

## Podcast mit Bernhard Moestl

**Speaker 1** [00:00:02] Werbung. Dieses Gefühl kennt wahrscheinlich jeder. Unerledigte Aufgaben stapeln sich, die Steuererklärung wartet, der Kleiderschrank quillt über, die Präsentation wird vor sich hergeschoben und die Küchenschublade ist eher ein Quell der Überraschungen als der Übersichtlichkeit. Die Fülle der Todos lässt uns überfordert und hilflos zurück. Die Bestseller Autorin und Trainerin Nicole Staudinger hat die Lösung für dich in ihrem neuen Hörbuch. Bin fast fertig, muss nur noch anfangen. Teilt sie ihre bewährten Strategien, um die lästige Aufschieberitis endlich zu überwinden. Damit lernst du, wie du neue, effektive Gewohnheiten entwickeln kannst, wie du wichtige Aufgaben mit Leichtigkeit erledigst und von deiner To Do Liste streichen kannst, dein Kopf frei bekommst für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind. Mit Nicole Staudinger aus persönlichem und unterhaltsam im Ansatz wirst du auf jeden Fall motiviert, deinen inneren Schweinehund zu besiegen. Na, mit welchem? Du legst du los und probierst Nicole Staudinger Ansatz einfach mal aus? Das Hörbuch erscheint digital überall, wo es Hörbücher gibt. Und zum Download Die Buchversion findest du bei der Knauer Werbung Ende.

**Jutta Ribbrock** [00:01:27] 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 Radionachrichten, 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 Bernhard Moestl. Er ist Weltenbummler, Vortragsredner, Businesscoach und Bestsellerautor. Seit Jahrzehnten beschäftigt er sich mit asiatischer Lebensweisheit und Kampfkunst. Er hat selbst die traditionelle Kampfkunst im Shaolinkloster in China gelernt. Und er fühlt sich schon seit seiner Jugend zutiefst inspiriert von Buddha. Auf dieser Basis, verbunden mit seinen Erlebnissen und Erfahrungen von Reisen vor allem in Asien, sind viele erfolgreiche Sachbücher von ihm entstanden, die uns zu mehr Glück, Zufriedenheit, Klarheit und innerer Stärke verhelfen können. Sein jüngstes Buch trägt den Titel Reich wie Buddha, was ein gutes Leben wirklich braucht. Darüber und über Bernhards Erlebnisse und auch, was wir mit ihm erleben können, wenn wir das möchten. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Bernhard, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

**Bernhard Moestl** [00:03:00] Danke für die Einladung.

**Jutta Ribbrock** [00:03:02] Was ein gutes Leben wirklich braucht, steht im Untertitel von deinem Buch. Die Antwort, die ich deinem Buch entnehme, denke ich, lautet in aller Kürze Sehr, sehr wenig. Wenig Materielles jedenfalls.

**Bernhard Moestl** [00:03:17] Ja, also ich sehs persönlich zumindest so, weißt du, weil ich habe als Reisender. Ich bin viele viele Jahre unterwegs gewesen. Ich war 15 Jahre in Asien und ich habe eben mal festgestellt, dass alles was ich besitze, alles was ich habe, muss ich mittragen. Und so sind meine Besitztümer immer weniger geworden. Und ich habe gesehen, mir geht ja gar nichts ab, Ich habe sie liegen man die Sachen, ja alles, was ich unterwegs brauche, kann ich mir ja kaufen. Und dann habe ich irgendwann festgestellt, ich kaufe mir es nicht. Und wenn ich es mir nicht kaufe, heißt es, Ich brauche es nicht. Und ich glaube, es hat schon Buddha gesagt Das Glück liegt in uns und nicht in den Dingen. Und ich habe das lange nicht wirklich verstanden, was er damit meint. Nicht weil ich

immaterielle Mensch war, aber weil ich so einfach die Aussage nicht verstanden habe. Aber mittlerweile weiß ich, dass es genau darum geht, dass das Glück nur in dir selber finden kannst und dass die Dinge eigentlich dabei hinderlich sind.

**Jutta Ribbrock** [00:04:10] Du triffst damit auf jeden Fall Nerv, denke ich. Nicht umsonst ist die Aufräumqueen Marie Kondo so berühmt, wie man seinen Schrank ausmistet und Sachen, die man nicht mehr loswird. Und auch selbst wenn wir sie in Keller stopfen, dann bedrücken sie uns auch. Das weiß ja jeder und jeder hat so eine Sehnsucht danach. Man kann ja mit dir auch Reisen machen in einer Gruppe, und da ist eine Auflage, dass die Gäste nur acht Kilo Gepäck mitnehmen und du selber nimmst nur vier mit. Wow, was hast du dann so dabei?

**Bernhard Moestl** [00:04:40] Das, was ich brauche. Ich habe meistens 34T Shirts dabei. Ich habe meistens vier Boxershorts dabei. Ich habe noch eine zweite Hose dabei, für den Fall, dass ich mir eine zerreiße. Dann habe ich einen Pullover mit um meine Sandalen und ein Waschzeug und das war's dann Im Grunde deine Sandalen.

**Jutta Ribbrock** [00:04:57] Also hast du nicht richtig Wanderschuhe so feste?

**Bernhard Moestl** [00:05:00] Nein, ich trage seit. Seit ich mich erinnern kann, trage ich Trekking Sandalen. Und ich habe keine Wanderschuhe. Das ist auch etwas. Das ist nur schwer. Das ist nur etwas, das ich mittragen muss und das ich dann eh nicht benutze.

**Jutta Ribbrock** [00:05:13] Ja, ich finde es wirklich spannend. Also gut, wenn ich jetzt, sagen wir mal, ich lebe ja in Bayern, in den bayerischen Bergen wandern gehe oder auch mal so Richtung Österreich oder Südtirol, dann gehe ich schon in festen Schuhen. Meistens. Aber ich habe auch schon öfter gedacht, ich würde es mal ausprobieren mit so Trekking, Sandalen. Also die sind schon nach deiner Einschätzung auch ganz gut fest und und und Man geht auch sicher damit.

**Bernhard Moestl** [00:05:40] Also ich gehe am besten mit diesen Sandalen. Muss ich ja nicht sagen. Also ich habe hatte auch mal andere Schuhe und feste Schuhe usw aber die sind wirklich die haben eine tolle Sohle, sie erfüllen alles, sie können nass werden, also sie sind so bisschen wassererdicht, weil ich kann damit auch durch Flüsse gehen und sie trocknen nachher sofort wieder und sie halten sehr viel aus und ich muss nur dieses eine Paar Schuhe mitnehmen. Das ist für mich eigentlich nämlich das meiste. Und die geht ja jetzt also bei Google, dass du gerade angesprochen hast, Sie gehen ja jetzt nicht auf die Achttausender rauf oder so?

**Jutta Ribbrock** [00:06:10] Ja, ja, gut, das wäre dann noch mal eine andere Nummer.

**Bernhard Moestl** [00:06:13] Ja. Das geht mit Sandalen ist.

**Jutta Ribbrock** [00:06:15] Ich hab eben schon angesprochen, Du hast dich da seit deiner Jugend inspiriert, fühlt von Buddha. Und jeder von uns kennt sicher allerlei Buddha Statuen, das lächelnde Gesicht. Aber wer nicht so viel über Buddhismus weiß, kannst du mal so ganz kurz das in Grundzügen so ein bisschen erklären, was das ist?

**Bernhard Moestl** [00:06:38] Der Buddhismus kann ich gerne. Im Grunde geht es im Buddhismus darum, dass Buddha der Legende nach ein sehr, sehr reicher Mensch gewesen ist. Er kam aus einer sehr reichen Familie. Er hatte alles. Er hatte, wie man sagt, auch nichts ausgelassen und trotzdem war er nicht glücklich. Er hat erkannt, dass ihm bei

all dem materiellen Reichtum, den er hat, etwas fehlt. Und er wusste nicht, was das war. Bis er dann irgendwann bei einer Reise oder bei mehreren Reisen einem kranken Menschen, einem verwesenden Leichnam, einem Bettler und damit einfach dem menschlichen Leid begegnet ist, dann war es eine Frage Warum leiden wir Menschen eigentlich, wenn wir doch alles haben? Warum geht es uns trotz allem nicht gut? Und diese Frage hat ihn viele Jahre beschäftigt, in denen er sich sehr, sehr intensiv damit auseinandergesetzt hat. Er hat sich fast zu Tode gehungert, er hat sich körperlich gequält und trotzdem diese Antwort nicht gefunden. Und dann ist ihm irgendwann eingefallen, dass er im Alter von 16 Jahren auf einer Wiese gesessen ist und das unter einem Baum. Da war das Wetter schön, es war warm, es haben die Vögel. Dieses Feature, sagte es war einfach alles gut so wie es war. Er hätte nichts anders wollen. Und in diesem Moment war er glücklich. Und dann hat er sich gedacht Na ja, wenn es mich jetzt gelingt, diesen Zustand, dass die Dinge gut sind, so wie sie sind, einfach weil sie so sind. Wenn es mir gelingt, diesen Zustand bewusst herzustellen, dann werde ich immer glücklich sein. Und so setzt er sich irgendwann im jungen Alter von 36 Jahren unter einen Baum. Eines Abends, in einer Vollmondnacht, sagt man und sagt Er wird nicht mehr aufstehen, bis. Eine Möglichkeit gefunden habt, diesen Zustand zu halten, in diesem Zustand zu bleiben und tatsächlich also in tiefster Versenkung unter diesem Baum sieht. Da fällt ihm ein, dass der Grund für alles Leiden unsere Gier ist. Und damit meint er jetzt aber weniger die Gier danach, dass wir das neueste iPhone Modelle haben müssen oder dass ein neues Auto leben muss. Sondern er meint die Gier danach, die Dinge anders haben zu wollen, als sie gerade sind. Was nicht bedeutet, dass wir sie nicht ändern können. Wir können sie im nächsten Moment ändern. Aber gut, Er sagt, wir leiden da deshalb, weil wir jetzt etwas anderes haben wollen. Und anstatt es zu verändern, ärgern wir uns darüber, dass es so ist, wie es gerade ist. Und so sagt Buddha und das ist eben die erste dieser Vier edlen Wahrheiten, wie er sie später nennen wird. Er sagt Alles Leben ist Leid. Und die zweite Wahrheit ist, dass er sagt Leid entsteht durch Gier. Und daher ist auch die Möglichkeit, das Leid zu überwinden, seine Gier zu überwinden. Und in der vierten Wahrheit gibt eben dann die Anweisung und er sagt Das ist der achtzeilige Pfad vom rechten Denken über das rechte Handeln, über das rechte geben, das Rechte nehmen und das Rechte sich ausdenken. Und er sagt Wenn dir das gelingt, dann wirst du das Leid überwinden. Und dann, und das war ja die ganz grundsätzliche Idee, dann musst du auch nicht mehr wiedergeboren werden, weil dein Körper und auch deine Seele nicht mehr in einen Körper möchte, um wieder sozusagen neues Leid zu beginnen. Also mit einem Wort gesagt geht es einfach darum zu verstehen, dass wir leiden, weil wir Dinge anders haben wollen, als sie gerade sind. Und wenn wir es schaffen, das zu akzeptieren, dass die Dinge gerade so sind, wie sie sind, dann werden wir auch nicht mehr leiden.

**Jutta Ribbrock** [00:10:00] Ich finde es total spannend, weil genau dieser Gedanke annehmen was ist auch im Grunde heute in allen möglichen Coachings und Selbsterfahrungsseminaren eigentlich das Thema ist. Einer meiner Lieblingscoaches ist zum Beispiel Jens Carlsen, ein Altmeister seines Fachs, der auch diesen schönen Satz geprägt hat Wo ich bin, will ich sein. Alles andere war mir bisher in meiner Vorstellung zu teuer. Also er sagt eben auch damit Alle Entscheidungen, die ich getroffen habe, haben mich dahin geführt, wo ich bin. Und das ist vielleicht auch nicht superklasse. Toll, aber ich habe an verschiedenen Scheidewegen mich entschieden, nach rechts zu gehen statt links oder umgekehrt. Und das hilft einem wahnsinnig, finde ich, aus diesem Opfergefühl rauszukommen, dass man das Gefühl hat, man ist Dingen ausgeliefert, Man ist Entscheidungen anderer Menschen ausgeliefert. Ja. Wenn ich im Angestelltenverhältnis bin, trifft mein Chef, meine Chefin Entscheidungen für mich. Aber ich habe mich auch für diesen Job entschieden. Und ich möchte gerne dieses Geld verdienen. Und wenn ich mir das sage Ja, ich möchte dieses Geld verdienen. Da frage ich Ja, ich profitiere davon.

Vielleicht rege ich mich dann auch ein bisschen weniger auf über meinen Chef. Oder ich versuche auch was zu ändern und gehe auf ihn oder sie zu und sprech vielleicht was an, womit ich nicht zurecht komme. Und vielleicht gibt es ja sogar Lösungen, wenn man den Mund aufmacht.

**Bernhard Moestl** [00:11:24] Genau das ist es ja. Und das Leid entsteht eben dadurch, dass wir diese Lösung nicht suchen. Und ich sage es ganz ehrlich Ich habe manchmal das Gefühl, dass Menschen auch deswegen leiden, wenn es bei ihnen etwas gibt. Ich sage das ganz ehrlich Ich habe schon manchmal auch bei meinen Coachings das Gefühl, dass die in diesem Gefühl leben wollen, dieses Leidens. Und wenn wir uns das mal bewusst machen auch das ist ein Weg, dann da rauszukommen, zu sagen Warte mal, warum will ich das eigentlich? Will ich gerne bemitleidet werden will Ich gibt mir das war's, dass ich halt die Aufmerksamkeit bekomme, was auch immer. Und auch so kann ich es ändern.

**Jutta Ribbrock** [00:11:58] Ja, das hat ja oft tiefe psychische Gründe, dass Menschen an solchen Sachen festhalten, weil sie sich da gut auskennen, Sag ich mal ja. Wenn du in deiner Kindheit gewisses Leid erfahren hast, Gewalt oder Missachtung, dann Seltsamerweise passiert es ja manchmal, dass wir uns als Erwachsene auch Menschen suchen für Beziehungen, mit denen wir das wieder erleben, weil wir uns. Das ist eigentlich fatal, aber wir kennen uns da aus, dass es uns vertraut. Und deshalb hat es auch so eine große Macht und wenn, ja, wenn es möglich ist, das zu erkennen und aufzulösen. Das ist natürlich ein toller, riesiger Schritt, um sich zu befreien. Auch. Ja, du hast in deinem neuen Buch Du hast das so aufgebaut, dass du sagst also vom Titel her reich wie Buddha sind wir und dann gibt es so Pünktchen, Pünktchen, wenn und vielleicht können wir einfach mal 123 von deinen Sätzen anschauen. Zum Beispiel Du bist reich wie Buddha, wenn du das Wunder in den kleinen Dingen siehst.

**Bernhard Moestl** [00:13:07] Ja, das ist für mich etwas, das wir immer glauben. Das Wunder etwas Großes ist und all das, was uns umgibt, ist wahr. Es war ein Satz, den so gar nicht mein Bruder gesagt, sondern es war Aristoteles. Und Aristoteles hat mal gesagt Die Natur schafft von allem, das möglich ist, das Beste. Und wenn ich mir so anschau, ich habe neulich einen Samen in der Hand gehabt, und wenn ich den einpflanzen wollte und dann habe ich den eingepflanzt, und dann hat das Zuwachsen, ist es zu wachsen begonnen oder hat es zu wachsen begonnen? Und dann habe ich mir gedacht Woher weiß dieser Samen erstes Mal, dass er jetzt zu wachsen beginnen muss? Woher weiß das überhaupt, wie das auszusehen hat, dass das zwei Blätter bilden muss? Das bildet nachher, das macht danach die ganze Pflanze. Und ich habe mir oft gedacht woher weiß die Erdbeerpfanne, wie man Erdbeeren macht? Und das habe ich mal mit einer Freundin darüber geredet und gesagt Ja, woher weiß ein Mensch, wie man Menschen macht? Und für mich sind das das also vermeintlich kleine Dinge. Aber wenn man so schaut, wie genial das eigentlich alles ist und für mich ist auch so eine Sache ich bin vom eigenen, von meinem erlernten Beruf Fotograf und daher ist das, was mich am meisten fasziniert Licht. Und ich sage jetzt ja nicht Fotograf kann damit auch nichts anfangen. Aber ich stehe mal im Wald und denke mir, wie kann man mit einer Lichtquelle so eine Beleuchtung hinbekommen? Das sind so Sachen, die mir wirklich. Das ist unglaublich. Ich kann mir das eine Stunde anschauen und das sind für mich diese vermeintlich kleinen Wunder, die wir aber haben und die wir oft übersehen, weil wir glauben, dass wir diese viel größeren Wunder brauchen. Aber alleine ich sage immer das Wunder, dass ich existiere. Wie? Wie wahrscheinlich ist es nach all diesen Generationen? Keine Ahnung, warum das Ganze begonnen hat, Dass es mich überhaupt gibt, Dass es diese Menschen gibt, die mein Leben kommen. Die Menschen, die ich treffe, mit denen ich eine gute Zeit habe usw. Und

das sind für mich diese kleinen Wunder, die eigentlich in Wirklichkeit ganz große Wunder sind. Die Wunder in den vermeintlich kleinen Dingen.

**Jutta Ribbrock** [00:15:04] Genau und noch nicht, weil es so Wunder, sondern auch die kleinen Dinge. Das kann auch sein, dass auf dem Weg zum Bus, der jemand zulächelt und nicht nur gedankenverloren auf sein Handy guckt oder irgendwie so was oder das wir das anderen geben, wenn man da ein bisschen achtsamer ist. Oder in der Bäckerei, wo du dir die Frühstücksemmel holst, ein nettes kleines Gespräch hast mit dem Verkäufer oder der Verkäuferin, da können wir auch viel zu beitragen, selber so kleine schöne Momente zu erschaffen.

**Bernhard Moestl** [00:15:34] Und vor allem sie nicht als selbstverständlich zu sehen. Ich glaube, das ist die Hauptsache, dass wir sagen Na ja, das ist doch selbstverständlich, Das ist überhaupt nicht selbstverständlich. Es ist nicht selbstverständlich, zumal es mich immer begrüßt, ist selbstverständlich. Und das ist für mich schon auch immer eine Frage des Blickwinkels. [00:15:50] Weil wenn ich Dinge als selbstverständlich sehe, dann nehme ich mir die Freude dran. [3.8s] Also ich kann mich erinnern, ich war in Deutschland in einem Hotel und da hat hatte ich ein Schreiben auf meinem Tisch, auf dem Tisch, dort auf diesem Schreibtisch und handgeschrieben und es war ein fünf Sterne Hotel, muss ich dazu sagen. Und das war handgeschrieben, von der Chefkin persönlich. Und sie haben gesagt Oh, die nimmt sich echt die Zeit, Ich könnte ja was anderes machen. Sie hat sich echt die Zeit genommen für jeden Gast und in dem Fall halt auch für mich, obwohl sie mich ja nicht kennt, dieses dieses mir zu schreiben und das muss ich ehrlich sagen, das hat mir imponiert und das habe ich aber auch gefreut. Andererseits ja, ist ja klar, dass sie die Gäste begrüßt. Also ich glaube, das ist auch auf die Frage, wie wir auf die hier schauen, ob wir überhaupt, ob wir bereit sind und ob wir das sehen wollen, was da dahinter ist. Und wir nehmen uns viel Freude damit, dass wir sagen es ist ja ganz klar, dafür bezahle ich, Aber es ist trotzdem nicht klar.

**Jutta Ribbrock** [00:16:46] Eine Sache, die mich total abgeholt hat bei deinen Sätzen. Du bist reich wie Buddha, wenn du Vergangenheit und Gegenwart trennen kannst. Und dieses Bild, was du da malt, da würde ich dich gleich bitten, dass du das kurz erzählst. Diese Geschichte mit der Flughafentür. Denn es ist ja so, so oft belasten uns Dinge aus der Vergangenheit. Wir haben Schuldgefühle wegen Dingen, die wir auch nicht mehr verändern können im Nachhinein und hadern damit, welche Entscheidungen wir getroffen haben oder vielleicht auch, wie wir jemanden verletzt haben. Und wir können das nicht mehr ändern, wie wir es in der Vergangenheit gemacht haben. Vielleicht können wir es sogar wieder gut machen in der Gegenwart, aber vielleicht auch nicht. Und du hast dieses Bild mit dieser Flughafentüre, dass du nicht mehr zurück kannst. Bitte erzähl das mal! Für mich war das wirklich so ein meint Opener, wo ich mit diesem Thema einfach noch mal mehr dachte Danke für dieses Bild, Das hilft mir noch mal auch genau bei diesem Thema, wenn ich so zurück gucke, etwas loszulassen.

**Bernhard Moestl** [00:17:48] Ja, das freut mich mal das zu hören. Ja, es ging einfach darum. Und es geht ja auch darum, dass meine Großeltern sind sehr viel gereist. So hat das Ganze angefangen und für mich war schon als Kind, ich wollte immer reisen und wir haben sie immer vom Flughafen abgeholt. Ich bin mit meinen Eltern zum Flughafen gefahren, also auf meinen Wunsch hin, da war ich so sieben acht um die halt von dort abzuholen. Und ich sehe eben bis heute dieses Bild vor mir. Sie kamen durch einen Gang, das hat man gesehen von außen. Dann haben sie uns gewinkt und dann sind sie wieder verschwunden. Und dann kam man eben in diesen Wartebereich, den es ja bis heute gibt, von wo ich auch sehr oft durch gehe. Und dann ging diese Schiebetür auf, wo immer

Menschen rausgekommen sind. Und dann kamen da irgendwann meine Großeltern raus. Und das Besondere an dieser Schiebetür war ist und das ist es bis heute, das weiß jeder, der mal geflogen ist, die geht nur in eine Richtung. Man kann da, egal was ist, nicht mehr zurück. Wenn man da mal draußen ist, dann ist die Tür hinter einem zu. Und ganz genau so ist für mich dieses Prinzip der Gegenwart. Wir versuchen immer wieder zurückzugehen in die Vergangenheit, aber wir können es nicht. Weil sobald wir da durchgehen, schließt sich die Tür hinter uns und wir haben keinen Zutritt mehr. Egal, was wir da drinnen gemacht haben. Wenn ich da drinnen was fallenlassen habe oder ganz egal, ich kann das nicht mehr saubermachen, ich kann dort nicht mehr hin zurückgehen und für mich ist das einfach ein schönes Symbol, auch für mich selber. Wenn ich auch, wie du es gerade angesprochen hast, versuche, in die Vergangenheit zurückzugehen, wo ich im Grunde nur Leid erfahren kann, weil Dinge, die ich dort gemacht habe, die ich lieber nicht gemacht habe, kann ich dort nicht mehr ändern, weil diese Tür einfach zu ist. Und ich akzeptiere am Flughafen, da komme ich auch nicht auf die Idee, da hineingehen zu wollen, sondern ich akzeptiere, dass es so ist. Und ich versuche das auch immer, mir genau dieses Bild selber auch in den Kopf zu rufen, wenn ich in eine Vergangenheit zurückgehen möchte, dass ich sage Ja, die Tür ist zu, vergiss es, Du hast dort nichts verloren, du kommst dort nicht rein, Dein Weg geht jetzt weiter. Schau, wie du es in der Zukunft anders machst. Schau, was du anders tun kannst. Aber diese Tür ist einfach zu und du brauchst über diese Tür gar nicht nachdenken, weil bekommst du nicht mehr rein. Ja.

**Jutta Ribbrock** [00:20:03] Vielleicht schaffen wir uns selber zu vergeben, was auch ein schwieriger, großer Schritt ist, aber der da auch sehr hilfreich sein kann.

**Bernhard Moestl** [00:20:13] Ja, ich glaube, es geht um das selbst vergeben. Es ist natürlich einerseits ein schwieriger Schritt, aber ich glaube ganz generell, dass ein Fehler und ich denke, es ist wirklich ein Fehler, den viele Menschen machen. [00:20:25] Wir konzentrieren uns viel zu sehr auf die Dinge, die nicht funktionieren. Ja, und das sage ich auch im Business immer, das sage ich in allem Erfolg heißt oder uns Reichtum in dem Fall aber auch Erfolg habe ich dann, wenn ich mich auf das konzentriere, was funktioniert, wenn ich das verstärke, was funktioniert. [15.3s] Und je mehr ich über etwas nachdenke. Das ist jetzt eine rein biologische Sache, die weniger mit Buße zu tun hat, sondern rein biologisch ist. Je mehr wir über etwas nachdenken, desto mehr verankert sich das in unserem Gehirn. Da werden dann Synapsen geschaffen und diese Sachen werden immer präsenter. Je mehr wir darüber nachdenken und umso schwieriger werden wir sie auch los. Das ist wie eine Gewohnheit, die wir uns oft gemacht haben. Ist es viel, viel schwieriger, es anders zu machen, als wenn wir das einmal gemacht haben. Und am nächsten Tag machen es anders. Und deswegen halte ich es für ganz wichtig, auch wenn du das Vergeben usw ansprichst. Ja, mich auch trotz allem auf das zu konzentrieren, was ich gut gemacht habe. Ich sage mal, ich muss viele Dinge deswegen nicht wiederholen. Ja, ich habe jetzt da hinter der Flughafentür irgend etwas gemacht, zu irgendjemandem etwas gesagt, was ich besser so nicht gesagt hätte. Ich kann mich aber nicht mehr entschuldigen bei dem, aber ich kann mich darauf einfach konzentrieren, dass ich das nächste Mal das nicht mehr mache. Aber je mehr ich bei den Dingen hänge, bei dieser Vergebung usw oder ganz egal wie mehr ich darüber nachdenke, umso mehr ist das in mir präsent. Das denke ich mir, Kann ja nicht das sein, was ich möchte.

**Jutta Ribbrock** [00:21:52] Du hast es gerade angesprochen, Du bist auch Business Coach. Was bietest du da an? Was kann man mit dir lernen und machen?

**Bernhard Moestl** [00:22:00] Also im Grunde genommen mein mein Thema ist Marke. Alles was Marken angeht, was Marken Aufbau angeht einerseits, aber auch auf der

anderen Seite alles was Führung angeht. Also ich mein Thema ist, ich nenne das immer Change Leadership. Im Gegensatz zu Change Management geht es darum, dass wir die Veränderung herbeiführen sollten und nicht die Veränderungen managen, die andere uns halt wie einen Abfall hinterlassen haben. Ich versuche zu zeigen Worum geht es in der Führung? Ich versuche zu zeigen, dass Macht zum Beispiel nichts mit Gewalt zu tun hat, sondern dass Macht mit Zuwendung zu tun hat, dass Menschen zu anderen aufschauen wollen. Ich sage zum Beispiel Führungskräften und das haben wir auch wieder bei der Demut und bei diesem Themen. Es gibt ja einen Grund, warum ein Mitarbeiter mit dir arbeiten will, warum jemand dich als Chef haben will. Und das musst du verstehen. Je mehr du das verstehst, um so besser kannst du die Ressourcen, die dieser Mitarbeiter, diese Mitarbeiterin freiwillig zur Verfügung stellt, sozusagen gegen Bezahlung, aber trotzdem freiwillig, weil ihr könnt es auch anderen zur Verfügung stellen. Je mehr du das verstehst, um so besser kannst du diese Ressourcen zu deinem Wohl, aber auch zum Wohle aller nutzen. Also das sind so Themen, das geht vor allem um Führung, um Umgang. Also auch Marke ist im Grunde genommen nichts anderes als eine Art von Führung.

**Jutta Ribbrock** [00:23:17] Aber kannst du diesen Verdacht kurz ein bisschen erweitern, wenn du sagst es gibt einen Grund, warum die Menschen mit dir arbeiten wollen? In inwiefern? Ja. Kann ich etwas dazu beitragen als. Als Führungspersönlichkeit.

**Bernhard Moestl** [00:23:35] In dem du es verstehst? Ich. Ich sage ja. Ich sage meinen Kunden sage ich immer auch immer. Das Wichtigste ist, zu verstehen, warum der Kunde gerade bei dir kauft. Also nehmen wir. Du hast vorher eine Bäckerei angesprochen. Es gibt sie. Ich habe keine Ahnung, wie viele Bäckereien es in Deutschland gibt, aber es werden schon ein paar 1000 sein. Und der Kunde kommt jetzt ausgerechnet zu dir. Der könnte überall anders hingehen. Er könnte seine Brötchen im Supermarkt kaufen. Egal, er könnte überall anders hingehen. Er entscheidet sich, ausgerechnet zu dir zu kommen. Das heißt, irgendetwas machst du richtig und es wäre gut, wenn du das verstehst. Und genau das Gleiche ist es auch. Ein Mitarbeiter, ich sage mal ein qualifizierter, guter Mitarbeiter, egal für was der qualifiziert ist, der könnte hier überall arbeiten und er könnte jeden als Chef haben. Und trotzdem sagte Nein, ich möchte in diesem Unternehmen mit diesem Menschen arbeiten und wenn ich verstehe, was den anderen dazu mein Gegenüber dazu bringt, mit mir arbeiten zu wollen, Warum? Was ihn anzieht an mir, dann kann ich auch das wieder verstärken. Also für mich hat das sehr, sehr viel damit zu tun, mich auch in die Rolle des anderen hineinzuversetzen, zu verstehen, dass der es ist. Gerade als Führungskraft muss ich verstehen, dass jemand, der mein Mitarbeiter ist, der ist keine Führungskraft und er ist deswegen keine Führungskraft, weil er einfach keine Führungskraft sein will. Das ist weder eine Stärke noch eine Schwäche. Es gibt Menschen, die komponieren Musikstücke, die würden nie, auch nie auf eine Bühne gehen wollen. Und das soll spielen. Und dann gibt es andere, die stehen im Konzert und singen das, was der andere für sie komponiert hat. Auch das ist so etwas. Also warum überlegt sich einerseits ein Musiker ich möchte einfach das Stück von. Dem Single. Und genau das gleiche hast du als Führungskraft, dass du verstehen solltest, auch was du richtig machst. Wir konzentrieren uns immer auf die Frage, was wir falsch machen. Aber sind sie es im Grunde nicht? Nicht wirklich wichtig, weil die Menschen, die ich verloren habe dadurch, die kommen so oder so nicht mehr. Ich konzentriere mich darauf, sie zu halten.

**Jutta Ribbrock** [00:25:32] Was wären da ein, zwei Beispiele, was das sein kann, weshalb einer mit mir arbeiten will.

**Bernhard Moestl** [00:25:38] Im Grunde. Macht entsteht durch Zuwendung. Macht die Menschen Glauben. Macht und Gewalt sind das Gleiche. Aber Macht und Gewalt sind zwei komplett entgegengesetzte Dinge. Macht ist etwas, das Menschen suchen Und Macht hast du über mich, wenn ich dir gefallen möchte. Also, wenn ich es dir recht machen will, dann hast du, ob du es willst oder nicht, über mich macht. Und wir wollen das, weil wir als Menschen zu anderen aufschauen wollen. Deswegen wollen wir Autoritäten haben. Wir wollen Menschen glauben. Wir wollen, wenn wir ein Arzt, ein Automechaniker, wer auch immer etwas sagt, dass das so ist, dann will ich das glauben können. Und dann muss ich mir, kann ich mir zum Beispiel die Frage stellen Warum möchte mir ein anderer das Recht machen? Er möchte es mir recht machen, weil er meine Zuwendung haben möchte. Und was kann ich aber in der Folge tun? Zum Beispiel in meiner Kommunikation, um zu garantieren, dass mein Gegenüber es richtig machen kann? Weil ich sehe sehr, sehr häufig zum Beispiel Kommunikationsprobleme und der Chef sagt etwas, der Mitarbeiter geht weg, macht es falsch, weil er es falsch verstanden hat. So, der Chef regt sich erst auf, dann kann man sagen Na ja, der Mitarbeiter hätte ja fragen müssen. Wenn er es nicht verstanden hat, hätte er nachfragen müssen, wir es machen soll. Aber wer sagt denn, dass er es nicht verstanden hat? Er war ja sicher, dass es so machen soll. Das heißt, es liegt an mir, dir die Möglichkeit zu geben, es mir recht zu machen. Und je mehr ich das mache, umso lieber wirst du für mich arbeiten, umso mehr wirst du meine Zuwendung bekommen. Und das Ganze ist eine Win Win Sache.

**Jutta Ribbrock** [00:27:07] Okay. Spannender Blick auf Macht, muss ich sagen. Es rattert gerade in meinem Kopf.

**Bernhard Moestl** [00:27:17] Ich möchte vielleicht noch ganz gut sagen, wenn ich das in einem anderen Podcast gefragt worden und nicht die Frage ist ja interessant. Gefunden habe ich zu diesem Thema, was man machen kann. Du setzt das ein. Zwei Beispiele. Mitarbeiter loben, Zuwendung geben nicht. Und dann war die Frage na ja, wie soll ich das jetzt machen? Soll ich dem Mitarbeiter ununterbrochen sagen, wie toll er ist? Nein, natürlich nicht. Aber man kann das ja zum Beispiel ganz einfach machen. Ich kann doch zu jemandem sagen Ich habe an dich gedacht und dabei gesagt Ich bitte dich darum, das zu machen, weil du das generell toll kannst, weil du die Erfahrung hast als Moderatorin, als Radiosprecherin, als was auch immer. Damit gebe ich dir das Gefühl, mich für dich zu interessieren. Ich gebe dir das Gefühl, dass du für mich wichtig bist. Ich gebe dir etwas und du wirst mir auch etwas zurückgeben, ohne dass ich da jetzt irgendwie dich, ich sage jetzt mal verlogen lobe, obwohl ich es gar nicht meine. Das sind so die Dinge ja auch zu verstehen, auch als Chef zu verstehen. Was habe ich eigentlich an meinen Leuten, um wie viel habe ich an meinen Mitarbeitern, das ich selber nicht habe? Ja.

**Jutta Ribbrock** [00:28:19] Genau. Du gibst mir das Gefühl, dass du meine Fähigkeiten schätzt, indem du mir diese Aufgabe gibst?

**Bernhard Moestl** [00:28:26] Genau. Und dass ich sie überhaupt wahrnehme, dass ich sie überhaupt wahrnehme. Und das ist etwas, das wollen wir. Und da wollen wir dann besser werden.

**Jutta Ribbrock** [00:28:37] Okay. Du machst ja viele verschiedene Sachen. Das ist ein Feld, auf dem du tätig bist. Und du hast auch in deinem Buch einen Satz. Reich wie Buddha. Du bist reich wie Buddha, wenn du deiner Bestimmung folgst. Was siehst du denn als deine Bestimmung, Bernhard?

**Bernhard Moestl** [00:28:57] Ich sehe es als meine Bestimmung, Menschen dabei zu helfen, zu verstehen, worauf es wirklich ankommt. Ich glaube, wenn ich das in einem Satz sagen kann, ist es das. Um das geht es mir eigentlich. Menschen zu zeigen, dass es auch mir gibt, dass noch viel, viel mehr da ist. Deswegen mache ich die Reisen, deswegen schreibe ich Bücher. All diese Dinge. Ich versuche ja gerade dabei, Menschen zu helfen, zu sehen. Das ist noch viel, viel, viel mehr im mehr gibt, als wir uns überhaupt vorstellen könnten. Weil auch bei größer zum Beispiel, wo wir von Delhi nach Kathmandu wieder fahren werden, auch dieses Jahr mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Und da geht es einfach darum zu zeigen, es gibt auch andere Lebenswirklichkeiten. Es ist nicht unsere Lebenswirklichkeit, die einzige glücklich machende, sondern es gibt auch noch ganz andere, die man sich vielleicht gar nicht vorstellen kann, die man nie am Schirm gehabt hat. Das ist eigentlich meine meine Hauptbestimmung, denke ich mal.

**Jutta Ribbrock** [00:29:51] Da du dieses Goa ja gerade ansprichst, bitte erzähl das noch mal ein bisschen ausführlicher. Was erlebt man damit? Der Mann ist paar Wochen mit dir unterwegs und zwar mit einfachsten Mitteln.

**Bernhard Moestl** [00:30:01] Ja, also die Idee von Goa ist ganz einfach. Wir fahren von einer Stadt, in dem Fall von Delhi nach Kathmandu. Das sind 1800 Kilometer. Das wäre noch nicht weiter besonders. Das tatsächlich Besondere ist, wir verwenden nur öffentliche Verkehrsmittel, das heißt, die Fahrt mit dem Bus, Wir fahren mit der Bahn, was auch immer. Und wir leben, wir essen, wir schlafen wie die Einheimischen. Also im Grunde so, wie ich vor 30 Jahren zu reisen begonnen habe. Das war eigentlich die Idee dahinter, mit sehr wenig Gepäck, weil wir das Gepäck ja auch immer mit haben müssen. Wir fahren mit Rikschas. Wir machen also diese Sachen auf der einen Seite, auf der anderen Seite. Und das ist der Bezug zu Buddha. Wir kommen an die vier heiligen Städte Buddhas, also an seinen Geburtsort, an seinen Sterbeort und den Ort, an dem er erwacht ist nach Bodgeier und an den Ort, wo er seine erste Rede gehalten hat. Wir sehen aber auch den Sonnenaufgang über den Achttausender und und all diese Sachen. Aber wir sind nicht. Ich war viele Jahre Reiseleiter, wo ich ihn dann auch in Vier und Fünfsternehötel bereist habe. Genau das machen wir nicht. Also wir sind in einer Sternenhäusern, die sauber sind, aber eben keinen materiellen Komfort bieten und erleben. Indien und Nepal. Ich sage mal, wie die Einheimischen.

**Jutta Ribbrock** [00:31:16] Und kannst du uns ein paar Beispiele sagen, was du für ein Echo bekommen hast von deinen Teilnehmenden?

**Bernhard Moestl** [00:31:23] Ich glaube, in einem Satz zu sagen, ist Es ist eine Reise, die das Leben der Teilnehmenden verändert. Indien ist, das muss man sagen, ist herausfordern. Man muss sich darauf einlassen. Indien ist eine ganz eigene Welt, die nichts versteckt. Aber ich habe solche immer gesehen. Ich hatte eine Familie mit, die sich nicht verstanden haben, die sich nachher wieder verstanden haben. Weil halt, wenn du auf diese Art auch reist, dann begegnest doch dir selber. Aber du kannst keine Maske aufrechterhalten. Das ist so anstrengend, trotz allem. Nicht unbedingt körperlich, sondern auch diese ganzen Eindrücke, die du hast, all diese Dinge, die du siehst, dass du deine Maske darunter fallen lässt, weil du es nicht schaffst und damit begegnest, tut ihr aber auch selber. Und das haben mir auch viele Leute gesagt Und was auch viele gesagt haben Ja, ich kenne sonst niemanden, der sich das traut, hier mit 16 Leuten mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause zu fahren. Ja, 30 Also wir sind durch China gefahren, wir waren im Shaolinkloster, Wir haben sehr viel gemacht, aber die Indienreise ist so mein absoluter Favorit. Ich glaube, so eine Reise gibt es kein zweites Mal.

**Jutta Ribbrock** [00:32:27] Du hast ja einfach extrem viel ausprobiert. Das heißt, mit deiner Erfahrung, das ist ja auch das, was die Leute bekommen. Du bist nicht der Reiseleiter, aber du begleitest sie mit deiner Erfahrung, wie man sich bewegen kann in unserem Land. 120 Länder oder so waren es bei dir, oder?

**Bernhard Moestl** [00:32:42] Ja, ich glaube 126 sind es mittlerweile.

**Jutta Ribbrock** [00:32:45] Aber du hast Lieblingsplätze wie ein Indien Lieblingsplatz beschreiben das bestimmt ganz schön schwer, wenn man an so vielen Orten war.

**Bernhard Moestl** [00:32:55] Ja, den kann ich beschreiben. Es ist okay. Das ist der Ort, an dem Buddha die Erleuchtung hatte, wie man schon im Englischen sagt oder eben erwacht ist, also zu Buddha wurde. Das ist also der Ort, der mich am allermeisten fasziniert und den ich jedes Jahr zurückkehre und der mich jedes Mal aufs Neue überrascht und beeindruckt.

**Jutta Ribbrock** [00:33:16] Und der hatte ich aus bestimmten Gründen auch noch mal umso mehr beeindruckt, weil da eigentlich gar keine Spuren sind. Direkt sichtbare von Buddha, oder?

**Bernhard Moestl** [00:33:26] Genau so ist das, weil wenn man, wenn man zu so einem Ort kommt und man weiß, dass es ein Ort ist, wo jemand doch immerhin eine Religion gegründet hat und gerade in einem Land, wo alles voller Statuen ist, dann kommt man dort hin, da diese so ein großer Tempel, eine Art Pagode, eine große, die schon sehr, sehr alt ist. Und dann kommt man zu diesem Baum, unter dem Buddha gesessen ist. Und man erwartet natürlich, dass da irgendeine kitschige Statue steht oder irgend so etwas. Und dann kommt man dort hin und sieht, da ist ein goldener Baldachin. Und der Platz darunter ist leer. Mein Bruder ist ja nicht mehr da. Und vielleicht auch aus dieser Erwartung heraus, dass der sicher irgendein meditierende Statue sitzen wird, hat mich das so beeindruckt, dass man wirklich die Größe hatte, diesen Platz, an dem der Mann gesessen ist, leer zu lassen. Und jedes Mal, wenn ich dort hinkomme, muss ich an das denken. Er ist eben nicht mehr da. Aber man hat auch nicht versucht, ihn zu ersetzen, weil das, was von ihm geblieben ist, ist ja was ganz anderes. Das ist nicht die Frage, wie er ausgesehen hat oder irgendeine Statue, die im Lotussitz sitzt, sondern es ist eben viel mehr und der Platz kann leer sein. Und trotzdem der Mensch kann nicht mehr sein. Und trotzdem kann er auch nach zweieinhalbtausend Jahren noch weiterleben und mehr weiterleben als je zuvor.

**Jutta Ribbrock** [00:34:44] Bei dir daheim hast aber schon ein paar Buddhas, oder? Also mal dachte ich damit zu umgehen.

**Bernhard Moestl** [00:34:53] Ich Ja, ich magister sehr, mich damit zu umgeben und ich magister auch das, was diese was diese Buddhas ausstrahlen. Das ist ja, das ist eine ganz andere Sache. Mich hat es einfach nur fasziniert, dass dieser Ort leer war, dass dieser Platz einfach leer war. Der ist dort gesessen, aber er sitzt eben dort nicht mehr und alles andere wäre auch ein zu viel gewesen. Und da habe ich eben das erste Mal verstanden, dass es tatsächlich zu viel materielle Dinge geben könnte. Der Platz muss leer sein. Das hätte, glaube ich, viel genommen.

**Jutta Ribbrock** [00:35:23] Auch Jesus Christus hat Askese und Selbstlosigkeit gelebt. Und er hat eins. Der höchsten Güter beschrieben. Die Nächstenliebe finde ich so, das Mitgefühl, die Nächstenliebe. Ist er für dich auch eine Inspiration?

**Bernhard Moestl** [00:35:39] Außer Buddha ist da, wenn auch auf eine andere Art wahrscheinlich, als er es sein sollte. Aber was mich an Jesus fasziniert, ist die Konsequenz, mit der der Mann das alles durchgezogen hat. Der hat gewusst letzten Endes, wenn wir es bei der Bibel glauben wollen, dann hat er gewusst, welches Ende das nimmt. Und er hätte zu jederzeit aussteigen können. Er hätte jederzeit sagen können Leute, okay, war alles Blödsinn, ist wieder zurück. Hat er nicht. Er hat es wirklich bis zur letzten Konsequenz durchgezogen. Er hat gezweifelt. Er hat seinen Gott darum gebeten, dass das alles nicht passiert. Und trotzdem er immer wieder dieses Ausstiegsszenario hatte. Er hätte nur in diesem Ding mit Pontius Pilatus sagen müssen Okay, ich zieh das zurück. Und er ist trotzdem weitergegangen, um zu zeigen, dass es geht. Und auch die die Idee der Nächstenliebe. Jesus hatte viele Ideen und ich finde auch die Bibel sehr, sehr spannend. Wenngleich natürlich das Christentum als Religion dem Buddhismus entgegensteht, weil das Christentum sagt eben sammelt nicht die Schätze für die Erde, sondern sammelt die Schätze für das Himmelreich. Buddha sagt Tue das Gute, das guten Willen, tue es, wenn du es tun willst, aber nicht, wenn du irgendwas dafür erwartest. Weil gute wurde ja gefragt Bringt mir das was in meinem nächsten Leben? Und Buddha sagt Ich habe keine Ahnung. Wenn es ein nächstes Leben gibt und das bringt mir was, dann ist es super. Aber wenn es kein nächstes Leben gibt und ich habe das umsonst gemacht, sozusagen, dann ist das auch okay. Also das ist, würde ich sagen, der grundlegende Unterschied zwischen dem Christentum, das trotzdem sehr stark diesen Fokus darauf hat das ein bisschen mir persönlich zu stark auf Belohnung und Bestrafung geht. Also wenn du das nicht machst, dann kommst du die Hölle oder was auch immer. Das gibt es ja im Buddhismus nicht. Also die Religion des Buddhismus ist ja so das so der Hinduismus. Aber ansonsten finde ich Jesus sehr, sehr inspirierend.

**Jutta Ribbrock** [00:37:36] Da gibt es ja zum Glück inzwischen auch ganz andere Gottesbilder, die, die von von Menschen transportiert werden, außer von den klassischen Kirchen. Also so was wie Neil Donald Walsh Gespräche mit Gott, wo er eigentlich diesen diesen Gott, der, der in irgendeiner Weise bestraft oder ja genau rachsüchtig wäre oder irgendetwas in dieser Art, was zum Teil in der Bibel zu finden ist, dass das ein ganz anderer, sondern ein absolut liebender Gott ist, das ist mir gerade so eingefallen. Bei dem, was du sagst, ist ja sehr stark, wie wie das Christentum gelebt wird. Natürlich sehr stark geprägt durch Entscheider in den klassischen Kirchen. Genau. Genau. Also jetzt habe ich dich schon nach deinem Lieblingsort gefragt. Bei deinen vielen Reisen hast du sehr, sehr viele Begegnungen gehabt. Gibt es da ein paar, wo du sagst Wow, das wird mir nie aus dem Kopf gehen oder nie aus dem Herzen gehen, was ich erlebt habe bei Begegnungen da.

**Bernhard Moestl** [00:38:42] Also es gab viele Sachen, es gab viele Sachen und ich fange ganz kurz ganz von vorne an Ich bin 1991 mit meiner damaligen Freundin, da wollten wir mit dem Auto in die Türkei, fand ich habe dann in Rumänien einen Autounfall gehabt. Wir sind dann wieder zurück, sind dann mit dem Zug gefahren. Dann hatten wir kein Geld, weil die Serben damals den Zug komplett ausgeräumt haben und ich den Fehler gemacht habe, mein Geld dorthin zu tun, wo ich mein Ticket hatte. Egal, wir sind neun Wochen durch die Türkei gefahren und wir hatten jeden Tag was zu essen. Wir hatten was zu schlafen, Wir hatten gewaschene Wäsche von Menschen, die gewusst haben, sie werden mich nie wieder sehen. Das war etwas, das. Bis heute beeindruckt mich das Und bis heute versuche ich auch etwas von dem zurückzugeben. Auch hier in Rumänien. Ich lebe seit 2010 in Rumänien. Auch hier hatte ich das sehr, sehr oft. Menschen, die gewusst haben, sie werden mich nie wieder sehen. Sie können von mir keine Gegenleistung erwarten. Wir haben einfach sagt Ja, komm schlaf bei uns nehmen an dem Fest teil, Das war's mit uns, was auch immer. Also das war eine Sache, die mich immer wieder sehr beeindruckt hat

und ist die von der persönlichen Begegnung. Weil es natürlich so wird schon mein Meister in Shaolin, dem ich sehr viel zu verdanken habe, dem ich viele Einsichten zu verdanken habe, auch in zehn, in Buddhismus, aber auch natürlich, der mir sein Wissen über die Kampfkunst weitergegeben hat. Und ich sage mal viele, viele Menschen, deren Namen ich nicht kenne, die mir einfach, die mir in Asien begegnet sind. So viele Leute, die mich einfach einfach so aus Situationen herausgeholfen haben, wir aus dummen Situationen, in die ich mich gebracht habe und immer wieder wo, wo ich bis heute sage, diese Leute wussten, sie werden mich nie wieder sehen. Ich ich kann. Es gab noch eine Situation, an die ich mich gut erinnern. Ich bin in Rumänien mit dem Zug gefahren und ich hatte, glaube ich keine Lust mehr damals. Das ist schon lange her. Und dann kam der Schaffner und wollte mein Ticket sehen und es war mit diesem Ticket nicht in Ordnung. Und dann hat er furchtbar rumgeschrien und ich sollte bei der nächsten Station aussteigen. Und dann kam ein älterer Herr, hat mit dem Schaffner geredet, hat ihm irgendeinen Geldbetrag gegeben. Ich habe keine Ahnung, wohin sie wieder verschwunden. Ich hatte nicht einmal die Möglichkeit, mich bei ihm zu bedanken. Der Schaffner möglichst die Leute bezahlen. Und das hat mich schon unglaublich beeindruckt. Diese Idee, dass dir Menschen einfach helfen, ohne etwas dafür zu erwarten, weil sie nichts erwarten können. Und ich habe mir gesagt So will ich auch sein, Ich will etwas davon zurückgeben und das ist das Letzte. Aber das möchte ich noch unbedingt erwähnen. Meine Großmutter, die man das als allererstes gezeigt hat, dass man so leben kann. Und meine Großmutter hat immer, wenn im Bus war oder ich irgendwelchen Blödsinn gemacht hatte, mal wieder meine Großmutter nur gesagt So was ist jetzt zu tun. Und das hat sie dann gemacht.

**Jutta Ribbrock** [00:41:29] Okay, also sie hat dich sozusagen aus der Scheiße rausgehauen.

**Bernhard Moestl** [00:41:34] Ganz genau. Genau sehr schön ausgedrückt. Er hat gesagt. Einsperren. Einsperren. Die Oma aus Preußen. Die hatte gesagt Mensch, Berni macht das nicht mehr. Aber während alle anderen die Autos. Musst du jetzt dir selber überlegen, wie du da rauskommst. Hast du mir gesagt, Was ist jetzt zu tun? Und das hat er dann gemacht.

**Jutta Ribbrock** [00:41:54] So eine Omi braucht man. Das ist echt voll cool.

**Bernhard Moestl** [00:41:58] Ja, das war so, wirklich.

**Jutta Ribbrock** [00:42:02] Praktizierst du die Shaolin Kampfkunst noch?

**Bernhard Moestl** [00:42:06] Ich mache noch immer jeden Tag Qigong und diese Sachen. Ich mache meine Kunst. Also diese Bewegungen, diese Kampfbewegungen, damit ich es nicht verliere. Ich mache jetzt teilweise auch Krav Maga. Ich mache andere Kampfkünste auch nur, weil mich Kampfkunst auch als solches interessiert. Ich war auch immer wieder in Shaolin. Es ist schwierig, außerhalb von Shaolin letzten Endes das zu machen, weil ich immer der Meinung war, du kannst asiatisches denken, asiatische Kampfkunst nur von Asiaten lernen. Ich habe. Dann ist mir auch in Indien kein Auto angeschaut und so, aber halt wieder von denen, die das entwickelt hatten. Und deswegen ist das für mich außerhalb Chinas ein bisschen schwierig.

**Jutta Ribbrock** [00:42:43] Warum lebst du in Rumänien und nicht in Indien oder China? Weil das ja auch ein Land ist, was dich besonders fasziniert.

**Bernhard Moestl** [00:42:52] Mit China hatte das ganz praktische Gründe. Es ist sehr, sehr schwierig, eine Aufenthaltsgenehmigung zu bekommen. Auf der einen Seite und auf der

anderen Seite muss ich halt leider sagen, auch wenn ich ein Europäer bin. Und auch wenn man ein chinesischer Manager, der hinter der ganzen Shaolingeschichte gestanden ist, auch einmal gesagt hat Ich bin ein Europäer mit asiatischem Geist, bin ich trotzdem mehr der asiatische Geistes der Europäer. Und es ist halt leider so, dass China, ganz speziell China, durch den Einfluss von außen, durch das Englische, durch das alles sehr viel von seiner Seele verloren hat und so das ja eigentlich das China, das ich kennengelernt habe, das China, das ich seit 1993 geliebt habe, immer mehr verschwunden ist. Also so, dass das für mich eigentlich nicht mehr wirklich eine Option ist. Und was Indien angeht, da geht es vor allem um Themen wie Aufenthaltsgenehmigungen usw und natürlich auch eine rein praktisch rein praktische Überlegung, dass wenn ich zu einem Vortrag irgendwo hinfliegen fliege und ich fliegt da jedes Mal acht Stunden in eine Richtung, wäre das also auch relativ anstrengend. Aber ich habe schon gesagt, wenn ich mal aus irgendwelchen Gründen aus Rumänien weggehen sollte, dann geh nach Indien und Rumänien.

**Jutta Ribbrock** [00:44:04] Was du dir ausgesucht, weil du bist bist Du stammst aus Österreich, oder?

**Bernhard Moestl** [00:44:09] Ich bin Wiener, ich stamme aus Wien, aus Wien, bin in Wien aufgewachsen. Rumänien kenne ich seit 1988, muss ich dazu sagen. Bin dann immer wieder hierher gekommen, auch mit meiner damaligen Freundin. Und sie hat dann von einer österreichischen Firma hier das Angebot bekommen, hierher zu übersiedeln und einen Betriebs Kindergarten zu machen. Und ich bin mit ihr mitgegangen und sie ist vor vielen Jahren wieder zurückgegangen und ich bin da geblieben. Weil ich einfach so um die Frage warum? Warum ich nicht in Österreich geblieben bin nach so vielen Jahren in Asien. Ich habe fast 15 Jahre in Asien verbracht, also mehr insgesamt. Mittlerweile schon habe ich mich einfach in Österreich nicht mehr eingefunden. Ich bin so oder so ein Rebell. Ich bin froh, dass so jemand, der gewisse Dinge nicht magister und dabei halt dieses alles Geregelte, das war nicht das, was ich dann mehr wollte nach der Freiheit, die ich all die Jahre in Asien gehabt.

**Jutta Ribbrock** [00:45:02] Und da es in Rumänien mehr. Easy going.

**Bernhard Moestl** [00:45:06] Ja, ich hatte gestern ein Gespräch mit einem mit einem lieben Freund und habe genau über das geredet und er hat gesagt hieße ja, das ist Rumänien nicht wir machen die Regeln, um sie nachher nicht einzuhalten. Genau genauso kann man Rumänien beschreiben ja.

**Jutta Ribbrock** [00:45:19] Nach deinen ganz vielen Reisen. Fehlt dir noch was auf der Bucket List, was du noch machen möchtest?

**Bernhard Moestl** [00:45:24] Und die Elite von Afrika. Ja, ja, ich möchte gerne von Kairo nach Kapstadt fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das würde ich sehr sagen. Ja, es ist halt leider zu gefährlich momentan, Aber das fehlt mir noch. Also ich war im Norden von Afrika und im Süden, aber ich war nicht in der Mitte.

**Jutta Ribbrock** [00:45:39] Das machst du dann erst mal alleine oder mit einem Kumpel und noch nicht mit einer Reisegruppe, um das mal aus zu können.

**Bernhard Moestl** [00:45:44] Das mache ich auf jeden Fall alleine. Das mache ich auf jeden Fall alleine.

**Jutta Ribbrock** [00:45:49] Ein noch mal kurz gefragt bei Du, Ich. Ich sage bei mir immer bei meinen Sachen Ich habe wie so ein wie so ein Bauchladen, weil ich so verschiedene Sachen mach. Die, die mir Spaß machen, das werde ich bei dir auch raus. Jetzt hatten wir schon. Also du bist ursprünglich Fotograf, du hast auch Reiseleitung gemacht. Das machst du jetzt quasi klassisch nicht mehr so, aber Business Coach und du reist rum zu Vorträgen. Da hast du grad noch mal erwähnt, was ist so alles in deinem, in deinem, in deiner Wundertüte?

**Bernhard Moestl** [00:46:20] Ja, ich schreibe Bücher ab und an, also das seit 2007. Das war mein erstes Buch Shaolin. Und seitdem schreibe ich eigentlich jedes Jahr, jedes Jahr ein Buch. Ich bin auch unterrichte und auch Fotografie teilweise macht teilweise auch noch Fotokurse, mache aber jetzt auch noch was ganz anderes. Wir haben jetzt hier eine neue Marke gemacht, die heißt Original Transsilvanien und Vampire Boys und Vampire Drinks. Also wir werden das jetzt auch in Deutschland auf den Markt bringen.

**Jutta Ribbrock** [00:46:48] Wow, was ist das.

**Bernhard Moestl** [00:46:50] Das ist ein Bio. Also ich sage jetzt mal ein Bio Red Bull, wenn ich das so sagen darf. Okay, Getränk. Du weißt wahrscheinlich, dass Vampire die ganze Nacht aufbleiben können, damit das gelingt. Ja, mit unseren Sachen auch. Also, wir haben da eine ganze Marke entwickelt es einfach. Ich versuche ja auch die Region Transsilvanien in Produkten auch für den Tourismus usw zu promoten. Also auch das mache ich ja, ich mache, wir machen, wir entwickeln für Kunden diverseste Projekte, aber das ist mein eigenes.

**Jutta Ribbrock** [00:47:21] Und da muss man tagsüber ja schlafen als Vampir.

**Bernhard Moestl** [00:47:24] Ja, oder man trinkt dieses Getränk auch untertags, dann muss man nicht mehr.

**Jutta Ribbrock** [00:47:29] Schaut, man hält dann durch.

**Bernhard Moestl** [00:47:32] Aber das Besondere ist, es ist ohne Chemie. Also das muss ich wirklich sagen. Und alles hier nach 00:00 hier in Transsilvanien produziert mit lokalen Herstellern usw und aber halt, wir versuchen halt diese Magie und ich versuche halt die Magie von Transsilvanien, die das trotz allem hat. So nett ein bisschen weiter zu.

**Jutta Ribbrock** [00:47:49] Ja, ich erinnere mich tatsächlich gern an die ganz alten Vampirfilme, diesmal sogar und die heute eigentlich total lustig sind. Ja, also im Vergleich zu modernen Horrorfilmen ist es eigentlich gar nichts mehr, was einen gruselt Und das Ding ist.

**Bernhard Moestl** [00:48:05] So wie die Geisterbahn als. Kind und heute.

**Jutta Ribbrock** [00:48:09] Ganz genau. Lieber Werner, ich danke dir so sehr für die Inspiration in diesem Gespräch. Ich habe am Ende immer noch eine Frage an meine Gäste Was ist für dich persönlich Glück?

**Bernhard Moestl** [00:48:24] Wenn ich in der Früh aufwache und mich darüber freue, dass es so ist. Das ist für mich gut, wenn ich mich freue, wenn ich mich generell freue darüber, dass ich am Leben bin, dass ich am Leben sein darf und mich auf all das freue, was mich erwarten wird.

**Jutta Ribbrock** [00:48:40] Wunderbar. So schön. Dann wünsche ich dir auch für heute einen wunderschönen Tag, wo du noch ein bisschen vor dir hast. Ganz lieben Dank für unser schönes Gespräch.

**Bernhard Moestl** [00:48:52] Danke auch. Danke für die tollen Fragen. Danke schön.

**Jutta Ribbrock** [00:49:02] Ich hoffe sehr, du konntest dir viele Inspirationen von Bernhard holen für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben mit vielleicht gar nicht so vielen Dingen. Wenn du mehr über Bernhard wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem aktuellen Buch. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du dir vielleicht kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst auf Spotify oder iTunes, wo auch immer du uns hörst. Damit hilfst du auch anderen Hörerinnen und Hörern, uns zu finden und von diesem Podcast für ihr Leben zu profitieren. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach ganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus 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.