönen Workshop vier Stunden lang gemacht. Wenn die Teilnehmer dann nach dem Schlusswort einfach sitzen bleiben und du sagst: "Also wir sind jetzt noch mal fertig, also ihr könnt jetzt gehen", aber die Leute wollen einfach nicht mehr rausgehen, weil es ihnen gut gefallen hat, weil sie sich wohlfühlen, weil sie tolle Atmosphäre war. Da bin ich wahnsinnig dankbar und da bin ich auch wirklich glücklich. Glücklich sein bedeutet für mich auch, \*\*Herausforderungen anzunehmen\*\*. Manchmal denke ich mir: "Oh Gott, tust du dir auch noch an?" Oder noch ein Projekt, obwohl du ja bereits ein Projekt im Hintergrund laufen hast. Aber wenn es dann gelingt, wenn ich die Herausforderung meistere, dann fühle ich mich glücklich. Yes, I did it. Was mir das unterscheidet zwischen Freude und Spaß. Also Spaß ist eine ganz, ganz flüchtige Angelegenheit. Einmal in der Achterbahn, kostenloses Update und fünf Minuten später bist du schon auf der Suche nach dem nächsten Halt. \*\*Freude\*\* ist aber, wenn du wirklich einen Berg bezwungen hast, wenn du wirklich auf den Himalaya gegangen bist und dann hast du es geschafft und auch wieder runtergekommen bist. Das finde ich persönlich auch ganz wichtig in diesem Bild. Da bin ich dankbar. Das macht mich glücklich. Und ich habe es vorher schon gesagt: \*\*Andere Menschen\*\* macht mich wahnsinnig glücklich. Und da bin ich ganz nah bei Martin Buber, dem österreichisch-israelisch-jüdischen Religionsphilosophen: \*\*Der Mensch wird am Du zum Ich\*\*, also der Mensch wird am Du zum Ich. Wenn dieser Satz für jemanden gemacht wurde, dann brauche ich mich. Als Ich brauche andere Menschen. Ich brauche diesen Spiegel, ich brauche diese Rückkopplung. Der Weg zur Selbsterkenntnis führt nur über die Spiegelung.

\*\*Jutta Ribbrock [01:06:40]:\*\* Wundervoll. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch, lieber Paul. Ich hatte so Spaß.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:06:47]:\*\* Danke dir. Es ist unfassbar. Wir kennen uns schon so lange. So lange haben wir uns noch nie am Stück unterhalten können. Wir haben erst einen wunderbaren Podcast gebraucht. Dass wir das nach all den Jahren, Jahrzehnten hinbekommen. Dass wir uns endlich einmal lang und tiefgehend unterhalten.

\*\*Jutta Ribbrock [01:07:03]:\*\* Vielen herzlichen Dank. Lass uns das öfter machen.

\*\*Paul Johannes Baumgartner [01:07:05]:\*\* Sehr, sehr gern.

\*\*Jutta Ribbrock [01:07:13]:\*\* Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe, du konntest dir von Paul, also bildlich gesprochen, ganz viele Sonnenstrahlen mit in dein Leben nehmen und

wir zwei wären mega begeistert, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben würdest und auf die fünf Sternchen klickst. Ganz lieben Dank dafür. Und wenn du mehr über Paul Johannes Baumgartner erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du weiterführende Links zu allem möglichen, was er so macht. Und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast Einfach ganz Leben gibt mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de) und noch mehr tolle Podcasts auf [argon-podcast.de](http://argon-podcast.de), also Argon Podcast in einem Wort. 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.