

Podcast Christina Hillesheim.mp3

Speaker 1 [00:00:03] VoiceOver sagt dir, was auf deinem iPhone-Display passiert.

Speaker 1 [00:00:06] VoiceOver ein. Einstellungen. So kannst du es ganz einfach durch Zuhören benutzen. Bücher, Kontakte, Kalender zum öffnen Doppel tippen. Frühstück mit Anna von 10 bis 11. Und dein Tag kann kommen. Bedienungshilfen. Es steckt mehr in einem iPhone.

Speaker 1 [00:00:28] Stell dir vor, du könntest deine Ängste einfach hinter dir lassen. Christina Hillesheim, Bestsellerautorin und Expertin für mentale Gesundheit, hat mit »Sag deine Angst, sie kann gehen« das perfekte Anti-Angst-Hörbuch für dich. Christina Hillesheim hatte selbst lange mit Angst- und Panikattacken zu kämpfen. Mit »Sagt deine Angst sie kann Gehen« beschreibt sie ihren Weg zu einem angstfreien Leben und gibt durch die vielen konkreten Ratschläge, praktischen Übungen und schnicken. Wie zum Beispiel 33 kraftvolle Sätze, allen Betroffenen oder Menschen, die Betroffenen helfen wollen, einen wertvollen Begleiter auf den Weg. Tschüss Angst und Panikattacken. Das Hörbuch gibt es zum Download und überall, wo es digitale Hörbücher gibt. Werbung Ende

Jutta Ribbrock [00:01:27] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für Bewusstes Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Christina Hillesheim. Sie ist Diplomsoziologin mit Zusatzausbildungen in psychologischer Beratung und Personal Coaching. Und Christinas Berufung ist es, Menschen zu einem angstfreien und glücklichen Leben zu begleiten. Im Jahr 2016 bekam sie selbst die Diagnose Angststörung und Depression. Daraufhin durchlief sie ja einen tiefgreifenden Prozess, durch den sie es geschafft hat, ihre Selbstzweifel, Sorgen und Ängste umzuwandeln. Selbstsicherheit, Gelassenheit und Vertrauen. Heute sagt Christina, ich bin frei. Sie hat die Plattform Happy Dinks gegründet, gibt Workshops und Kurse und ist Bestsellerautorin. In ihrem neuesten Buch hat sie die Essenz ihrer Erfahrungen und ihrer wichtigsten Übungen und Strategien zusammengefasst unter dem Titel Sag Deine Angst, sie kann gehen. 33 Sätze gegen Angst und Panik. Wie diese Sätze helfen können, Ängste zu verwandeln, neuen Mut und neues Selbstvertrauen zu schöpfen. Wie Christina den Weg in ein neues Leben und damit auch eine für sie erfüllende Aufgabe gefunden hat, über dies und mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Christina, herzlich willkommen! Schön, dass du da bist!

Christina Hillesheim [00:03:17] Ja, danke für die Einladung, ich freu mich.

Jutta Ribbrock [00:03:20] Und da sage ich, schön, dass du wieder da bist. Wir hatten ja schon mal ein wunderbares Gespräch. Ich habe noch mal nachgeguckt. Das war im August 2023. Wow, wie die Zeit vergeht.

Christina Hillesheim [00:03:32] Da hatte ich, glaube ich, gerade das Baby bekommen. Meine Tochter ist im Juli geboren.

Jutta Ribbrock [00:03:36] Siehste? Und du hattest, wir haben damals über dein damaliges Buch "Entspannt statt Ausgebrannt" gesprochen, das fand ich auch schon toll. Jetzt dein Buch nochmal speziell über Sätze gegen Angst und Panik. Und du erklärst es

da ja auch in deinem Buch. Also an sich sind Ängste ja erst mal was total Wichtiges. Also hätten wir Ängsten nicht, die helfen uns als menschliche Spezies überhaupt zu überleben. Das sagst du auch ganz cool so, hätten wir die nicht, dann wären wir alle längst tot. Sebelzantiger und so von früher. Kannst du uns das kurz erklären, welche Funktionen Ängste haben, was eigentlich gut daran ist?

Christina Hillesheim [00:04:16] Ich glaube, es ist ja so, dass natürlich jeder Mensch Angst hat und dass die auch, wie du schon gesagt hast, sehr gut und wichtig sind. Die Frage ist halt, wie viel Raum gebe ich so dieser Angst? Und die Menschen mit Angststörungen geben dieser Angst halt sehr, sehr viel Raum und konzentrieren sich halt total drauf und machen einfach diesen Fokus und diese Lupe nur auf diese Ängste. Natürlich auch nicht mit Absicht, aber erlernt oder negative Erfahrungen gemacht oder das Nervensystem ist super überreizt. Also da gibt es ja so verschiedene Sachen, woher das dann auch kommt, dass man in so einen Kreislauf reinkommt. Aber ich sag mal, die meisten Menschen, wobei Angststörungen auch super weit verbreitet sind, aber viele Menschen haben halt diese Ängste auch nicht und die haben halt eine normale Angst in Anführungsstrichen, die ja zum Schutz auch da ist. Also wenn du zum Beispiel vor einer Klippe stehst und dann Angst hast, wenn du runter guckst, ist ja schlau.

Jutta Ribbrock [00:05:13] Ja!

Christina Hillesheim [00:05:14] Du möchtest ja da nicht runterfallen. Und ich glaube, so normale Ängste sind natürlich auch wichtig. Und oftmals ist aber sogar eine irrationale Angst auch ein total wichtiges Zeichen vom Körper, dass er einfach so sagt, bis hier hin und nicht weiter. Deswegen sage ich im Buch auch immer so, ist auch wichtig zu gucken, warum hast du Angst vor dem Treffen mit deiner Schwiegermutter. Vielleicht willst du da halt gar nicht hin. Vielleicht ist da irgendwie unerschwinglich, ja, was im Argen oder du möchtest eigentlich irgendwas sagen und kannst es nicht sagen. Also, sind ja oft so Sachen, wo wir dann so Ängste entwickeln, wo eigentlich was dahintersteckt. Ja, also ich glaube, meistens haben die tatsächlich einen Sinn.

Jutta Ribbrock [00:05:56] Da du gerade das Beispiel mit der Schwiegermutter ansprichst, lass uns da doch mal gleich dabei bleiben. Das finde ich super, weil gerade in so sozialen Kontexten denken wir ja, ne, das kann ich jetzt nicht bringen. Also wir fahren da immer jedes Wochenende mit dem Kind hin und dann stehen wir es durch, ne? Drei Stunden Kaffee trinken und Kuchen essen. Und du sagst, letztlich kannst du zu allem Nein sagen. Und das kommt uns so vor wie, oh Gott, was passiert dann? Aber vielleicht passiert gar nicht so viel, oder?

Christina Hillesheim [00:06:30] Ja, was halt dann passiert und was wir ja vermeiden wollen, ist dieses negative Gefühl in uns. Ja, das ist ja das, wir haben ja ein schlechtes Gewissen. Und das war auch total spannend, als ich bei meiner Therapeutin saß und auch angefangen habe, so nein zu sagen, auch in der Familie und so hat sie dann auch gesagt, ja und, wie geht es Ihnen damit? Und ich sage, ich habe so ein schlecht gewisses und ich hätte es jetzt lieber doch nicht machen sollen. Und dann hat sie halt auch gemeint, ja, genau darum geht es, aber dieses schlechte Gewissen halt danach auszuhalten, weil genau deswegen sagen wir ja nicht nein. Und ich glaube... Dass das eher so dieser Konflikt dann mit uns selbst einfach diese negativen Gefühle aushalten lernen und dann zu sehen, hey krass, in den meisten Fällen ist halt nichts passiert, außer dass ich ein schlechtes Gewissen hatte. So, der andere hat das eigentlich oftmals total gut aufgenommen oder wenn dann so, es gibt ja auch so übergreifende Menschen im Familienbereich, die es vielleicht auch gar nicht böse meinen, aber die haben da auch was

davon eigentlich, von diesem Nein, weil die halt dann auch anfangen, vielleicht mal zu überlegen, okay, hm. Vielleicht sollte ich auch mal was anders machen oder vielleicht kann ich das jetzt auch alleine lösen, ja, wenn ich irgendwie ein Nein bekomme. Und am Ende hat da jeder was von, also meistens. Und die Menschen, die halt wirklich kein Nein akzeptieren, da sollte man sich halt schon fragen, ob das dann überhaupt dann so sinnvoll ist, mit denen dann auch im ständigen Austausch zu stehen.

Jutta Ribbrock [00:07:49] Wie viel, meinst du, sollte man erklären? Also wenn man jetzt sagt, ich fahre nicht mit zu Schwiegermutter, du erklärst es vielleicht deinem Partner, erklärst du es auch ihr?

Christina Hillesheim [00:07:59] Man sagt ja immer so, nein, das ist ein ganzer Satz. Also habe ich in meinem ersten Buch auch geschrieben, aber ich glaube, das kommt halt drauf an. Es ist eine individuelle Sache. Also ich glaube natürlich darf man, wenn man sich damit gut fühlt und dann einem das gut tut, sich erklären. Wenn man das Gefühl hat, man muss sich erklären und möchte eigentlich gar nicht, es ist halt auch kein Muss. Also, ich glaube da darf sich jeder mal reinspüren, wie viel will ich dazu sagen. Gerade so Menschen mit Angst ist ja so der Klassiker bei der Krankmeldung oft. Die haben dann oft das Gefühl, sie müssen jetzt eine Stunde ihrem Arbeitgeber sagen, warum sie jetzt nicht arbeiten können und so, wo dann eigentlich reichen würde, ich kann heute nicht, ich bin krank. Aber ich glaube, das ist generell eine individuelle Sache und da würde ich mich nicht so sehr an irgendwelche Regeln halten, sondern einfach gucken, was fühlt sich für mich gut an. Was möchte ich dazu jetzt sagen? Wenn ich mich erklären will, dann ist es ja fein, wenn sich das gut anfühlt. Wenn ich aber das Gefühl habe, ich will das eigentlich gar nicht, dann darf ich es halt auch lassen.

Jutta Ribbrock [00:08:56] Sehr gut. Glaubst du, dass Angststörungen generell zugenommen haben? Es ist natürlich dadurch, dass viele Menschen auf Social Media damit rausgehen und sich da offenbaren und sagen, ja, mir geht es auch so, oder bei mir wurde das diagnostiziert. Ist es tatsächlich auch so wie sich gerade die Gesellschaft entwickelt? Glaubst du an eine tatsächliche Zunahme oder ist die Aufmerksamkeit dafür größer geworden? Und auch, dass Menschen sich dazu bekennen und das offenbaren, weil es ihnen damit auch besser geht, als wenn sie es immer verbergen.

Christina Hillesheim [00:09:32] Also im Endeffekt ist es ja super schwer messbar, weil du musst es ja in irgendwelchen Statistiken messen. Die müssen ja dann quasi zur Therapie gehen oder die müssen ja irgendwo dokumentiert sein, diese Menschen. Und da weißt du halt nie genau, waren es vorher genau so viele und die sind nicht zur Therapie gegangen. Wie viele therapieren sich in Führungsstrichen jetzt vielleicht auch teilweise so ein bisschen selbst mit, es gibt ja auch so Online-Plattformen. Wobei ich immer in Arzt- und Therapie auf jeden Fall empfehle. Das sage ich auch immer wieder. Ich ersetze das auch nicht mit meinen Angeboten. Aber du weißt natürlich nie, wie viele sind es denn jetzt tatsächlich.

Jutta Ribbrock [00:10:05] Mmh.

Christina Hillesheim [00:10:06] So, und dann ist es halt auch dieses, wie viele hatten es vielleicht vorher und waren da nicht in Therapie und möchten aber jetzt gehen, dadurch, dass das Thema so ein bisschen öffentlicher ist. Also das, glaube ich, kann man ja schon sagen, dass einfach jetzt mehr Menschen darüber sprechen, Gott sei Dank. Ich weiß noch, 2016 war ich da so total alleine eigentlich damit, da war Social Media so gerade im Kommen, ja, also Instagram war noch nicht so groß wie jetzt. Mega lange nach Menschen

gesucht, die auch Depressionen und so hatten und ich hab halt nichts gefunden. Ich glaube, einen Blog hab ich immer wieder erzählt von einer Frau, die ich dann auch angeschrieben hab in meiner totalen Verzweiflung.

Jutta Ribbrock [00:10:40] Mmh.

Christina Hillesheim [00:10:41] Deswegen versuche ich halt auch immer den Leuten zu antworten, ja, was einfach mittlerweile krass geworden ist bei über 200.000 Menschen, aber ich versuche halt immer zumindest irgendeine Antwort zu schicken, je nachdem, was die halt gerade von mir wissen wollen, wenigstens auf meinen Podcast zu verweisen oder auf mein Buch oder auf eine therapeutische Hilfe, je nach dem, was da für eine verzweifelte Nachricht gerade kommt, weil ich halt selber weiß, so genau wie es ist. Wenn man jeden Strohalm greift und vom Betroffenen oder Ex-Betroffenen hören will, ja, es wird wieder gut, das ist ja eigentlich das, was du hören willst und was schon immens weiterhilft. Das versuche ich auch mit allem, was ich tue, vor allem den Leuten Mut zu machen und Hoffnung zu machen, dass es wieder besser wird. Da bin ich felsenfest von überzeugt. Wenn jetzt keine Stoffwechselstörungen oder irgendeine organische Ursache, da kenne ich mich jetzt natürlich nicht aus. So ein Burnout oder so eine Angststörung aufgrund von zu hoher Belastung, psychischer Jahre länger oder sowas, das kann auf jeden Fall wieder besser werden. Und da glaube ich halt auch ganz, ganz fest dran, dass es möglich ist. Also erstens, weil ich es natürlich selbst erlebt habe und weil ich natürlich auch von vielen anderen sehe.

Jutta Ribbrock [00:11:49] Du hast diesen schönen Satz in deinem Buch, hinter deiner Angst wartet eine große Freiheit auf dich. Und das ist etwas, was du selbst erlebt hast. Du konntest dir das damals nicht vorstellen, dass du jemals da wieder rauskommst. Und deshalb ist das so eine schöne Botschaft, dahinter ist was möglich.

Christina Hillesheim [00:12:09] Total. Bei mir war es halt so ein bisschen so, diese Angststörung hatte ich halt schon immer, ja, schon als Kind und ich hab da halt mal besser, mal schlecht damit gelebt. Aber da hatte ich halt nicht so das Gefühl, ich bin jetzt immens stark immer eingeschränkt, sondern das war eher so ein Auf und Ab. Aber mit dem Burnout, mit der Depression, gipfelte das Ganze halt so. Also da war das so eine, also 24/7 nur noch Angst, nur noch irgendwie Panik, dann noch diese depressiven Gefühle und so dazu. Da war ich halt wirklich so am Tiefpunkt angekommen. Und da ging halt dann wirklich gar nichts mehr und da war ich dann auch gezwungen, mein ganzes Leben auf links zu drehen, weil davor habe ich, glaube ich, 30 Jahre lang immer gedacht, ich bin halt einfach so ängstlich. Da habe ich mich aber immer so durchgewurschtelt, da war der Leidensdruck noch nicht so immens hoch, wie er dann 2016 war und da habe ich mich dann gezwungen, was zu tun, was am Ende dann auch eine gute Sache war. Und da konnte ich halt einmal diese ganzen Baustellen beseitigen, sozusagen.

Jutta Ribbrock [00:13:14] Du hast dir therapeutische Hilfe gesucht und noch ganz viele andere Sachen gemacht, was jetzt in deinem Buch da zusammengefloßen ist. Was hast du da alles zusammengebastelt sozusagen? Aus welchen Einflüssen kam das alles?

Christina Hillesheim [00:13:30] Ja, so querbeet aus den letzten acht Jahren, sage ich jetzt mal. Also natürlich ganz, ganz viele persönliche Erfahrungen. Also was ich halt gelernt habe in Therapie, total viele Aha-Momente, Erkenntnisse stehen da drin. Und ich habe ja auch so einen Mitgliederbereich in Happy Club. Und da gibt es monatlich Workshops mit Ärzten, mit Therapeuten, mit Psychiatern, mit Yoga-Lehrern. Also wir haben da so ein ganz buntes Paket rund um Angst. Und da lerne ich halt auch jedes Mal

noch mega viel mit. So, und da habe ich halt auch voll viel ins Buch gepackt gerade, weil ich es halt auch voll wertvoll finde von Leuten da nochmal zu lernen, die halt da total in irgendwelchen Themen drinstecken. Ja, also so Therapeuten oder Psychiater oder eben auch Ärzte, die auf das Thema nochmal gucken. Und da habe auch viel im Buch so wiedergegeben, also aus diesem ganzen, aus diesem ganzen Erfahrungsschatz.

Jutta Ribbrock [00:14:20] Du sagst, eine Angst entsteht oft aus einem Gedanken oder auch aus mehreren Gedanken und du möchtest helfen, die... Die Gedankenwelt, du hast eben gesagt, so ungefähr auf links zu drehen, das Ganze wieder umzubauen. Vielleicht können wir da zum Beispiel mal ansetzen, weil ich glaube, das ist so ein ganz zentraler Punkt, wie wir das schaffen, aus diesen Überzeugungen rauszukommen.

Christina Hillesheim [00:14:50] Also ich glaube, das Erste, was mir da halt total geholfen hat, ist, dass zu sehen, dass ich nicht meine Gedanken bin und dass die auch nicht stimmen müssen. Es war für mich so ein total krasser Aha-Moment 2016, weil ich halt auch nie die Möglichkeit in Erwägung gezogen habe, dass das auch nicht stimmen könnte, was ich gerade denke.

Jutta Ribbrock [00:15:08] Mmhmm.

Christina Hillesheim [00:15:08] Also ich bin immer davon ausgegangen, dass das halt die Wahrheit so ist. Ich war gar nicht auf dem Bewusstseinsstand, dass ich auch von außen den Gedanken anschauen könnte und sagen könnte, nee, ist ja Bullshit. Also stimmt ja gar nicht, erzähle ich mir ja schon seit 30 Jahren und der ist gar nicht wahr. Also das war für mich so ein mega krasser Schritt zu erkennen, ich bin nicht meine Gedanken und ich muss nicht alles glauben, was ich denke. Also ich glaube, das war so ein Satz, der hat so krass viel für mich verändert Und ich glaube, damit fängt ja alles an. Überhaupt mal zu überprüfen, was man eigentlich denkt und ob die Stimmen und gerade bei Ängsten das immer wieder so gerade zu rücken. Ich spreche im Buch auch ganz viel von Wahrscheinlichkeiten, weil Menschen mit Angst halten ja für superwahrscheinlich, dass jetzt dieses Flugzeug abstürzt und ich habe das auch so mit dem Lottogewinn verglichen. Das ist echt so. Da sehen wir mal, wie crazy das eigentlich ist, als wenn ich jetzt Lotto spiele und dann gehe ich davon aus, ja ok, besteht ja theoretisch die Möglichkeit zu gewinnen, dann kündige ich am besten jetzt schon mal meinen Job. Weil, kann ja sein, dass ich da wirklich gewinne. Und das machen wir halt jetzt mal ganz übertrieben natürlich, obwohl beim Flugzeugabsturz ist wahrscheinlich die Wahrscheinlichkeit ähnlich, hoch, dass wir dann wirklich Angst haben, dass dieses Flugzeug abstürzt. Und wir würden halt niemals erwarten, dass wir jetzt im Lotto gewinnen. Also wir denken uns, das wird nicht passieren, zumindest jetzt nicht die Millionen. Und ja, da halt immer wieder sein Denken so gerade zurück.

Jutta Ribbrock [00:16:35] Genau, also du meinst es eigentlich umgekehrt, dass die Wahrscheinlichkeit, dass das Flugzeug abstürzt, ähnlich niedrig ist, so wie die Wahrscheinlichkeit im Lotto zu gewinnen. So ist es, genau. Ja, das ist der schöne Satz.

Christina Hillesheim [00:16:50] Na, oder ähnlich hoch, dass man nicht ...

Jutta Ribbrock [00:16:51] Abstürzt. Ja, ja, genau. Wahrscheinliches ist wahrscheinlich, ist da der Zauber-Satz. Also, dass man tatsächlich sich überlegt, jetzt mal ganz ehrlich, was ist denn wahrscheinlich? Und wenn man sich das fragt, dann kommt man genau auf den Trichter. Du hast auch als ein Tool dieses The Work von Byron Katie damit vorgeschlagen. Das finde ich auch ganz cool, Also diese erste Frage. Ist dieser Gedanke wirklich wahr

und dann die Steigerung, kann ich mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, dass er wahr ist, dann fängt es schon an so zu bröseln, eigentlich, wenn ich es mir recht überlege, finde ich ziemlich cool.

Christina Hillesheim [00:17:37] Total. Also das war für mich auch so ein totaler Game-Changer. Genau der Moment zwischen dem ersten und der zweiten Frage. Weil bei der ersten Frage sagst du noch, ja, der ist wahr. Aber dann stellst du ja gar nicht in Frage. Wenn du dann halt wirklich, ok, bist du wirklich 100% sicher? Ja, bist wirklich 100. Und dann denkst du dir, vielleicht doch nicht. Könnte auch anders sein.

Jutta Ribbrock [00:17:59] Genau. Du hast am Anfang vor dein 33 Sätzen gegen Angst und Panik gibst du uns noch ein Tool vorweg, die Wunderfrage. Also das fand ich auch total schön, die Wunderfrage, mit der wir uns gedanklich eine Zukunft ohne Ängste kreieren. Wie geht das?

Christina Hillesheim [00:18:20] Also die ist nicht von mir. Ich müsste jetzt nachschauen, ich habe die Quelle auch angegeben, nicht dass wir da was erzählen, dass die Leute denken, ich hätte die mir ausgedacht. Steve de Shazer, glaube ich, spricht man es aus und ebenso kam Berg. Also nicht, dass es heißt, ich hätte die erfunden. Leider nicht. Das macht nichts. Genau, also die ist nie von mir, aber die fand ich so cool. Die habe ich nämlich da quasi irgendwo bei meinen Recherchen mal untergekommen. Und da geht es darum, sich zu fragen, wie das Leben aussehen würde, wenn man keine Ängste hat. Und das fand ich halt mega spannenden Perspektivwechsel, weil wir ja immer nur uns vorstellen, also hängen ja die ganze Zeit in diesen Horror-Szenarien drin. Wir denken ja die meiste Zeit mega tief und diesen positiven Fokus wieder dazu zu holen und die Lupe auch mal auf das Positive zu lenken. Kann halt so wichtig sein. Und wir haben auch schon, ich habe unfassbar positives Feedback schon auf das Buch bekommen. Also wirklich so hätte ich mir meine kühnsten Träume nicht ausmalen können. Also es ist unfassbar, was die Leute mir schreiben. Und da haben halt auch so viele geschrieben, es hätte so krass viel mit ihnen gemacht, weil sie haben sich halt diese ganzen, sind ja mehrere Fragen im Buch aufgeführt. Sie hätten sich diese Fragen noch nie gestellt, wie ihr Leben aussehen würde, wenn sie keine Ängste hätten und so. Und deswegen fand ich das... Ja, fand ich es total schön, mal so einzusteigen, mit so einem guten Gefühl am Ende ins Buch einzusteigend.

Jutta Ribbrock [00:19:49] Ja, total schön. Ja, und das ist ja auch, man denkt oft eher so, ich hätte gerne keine Ängste. Aber wenn man sich vorstellt, ah, wenn ich jetzt keine Ängste hätte, unter Leute zu gehen, oh, dann würde ich schön im Sommer im Café sitzen und mir eine Latte Macchiato bestellen und links und rechts mit Menschen am Tisch plaudern, einfach wirklich so richtig intensiv, detailreich, sich das vorzustellen. So ist das gemeint.

Christina Hillesheim [00:20:18] Ja, und halt auch zu sehen, was will ich eigentlich. Ich glaube, das ist dann total hilfreich. Weil wenn jetzt rauskommt, auch wenn ich keine Ängste hätte, würde ich auch zu Hause sitzen und einen Tee trinken, weil ich das viel cooler finde, als unter Leute zu gehen, ist ja auch okay. Ja. Aber ich glaube, ja, zu gucken, was ich eigentlich will, ja? Und was würde ich tun, wenn ich nicht keine Angst hätte? Ich glaube das ist total wichtig, wie du sagst. Weil wenn ich eigentlich mir wünsche, rauszugehen, im Café zu sitzen, dann darf ich die Angst dann auch erst mal mitnehmen sozusagen, damit sie sich danach verabschieden kann.

Jutta Ribbrock [00:20:53] Ich finde das so cool, dass du sagst, du kannst das auch mit der Angst, du kannst es mit der Angst versuchen, weil oft ist ja so wie, okay, jetzt muss ich erstmal richtig gesund werden und dann kann ich das und das und das alles machen. Aber so zu erleben, ich gehe da mal rein in die Situation und dann eben so wie wir eben schon besprochen haben, wenn man nicht mitfährt zur Schwiegermutter und dann ist es am Ende doch gar nicht so gewesen, es war dir keiner böse oder Wenn du z.B. Angst hast, unter Menschen zu gehen, und man kann sich ja peu à peu dem annähern und das schrittweise versuchen, man muss ja nicht gleich alle anquatschen im Café und dann zu merken, ah, wenn ich so mache und mir vielleicht ein Buch mitnehme, dass ich so was habe, um mich ein bisschen dran festzuhalten, dann funktioniert das schon ganz gut. Das eben nicht Voraussetzung ist, ich muss das erst mal alles bewältigt haben.

Christina Hillesheim [00:21:47] Also auf Englisch sagt man ja so start before you're ready und ich glaube, das ist auch dieses, wenn du wartest, dass du keine Angst mehr hast, dass du die Sachen tust, dann wirst du wahrscheinlich ewig warten, weil Angst ja gerade durch Vermeidung sich auch aufrechterhält. Also Beispiel jetzt Autofahren bringe ich ja ganz oft, weil da halt so viele Leute Angst haben davor. Auch dieser Kontrollverlust, was ist, wenn ich jetzt plötzlich auf die linke Spur überfahre und so weiter. Ich glaube, hat jeder mal den Gedanken, aber wenn sich der halt so schlimm anfühlt, dass ich nicht mehr einsteige. Werde ich ja nie die Erfahrung machen, dass ich es auch mit Angst machen kann. Also ich denke ja, ich habe Angst, also kann ich nicht fahren. So und ich habe das auch ganz ein gutes Beispiel, glaube ich, gefunden. Also da dachte ich mir so echt, so ist eigentlich ein gutes Beispiel, weil bei der Führerscheinprüfung haben wir ja alle Angst. Ja, oder ich glaube, ich hatte ja so eine Panik. Und ich glaube, bei viele sind ja mega nervös, ja? Und jeder Fahranfänger steigt einfach mit Angst in dieses Auto und macht diese Prüfung. Und da steht halt nirgends geschrieben, dass wir mit Angst nicht fahren könnten, so. Klar sitzt da noch der Fahrlehrer daneben, aber ja, ist halt, glaube ich, wichtig zu sagen, ich kann auch mit Angst Auto fahren, ich kann mit Angst mich im Bus setzen, ich kann auf mit Angst ein Meeting halten. Also da steht nirgendwo wann, wir können die Dinge nicht tun, weil wir Angst haben. Was da halt hilft, ist, was ich so ein bisschen am Anfang auch schon gesagt habe, dieses zu gucken, will ich das denn? Und dann eher von dieser Seite kommen, ich möchte wieder Auto fahren und nicht, ich muss, weil du musst nicht Auto fahren, du kannst auch dein Auto stehen lassen. Die meisten sagen, aber ich will unbedingt wieder fahren, weil ich halt wieder frei sein will, weil wieder unabhängig sein will. Und dann halt von diesem Standpunkt zu kommen, Ich möchte fahren, also setze ich mich rein und fahre einmal um den Block. Und nicht dieses, ich muss, ich muss, ich muss, nö, musst du nicht, du musst nicht Autofahren, du kannst auch stehen lassen, du musst auch nicht fliegen. Du musst auch nicht in diesem Meeting sitzen. Also wir haben ja auch oft bei jetzt kann ich nicht aufstehen. Ja, doch kannst du schon. Ja, dann sagst du halt, ich muss mal auf Toilette oder mir geht es nicht gut. Natürlich kannst du ja. Es wird dich jetzt keiner an diesen Stuhl fesseln.

Jutta Ribbrock [00:23:45] Mhm.

Christina Hillesheim [00:23:47] Aber du kannst halt auch unangenehme Dinge aushalten und oftmals ist es ja auch so im Flugzeug, an der Supermarktkasse, im Auto, oh Gott, ich kann jetzt nicht raus, ja? Dann kannst du vielleicht für einen kurzen Moment oder je nachdem im Flugzeug auch mal acht Stunden nicht raus. Aber du kannst es halt auch aushalten. Also wir können halt auch unangenehme Dinge aushalten und ich glaube, das ist ja auch das, was wir uns erzählen, oh, Gott. Und wenn ich jetzt unbedingt hier raus muss und dann kann ich nicht so... Du musst auch nicht. Also im Flugzeug gibt es auch eine Toilette so und also du musst jetzt auch hier acht Stunden lang nicht raus und du

kannst es halt auch aushalten und ich glaube, da sich halt immer wieder gedanklich so das zurecht zu rücken, was wir uns da eigentlich für ein Zeug erzählen, so im Kopf.

Jutta Ribbrock [00:24:31] Ich greife noch mal auf, die ist, was will ich wirklich? Da hast du jetzt auch einen Satz in deinem Buch, nur wenn ich mein Ziel kenne, finde ich den Weg. Und da können wir vielleicht auch mal ein Beispiel durchgehen, du hast das schon mit diesem Autofahren angesprochen und hast da so Schritte aufgezeigt. Einer war eben, vielleicht setze ich mich mal rein und sitze erstmal und dann fahre ich vielleicht mal um den Block und dann nehme ich mir vielleicht jemanden mit und fahr länger, oder? Also so Schritt für Schrittes ausweiten.

Christina Hillesheim [00:25:01] Genau, also ich habe im Buch auch noch so eine Methode vorgestellt, aber es würde jetzt zu weit führen, dass so eine Smart-Methode kann man auch mal nachschlagen, ist aber auch jetzt gar nicht so gedacht, dass man jetzt unbedingt diese Methode Schritt für Schritt durchmachen muss und so einen Menschen mit Angst sind ja dann auch immer so, die wollen dann alles richtig machen und alles genauso, wie ich es geschrieben habe und das ist eher so eine Sache. Alles im Buch sind Vorschläge und ich würde halt immer sagen, hör auf dein Gefühl, mach das, was dir guttut, Lass das andere weg, wenn du dir denkst, das ist nichts für mich. Generell diese kleinen Schritte sind halt wichtig, also dass wir uns gerade mit Angst, wir brauchen ja ein Erfolgserlebnis, wir brauchen dieses, ich kann es auch alleine schaffen.

Jutta Ribbrock [00:25:40] Mmh.

Christina Hillesheim [00:25:41] Ich bin stark. Ich kann die Angst aushalten. Und da würde ich halt wirklich einfach zu total klein anfangen, damit wir halt auf jeden Fall dieses Erfolgserlebnis haben. Und dann kann ich ja sagen, ich gehe jetzt mal raus und einmal um Block. Und wenn ich mir denke, okay, das habe ich geschafft. Ich habe Lust, ich schaffe noch mehr. Dann noch mehr machen. Wenn nicht, dann morgen wieder. Und wenn der Schritt zu groß war, dann auch zu sagen, hey, okay. Es war jetzt ein bisschen viel. Morgen versuche ich es noch mal. Also ich glaube, dass halt das ist das Wichtigste so bei Angst. Kleine Schritte machen. Sich nicht zu viel auf einmal zumuten, immer zu gucken, ob man das auch wirklich tun möchte. Dann eher von dem kommen, ich möchte jetzt unbedingt das schaffen und sich danach aber auch darüber freuen. So und nicht wieder sich selber fertig machen, ach das war jetzt doch gar nichts und du hättest jetzt noch mehr und jetzt dies und jetzt das. Sondern ja, diese kleinen Schritte gehen, so kleine Erfolge feiern und einfach so jeden Tag einen Schritt mehr machen.

Jutta Ribbrock [00:26:34] Ja, und sich wirklich dafür feiern, das finde ich richtig wichtig. Also das finde sowieso abseits von so starken Ängsten und Panik für uns alle sowieso richtig, richtig gut. Ich finde eh, dass in deinem Buch ganz viele Sachen sind, die auch zutreffen, wenn man gar nicht Angst und Panik hat, sondern so diese Neigung, das ist ja gar nicht genug, was ich geschafft habe und immer auf draus zu gucken, was man nicht hingekriegt hat. Es gibt so viel, wo man wirklich jeden Tag sagen kann, hey, dafür feiere ich mich. Habe ich es richtig gut hingekriegt. Gut, das andere hat noch nicht geklappt oder habe ich noch nicht erledigt. So what? Aber darauf zu gucken, was wir geschafft haben. Auf jeden Fall. Lass uns doch ein paar Sätze angucken aus deinem Buch. Ja. Kommt dir gerade einer in Sinn? Warte, zum Beispiel, ich glaube einer, der ganz zentral ist, den du viel verwendet hast auch. Ich bleibe dort, wo meine Füße sind.

Christina Hillesheim [00:27:30] Ja, es ist auch nicht von mir jetzt, habe ich aber schon ganz oft im Internet an den verschiedensten Quellen gesehen, dass ich es jetzt gar nicht

mehr festmachen kann, wer es mal zuerst gesagt Ich habe den auch schon in meinem ersten Buch erwähnt, weil ich den so treffen finde, weil ja dieses Thema bei Angst und Stress. Im ersten Buch ging es ja so ein bisschen mehr um das, mein Weg aus dem Burnout, aus diesen Ständigen ausgebrannt sein. Da ist halt einfach so, dass wir uns entweder mit der Vergangenheit beschäftigen, also dass wir die ganze Zeit in der Vergangenheit festhängen und immer so das Gefühl haben. Ich hätte das anders machen sollen, es war nicht gut und uns da so grämen und die ist ja nun mal nicht mehr zu ändern. Also die ist ja schon passiert und die Zukunft ist ja noch gar nicht da. Da machen natürlich Menschen mit Angst auch auf dieses, ich verstrecke mich in irgendwelche Horrorszenarien und überlege mir, was könnte jetzt alles Schlimmes in der Zukunft passieren. Und der einzige Moment, wo du halt einfach glücklich auch sein kannst, ist halt im Hier und Jetzt und ich glaube, dass das so wichtig ist für Menschen mit Ängsten. Immer wieder sich zurückzuholen und zu sagen, jetzt ist noch gar nichts passiert, ich bleib hier, wo meine Füße sind. Da hab ich auch so viele Nachrichten bekommen, dass die Leute jetzt immer in so Angstsituationen, wenn sie schon wieder anfangen, sich irgendwas auszumalen in ihrem Gehirn. Ich bleib hier und jetzt, ich bleib bei mir, es ist noch nichts passiert. Ich atme jetzt mal durch und so, dass das halt schon mega hilfreich ist. Ist ja auch so ein bisschen wie dieser Gedankenstopp, den man da oft empfiehlt, wenn man merkt, okay, meine Gedanken gehen jetzt wieder total. Drehen sich wieder und ich bin gerade wieder dabei, mich in irgendein Horrorszenario reinzusteigern, dass man da halt einfach, ja, sich so ein bisschen ins Hier und Jetzt zurückzieht und das klappt halt irgendwie ganz cool, finde ich, mit diesem Ich bleib da, wo meine Füße sind.

Jutta Ribbrock [00:29:13] Den finde ich auch deshalb so gut, also ich habe ihn nämlich noch gar nicht so oft gehört, weil dieses Ah, ich bin jetzt im Hier und Jetzt, das hört man oft und das ist schon so ein bisschen so, ja, wie soll denn das wohl gehen im Hier-und-Jetzt-Sein, aber da, wo meine Füße sind, das ist so haptisch irgendwie, die stehen da hier auf dem Boden und dann kann man sich dazu ja noch sowas wie, okay, ich atme mal durch, ich zähle meinen Atem, ich Zähle wie viel ich ein- und ausatme und dann hat man die zwei Sachen schon, Atem hast du ja auch gerade erwähnt, das auch immer. Den hat man auch immer dabei als Tool. Ja cool. Was ich auch toll fand, ich kann die Angstwelle surfen. Das hast du ein bisschen angedeutet eben schon, dass wir auch was aushalten können.

Christina Hillesheim [00:30:02] Aber da geht es so ein bisschen darum, weil das viele nicht verstehen, wie kann ich denn Angst fühlen, ohne mich da gedanklich zu sehr hineinzusteigern? Und da habe ich das so ein bisschen mit einer Welle verglichen, wie Angst eigentlich funktioniert Die kommt eben so langsam, dann wird die meistens immer stärker und dann ebbt die wieder ab. Und wenn wir nichts dagegen tun, ist ja auch bei einer Panikattacke so, verschwindet die einfach wieder. Was wir aber oft machen, ist, wir setzen so Gedanken auf diese Angst drauf. Der Klassiker bei so einer Panik-Attacke ist ja... Die kommen so angerollt und dann kriegen wir schon, oh Gott, jetzt fängt's gleich wieder an, oh jetzt schwitze ich, meine Hände kribbeln, mein Mund wird schwindlig, jetzt kriege ich vielleicht einen Herzinfarkt oder ich kipp um, wo ist hier der Ausgang? Und dann setzen wir einen Gedanken an den nächsten und steigern uns da immer weiter rein. Und da ist halt so dieser Trick und es ist halt mega schwer, weil das natürlich so konträr zu unserer Natur geht, diese Angst anzunehmen und nicht die weiter zu spinnen gedanklich und das funktioniert halt so, dass du dich auf das Gefühl dieser Angst konzentrierst, ja zum Beispiel im Bauch, im Körper, die lokalisierst und die halt einfach nur fühlst und die Gedanken so rauschen lässt.

Jutta Ribbrock [00:31:07] Mmh.

Christina Hillesheim [00:31:08] Und das war halt total Übungstrafen. Ich habe ein Buch geschrieben. Ich hab das dann auch einmal oder so, ich hab das da mehrmals geschafft. Aber als ich das erste Mal das geschafft habe, dachte ich mir echt so, wow, total lebensveränderndes Ereignis, weil ich das davor halt auch nie gemacht habe. Ich hatte mich halt nie hingesezt und dachte mir, okay, jetzt lasse ich die mal da. Ich wehre mich jetzt nicht scheiß drauf, sozusagen. Ja, ist halt jetzt so. Und das habe ich halt dann so beobachtet, wie so eine Welle. Und das fand ich so. Wertvoll. Und natürlich ist es schwierig, da hinzukommen. Ich glaube, weil natürlich unser Kopf immer da einsteigen wird und nein, oh nein, oh Gott, oh Gott. Und ich höre auch oft, ja, während Panik kann ich ja gar nicht mehr denken und da kann ich mich ja gar gar nicht mehr klar irgendwie wo hinsetzen und so. Ja, doch, du kannst eigentlich schon denken während so einer Panikattacke. Du denkst nur ganz viel und ganz schnell, aber in die falsche Richtung. Das sage ich auch jedes Mal, in jedem Interview, weil das halt so wichtig ist, weil da oft kommt so. Angst wäre unser Gehirn ausgeschaltet. Also natürlich ist es jetzt nicht so aktiv wie bei anderen Sachen und ich kann jetzt da vielleicht keine irgendwelche quadratischen Formeln berechnen, aber mein Gehirn ist ja nicht aus so. Also das funktioniert ja auch bei Angst und ich glaube, dass es halt wichtig, sich klar zu machen. Man kann auch bei Panikattacken denken so und ich denke halt nur in die falsche Richtung und dass ich einfach dieses Denken einstelle, soweit es halt möglich ist. Also ist natürlich dann Schwierig, aber... Es ist halt nicht unmöglich und ich glaube, da mal versuchen, die Angst eben zu fühlen und nicht die Angst zu denken.

Jutta Ribbrock [00:32:40] Zu denken. Das finde ich so einen wichtigen Hinweis, weil aus dieser Überzeugung, ja, wenn ich eine Panikattacke habe, dann kann ich ja auch, dann kann mein Gehirn nicht funktionieren, dann bleiben einem diese Möglichkeiten und diese möglichen Schritte ja einfach verschlossen, weil man sie nicht für möglich hält. Dass man dann doch mit seinen Gedanken...

Christina Hillesheim [00:33:01] Ja, und ich glaube, ich kann ja bei der Panikattacke gar nichts tun und so. Das stimmt halt schon deshalb nicht, weil wir tun ja die ganze Zeit, wie ich es gesagt habe. Wir denken uns ja da immer weiter rein. Und das dürfen wir halt lassen. Ich kann da gar nichts dagegen tun. Ich glaube, das ist so ein Satz, der stimmt einfach nicht. Und ich glaube, wir denken es oft, weil es so automatisch halt kommt, ja, diese Panik und dieses Oh Gott, aber ... Das ist halt so oft so gemacht worden von uns, dass es automatisch kommt, aber du kannst es auch so oft anders machen, dass halt das andere dein Normal wird. Das ist so ein bisschen wie ich halt heute lebe und ich kenne halt auch Panikattacken, die mit einem Herzrasen anfangen, wo du halt gar nicht den ersten Gedanken zu fassen kriegst. Wo du halt plötzlich Herzrasen hast, das erzählen mir halt auch viele, ja in der Nacht oder in der U-Bahn oder so. Klar, dann hängst du natürlich leider schon in der Panik so ein bisschen drin durch deinen Körper. Aber dann kannst du ja auch deine Gedanken da abziehen und dann nicht weiter einzusteigen. Natürlich ist es schwierig so, weil der Körper ja automatisch mit Angst reagiert. Aber wie ich gesagt habe, ist das halt nicht unmöglich. Es ist am Ende so ein bisschen eine Trainingssache.

Jutta Ribbrock [00:34:13] Das ist ja auch so ein ganz entscheidender Punkt, wo du auch sagst, wenn du das schaffst, wenn du spürst, ah, es fängt an sich aufzubauen, dass du sofort BÄM ein Tool reinhaust wie zum Beispiel, ich versuche so eine gezählte Atmung zu machen oder so. Vielleicht kannst du da nochmal kurz drauf eingehen, dieses, dass nicht schon Reizreaktion so B ÄM BÄM auf einander folgt, sondern du merkst, es schwillt an. Sofort stopp und sofort was machen. Was können wir in dem Moment machen?

Christina Hillesheim [00:34:45] Ich glaube, da darf jeder mal selber so gucken. Manche sind da so mit dem Atmen ganz gut bedient, so, denen fällt es leichter. Manchen sagen, es fällt mir gar nicht leichter, halt irgendwas tun, was deine Gedanken von der Angst abzieht und ins Hier und Jetzt bringt, so. Also das kann halt jetzt eine Atemübung sein, das kann aber auch, du kannst auch gehen, ja, und kannst da zählen, ja. Deine Schritte oder du sagst dir irgendeine Affirmation auf, also alles, was ich halt einfach... Von diesen Angstgedanken wegbringst. Oder du klopfst, so eine Schmetterlings-Mirren auch total viel. Also alles, was dich halt einfach von den Angstgedanken wegbringst. Das kann halt auch irgendwas Saures sein. Du kannst ein Armband schnippen, du kannst einen Igelball nehmen, du kannst es an einem Angstring drehen, du kannst an einem Pfefferminzöl riechen. Du kannst tausend Sachen machen, die dich einfach ins Hier und Jetzt bringen. Und kommt dann oft zu dem Argument, ja, aber ist doch eigentlich abgelenkt, ja? Ich soll doch eigentlich die Angst fühlen. Das ist ja eigentlich dann nur eine Ablenkung, eine Verdrängung der Angst. Weil so, ne, viele Leute lernen an der Therapie, die sollen die Angst fühlen, ja schon klar, du sollst die Angst fühlen aber du solltest ja eben nicht hineinsteigern in die Angst mit den Gedanken. Genau. Und die Angst darf ja da sein, auch wenn du an deinem Pfefferminzöl riechst oder an dein Angstring drehst oder an den Igelball. Aber du hast halt die Gedanken nicht auf diese Angst draufgesetzt. Und das machen halt diese Sachen.

Jutta Ribbrock [00:36:10] Mhm.

Christina Hillesheim [00:36:10] Und dann wird es halt immer besser und klar muss man jetzt gucken, dass man halt nicht abhängig sich von so einem kleinen Tool macht, sag ich jetzt mal, aber meiner Erfahrung nach lernt man da einfach immer besser damit umzugehen und irgendwann braucht man das auch gar nicht mehr so. Also ich habe jetzt persönlich nicht die Erfahrung gemacht, dass ich dachte, oh Gott, ohne meinen XY kann ich jetzt gar nicht mehr aus dem Haus, sondern du lernst halt immer, besser damit umzugehen und dann hast du halt mal vielleicht ein paar Wochen irgendwas dabei in der Tasche. Und irgendwann erkennst du aber natürlich, hey cool, ich kann das ja selber, ich kann mich selber beruhigen und merkst halt, diese Selbstwirksamkeit ist ja total wichtig. Und ja, am Ende schaffst du es natürlich oder könntest du es auch nur mit deinem Atem schaffen, aber für viele ist es halt cool, was dabei zu haben und ich hab halt so die Erfahrung gemacht, mir hat es halt total geholfen, jetzt zum Beispiel Pfefferminzöl oder irgendwas dabei zu haben, wo ich dran gerochen hab, wo ich dachte so, das riecht ja so stark, dass du so sofort so... Wieder ins Hier und Jetzt ankommst. Ich fand das total hilfreich, aber das darf am Ende jeder mal so ein bisschen ausprobieren.

Jutta Ribbrock [00:37:14] Mhm.

Jutta Ribbrock [00:37:16] Es gibt ja auch eine Technik, da muss ich gerade dran denken, wo du das erzählst, dass man, wenn man eben nix dabei hat, dass man guckt, wo man gerade ist, sich umschaute, welche Farben sehe ich, was ist alles rot, was alles blau, ich konzentriere mich auf etwas, was ich rieche, was ich höre, einfach dieses Ganze, was einem hilft, eben in diesem jetzigen Moment so zu sein, dass wenn man dann eben nix dabei hat und denkt, oh, ohne das Tool geht es nicht, dass man auch da ... Einfach die Möglichkeit hat, vielleicht auf so was zurückzugreifen.

Christina Hillesheim [00:37:49] Total. Ich fand es immer hilfreich, einen Körper mit einzubeziehen, weil oftmals sind Menschen mit Angstgedanken und so ist es da manchmal schwierig, sich dann wirklich so konzentrieren und dann kommt doch wieder ein Angstgedanke und dann ist man doch da wieder so drin. Wenn du halt irgendwas mit dem

Körper machst, wie klopfen oder du kannst ja auch mit den Füßen stapfen oder whatever, da gibt es ja tausend Sachen, oder du klopfst. Fand ich halt, das hat mich halt immer so ein bisschen abgeholt. Irgendwie auch mit dem Körper was zu machen. Aber das ist, glaube ich, ein bisschen Geschmackssache. Ich bekomme oft Drück gemeldet, dass es den Leuten halt sehr, sehr hilft, weil die natürlich eh schon so im Kopf festhängen. Ja, das gibt es ja eben diese 5, 4, 3, 2, 1, Achtsamkeitsübungen, genau wie du gerade gesagt hast, was sehe ich, was fühle ich, was rieche ich und so. Ja, dass das oftmals ein bisschen schwierig sein kann, weil du halt so viel im Kopf die ganze Zeit überlegen musst. Und wenn du mit deinem Körper halt noch was machst. Kann halt auch hilfreich sein, aber ich glaube, da muss man wirklich sich ausprobieren und einfach gucken. Ich bin überzeugt, irgendwas hilft. Man muss es halt nur auch machen. Man muss es dann auch echt in der Situation machen und muss dann wirklich das probieren.

Jutta Ribbrock [00:38:57] Ich persönlich finde es ganz toll, über den Körper zu gehen. Ich finde, ich mache Yoga und ich finde es total hilfreich, aber auch so Sachen wie das meinetwegen, wenn du eine Angst hast oder irgendeine andere negative Sache, kannst du lokalisieren, wo ist das in deinem Körper, wie fühlt sich das im Körper an und du denkst vielleicht, ja, das ist wie so ein Knoten im Magen oder so. Und wenn ich mir dann vorstelle, dass daraus eine leuchtende Kugel wird oder so was, die mein Inneres und mein Brustkorb weit macht, solche Geschichten finde ich zum Beispiel auch total schön.

Christina Hillesheim [00:39:34] Habe ich auch so ein bisschen im Buch geschrieben. Also dieses Symptom aus Leiden in Anführungsstrichen ist natürlich eine Sache, was jetzt nicht medizinisch irgendwie erwiesen ist oder so was. Aber wo ich einfach gemerkt habe, mir hilft das, weil diese ganzen psychosomatischen Symptome sind ein Riesenthema, auch bei mir auf Instagram. In meinem Buch, weil ich das halt auch alles hatte. Permanente Übelkeit, Schwindel, Herzstolpern. Und du warst halt schon hundertmal beim Arzt. Und der Arzt sagte immer, es ist nichts Organisches. Und du kannst es aber nicht glauben. Und diese Symptome gehen aber nicht weg. Und du bist dann auch echt, wie vorher ich schon gesagt hab, mit der Lupe immer so auf die Symptome und so. Nein, ich will es weghaben. Ich will es weghaben. Und steigert dich natürlich dann noch mehr rein. Und nachdem das Symptom wahrscheinlich eh stressbedingt ist, machst du dir natürlich noch mehr Stress. Und das Symptom wird am Leben gehalten. Und so ist halt so ein ewiger Kreislauf. Da gibt's eben ein Buch, da hab ich auch so eine Visualisierungsübung, was mir auch geholfen hat. Und da mach ich so genau das, was du gerade beschrieben hast. So, das Gefühl irgendwie im Körper lokalisieren und dann so eine gelbe Flüssigkeit draus machen und so ein bisschen einfach mit Visualisierung vorstellen, wie sich das so ein bisschen auflöst. Wie gesagt, ist jetzt natürlich nicht medizinisch erwiesen, dass das irgendwie funktioniert. Aber es macht halt was mit dir, weil das natürlich so ein bisschen ja eine positive Vorstellung. Im Ende aktiviert. Und natürlich sollte man immer mit so Symptomen zum Arzt gehen. Ich glaube, das ist total wichtig. Wenn ich jetzt Herzstolpern, Schwindel, Übelkeit habe, bitte mal ärztlich abklären lassen. Und ich kann auch nicht Leuten sagen über das Internet, weil die schreiben mir dann auch, ich habe das, ist das was Schlimmes, wo ich mir denke. Ich bin immer so, I don't know. Natürlich wahrscheinlich nicht so aus meiner Erfahrung, weil ihr folgt mir ja alle, weil ihr Ängste habt und weil ihr wahrscheinlich schon 10, 20 Mal beim Arzt wart. Aber ich kann natürlich das nicht wissen und auch nicht sagen. Ich kann halt immer nur aus meiner Erfahrung sprechen. Und wenn du aber schon fünf Mal beim Arzt warst, wie die meisten Leute in meiner Community, irgendwann ist es auch Zeit, dem mal zu glauben und einfach Vertrauen auch wieder zu finden und zu sagen, okay, dieses Symptom ist vermutlich dann psychosomatisch und dann darf ich halt da an der Stelle was für mein Nervensystem und so tun. Das ist halt meine Erfahrung, wo meine Ängste sich verabschiedet haben, immer mehr und mehr, als

mein Nervensystem runtergefahren ist. Da hatte ich diesen ganzen Kram auch nicht mehr. Also man versteift sich dann immer so auf diese ganzen Symptome und denkt, ich muss was gegen dieses eine Symptom machen. Und dann merkst du, hey cool, du bist viel entspannter, dir geht's viel besser. Dann lösen die sich so ein bisschen in Luft auf. Also natürlich nicht von heute auf morgen, aber ja, genau. Also das ist ein Riesenthema. Psychosomatik, diese ganzen Symptome, gerade bei Menschen mit Angst, so Angst vor Krankheiten. Da geht es auch ganz viel.

Jutta Ribbrock [00:42:19] Das war ja eine ganz zentrale Angst bei dir. Du hast ja mega Angst gehabt, du würdest Krebs haben oder Krebs bekommen. Und dieser Punkt, den du gerade angesprochen hast, wenn du schon 1000 Mal beim Arzt warst und immer wieder gesagt bekommst, da ist nichts Organisches. An dieser Stelle, wie bist du über diese Klippe gekommen, dass du dann ... Deinen Weg gegangen bist, um rauszukommen aus dieser Angststörung, aus dieser Angst, dass du so schwer krank sein könntest.

Christina Hillesheim [00:42:52] Es ist ja auch ein Weg und ich glaube, das ist wie mit allen Ängsten, wenn es dir nicht gut geht, dann werden die stärker. Und das war bei mir auch so, wenn ich stark unter Stress stand, hatte ich auf einmal wieder alle möglichen Krankheiten. Und es war jetzt nicht nur Krebs, es war meistens Krebs. Es waren auch irgendwelche anderen tödlichen Diagnosen, die ich mir da gestellt habe, aus den irwitzigsten Gründen so. Und man kann da auch ein bisschen drüber lachen. Leute auch mit Ängsten, das habe ich auch im Buch so ein bisschen beschrieben, man kann auch manchmal mit Humor ein bisschen rangehen. Das kann auf jeden Fall auch helfen. Was haben wir denn heute wieder für eine Krankheit? Das war im Ende natürlich auch ein Weg daraus. Ich habe auch so eine Vorlage für ein Symptom-Tagebuch ins Buch gepackt. Da gibt es auch so ne Bonus-Seite, was mir auch geholfen hat, einfach aufzuschreiben. Was habe ich denn jetzt heute schon wieder so möglichst neutral? Und dann einfach mal abzuwarten eine Woche und dann zu sehen, hey krass, von diesen zehn Symptome habe ich ja nur noch zwei. Also, dass die sich halt auch von alleine verabschieden. Aber da ist halt auch wichtig, wenn du jetzt super krasse Schmerzen hast, gehst du natürlich bitte zum Arzt, schreibst du dann nicht auf und wartest eine Woche. Aber ich glaube bei Menschen mit Angst und sowas ja bei mir auch, ich hatte ja nie Schmerz so richtig schlimme. Und ich glaube, das ist auch so ein Zeichen dafür, ist es denn jetzt wirklich so schlimm, was ich gerade habe oder mache ich es ja mit meinen Gedanken eigentlich viel, viel größer als es ist. Ich glaube, dass ist auch sowas, wie man halt dann immer mehr lernt, muss ich jetzt schon wieder zum Arzt, ja. Oder könnte ich nicht doch mal gucken, hat sich's vielleicht in der Woche schon wieder von alleine verabschiedet oder hat sich es verändert oder ist es jetzt irgendwie gar nicht mehr so schlimm? Und das hat mir halt so in einem ersten Schritt rausgeholfen und dann aber natürlich, wie es auch im Buch so ein bisschen steht, nur diese Gedanken von vornherein schon umprogrammieren lernen, dass ich gar nicht mehr bei jedem kleinen Symptömchen in diese negative Straße da reinkomme, wo dann eins zum anderen führt. Gott und hier und da. Was ist wenn? Und dann malen wir uns ja schon in allen Einzelheiten aus, was das jetzt genau sein könnte und da gar nicht mehr so reinzugehen in diese ganze Geschichte.

Jutta Ribbrock [00:44:58] Und da ist wieder der Satz, wahrscheinliches ist wahrscheinlich. Also wenn ich ein sportlicher Mit-30er bin, dann ist es relativ unwahrscheinlich, dass ich einen Herzinfarkt bekomme oder so was.

Christina Hillesheim [00:45:11] Total. Und es hat ja auch der Arzt in unserem Workshop gesagt, dass es halt echt unwahrscheinlich ist, als gesunder Menschen einen Herzinfarkt zu kriegen. Und vor allem jetzt auch um 30, 40, 50. Und wenn ich halt keine Risikofaktoren

habe, und selbst wenn ich Risikofaktoren habe, dann gehe ich auch zum Arzt. Dann werden die im Idealfall behoben oder mit Medikamenten eingestellt, wenn es jetzt der super hohe Blutdruck ist. Und dann ist die Sache eigentlich auch wieder gut. Und natürlich passieren halt Sachen. Das ist aber auch das Leben. Also du kannst dich nicht. Vor allem schützen. Du kannst nicht alles kontrollieren. Du musst mit einem Restrisiko leben. So, ich glaube, das Leben funktioniert nicht ohne einen Tod. Also da müssen wir einfach oder dürfen wir einfach lernen, uns da auch von zu verabschieden, dass ich alles kontrollierend muss im Leben. Musst du nicht, kannst du nicht. Und die meisten Sachen gehen halt auch ziemlich gut aus, ohne dass du sie kontrollierst. Ich glaube, dass dürfen wir halt auch mal die Erfahrung machen.

Jutta Ribbrock [00:46:06] Das finde ich auch ganz schön, was du da sagst, also dieses Auf und Ab des Lebens. Es ist das Leben, es ist nicht das Leben ist dann das Leben, wenn es uns gerade richtig gut geht und wir alles dafür getan haben, also die Downs sind auch das Leben und das nicht abzulehnen, sondern es anzunehmen, zu sagen okay, gehört dazu und dann ist halt das wunderbar, ich musste, du hast einen wunderschönen Satz und ich musste dann an so einen Omaspruch erstmal denken und dachte ja unsere Großmütter. Die haben einfach Sachen gesagt, die waren klug. Zum Beispiel, auf Regen folgt Sonnenschein. Es garantiert ist es so, dass auf Regen Sonnensein folgt. Das ist so. Das heißt auch fürs Leben betrachtet, es wird irgendwann wieder schön sein und hell und freundlich. Und an diesen Satz habe ich gedacht, weil du einen viel Schöneren in deinem Buch hast, auf jede dunkle Nacht folgt ein heller Morgen. So berührend, ja.

Christina Hillesheim [00:47:09] Ich glaube, so von der Natur kann man sowieso total viel lernen. Wenn man gerade mal so eine psychische Krise hatte, da hat man ja einen ganz anderen Blick auf so viele Sachen. Und auch so Natur, diese Jahreszeit und wie das alles läuft. Und ohne Zwang und ohne Druck geht eins ins andere über. Und ich bin auch so viel spazieren gelaufen. Ja, also es hört sich jetzt ein bisschen dramatisch an. Aber du hast so ein bisschen hat man dir dann so die Augen geöffnet oft mit so einer Krise, dass du dann erst so Puzzleteile zusammenfügst und denkst, ja es macht halt alles ziemlich viel Sinn, so wie es ist. Und natürlich gibt es Schicksalsschläger, die mir sind halt super schwierig zu verkraften und so. Und das will ich jetzt auch gar nicht schönreden, manche Sachen sind auch einfach scheiße. Ich glaube, das muss man auch mal so sagen. Und da darf man auch einmal sich ärgern und darf dann auch mal traurig sein. Also es soll jetzt auch nicht alles so rüberkommen, ja nur positiv denken, weil da bin ich gar kein Fan von, weil... Jeder Gedanke, den du halt ablehnst, oder jedes Gefühl, das du ablehnst, wird nur größer. Also ich glaube, es ist eher so dieses Integrieren ins Leben, wie du gerade gesagt hast, und das gehört halt dazu. Und ja, durch manche Sachen müssen wir dann halt durch, ne?

Jutta Ribbrock [00:48:19] Das möchte ich auch noch mal unterstreichen. Das meinte ich genau damit, einfach zu wissen, dass es echt mal scheiße sein kann. Und das darf ich auch betrauern. Und ich finde, ich darf da auch drüber weinen und daran leiden und vielleicht auch dann mal in dem Moment nicht wissen, wie es weitergeht. Trotzdem so ein bisschen in dem Vertrauen, dass ich aus der Erfahrung, dass es mir vorher auch schon mal schlecht ging und dann wieder besser, dass das auch irgendwann so sein wird. Aber nicht, dass wir das dann wegdrücken in dem Moment. Das sehe ich auch so. Du bist Mama auch, hast du zwei Kinder schon, oder? Wie machst du das im Zusammenleben mit deinen Kindern, dass du als Mama Mut und Selbstvertrauen vermittelt.

Christina Hillesheim [00:49:09] Ach, ich weiß gar nicht. Ich mache da, glaube ich, gar nicht so viel anders als andere Mamas. Also ich glaube nicht, dass ich eine überängstliche Mama bin. Das glaube ich jetzt nicht. Also ich habe auch nicht so viele Ängste. Wenn die

jetzt zum Beispiel draußen tollen oder so, glaube ich sind das alles normale Sachen, die andere Mütter halt auch haben. Ich bin jetzt auch nicht eine Mama, die immer ... Sagt ja rauf da und du musst das allein und du musst fallen und so. Ich bin dann schon so ja, pass auf und so, aber jetzt auch nicht übermäßig. Also da schaue ich schon drauf, dass ich die auch mal alleine machen lasse und ich lasse die dann auch mal allein stürzen. Wenn ich halt vorher eingeschätzt habe, okay, da ist jetzt eine Wiese so, dann muss sie halt jetzt mal fallen. Wenn ich dreimal gesagt habe, nein, aber ich glaube, unsere Kinder sind nicht überängstigt. Also die Kleine ist noch mehr so go for it als der Große. Der Große ist skeptischer von seinem Charakter. Wo man eher ein bisschen ihn fördern muss, glaube ich, dass man sagt, komm probier auch mal. Wobei es jetzt auch total schön zu sehen ist, dass er jetzt sich mega viele Sachen traut, wo ich auch mal in einem Spielplatz sage, ich rutsche da nicht runter. Und er so, nein, komm Mama und eigentlich mache ich immer alles mit. Aber da stehst du oben und du siehst, die Rutsche nicht mehr. So steil, das geht halt ungefähr so und das macht er jetzt alles und das finde ich halt auch voll schön zu. Aber ich glaube, das geht halt auch darum, auch mit Kindern zu arbeiten. Einen Zwischenweg zu finden. Zwischen auch Angst zu haben und aber auch immer mal wieder loszulassen, weil ich glaube, gerade mit Kindern, da schreiben ja auch so viele Mamas, ich habe natürlich auch Angst, wenn die krank sind. Ich glaube, da muss man sich auch davon verabschieden als Mutter, dass du keine Angst um deine Kinder hast. Das ist einfach nicht so. Und auch mein Mann, der kein ängstlicher Typ ist, macht sich dann Sorgen. Und ich glaube da muss man halt wieder gucken, wo ich ein Buch auch schreibe, wie viel Raum gibt dieser Angst. Und wie sehr gehst du da jetzt rein und wie sehr denkst du jetzt, oh Gott, dieses Fieber ist jetzt irgendwie eine schlimme Krankheit und halt nicht einfach nur eine Grippe oder so. Also ich versuchte einfach, diesen Zwischenweg zu gehen. Aber natürlich biegst du auch mal vielleicht kurz falsch ab als Mama und machst dir mal mehr Sorgen, als es sein sollte. Und ich glaube, was da echt hilft, so dieses auch zu sehen, das ist normal, gerade als Mutter, weil viele schreiben mir dann ja so quasi, als dürften sie da überhaupt sich da nicht mal Sorgen machen und so. Und das ist halt als Eltern ist es halt so. Also ich glaube, und das ist so mit dieses Krasse, das ist also für mich so, es wird sich niemals ändern. Also man denkt mir so, boah krass ey. Du hast halt nie, ist halt natürlich auch schön, aber du hast halt nicht wieder dieses Unbeschwerte. Du hast immer im Hinterkopf natürlich deine Kinder und du musst aufpassen, dass denen nichts passiert. Wobei natürlich irgendwann musst du die loslassen und die werden dann auch ihren Weg gehen. Aber du hast trotzdem so immer eine unterschwellige Angst wahrscheinlich, das was mit deinen Kindern ist. So ein bisschen. Und ich glaube, das gehört halt auch dazu. Und da darf man halt auch mit Leben lernen und sich halt dann immer wieder ins Vertrauen zurückgehen und immer wieder an die guten Sachen so erinnern und sich da nicht so verlieren. Aber ich glaube eine Grundangst um die eigenen Kinder ist einfach normal.

Jutta Ribbrock [00:52:15] Ja, man kann es ja auch so wie so eine Grundfürsorglichkeit nennen, dass man einfach auf sie achten möchte, dass es ihnen gut geht, dass ihnen nichts passiert. Das ist ja auch ganz wichtig. Magst du uns noch kurz erzählen von deinem Happydings und deinem happy Club? Du hast eine riesen Palette von Kursen und Workshops, die man da machen kann. Und ich höre schon auch jetzt im Gespräch, sehr, sehr viel ist daraus entstanden, was Menschen dir für Fragen stellen.

Christina Hillesheim [00:52:46] Passt alles eigentlich mittlerweile so, weil ich natürlich das machen will, was die Leute haben möchten. Weil ich ja natürlich am Ende helfen will mit der Arbeit, die ich mache und ich will natürlich Sinnvolles weitergeben. Und vieles ist natürlich auch aus meinen eigenen Fragen entstanden, weil, ich hatte ja die Fragen auch die meisten. Also ich weiß dann natürlich dann, wie es den Leuten geht und im

Mitgliederbereich. Das ist so unser Herzensprojekt eigentlich. Das ist eben der Happy Club. Da kann man im monatlichen Beitrag bezahlen und bekommt dann jeden Monat einen neuen Live-Workshop zu einem Thema, das ist halt immer an Ängste angelehnt, aber ist auch ein bisschen so, mal Selbstliebe stärken, Ängsten loslassen. Manchmal machen wir Yoga mit einem Yoga-Lehrer, manchmal machen wir einen Kreativ-Workshops, manchmal geht es aber auch echt um so spezifische Sachen wie Herzstopper und Schwindel überwinden oder Angst vor Krankheiten. Ach, wir hatten da schon so viel. Letztes Mal war eine Psychiaterin da, die auch zum Thema Antidepressiva was erzählt hat. Da gibt es einfach alles, was rund um dieses Thema Ängste interessant sein könnte. Auch zum Derealisationssyndrom fand ich auch mega spannend, was es alles gibt. So ein bisschen das Symptom, das Gefühl, ich stehe neben mir, ich erkenne mich selbst nicht mehr. Ich bin wie unter so einer Glocke und das ist echt weit verbreitet. Oder Angst vorm Erbrechen. Es sind auch so spezifische Sachen, oft über die Therapeuten sprechen, was ich eben auch ... Mega spannend finde. Da geht es dann auch teilweise drum. Und genau das ist so unser Herzensprojekt. Ansonsten habe ich auch einen Podcast Angst an Plakt. Den haben wir so ein bisschen gerelaunched dieses Jahr. Genau da gibt es dann mal Folgen von mir. Und ja, mein Angstfrei Kurs öffnet zweimal im Jahr. Also wir machen da so einiges, um die Leute halt so abzuholen, wo sie gerade stehen und auf was sie so Lust haben. Ist ja auch jeder so ein bisschen ein anderer Typ, was ihm am meisten anspricht.

Jutta Ribbrock [00:54:41] Du hast am Anfang schon gesagt, du kriegst jetzt auch auf dieses Buch schon mega Feedback. Das, was du schon bewirken konntest, kannst du uns da noch, gibt es was, was dir besonders in Erinnerung geblieben ist, wo du sagtest, boah, dass Menschen auf dich zugekommen sind und wie du hinterher beobachten konntest, vielleicht, wie sie auch einen neuen Weg gefunden haben, kannst uns da kurz noch was zu erzählen.

Christina Hillesheim [00:55:07] Also bei mir findet ja eigentlich alles online statt, alles, was ich tue. Also ich sehe jetzt selten Leute im 1 zu 1. Aber was ich halt total krass finde, sind einfach diese ganzen Nachrichten. Also was mir Leute erzählen, ich hab's ja schon gesagt, das könnte man sich nicht ausdenken. Sag mal was so. Ja, es klingt dann so wie Selbstbeweihräucherung. Nein, gar nicht. Weil es halt so übertrieben teilweise, ich find's dann selber übertrieben. Ich denke ist das jetzt, ist es jetzt dann ernst und so, weil die halt schon, ja: Ich habe dein Buch gelesen und am nächsten Tag ging es mir schon besser. Ich war einkaufen, ich war Autofahren. Jetzt liest mein Mann auch noch dein Buch. Ich glaube langsam, du hast irgendwie so eine Zauberformel im Buch geschrieben. Also habe ich ja nicht. Ich habe einfach nur das reingepackt, was mir halt geholfen hat. Aber da schreiben halt unfassbar viele, dass es einfach ja, dass es ihnen so hilft, dass ihnen die Augen geöffnet hat. Die schicken mir auch teilweise Briefe. Ich kriege jetzt auch manchmal Geschenke zugeschickt. Ja, also total süß. Und letztendlich hat auch jemand gestimmt, kannst du mir mal eine kleine Videobotschaft schicken? Hab ich dann aufgenommen. Manchmal nehme ich mir dann nochmal die Zeit, wenn es gerade zufällig in einem Moment trifft, wo ich mir denke, komm, das mache ich jetzt. Ansonsten bei 200.000 Leuten ist es natürlich schwierig, da auf alles ganz intensiv zu antworten. Aber das ist halt einfach der allerschönste Lohn, wenn Leute solche Nachrichten schreiben. Du willst natürlich als Autorin immer auf die Spiegelliste. Das haben wir jetzt auch geschafft. Mit dem Buch. Wir sind jetzt, glaube ich, die dritte Woche schon drauf. Wir steigen auch immer, was natürlich mega schön ist, dass du nicht in der ersten Woche oben landest und dann weg bist, sondern dass das Buch halt immer steigt und noch mehr Leute so finden. Das ist halt voll schön. Aber noch schöner sind natürlich die Nachrichten, so wie du dann echt denkst. Oder wenn die mir auch schreiben, ich habe so viel geweint und ich habe mich so krass

wiedergefunden und ich fühle mich so angesprochen. Und das sind halt so Sachen, wo du dir denkst, das hoffst du natürlich immer.

Jutta Ribbrock [00:56:57] Ja!

Christina Hillesheim [00:56:58] Dass dir halt so was gelingt und wenn das halt dann kommt, dann bist du halt, bist du so, ja, da ist halt so etwas nicht, das mich dann immer sehr rührt.

Jutta Ribbrock [00:57:07] Ich finde, du brauchst da gar nicht so bescheiden sein und darfst dich dafür auch feiern. Du hast vielen Menschen schon geholfen und hilfst weiterhin vielen. Ist doch wunderschön. Ich finde das keine Selbstbeweihräucherung. Ich finde es wirklich richtig toll. Also das sieht wirklich ganz so aus, dass du damit deine Berufung wirklich gefunden hast.

Christina Hillesheim [00:57:25] Ja, weil ich halt glaube ich selber aus dieser Erfahrung komme. Ich glaube, das ist halt einfach so, weil ich halt genau weiß, wie es ist und was man da so denkt. Und ich glaube, deswegen sind halt viele Sachen, die ich mache, so auf dem Punkt, ja auch so Podcast folgen oder das, was ich halt schreibe, weil ich es halt einfach weiß und nicht nur theoretisch, sondern halt auch, weil ich da selber genau an dem Punkt einfach stand, wo einfach viele jetzt stehen.

Jutta Ribbrock [00:57:50] Und es gibt fehlendes Vertrauen. Weil sie wissen, du hast die Erfahrung gemacht und du bist eben ein wandelndes Beispiel, auch daraus zu kommen. Das ist natürlich super ermutigend.

Christina Hillesheim [00:58:04] Ja, und auch nur ein Mensch, das sage ich halt auch immer. Ich bin ja auch nur Mensch, ich bin ja auch kein Superheld. Also wenn ich das schaffe, dann kann das halt jeder andere auch so. Ich habe jetzt keine besonders krassen Eigenschaften und ich glaube, das ist halt auch wichtig, dass die halt sehen, hey krass, Christina ist daraus gekommen, ich kann das auch schaffen, weil wieso nicht? Also es ist ja jetzt nicht so, dass ich zaubern könnte oder sowas.

Jutta Ribbrock [00:58:27] Das ist auch ein toller Satz, den wir uns auch, finde ich, bei ganz anderen Sachen im Leben auch öfter sagen können. Irgendwer hat das schon geschafft oder sogar viele andere haben es schon geschafft, dann kannst du das auch.

Christina Hillesheim [00:58:41] Also so gehe ich tatsächlich jetzt auch eher so ans Leben, und das ist halt auch schön, weil ich das auch merke in meiner Arbeit und so, dass ich halt ganz anderes Denken gelernt habe. Wenn ich halt irgendwas sehe, dass sich denke, cool, die hat das geschafft, das will ich auch, ich mach das für mich auch irgendwie möglich. Und ich glaube, dass das ein schöner Weg ist, zu leben, weil du natürlich so ja, auch vieles für möglich hältst, wo du vorher denkst, das klappt sowieso nicht. Und am Ende klappt es dann halt doch.

Jutta Ribbrock [00:59:08] Ganz toll, weil ganz oft ist es ja so, boah, die hat was geschafft oder der hat was geschafft. Allen anderen gelingt was, aber mir nicht. Und dieses Rumswitchen sagen, hey, wenn der das geschafft hat, warum nicht auch ich? Na klar, die Möglichkeit ist im Universum vorhanden.

Christina Hillesheim [00:59:27] Und das unterscheidet dann halt die erfolgreichen Ansprüche von den nicht so erfolgreichen Menschen. Nicht, dass die besonders toll sind,

sondern dass die es halt einfach für möglich halten und dann machen sie es so. Und ich glaube so ein bisschen, schreibe ich ja auch im Buch, liebevoll, weil ich natürlich weiß, wie das ist, wenn man in dieser Opferrolle festhängt. Aber solange du da halt drinhängst und solange die ganze Zeit glaubst, es hilft eh alles nicht, das brauche ich gar nicht versuchen, wirst du da auch schwer rauskommen. Und es versucht ja auch am Anfang, ein Buch dir abzuholen, die Leute zu sagen, hey, auch wenn du jetzt denkst, du schaffst es nicht, kannst du es trotzdem schaffen. Und dann glaube ich es halt so lange für dich mit, wenn du es jetzt noch nicht glaubst. Ja, genau. Also ich glaube, das ist halt auch wieder dieses „Gedankenüberprüfen“. Nur weil du jetzt denkst, du schaffst das nicht, heißt es nicht dass es stimmt.

Jutta Ribbrock [01:00:23] Liebe Christina, du weißt, ich habe eine Abschlussfrage und du erinnerst dich bestimmt gar nicht daran vom letzten Mal. Das ist gut, weil jetzt kommt bestimmt was Neues.

Christina Hillesheim [01:00:33] Okay.

Jutta Ribbrock [01:00:33] Was ist für dich persönlich Glück?

Christina Hillesheim [01:00:37] Glück. Ich weiß echt nicht mehr, was ich gesagt habe. Vielleicht sage ich jetzt das Selbe. Ich glaube, Leben ist halt nicht, wie wir es besprochen haben. Was, glaube ich, wichtig ist, ist zu erkennen, dass Leben nicht immer nur Glück ist. Und dass je mehr wir das suchen, je mehr wir das unbedingt haben wollen, desto unglücklicher werden wir oft, weil wir dem so hinterherjagen. Und ich glaube, dass es in vielen kleinen Momenten liegt. Und das weiß ich halt jetzt so mehr zu schätzen. Und ich merke das auch. Mehr, sage ich jetzt mal. Ich habe es in meinem Buch so ein bisschen mit dieser Paris-Reise verglichen. Manchmal halte ich mir dann so Sachen auf mit der ganzen Familie, weil ich denke, wir müssen ins Disneyland und romantisch unterm Eiffelturm Croissants essen und so. Und ich habe halt zwei kleine Kinder und es ist dann halt echt nicht so romantische, das ist halt super stressig. Und dann halt eher dieses, wenn du dann abends auf dem Sofa sitzt irgendwie. Und eine Serie schaut und dir denkst, ach schön, Kinder schlafen, jetzt mal noch eine Stunde entspannen, dass das halt auch Glück ist, dass es nicht immer so das große sein muss.

Jutta Ribbrock [01:01:44] Wunderbar. Sehr schön. Ich danke dir von Herzen, liebe Christina, und ich wünsche dir weiterhin ganz viel Erfolg mit deiner Arbeit, sehr, sehr schön, was du tust für die Menschen.

Christina Hillesheim [01:01:56] Sehr gerne und vielen Dank.

Jutta Ribbrock [01:02:05] Ich hoffe sehr, du konntest dich von Christina ermutigen lassen, falls du selbst Ängste und Panik kennst oder vielleicht auch wenn du betroffene Menschen in deiner Umgebung unterstützen möchtest. Und wenn du mehr über Christina Hillesheim wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch die Links zu ihrem aktuellen Buch und Hörbuch. Und vielleicht magst du uns auch ein kurzes Feedback geben, schreib uns gerne eine kleine Bewertung, das wäre ganz toll. Oder schreib mir eine Mail, wenn du magst, an jutta@juttaribbrock.de oder gerne auch eine Nachricht auf Instagram. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfachgansleben.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn Du wieder dabei bist. Ich wünsche Dir einen wunderschönen Tag.

Melanie Wolfers [01:03:52] Hallo und herzlich willkommen bei Ganz, Schön, Mutig, dein Podcast für ein erfülltes Leben. Mein Name ist Melanie Wolfers.

Andreas Bormann [01:04:01] Mein Name ist Andreas Bormann, ich bin Radiojournalist und bin alle 14 Tage mit dir, Melanie, verabredet. Wir wollen über die Facetten des Lebens reden, denn du bist Philosophin und Bestsellerautorin, arbeitest in der Beratung und hast da ganz viele Erfahrungen, wenn es um das Leben geht.

Melanie Wolfers [01:04:21] Und mir geht es um das Leben. Das Leben, sage ich mal so, ist keine Generalprobe. Jeder Augenblick, den wir leben, ist einmalig. Und jeder Mensch ist innerlich sehr viel reicher, als er selbst ahnt. Davon bin ich überzeugt. Und daher möchte ich Menschen anregen, zu erkunden, was in ihnen steckt. Und jede und jeder soll die eigenen Antworten finden auf die Fragen, die ihnen das Leben stellt.

Andreas Bormann [01:04:45] Darauf bin ich gespannt. Und eines ist noch zu sagen, ganz schön mutig, dein Podcast für ein erfülltes Leben gibt es kostenlos zu hören auf allen gängigen Podcast-Plattformen. Jeden zweiten Dienstag gibt es eine neue Episode. Weitere Informationen findet ihr auch melaniewolfers.de. Bleibt nur noch zu sagen.

Melanie Wolfers [01:05:02] Ihr hört von uns. Wir freuen uns auf euch.

Andreas Bormann [01:05:04] Bis dahin.

Speaker 1 [01:05:09] Während du mich reden hörst, zerlegt Daisy, Apples iPhone-Demontage-Roboter, ein iPhone, in viele recycelbare Teile. So gewinnt Apple mehr Materialien zurück als mit herkömmlichen Recyclingmethoden. Danke Daisy, es steckt mehr in einem iPhone.