

Podcast mit Christina Hillesheim

Speaker 1 [00:00:03]: Die Freude auf das Baby ist groß. Alles ist vorbereitet. Kurse wurden besucht, das Zimmerchen vorbereitet, ein paar Ratgeber gelesen. Und vor allem habt ihr euch geschworen: Wir machen das. Alles. Ganz entspannt. Das wird schon. Das haben ja schon Millionen Eltern vor uns geschafft. Und dann ist das Baby da und man sieht sich konfrontiert mit einer komplett neuen Situation und fühlt sich nicht selten überfordert und allein. Hier kommt das gewünschte erste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Babys verstehen und gelassen begleiten. Gerade richtig. Das Hörbuch beinhaltet eine Fülle praktischer Tipps, zum Beispiel zu Babyschlaf, Ernährung und Gesundheit. Alles von den erfahrenen Autorinnen selbst und den Leserinnen ihres populären Blogs erprobt. Mit diesem Hörbuch lernen Eltern, ihre Babys zu verstehen und gelassen zu begleiten, damit sie entspannt in ihre neue Rolle hineinwachsen und die Zeit mit dem Baby wirklich genießen können. Das Hörbuch gibt es auf drei CDs und zum Download. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [00:01:20]: Herzlich willkommen 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. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoll, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Christina Hillesheim. Sie ist Diplom-Soziologin und Happiness Coach. Christina hat nach einem Burnout im Jahr 2016 ihren ganz persönlichen Weg in ein glückliches Leben gefunden. Sie macht Kurse, Workshops und Coachings, mit denen sie auch anderen Menschen dabei hilft, herauszufinden, was sie glücklich macht. Und darüber hat Christina auch ein Buch geschrieben mit dem Titel **Entspannt statt ausgebrannt**. 25 Lektionen, um gelassener durchs Leben zu gehen. Und wie das möglich ist, darüber reden wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Christina, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

Christina Hillesheim [00:02:36]: Ich freue mich.

Jutta Ribbrock [00:02:37]: Du hast in deinem Buch ganz viele schöne Sprüche, Zitate, Sätze, die die Sachen so ganz treffend auf den Punkt bringen. Und ich habe davon ganz viele an mein Herz gedrückt, muss ich sagen. Und eins habe ich jetzt zum Anfang mal mitgebracht, den du von deiner Therapeutin hast, den fand ich so toll: Es geht doch im Leben nicht darum, möglichst viel zu schaffen, sondern es geht darum, möglichst glücklich zu sein. Es geht darum, sich zu fragen, was man denn wirklich tun will und nicht, was man tun muss. Ich finde, dass diese Sätze ganz viel von deinem Weg widerspiegeln. Du hast auch mal was gemacht, was du gar nicht so toll lieb hattest.

Christina Hillesheim [00:03:24]: Nicht nur eine Sache. Also eigentlich ziemlich, ziemlich viele. Und der Satz, der hat mich damals auch sehr gerührt, weil ich wirklich so viele Dinge gemacht habe, von denen ich gedacht habe, ich muss sie. Oder man macht sie halt einfach so! Und wenn man meinen Weg schon länger verfolgt und wenn man mein Buch angelesen hat oder gelesen hat oder mich auf Instagram verfolgt, weiß man, dass ich so ziemlich viel mit Ängsten zu tun hatte. Und mein Burnout war auch so eine Kombination, also mittelschwere Depression war es am Ende, was mir diagnostiziert wurde, weil oft kommt... Burnout ist ja keine Diagnose, ist auch keine Diagnose, die jetzt ein Arzt stellt. Aber man verwendet es halt oft so im Sinne von so einer Erschöpfungsdepression aufgrund zu hoher Belastung. Also jetzt keine chronische Depression, da gibt es ja auch

noch so Stoffwechselstörung im Gehirn, wobei ich mich jetzt auch nicht auskenne, aber es war einfach eine Depression aufgrund zu hoher Belastung. Und das war bei mir so gekoppelt mit so einer Angststörung, weil ich einfach schon ganz lange immer Ängste hatte, auch als Kind. Und da war es eben superspannend, weil ich oft Angst hatte, wenn ich was gemacht hab, was ich eigentlich nicht machen wollte. Und dann habe ich mich immer so ein bisschen gezwungen, das zu machen und war danach nicht... weil oft ist es ja so, wenn man was macht, wovor man Angst hat, ist man dann total stolz und denkt sich: Cool, ich habe das geschafft. Und das hatte ich halt einfach nicht mehr. Und das habe ich damals zu meiner Therapeutin gesagt: Ich verstehe das nicht. Die Angst müsste doch weggehen. Ich mache die Dinge, vor denen ich Angst habe. Dann hat sie gesagt: Ja, wollen Sie die Dinge überhaupt tun? Und nicht mehr so krass. Und das war so ein wichtiger Moment, wo ich dann so gemerkt habe: Wow, die Frage habe ich mir noch nie gestellt. Eigentlich so.

Jutta Ribbrock [00:05:01]: Das finde ich auch so ein ganz zentrales Ding. Was willst du wirklich? Kannst du so kurz umreißen, was du anders machst, heute?

Christina Hillesheim [00:05:14]: Ich glaube, ich bin viel bewusster. Also ich merke Dinge viel schneller. Ich bin nicht mehr so auf Autopilot unterwegs. Ich merk halt schneller, ich bin gestresst, oder ich bin traurig, oder mir geht es nicht so gut. Es kann man natürlich nicht immer abstellen. Ich habe auch zwei kleine Kinder. Ich habe vor vier Wochen eine Tochter bekommen. Mein Sohn ist vier. Also ich bin auch manchmal... natürlich komme ich da so ein bisschen auch mal an meine Grenzen, wenn man dann nachts nicht schläft und so, aber ich merk das halt. Und ich kann da ein bisschen gegensteuern mittlerweile, dass ich halt sage, ich nehme mir halt die Zeit, die ich dann habe. Man sagt ja immer so "schlafe, wenn das Baby schläft" in Anführungsstrichen. Ich kann dann halt Sachen einfach liegen lassen und denken: Okay, ich habe jetzt eine halbe Stunde, eine Stunde, ich ruhe mich jetzt aus. Ich glaube, das ist ganz wichtig und auch einfach zu bemerken: Okay, ich bin gerade gestresst. Es ist jetzt vielleicht eine Phase. Ich guck mal, wie lange es ist. Vielleicht geht es ja wieder weg und wenn nicht, muss ich was tun. Und vor ein paar Jahren war ich halt immer gestresst und über Jahrzehnte eigentlich so. Immer Phasen besser oder schlechter, aber immer so eine Grundanspannung eigentlich. Und ja, irgendwie ganz normal, oder? Ist nicht so schlimm. Man ist halt mal so gestresst. Ist ja auch immer so ein bisschen in... im Stress zu sein. Jeder ist irgendwie im Stress. Und ich glaube, dieses Bewusstsein dafür ist ganz, ganz wichtig.

Jutta Ribbrock [00:06:41]: Was ich bei mir auch oft merke, ist, und das versuche ich auch zu ändern. Was ich oft gemacht habe, ist so: Wenn ich so eine richtig krasse Woche habe, dann denke ich oft: Ja, ich zieh das jetzt durch und danach kümmere ich mich mal wieder so richtig um mich selber. Und dann bin ich so kaputt. Und jetzt versuche ich öfter wirklich auch mehr so kleine Inseln einzubauen, wenn ich wirklich schon gerade mitten im Feuer stehe. Also so ein kleines Innehalten ab und zu. Wer mir hier öfter zuhört, der weiß schon, ich habe so ein Lieblingsding, manchmal wirklich so, nur ein paar Sekunden, eine Minute, wie auch immer, so innehalten und vielleicht in eine tolle Baumkrone oder in den Himmel gucken. Und dann sage ich so: Ich bin, ich bin jetzt hier. Und dann kriege ich so einen ganz schönen Atemimpuls und Moment. Und da du sagst ja auch Atmen hilft immer. Total wichtig.

Christina Hillesheim [00:07:44]: Also das wollte ich auch gerade. Ich atme dann mal so ein paar Mal tief durch, wenn ich merke: Oh, ich bin gestresst und das ist ja schon so ein bisschen so ein Druck auf der Brust und so. Und dann hilft mir wirklich ein paarmal tief einatmen und ausatmen in den Bauch. Am besten so ein bisschen durch die Nase rein,

durch den Mund wieder raus, länger ausatmen. Wenn man das drei-, viermal macht, wirkt schon Wunder. Das hört sich jetzt so ein bisschen banal an in Anführungsstrichen. Aber wenn du es halt immer wieder machst, wenn du gestresst bist, dann kommst du so ein bisschen in so einen Automatismus, sage ich jetzt mal, rein. Hilft dann auch bei der Geburt. Ja, also ich hatte leider, leider zwei Kaiserschnitte, aber das Atmen hat mir wirklich schon ganz, ganz oft einfach geholfen, weil ich gemerkt habe, ich bin gestresst, weil das muss man halt dann früh genug machen. Also ich hatte auch mit Panikattacken zu tun. Menschen, die Panikattacken haben, wissen, wenn ich einmal dieser totale Panikknopf oder Kreislauf losgetreten ist, dann ist es schwer mit dem Atmen da wieder runter zu kommen. Aber wenn ich es halt schon ganz am Anfang krieg, so das Gefühl, oder wenn ich es einfach schon mache, wenn ich merke, okay, ich fange jetzt an, dass ich mich wieder stresse, dann kann es auf jeden Fall wirklich super viel bringen.

Jutta Ribbrock [00:08:58]: Herzlichen Glückwunsch! Wollte ich übrigens noch sagen, weil du, als du eben dann dein Baby erwähnt hast. Toll, dass du dir auf jeden Fall, jetzt, wo die noch so klein ist, auch Zeit nimmst, dass du in mein Gespräch kommst. Ja, heute. Also wir sind ja online verbunden. Super schön. Ich hatte noch gedacht, die Beschreibung, dass du in ein glückliches Leben zurückgefunden hast, die trifft es nach meiner Wahrnehmung vielleicht noch nicht mal so, weil so wie du es beschreibst, habe ich eher das Gefühl, du hast überhaupt in ein glückliches Leben gefunden nach diesem Burnout. Weil du hast da ja so gesagt, ja, das ist eigentlich das Beste, was dir passieren konnte, weil es dir so bewusst und klar gemacht hat, dass da was anderes ansteht für dich. Und so wie ich deine Schilderung verstehe, bist du eigentlich glücklicher denn je, oder?

Christina Hillesheim [00:10:00]: Auf jeden Fall, also viel glücklicher, als ich es jemals vorher war. Ich glaube, das ist ein bisschen so daraus entstanden, dass ich denke, dass eigentlich jeder Mensch glücklich geboren wird. So, um es jetzt mal so ein bisschen dramatisch zu sagen. Und ich glaube, man lernt halt dann so das Unglücklichsein und da, so ist es "zurück" ein bisschen gemeint. Aber es ist auf jeden Fall definitiv so, dass ich viel glücklicher bin als vor meinem Burnout. Und das ist halt auch immer das, was ich Menschen weitergeben möchte, die glauben mir oder die können es immer gar nicht glauben. Es hätte ich auch nicht geglaubt. In meiner tiefsten, dunkelsten Phase hätte ich auch niemals für möglich gehalten, dass ich irgendwann mal sage: Was für eine coole Fügung. Sondern da geht es mir natürlich so schlecht, und mir ging es auch wirklich schlecht, dass man das da gar nicht sehen kann. Aber ich glaube oder ich weiß mittlerweile, weil ich so viele Nachrichten kriege, jeden Tag immer noch. Das Buch war ja auf Platz drei, also von null auf drei auf die Spiegel Bestsellerliste eingestiegen. Und das haben so viele Menschen gelesen. Und viel cooler noch als diese, klar, als Autor träumst du natürlich von der Spiegel Bestsellerliste, aber viel cooler als dieser Platz ist einfach dieses Feedback, wo Leute schreiben: Du machst mir so viel Mut, dass danach etwas Cooles kommen kann. Und das freut mich einfach am allermeisten. Und das die Leute einfach schreiben: Ich habe das Gefühl, du hast das Buch für mich geschrieben. Es ist genau das, was ich, wie ich mich fühle. Und da sieht man so, wir sind gar nicht so alleine mit dem, was wir fühlen, wie wir immer denken sollen, in so einer Situation.

Jutta Ribbrock [00:11:36]: Das, finde ich, ist auch so ein ganz zentrales Ding, sich... man denkt, oh, das geht nur mir so schlecht. Und dann zu erfahren, man ist nicht allein, das ist schon eine wahnsinnig große Stütze.

Christina Hillesheim [00:11:47]: Und das ist eigentlich, glaube ich, das Beste, was du da weitergeben kannst. Weil ich sage auch immer: Ich bin kein Arzt, ich bin keine Therapeutin. Ich gebe auch keine individuellen Tipps zu irgendwelchen

Krankheitsverläufen, Geschichten. Kann ich auch gar nicht. Aber was ich kann, ist einfach Hoffnung schenken und meine Geschichte erzählen. Und ich glaube wirklich, dass das oft auch genug ist. Also natürlich braucht man eine Therapie in den meisten Fällen. Aber da ist, glaube ich, wirklich, das soll man nicht unterschätzen. Wenn jemand anderer einfach sagt: Ich war da auch und heute geht es mir wieder gut. Also ich glaube, dass Hoffnung echt super wichtig ist.

Jutta Ribbrock [00:12:26]: Hast du auch so einen schönen Satz, dass deine Zukunft ist nicht die Verlängerung deiner Vergangenheit? So sinngemäß? Also das heißt, es geht nicht zwingend immer so weiter.

Christina Hillesheim [00:12:35]: Total.

Jutta Ribbrock [00:12:36]: Auch, dass es so war, es wenn man drin ist in diesem tiefen schwarzen Loch. Dieses Gefühl von: Oh Gott, wenn das jetzt immer so ist. Dass du jetzt so viel glücklicher bist, liegt es zu einem großen Teil daran, dass du jetzt wirklich dein Ding machst, was dir entspricht.

Christina Hillesheim [00:12:54]: Ich glaube, es liegt an ganz vielen verschiedenen Dingen, kleinen Dingen, großen Dingen. Ich glaube auch, dass das Burnout, weil auch viele sagen: Ja, wie kam es denn dazu? Und Burnout ist immer so klassisch: Hat so viel gearbeitet. So, Punkt. Und das war halt bei mir gar nicht so der Fall. Es waren so ganz viele Dinge. Ich beschreibe es ja auch in meinem Buch. Ich habe einfach nur relativ viele Trennungen hinter mir gehabt. Also auch gar nicht in den letzten zwei, drei Jahren, sondern in den letzten 15 Jahren, sage ich jetzt mal. Also er hat sich einfach über Jahrzehnte ganz viel aufgestaut. Ich habe ganz oft Ja gesagt, obwohl ich eigentlich Nein sagen wollte. In der Familie, im Freundeskreis. Ich hatte einen Job, wo ich lange glücklich war, aber irgendwann eben nicht mehr und dann auch schon länger und habe da einfach mich nicht getraut zu sagen, okay, vielleicht probiere ich doch noch mal was anderes. Das war der Job, mein erster Job nach meinem Studium. Also es waren ganz viele Dinge so. Dann es hat mir auch noch ein Todesfall in der Familie. Das war jetzt kein ganz naher Verwandter, aber das war auch in dieser Phase, wo es mich dann noch mal, es war auch ein tragischer Tod. Das war dann so viele Sachen, wie so ein Bausteinsystem und irgendwann ist es so zusammengestürzt. Und dann habe ich angefangen, mir das wieder aufzubauen, nach und nach. Und ich glaube, das hat jetzt... Ich habe einen tollen Mann, ich habe einen super tollen Job, ich liebe so sehr, was ich tue. Und ich glaube schon, dass mich das wahnsinnig motiviert. Ich arbeite so gerne. Ich habe nie das Gefühl, dass es Arbeit ist. Also ich... Klar bin ich auch mal gestresst, aber es ist ganz anders, weil es halt meins ist. So, ich weiß halt, ich mache das für mich und für die Menschen. Und wenn ich es halt nicht mache, ich bin niemandem Rechenschaft schuldig. Das ist etwas, was mir total gut tut. Ich möchte auch nicht mehr in eine Anstellung zurück, habe ich auch festgestellt. Ich... ich habe immer gedacht, ich bin nicht der Typ, der sich selbstständig macht, hat nicht gestimmt. Es ist eigentlich voll meins. Auch, dass ich so kreativ sein kann und ich habe halt 1000 Ideen und jetzt kann ich halt jetzt so richtig ausleben, was ich... Ich glaube, das ist auf jeden Fall ein Baustein und ich wollte immer Kinder haben und ich habe halt ganz spät oder ich habe spät Kinder bekommen, so mit 37, jetzt meine Tochter mit 41 und hat dann immer Angst, ich schaffe es nicht mehr. So, ich schaff das mit dem Kinderkriegen nicht mehr, weil ich hatte, glaube ich, mit 34 dann das Burnout und dann dachte ich mir, oh nein, jetzt auch noch das. So, ist es ja dann irgendwann ganz zu spät. Und es ist so schön auch zu sehen, wie, wie viele Menschen ich damit auch so Mut mache, dass ich sagt, man kann auch mit 41 noch ein gesundes Kind kriegen. Und ich hatte eine super Schwangerschaft, ich hatte es. Kind ist gesund, alles gut. Also ich sage

jetzt nicht: Kriegt alle über 40 Kinder, unbedingt. Aber einfach dieses es geht halt auch. Ja, und nicht immer sich da so in irgendwelche Schubladen pressen lassen. Und wenn ich sehe, wie viel Druck auch Ärzte machen, weil ich kriege auch so viele Nachrichten, weil sie das natürlich jetzt auch mitverfolgen. Ja, mein Arzt hat mir jetzt gesagt, ich bin 34, ich... ist jetzt schon zu spät und so was. Da setzt man halt Frauen auch so unter Druck. Ja, und das sind alles so Sachen, die mich heute sehr glücklich machen.

Jutta Ribbrock [00:16:01]: Genau. Und das mit dem Druck ist eigentlich in allen Lebensbereichen genau das, was uns eigentlich Knüppel zwischen die Füße wirft. Jetzt hast du das mit dem Kinderkriegen erwähnt. Das ist genauso im Job, in der Familie und so weiter. Lass uns doch mal auf ein paar... Du hast ja 25 schöne Kapitel in deinem Buch... auf so ein paar von deinen Tools gucken, um genau da rauszukommen aus diesem Druck. Du hast eben schon das Neinsagen erwähnt. Da hast du den schönen Satz: Nein ist ein ganzer Satz.

Christina Hillesheim [00:16:38]: Ja, das finde ich, hat mir auch mal irgendjemand gesagt. Fand ich gut. Oft so ist, dass das Gefühl dann: Wir können nicht nein sagen, da muss noch was kommen. Also da muss ich jetzt erst mich noch eine Stunde rechtfertigen, warum ich das nicht möchte. Und ein schlechtes Gewissen hatte ich halt immer. Also immer ganz stark ausgeprägt. Das fand ich auch so spannend. Steht auch im Buch, dass ich dann jetzt erst mal angefangen habe zu sagen, ich möchte das jetzt nicht mehr. Und dann saß ich bei meiner Therapeutin, habe ich gesagt, ich habe... fühle mich so schlecht, so ich. Ich habe so ein schlechtes Gewissen. Hat sie gesagt: Ja, das ist jetzt ja auch normal, weil sie haben ja das. Genau deswegen haben sie ja nicht nein gesagt vorher. Und das müssen Sie halt jetzt aushalten, weil darum geht es ja. Und das finde ich auch total spannend. Das gebe ich dann auch oft weiter in meinen Workshops und so, dass ich sage: Ja, klar fühlt sich das nicht gut an und wir denken immer, es fühlt sich nicht gut an, dann war es jetzt falsch. Und das ist halt, glaube ich, total wichtig zu sehen, weil das wird immer besser. Ja, also meine Erfahrungen, dieses Nein hat sich dann immer besser angefühlt und irgendwann war ich es dann gewohnt. Aber klar, dass du jetzt, wenn ein anderer Mensch was von dir möchte und du sagst Nein und du siehst halt, das passt ihm nicht. Wenn du ein bisschen empathisch bist, ist es natürlich dann für dich nicht so schön. Da kann man halt noch eine Alternative oder so anbieten. Aber trotzdem kann ich halt nicht immer ständig was tun, was ich nicht möchte, damit sich der andere halt gut fühlt, weil so ein bisschen jeder ist für sich selber verantwortlich und da muss halt dann der andere gucken, wie es ihm jetzt wieder besser geht. Und ich muss dann halt meine Grenzen ziehen. Und ich glaube, ja, das ist ein Riesenthema für ganz viele Menschen. Das glaube...

Jutta Ribbrock [00:18:12]: Ich auch. Der Satz hat mir auch mega gefallen. Deine Therapeutin, also genau dieses: Ja, du musst jetzt halt lernen, das auszuhalten, dass sich das mal für einen Moment unangenehm anfühlt. Das ist ja eine Vermeidung, die wir machen und uns deshalb sehr, sehr, sehr oft noch viel mehr auf die Schultern laden. Kenn ich.

Christina Hillesheim [00:18:29]: Kenne da, glaube ich, alle genau.

Jutta Ribbrock [00:18:35]: Dann natürlich die Ermutigung: Du schaffst das. Es ist auch ein schöner Satz aus deinem Buch. So einfach. Und oft kriegt man ja anderes Echo oder gibt sich selber auch ein anderes Echo.

Christina Hillesheim [00:18:51]: Also ich, was da auch schön war für mich. Ich hatte ein Burnout. Das ist wahrscheinlich auch so ein, ich sage mal ein Krankheitsmerkmal oder so ein Symptom in der Depression, dass man halt immer denkt, man ist nicht gut genug, man schafft nicht genug und man, man schafft so und so überhaupt nichts und ich schaffe das nicht. Hatte ich halt immer irgendwie so ständig in meinem Kopf während dieser Phase immer so, ja, ich schaff das nie. Ich wusste gar nicht mehr, was ich eigentlich nicht schaffe, aber ich habe das Gefühl, ich schaff mein ganzes Leben nicht mehr. Und dann hört man ja oft Affirmationen: Ja, ich schaffe das und so. Und dann dachte ich mir so: Von Ich schaffe das nicht, ich schaffe das. Es war so, so ein großer Sprung, dass ich auch gesagt habe: Ja, ich glaub mir das ja selber nicht. Ich hänge da in der tiefsten Depression. Und jetzt, wenn mir auf einmal einer sagt, Ich schaffe das, war für mich so weit weg. Und dann habe ich auch angefangen, dieses Wort **genug** einzubauen. Ich schaffe **genug**. Da dachte ich mir: Ah. Okay, das kann ich schon besser annehmen. Und ich glaube, dieses Wort **genug** ist einfach ein riesen Gamechanger, ganz oft. Und er hat mir sehr geholfen. Das kannst du ja alles nehmen. Ich bin klug **genug**. Ich bin schön **genug**. Ich bin mutig **genug**. Und es ist immer... Es macht, finde ich, gleich was mit einem. Und ja, das habe ich... Schaffe **genug**. Der Satz hat mir einfach sehr gut getan.

Jutta Ribbrock [00:20:13]: Ich finde das großartig und ich musste dabei daran denken, dass man ja oft auch sagt: Ja, wenn alles nicht so ideal läuft, aber du kannst sagen, ich habe mein Bestes gegeben und alles reingetan, was ich kann. Deshalb kann ich zufrieden sein. Und dann dachte ich so: Eigentlich fände ich es auch echt cool, zufrieden zu sein, wenn ich vielleicht noch nicht mal mein Bestes gegeben habe, sondern halt was reingegeben habe, aber mich nicht total verausgabt hab, sondern das, was ich halt so geben konnte. Ich habe **genug** gegeben. Da musste ich so weit **genug** denken, dachte ich so, ja, genau so die Ecke.

Christina Hillesheim [00:20:54]: Und ich glaube, ich habe das auch im Buch. Da steht so viel drin, ich weiß gar nicht mehr, aber ich glaube, steht drin. Eine Freundin hat mir auch mal eine Karte geschrieben, vor ein paar Jahren oder stand ganz oben: Ich wünsche dir **Zufriedenheit**, dann kommt alles ganz von alleine. Das hat mich auch so gerührt. Da muss ich noch so oft dran denken, weil das wirklich so ist. Also da geht es jetzt auch nicht darum: Ja, wir müssen mit allem zufrieden sein. So, und wir dürfen nichts ändern, weil das schreibe ich ja auch so ein bisschen. So war ich ja auch in meinem Job so: Ja, man muss doch zufrieden sein, man darf, man darf sich nicht immer beschweren. Dann schon gucken. Ja, wenn ich wirklich mit einer Sache ganz lange unzufrieden bin, dann gilt das auf jeden Fall schon was zu ändern. Aber halt dieses immer höher, schneller, weiter. Es ist total gefährlich, weil oft ja, wenn ich dann das habe, so, dann bin ich jetzt aber glücklich, oder wenn ich das geschafft habe, dann bin ich glücklich. Und wir verpassen halt dann so oft das zu feiern, was wir schon erreicht haben. Und das ist... darum geht es ja eigentlich. Ja, Freude auch mal zu finden, Erfolge zu feiern und nicht immer dann schon wieder das nächste. Weil uns fällt immer wieder was ein, was noch besser sein könnte. Und ich glaube, das ist so die unendliche Geschichte.

Jutta Ribbrock [00:22:04]: Ja, und das führt einen immer weg von dem, was jetzt gerade ist, von dem Moment. Du hast da schöne Übungen auch. Also zum Beispiel diese fünf Sinne, was ja eigentlich auch eine kleine Sache ist, die man ganz schön mal kurz einschieben kann. Kannst du uns das mal erzählen?

Christina Hillesheim [00:22:23]: Ja, ich glaube, das ist so ein Klassiker. Also haben wir damals... Ich war mal, war ich ein oder zwei Wochen in der Klinik, hat mir persönlich nicht geholfen, aber weil mich da auch viele fragen. Aber ich bin immer ein Freund davon, alles

auszuprobieren. Und was ich aber... ich habe... Ein paar Sachen habe ich dann mitgenommen. Eben diese **fünf Sinne** Übungen. Es geht vor allem darum, sich nicht ständig in der Zukunft zu verlieren. Ja, immer diese Horrorszenarien sich auszumalen, was ist wenn, was ist wenn, was ist wenn? Oder halt sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen, die ganze Zeit zu sagen, ich hätte das nicht tun sollen, ich hätte es so nicht machen sollen. Und dann einfach sich so ins **Hier und Jetzt** zu bringen, dass man einfach sagt, okay, was sehe ich gerade? Sich so im Raum umschauen, was, was rieche ich gerade, was höre ich, was fühle ich, was schmecke ich gerade? Einfach. Ja, Achtsamkeit ist es am Ende, sich in den Moment zurückzubringen. Und was mir halt immer helfen hilft, ist so auch der Satz: Ist jetzt überhaupt schon was passiert? Oder ist es wieder irgendwie? Ist es ein Hirngespinst? Es ist ja noch gar nichts passiert. Und es ist echt so, dass ich entweder ja doppelt leide, wenn was passiert. Für den unwahrscheinlichen Fall, zu 99,9 % wird es ja nicht eintreten, was ich mir ausmale. Aber ich leide entweder doppelt, also einmal schon vorher und einmal, wenn es soweit ist oder ich leide umsonst und meistens leide ich halt total umsonst. Da gibt es ja auch Zitat. Ich weiß gar nicht mehr von wem. So in die Richtung: Ich bin 1000 Tode gestorben, habe mir unzählige Schreckenszenarien ausgemalt, von denen nie eins eingetroffen ist. Das ist halt echt der Klassiker eigentlich, was wir alle so gerne machen. Und das, da kann ich mittlerweile ganz gut das abstellen. Und schon gleich, wenn ich loslegen will. Es ist halt gelernt. Ich frage mich auch immer, wie hast du das gemacht und hast du wirklich keine Angst mehr? Das ist auch so verbreitet: Eine Depression ist unheilbar, eine Angststörung ist unheilbar. Ich kann natürlich nicht für alle Menschen sprechen, aber ich habe keine Ängste mehr. So und unrealistische übertriebene Ängste. Klar, ich habe Angst um meine Kinder, wenn die krank sind. Also hat jede Mama, glaube ich, aber nicht mehr so dieses, ja, dieses, ist einfach so stark übertrieben und natürlich auch angelernt und aufgrund von verschiedenen Sachen, die mir passiert sein. Aber man kann es halt auch wieder **umlernen**. Es dauert ein bisschen, aber es funktioniert halt. Und da möchte ich halt auch so ein bisschen Mut machen. Man muss jetzt nicht ein Leben lang damit rumlaufen, weil viele Ärzte dann sagen, was mir zumindest die Leute sagen: Ja, man muss jetzt damit leben. Das finde ich super schwierig, jemandem so einen Stempel aufzudrücken. Gott sei Dank hatte ich nie so eine, so ein Arzt oder ein Therapeut. Meiner Therapeutin hat mir mal gesagt: Angststörungen sind total gut zu behandeln. Also weiß ich nicht. 50 Millionen Menschen habe ich, glaube ich, letztes Mal recherchiert. Ich will jetzt nichts Falsches sagen. In Europa leiden darunter irre viele und nicht alle müssen für den Rest ihres Lebens mit dieser Angststörung oder mit dieser Depression leben. Es hat ja auch immer eine Ursache, warum es da ist und ist eigentlich nichts Schlechtes, auch wenn sich natürlich nicht so anfühlt. Ich glaube, das ist auch. Ja, das möchte ich auch immer wieder sagen. Das ist halt schon ein Weg da hinaus gibt.

Jutta Ribbrock [00:25:47]: Kannst du sagen, was für dich so zentrale Punkte waren, die dir daraus geholfen haben?

Christina Hillesheim [00:25:56]: Also ich glaube, je nach Leidensdruck und je nach, wie schlecht es einem geht, braucht man auf jeden Fall den **Arzt/Therapeuten**. Ich war dann auch in Therapie und je nachdem, wie schlecht es einem geht, braucht man auch vermutlich Tabletten, also Antidepressiva oder irgendwas in dieser Art, aber da würde ich auch, weil ich da immer die Frage bekomme, ich möchte eigentlich gar nicht so viel dazu sagen, weil ich erstens nicht will, dass Leute sagen: Ach guck mal, Christine hat die genommen, ich nehme die jetzt auch. Oder Ach guck mal, die hat es ohne geschafft. Ich muss es jetzt auch ohne schaffen. Und ich finde auch diesen Satz komisch: Immer hast du's ohne geschafft? Das ist schon wieder so eine Wertung dabei. Das sind 1000 Faktoren, auf die es ankommt. Normalerweise, wenn man mit dem Arzt spricht oder mit

einem Therapeuten und einfach sagt, wie es einem geht. Ja, da können ja noch Schlafstörungen dazukommen. Also das ist ja, da gibt es ja super viele Symptome. Und wenn der Arzt dann sagt, ich würde Ihnen empfehlen, dass Sie vielleicht mal ein Jahr oder ein halbes oder ich weiß nicht, was da die Empfehlungen sind, diese Tabletten nehmen. Ich kenne auch viele Leute, wo es geholfen hat und ich glaube ein guter Arzt und gegebenenfalls auch diesem Rat zu folgen und nicht dann wieder, weil das machen auch viele, das alles in Frage zu stellen und dann Angst zu haben, ja, das ist doch nicht gut und ich gehe auch mal und jetzt gehe ich doch nicht in Therapie. Es hilft mir nicht. Also ich glaube da einfach, sich einen guten Arzt suchen, dem man vertrauen kann. Ganz, ganz oben an erster Stelle und dann sich auch nicht schämen. Ja, das ist, glaube ich, wirklich wichtig, weil viele Menschen mit Depressionen haben dann das Gefühl, sie, sie sind alleine, sind keine Hilfe, sie sitzen zu Hause. Ich glaube, ist wirklich ganz wichtig zum Arzt zu gehen und ja, dann anfangen zu gucken, warum bin ich eigentlich so unglücklich? Also kann sich die Frage auch mal ernsthaft zu stellen, weil ich glaube, wir wissen es eigentlich ziemlich genau. Also die Erfahrung habe ich so gemacht. Ich hatte dann oft so Gedanken: Eigentlich müsste ich das und das machen. Man habe es nicht gemacht, weil ich einfach Angst hatte vor den Konsequenzen. Eigentlich müsste ich jetzt das so machen. Und ja, ich glaube da in kleinen Schritten auf jeden Fall mal anfangen sich zu fragen, okay, wieso bin ich eigentlich so unglücklich und was macht mich eigentlich so unglücklich und was zieht mir eigentlich **Energie**? Und so eine Tabelle kann auch immer so hilfreich sein, auf eine Seite zu schreiben: Was zieht mir Energie, was gibt mir Energie? Und dann einfach mal anzufangen, von der einen Seite weniger zu tun, von der anderen mehr. Das sind wirklich so kleine Sachen, die angesammelten großen Unterschied machen.

Jutta Ribbrock [00:28:28]: Ich denke, viele von uns haben so manchmal so ein oder auch vielleicht über längere Zeiträume, so ein, ja, so ein, so ein **Unbehagen**. Irgendwie stimmt das nicht so ganz, wie, wie mein Leben läuft und was ich so mache. Wie können wir das gut rausfinden, dass wir so unser Ding finden und das, was uns glücklich machen kann?

Christina Hillesheim [00:28:51]: Also ich glaube, das ist immer so ein Weg und so ein, so ein Prozess. Also ich finde immer so: **Folge der Freude**, so, das kann nie verkehrt sein. Und ich glaube auch, dass wir es nicht so erzwingen dürfen. Also das ist, glaube ich, oft das Problem, dass man sich denkt, das war bei mir jetzt auch nicht so, ich habe ja mit **Do-it-yourself** angefangen, tatsächlich vor. Nach meinem Burnout habe ich mich ja selbstständig gemacht, habe ich gebastelt. Ganz viel, weil mich das abgelenkt hat von meinen Gedanken. Und da habe ich so angefangen, mit Unternehmen zusammenzuarbeiten, habe da irgendwie was gebastelt mit den Produkten und dachte, es macht mir mehr Spaß, das mache ich jetzt mal und dann habe ich halt nebenbei angefangen, meine Geschichte zu erzählen und dann waren halt viele so krass und sehr voll spannend. Und dann 2017 habe ich dann halt eigentlich schon viel mehr über mein Burnout gesprochen als über meine Bastelprojekte. Habe damit auch noch irgendwie kein Geld verdient, aber ich habe das halt einfach so, das fand ich irgendwie schön, dass ich halt Menschen damit helfen kann. Da habe ich angefangen, Blogbeiträge darüber zu schreiben. Dann habe ich angefangen, meinen Glückskeks ins Leben zu rufen. Dann habe ich meinen Onlineshop aufgemacht. Also Karten verkaufen, dann habe ich einen Angstkurs. Also da kam irgendwie immer mehr dazu. Dann habe ich angefangen, Bücher zu schreiben und das war dann so ein Weg, der hat sich dann gezeigt, als ich den gegangen bin. Und ich glaube, man muss einfach mal mit irgendwas **anfangen**, was einem Freude macht und dann so einen **Schritt nach dem anderen** gehen, weil ich glaube, dieses ich wache morgens auf und habe dann plötzlich diese Eingebung und diese Lebensvision halte ich jetzt für unwahrscheinlich. Das gibt es bestimmt auch. Oder

es oder vielleicht auch solche Leute, die schon seit Kindergartenalter wissen, gibt es bestimmt auch. Aber bei mir war das wirklich so, also klar, ich wusste, ich, ich, ich schreibe gerne. Also ich habe schon immer geschrieben, als Kind schon und ich war ja auch Chefredakteurin. Also ich hatte schon mit Schreiben zu tun und ich wollte auch immer Psychologie studieren. Also ich wollte eigentlich Therapeutin werden, das auch schon ganz lange, aber dazu war mein Abi, ich hatte 2,8 oder so und habe dann so ein bisschen auch so einen schlechten Kompromiss. Habe dann Soziologie studiert, war auch nie so richtig hundert Prozent meins und so ging es dann dahin. Aber ich glaube ja, einfach dem folgen, was man gerne tut. Und dann einfach mal anfangen. Ich glaube, dieses **Anfangen** ist es, das Allerwichtigste, weil viele schieben es dann ja irgendwann mal und heute noch nicht. Ist noch nicht der richtige Zeitpunkt. Ich fühle mich noch nicht bereit. Ist auch mal so ein Satz. Du wirst dich niemals bereit fühlen. Also auf Englisch sagt man, glaube ich: Start before you ready. Ja.

Jutta Ribbrock [00:31:25]: Also und dazu passend noch deine Kapitelüberschrift: Auch mit **kleinen Schritten** kommst du ans Ziel. Dass das eben nicht von vornherein Das ganze Konzept muss schon stehen, von A bis Z mit allem, was dazu gehört. Das ist ja genau der Berg, weshalb man dann gar nicht anfängt, dann die kleinen Schritte macht. Ja, du hast gerade schon schon erzählt, wie du das so peu à peu aufgebaut hast. Du hast ja deine eigene Marke kreiert. Dann **Happy Dings** heißt deine Website auch. Wie? Wie ist das zustande gekommen? Happy Dings?

Christina Hillesheim [00:32:02]: Ja, das war auch ganz witzig, weil das eigentlich war das auch der Name von dem Do-it-yourself-Blog, weil ich wollte halt irgendwas mit Happiness happy machen, weil ich halt da wollte ich halt wieder hin. Oder ich war da auf dem Weg zurück und mein Mann, glaube ich, meine damals, war aber noch nicht verheiratet, aber der hatte dann irgendwie diesen Slogan: Nimm dein Glück selbst in die Hand, Happy Dings, nimm dein Glück selbst in die Hand. Und es war halt so cool, weil das war eigentlich auf Do-it-yourself gemünzt. So selbst in die Hand nehmen, Glück und hier und das hat, das passt halt immer noch so gut. Und ich habe jetzt schon oft überlegt, weil es halt so ein bisschen verspielt ist, der Name. Ja, und ob ich auf meine mein ganzen Namen gebe. Die Themen, die ich anspreche, sind natürlich schon auch ernst und ich. Ich möchte aber auch irgendwie ist auch schön, dass so ein bisschen **Leichtigkeit** drin ist durch den Namen, aber, also die Workshops und die Kurse, zumindest das, was ich auch zurückgespielt bekomme, sind halt schon inhaltlich sehr hilfreich und so happy. Es ist ein bisschen so, ach ja, machste heute nicht, machste morgen. Da war es schon oft so, dass ich mir dachte, passt es noch. Aber irgendwie finde ich auch, ja, so ein bisschen Leichtigkeit da reinzubringen, finde ich gar nicht schlecht. Und ich mags auch irgendwie. Und ja, so heißt es. Vollendet.

Jutta Ribbrock [00:33:15]: Und ein Podcast machst du auch.

Christina Hillesheim [00:33:17]: Genau. Der heißt **Einmal Burnout und zurück**. Und da spreche ich auch einfach so ein bisschen von meiner Geschichte. Also da erzähle ich wirklich so, wie ist meine Heilung verlaufen? Habe ich heute noch Rückfälle? Dann nehme ich halt ganz oft so Fragen, die ich auf Social Media ganz oft gestellt bekomme, weil ich habe mittlerweile, ich glaube 120.000 irgendwas Follower auf Instagram und da kommen halt unendlich viele Fragen und ich kann das gar nicht mehr beantworten. Ich versuche jedem irgendwie zu antworten, aber ich kann halt keine persönlichen Fragen mehr beantworten, sonst würde ich den ganzen Tag nichts anderes machen. Deswegen versuche ich da oft so zu sammeln und es dann in Podcastfolge mitzunehmen und einfach so ein bisschen darüber zu berichten. Was kann ich denn tun? Entweder, wenn ich schon

ausgebrannt bin oder damit ich nicht ausbrenne. Oder wie kann mein Leben überhaupt nach dem Burnout aussehen? Und da spreche ich halt genau so ein bisschen über dieses Thema.

Jutta Ribbrock [00:34:10]: Und man kann, es gibt **Karten** in deinem Shop, was sind das so für Karten?

Christina Hillesheim [00:34:17]: Das ist auch witzig, ist auch wieder so entstanden ohne Plan, aber es dann irgendwie gut geworden. Ich hatte früher so was jetzt 2019. Also ich weiß gar nicht, vier, vier, vier, fünf, vier, fünf Jahre her, habe ich immer dann so Sprüche und Tipps gepostet auf auf Instagram. Also immer so fünf Tipps für fünf Anti-Stress-Tipps, oder? Das kannst du bei Ängsten tun. Oder mal so eine Grafik und die kam damals total gut an, da war es noch ein bisschen anders. Jetzt war es ja mehr so, dass man so persönliche Geschichten erzählt und gar nicht mehr so Grafiken postet. Aber diese Grafiken kamen damals total gut an und da hat mir wirklich mal so eine Follower geschrieben: Ja, kannst du... Die hatte sich die ausgedruckt, genau so was. Die hatte sich die ausgedruckt und hatte mir dann Fotos geschickt, wie sie das dann ausgeschnitten hat, so in Karton voll. Und dann dachte ich so, ja, das kannst du ja eigentlich auch schöner selber machen und für die Leute anbieten, dass die müssen sich das dann selber ausdrucken und ausschneiden. Genau. Und dann habe ich so angefangen Karten zu erstellen. Es war dann so **Glückskarten** 25 Stück mit so einer Staffelei und dann so und so ging es dann immer weiter. Dann hat man da noch **Selbstliebe-Karten** und da gab es einen Adventskalender, den uns echt die Leute so aus den Händen reißen. Jedes Jahr, dass dann einfach so der da steht dann zum Beispiel: Ich schaffe **genug** oder mein Leben ist im Fluss oder alles wird gut. Also so Sachen, die gar nicht so keine Raketenwissenschaft, aber einfach so kleine Sachen, die doch einen Unterschied machen. Und dann haben wir halt immer so, ich weiß gar nicht. Mittlerweile haben wir also sieben Karten-Sets online und dann kamen Workshops dazu und Dankbarkeits-Notizblock. Also alles, was mir da so ein bisschen geholfen hat, haben wir dann in den Shop gepackt. Und genau.

Jutta Ribbrock [00:36:00]: Was glaubst du, wie groß ist die Kraft das? Weil du hast da ja diese schönen Sprüche, Affirmationen. Du arbeitest doch auch mit Affirmationen. Andererseits sagst du auch, ja, dieses Wegdrücken von dass man so das Positive dem so überstülpen, aber untendrunter an der Basis noch Gefühle sind, die nicht gefühlt und verarbeitet worden sind. Wie passt das zusammen?

Christina Hillesheim [00:36:28]: Ich glaube, was ganz wichtig ist, dass es einen Unterschied gibt zwischen Dinge **fühlen** und sich dann **reinsteigern**. Also zum Beispiel jetzt mit Angst, ich darf oder ich. Ich soll natürlich schon mal Angst fühlen oder meine Gefühle fühlen. Mir geht es gerade im Moment nicht gut. Aber im Normalfall fühle ich das Gefühl, weiß dann auch, wo es herkommt, warum ich das jetzt habe. Lasst es dann vielleicht mal da sein, aber so ein Gefühl bleibt dir nicht so lange. Also das bleibt dir vielleicht ein paar Minuten, wenn du es zulässt oder noch. Meistens sind es nur ein paar Sekunden. Wodurch das bleibt, ist entweder, wenn wir dann denken: Nein, es darf jetzt nicht da sein. Ich will jetzt aber gar nicht unglücklich sein und dann anfangen, uns mit diesem Gefühl zu streiten. So bleibt es entweder oder. Wenn ich mich dann so reinsteigern, wenn ich dann reinsteigern im Sinne von: Oh, das ist jetzt ja total schlimm, wieso habe ich jetzt diese Angst? Nein, diese Angst, das kann jetzt nicht sein. Vielleicht habe ich jetzt Krebs oder ich habe einen Hirntumor. Ich falle zur Ohnmacht und also malen uns da total übertriebene Szenarien aus. Das ist dann das andere, wie es wieder schlimmer wird. Und ich glaube, die Kunst ist wirklich, dieses Gefühl **anzunehmen**,

damit es aussieht, wild und nicht dagegen zu kämpfen. Und es war für mich auch so ein Moment, weil ich das dann auch gelernt habe. Dann saß ich mal mit der Angst und dann war die wieder weg. So, und das ist halt super schwierig, weil wir halt oft anfangen dagegen zu kämpfen, weil das ist der erste Impuls, ich will es nicht haben. Und bei einer Depression kommt ja diese Schwere. Das kann man, glaube ich, nicht nicht beschreiben, wenn man es noch nicht hatte, diese totale Hoffnungslosigkeit dazu und das kannst du fast nicht aushalten. So ist ein erstes Gefühl. Und mein Mann hat damals zu mir gesagt: Ja, musst du jetzt. Du hast ja gar keine Wahl, du musst jetzt damit sitzen. So ist es halt nun mal da. Und dann ist es immer weggegangen, wenn ich mich damit. Wenn ich es akzeptiert habe. Und ich glaube, es ist ja ein Märchen auch so: Nur küssen den Frosch und dann wird er zum Prinzen. Und ich glaube, das ist wichtig. Und dann, wenn ich halt gesagt habe, okay, ich sage jetzt damit, ich habe es jetzt mal gefühlt. Aber jetzt. Suche ich mir was Positives. Jetzt stehe ich wieder auf und gehe wieder nach vorne. Und dann gehe ich vielleicht zu dieser Affirmation und nimm das dann an. Ja, und auch vielleicht nicht unbedingt: Ich schaffe das, ich bin der Superheld, sondern einfach: Ich schaffe **genug**, mit so was anzufangen. Glücklicher denn je, die sind ja auch oft total wichtig, auch gerade Angst. Das ist ja auch oft eine super angebrachte Emotion in manchen Momenten. Also es ist ja voll cool, dass die auch da ist, aber halt auch im Flugzeug, wenn jetzt eine Turbulenz ist. Dass ich Angst habe, ist ja voll okay. Aber muss ich mich jetzt deshalb die restlichen acht Stunden hinsetzen und die ganze Zeit Angst haben und mir so Horrorszenarien ausmalen? Oder freue ich mich vielleicht dann zwischendurch doch mal auf mein Urlaubsziel? Und das kannst du ja auf alles andere so ein bisschen übertragen.

Jutta Ribbrock [00:39:25]: Okay? Und das, was negativ ist und sich negativ anfühlt, auch da sein lassen, weil es auch Teil des Lebens ist. Das ist auch ein Satz von dir. Das ist zwar keine Kapitelüberschrift, aber auch ein Satz in deinem Buch: **Manche Dinge im Leben sind einfach scheiße.**

Christina Hillesheim [00:39:43]: Ja, also da brauchst du nur die Welt gucken. Und das ist natürlich schon wahnsinnig viel Leid. Was mich halt immer besonders trifft, hatte ich, glaube ich, im Buch auch erwähnt. Wenn halt Familienmitglieder sterben oder Kinder oder so und da habe ich natürlich auch keinen schlauen Spruch, wo du dann einfach das Leid, das gerade so Trauer ist halt unfassbar wichtig, dass die da ist. Weil meine eigene Erfahrung ist, aus **unterdrückter Trauer entsteht oft eine Depression**. Und das hat mir auch meine Therapeutin damals gesagt. Sie hat viele Menschen, die zu ihr kommen, die Depressionen bekommen, weil sie Trauer nicht zulassen. Und es muss jetzt gar nicht Trauer sein im Sinne von Todesfall, sondern auch Trauer um eine beendete Beziehung oder so, also wenn man das halt wegdrückt und gleich wieder sich, weiß ich nicht, mit irgendwas ablenkt oder so was, sind die Gefühle nicht weg. Und ja, und da entwickelt sich dann oftmals so was auch nicht immer, aber deswegen ganz, ganz wichtig. Und ich glaube auch, ich bin jetzt auch keine Trauer-Expertin. Ich kenn mich da auch nicht aus, aber da gibt die haben so Beratungsstellen, die haben ja dann auch oft in Anführungsstrichen Tipps oder wie du halt damit umgehst. Und da ist ja auch oft dieses, dieses erste Trauerjahr, dass es halt alles wichtig ist, das auch zu integrieren und damit dann weiterzuleben und irgendwann dann wieder natürlich auch die guten Sachen im Leben zu sehen. Aber dass das erst mal scheiße ist, so deutlich zu sagen, ist halt auch richtig so. Also es wäre ja schlimm, wenn wir einfach dann weitermachen könnten und das gehört dazu.

Jutta Ribbrock [00:41:19]: Genau. Ein schönes Mutmacher Tool. Was du hast, ist sich klar zu machen, was man schon alles **gemeistert** hat.

****Christina Hillesheim** [00:41:28]:** Genau das hat mir auch sehr geholfen. Durch dieses habe ich ja schon so ein bisschen erzählt. Ich schaff das nicht, ich schaff nicht ****genug****. Das, was ich ja immer wieder erzählt habe. Und dann hat, glaube ich, mein Mann auch damals zu mir gesagt: Ja, was ich weiß, was du heute schon gemacht hast eigentlich. So, und dann habe ich angefangen, das ****aufzuschreiben****. Und dann hatte ich da oft so eine riesen Liste. Ja, auch ich hatte das dann auch oft mit meiner Selbstständigkeit am Anfang, als es dann nicht so richtig anlief und ich habe mir gedacht, ich habe gar nichts erreicht und und und irgendwie ist es noch zu wenig. Und dann hat er gesagt: Du hast schon das gemacht, das, das hast du gemacht, das. Und dann habe ich echt gedacht am Ende, ich habe eigentlich zu viel gemacht. Und nicht zu wenig. Und das finde ich halt auch super hilfreich. Schreiben so und so und sich dann halt echt aufzuschreiben. Okay, was habe ich heute alles geschafft und es können halt auch kleine Dinge sein. Und gerade wenn du in der Depression steckst, ist vielleicht Duschen auch mal so eine Sache. Die, die man dann schaffen muss oder einmal um Block gehen oder. Ja, das kommt halt je nachdem wie es dir geht oder in welcher Phase du steckst, kann man da auch total kleine Dinge notieren, die dann gar nicht mehr so klein sind, wenn es einem einfach nicht gut geht. Und das hat mir halt einfach gezeigt, okay, ich schaff doch viel mehr als ich denke. Und ich glaube jeder schafft mehr als er denkt.

****Jutta Ribbrock** [00:42:49]:** Das ****Schreiben**** haben wir schon gemerkt, ist was ganz zentrales für dich. Du hast auch in deinem Buch noch ein paar Tipps, so zur Körperarbeit. ****Befrage deinen Körper**** also auch, dass wir über den Körper spüren, was gut für uns ist. Oder vielleicht nicht so?

****Christina Hillesheim** [00:43:08]:** Ja, also das mache ich tatsächlich heute auch noch manchmal, sich überlegen, wie fühlt sich das gerade an? So also, dass man nicht mit dem Kopf versucht zu entscheiden, okay, was wäre jetzt das Schlauste, sondern dass man fühlt sich eigentlich gerade für mich an und ich glaube, das kennt auch jeder und das hatte ich auch vor bestimmten Treffen mit Familienmitgliedern oder mit Freunden. War mir einfach schon vorher nicht gut und ich bin da trotzdem hingefahren, habe. Nicht immer nur mit der Person zu tun, sondern auch, weil ich einen schlechten Tag hatte und einfach lieber abgesagt hätte. Und bin immer über dieses Gefühl so drüber gegangen. Ja, musst du halt jetzt, hast ausgemacht, ist halt jetzt so und ich glaube, das ist wichtig zu überlegen. Fühlt sich für mich an, wenn ich anders denke. Ja, bin ich. Habe ich da schon so eine Enge auf der Brust oder so? Das ist schon gar keine Luft. Wenn ich daran denke, dann könnte sein, dass es vielleicht nicht die beste Entscheidung ist. Oder fühle ich mich vielleicht schon so in Vorfreude? Oder ich bin vielleicht aufgereggt, aber positiv so aufgereggt. Ich glaube, das macht Sinn, da öfter mal zu lernen. Und das muss man auch lernen mit dem Körper sich so ein bisschen zu verbinden. Das ist ja auch mit in der Meditation, damals zu sitzen, nicht so viel von außen, sich die ganze Zeit reinzuziehen, sondern einfach mal zu sitzen und zu überlegen, okay, wie fühle ich mich jetzt gerade? Und meistens, ja, meistens wissen wir sowieso die Antwort selber und so ein bisschen vom Kopf ins ****Fühlen**** kommen.

****Jutta Ribbrock** [00:44:38]:** Ja, das ist irre, was du gerade sagst. Meistens wissen wir die Antwort schon. Das finde ich auch so toll. Dieses in die Stille gehen, wovon du und ich war total fasziniert von deinem Beispiel, von der gelassenen Glennon Doyle. Das sei ****still und wisse****. Und die täglich zehn Minuten in ihren Schrank sich gesetzt hat.

****Christina Hillesheim** [00:45:03]:** Heißt es aus dem Buch ****Ungezähmt****. Ich glaube, ich weiß gar nicht, wie es auf Englisch heißt. Auch mega krasser Bestseller. Zu Recht. Also selten so ein gutes Buch gelesen, außer Eckhart Tolle. Ich liebe ja auch Eckhart Tolle.

Aber das Buch fand ich großartig. Also auch ihre ganze Geschichte und wie sie. Das fand ich so das Prägendste oder was mir in Erinnerung geblieben ist, einfach dieses Ja mit sich selbst. So, ja, dieses Zitat. So nennt sie das auch. Einfach sitzen und in die **Stille** gehen. Und es gibt auch so ein Zitat. Ich weiß, das glaube ich nicht von ihr, aber: **Stille ist nicht leer. Sie ist voller Antworten.** Und dass es auch so ist. Es ist echt. Also, ich glaube. Wir machen es einfach zu wenig. Und das Buch kann ich auf jeden Fall jedem empfehlen.

Jutta Ribbrock [00:45:48]: Ja, Logisch.

Jutta Ribbrock [00:45:49]: Aber dieses Buch echt, das ist Eckhart Tolle, das sage ich auch ganz oft und glänzend, weil ich ich fand, das ist wirklich ein super schönes Buch. Also auch viel von ihren Kindern und von ihrer Ehe. Die hat ja dann sich getrennt und hat jetzt ist mit einer Frau verheiratet. Also ganz toll.

Jutta Ribbrock [00:46:10]: Ja, das ist total schön. Und daran anknüpfend hast du ja so ein paar Sachen. Und da sind wir wieder bei diesem viel tun und alles auf einmal tun, dass du dem entgegenstellst: **Nichtstun ist wichtig** und auch **Langeweile ist manchmal wichtig**. Und da habe ich mich total abgeholt gefühlt. Weil auch wenn man über Kinder spricht und wenn die gerade so auf diesen Übertritt sind von Kindergarten zu Schule und dann ist man ja als Eltern oft schon so: Ach ja, komm, jetzt fängt der oder die an, fängt an, sich im Kindergarten zu langweilen. Da ist jetzt ja das. Das Kind muss doch jetzt neue Herausforderungen haben. Und dann habe ich manchmal gesagt: Ach, wenn die ich glaube, die reifen im Kopf und in der Seele, wenn sie da so ein bisschen vor sich hinrätseln können und nicht so schnell, jetzt lieber noch vielleicht ein Jahr später in die Schule gehen. Also das war jetzt bezogen auf Kinder und jetzt auch für uns selber. Ich glaube, dass vieles sich so zurecht schiebt in der Empfindung und im Kopf, wenn man in Anführungszeichen mal Langeweile hat. Ich kenne das fast gar nicht und mir macht das richtig Sehnsucht, dass ich manchmal denke, ich jetzt gern.

Jutta Ribbrock [00:47:32]: Also ich war auch als Kind, ich habe es so gehasst, ich habe so schlechte Laune bekommen, wenn ich Langeweile hatte. Mein Sohn auch. Meine Kinder sind da immer oft schlecht und erst mal und jetzt ist es halt so! Also leider kann ich nicht mehr so oft machen, weil ich auch zwei Kinder habe und ich langweile mich auch selten. Aber ich weiß, kurz nachher bin ich super oft alleine ins Cafe gegangen und habe mich da hingesetzt, habe Kaffee getrunken. Ich wäre früher nie allein ins Cafe gegangen, hätte mich da alleine hingesetzt. Gott, wie peinlich, wenn mich da Leute sehen. Was denken die, warum ich da alleine sitze? So, und jetzt? Wie gesagt, ich kann es jetzt leider auch nicht mehr so oft machen, aber nach mir benannt habe ich es ganz, ganz oft gemacht und ich hatte immer die besten Ideen. Also ich saß da und wollte mich eigentlich langweilen und habe mich mal kurz gelangweilt. Und dann auf einmal hatte ich so krasse Ideen. Dann habe ich immer einen Zettel und einen Block dabei gehabt und habe alles notiert. Aber nicht aus so was ich muss jetzt, sondern einfach so kreuz und quer, so Ideen und so was. Und das kommt so oft in dieser Langeweile oder in der Stille. Und so ist halt auch bei Kindern, wenn mein Sohn sich langweilt und er will halt immer, dass wir mit ihm spielen. Wir spielen auch viele Dinge, aber er hat da gerade so eins, drei, will damit sich dann wirklich selber mal was zu suchen. Aber wenn er dann mal anfängt, dann kommt er echt mit so total kreativen Sachen um die Ecke und das ist halt schön. Aber es ist natürlich auch für Eltern schwer auszuhalten, wenn ein Kind 100 mal: Nein, Mama, komm, wir spielen jetzt erst mal. Sagst: Hey, spiel doch jetzt mal alleine zehn Minuten und dann spielen wir. So, da muss man halt sehr oft sagen, aber wenn erst mal macht, bin ich auch immer total begeistert, mit was er dann so um die Ecke kommt.

Jutta Ribbrock [00:49:11]: Genau, da entsteht was.

Christina Hillesheim [00:49:14]: Genau.

Jutta Ribbrock [00:49:15]: Ich möchte noch einen meiner Lieblingssätze aus deinem Buch zitieren: **Du machst Fehler, aber du bist kein Fehler.**

Christina Hillesheim [00:49:23]: Ja. Also auch ganz wichtig zu unterscheiden zwischen dem, was ich bin und wie ich mich verhalte, also zwischen **Sein und Handeln**, zwischen Verhalten und Person. So rum. Also nur weil ich mich halt ungünstig verhalten habe in irgendeiner Situation, heißt es halt nicht, dass ich als Person gleich schlecht bin oder oder. Ja, ich glaube, das ist ganz wichtig, weil oft schließen wir halt von einem Fehler, den wir gemacht haben, auf unsere ganze Person oder von von irgendeinem Verhalten. Und das sind halt einfach zwei Sachen. Also das ist, glaube ich, ganz wichtig zu sehen, dass man halt immer **wertvoll** ist, egal was man leistet in Anführungsstrichen oder auch nicht. Und das ist ja, das ist auch die Optik. Ist ja oft so, dass wir denken, ich ich bin ja, ich habe jetzt zehn Kilo zugenommen, ich bin jetzt ein schlechter Mensch, oder? Da fallen uns ja ganz oft Sachen. Oder meine Haare oder mein Bauch. Jeder hat ja da so was anders. Aber das ist halt nichts mit meinem **Wert** zu tun hat. Ich glaube, sich das klar zu machen, ist ganz wichtig. Klar, es kann mich stören oder auch nicht. Aber oder der Fehler, den kann ich ja auch, der kann mir auch leidtun. Aber ich bin halt nicht dieser Fehler, so ein ich glaube, das ist ganz, ganz wichtig, da so eine Unterscheidung zu treffen.

Jutta Ribbrock [00:50:44]: Das ist etwas, womit wir unseren Selbstwert oft niedermachen.

Christina Hillesheim [00:50:49]: Ja, und es kann ja, wenn es jetzt um die Optik geht, was sehr viele machen. Es kann ja nur nach hinten losgehen, weil es ist ja was, was erstens total **subjektiv** ist. Also das ist ja, das ist es gibt ja kein es, keine, keine, keine Skala oder nichts, was jetzt jeder Mensch so sehen würde, sondern das ist ja super subjektiv und das verändert sich ja auch total, auch im Alltag. Viele Menschen haben ja so Probleme mit dem Alter und es ist halt einfach nicht so gedacht, dass man immer aussieht wie mit 20 und das soll ja auch gar nicht so sein. Ich finde es immer ganz cool. Irgendjemand hat mal gesagt, wenn Menschen ja manchmal alt werden, ist nicht schön und so: Ja, aber immer noch besser als nicht alt. Weil dann ja die Alternative ist halt nicht alt werden und sterben. Also deswegen, ja, ich glaube, da dürfen wir alle so ein bisschen **nachsichtiger** mit uns sein.

Jutta Ribbrock [00:51:43]: Apropos Nachsicht. Auch da, wenn jemand so richtig im Schlamassel steckt, hast du einen schönen Satz: **Heilung braucht Zeit.** Also, dass man sich damit nicht überfordern muss.

Christina Hillesheim [00:51:58]: Meist gestellte Frage auf Instagram: Wie lang warst du krank, weil die ja das halt auch immer schwierig ist. Wie mit den Antidepressiva, weil das bringt ja nichts. Wenn ich dann sage, ja, ich war so lange krank und dann schreibt sich derjenige das auf und denkt dann, okay, zwölf Monate bei mir. Es wird nicht so sein, bei anderen, wie es bei mir war. Also ich war tatsächlich ein Jahr krank geschrieben, da ging es mir auch nicht an jedem Tag gleich schlecht, sondern das war halt so in **Wellen**, sage ich halt immer. Das war jetzt keine lineare Linie, Heilung hier so nach oben, sondern es war halt in Wellen. Mir ging es dann erst mal ein Tag gut und zwei Tage schlecht. Dann ging es mir zwei Tage gut und zwei Tage schlecht, dann ging es mir drei Tage. Also es

ging halt immer Schritt für Schritt nach oben und ich habe mir das halt auch immer von meinen Freunden und Familie so ein bisschen zurückspielen lassen. Wenn ich dann gesagt habe: Das habe ich schon wieder so ein Tief. Ich dachte eigentlich alles überstanden und wann ist eigentlich vorbei? Und die dann gesagt haben: Eh, weißt du, wie es dir noch vor sechs Wochen ging? Oder vor acht Wochen? Und dann haben die das halt mir immer so ein bisschen zurückgespiegelt. Und da habe ich gesehen, ja, okay, es ist jetzt zwar wieder so ein kleiner Rückschlag, aber es geht halt trotzdem nach vorne. Und das habe ich auch so oft in meinem Podcast schon erzählt, weil das, glaube ich, auch ganz oft, dass das die Leute denken. Sie haben halt dann wieder schlechte Tage zwischendrin oder wieder so eine, so eine depressive Phase oder so und denken: Oh Gott, fängt jetzt alles wieder von vorne an oder Es muss ja auch nicht immer gleich ein Burnout oder eine Depression sein. Es kann ja auch sein, dass man wieder merkt: Oh, jetzt war ich zwei Monate total entspannt und jetzt bin ich wieder gestresst und eigentlich sollte ich es doch besser wissen. Es ist halt total normal, dass wenn man was lernt, dass das halt jetzt nicht von heut auf morgen sofort jeder kann. So wie beim Laufen bei einem Kind. Also du fällst jetzt schon noch ein paar Mal hin, aber irgendwann läuft es.

Jutta Ribbrock [00:53:39]: Ja und auch da. Also das eine ist nicht von sich zu erwarten, dass man das jetzt immer alles super gut auf die Reihe kriegt. Total entspannt und easy, denn es gehören ja auch so Tage dazu. Ich habe dir eben im Vorgespräch schon erzählt, dass ich Sonntag heute hatte und am Ende. Als ich los. Wollte, noch den Kopf gestoßen habe, weil ich so in Hektik war und wo ich dann auch denke: Aber du, Jutta, du hast es dir doch vorgenommen, dass das nicht mehr so machst und die Pausen einbaust und so. Geht aber manchmal nicht. Aber das heißt nicht, dass ich es jetzt total verkackt habe, sondern ist total wichtig.

Christina Hillesheim [00:54:17]: Und ich glaube auch, dass es wichtig ist, dass es auch normal ist. Wie ich schon gesagt habe, ja, wir sind alle mal gestresst. Ich glaube, das Ziel kann jetzt nicht sein. Ich habe nie wieder Stress, ich habe nie wieder Angst. Ich habe nie wieder irgendein negatives Gefühl, sondern einfach das zu bemerken. Ja und du hast es ja jetzt schon bei dir jetzt schon bemerkt. Viele bemerken es ja gar nicht oder viele denken einfach haben gar nicht so diesen Impuls. Ich muss da jetzt was ändern oder ich könnte mal was ändern, sondern das ist halt normal und ich glaube, dann wird es zum Problem.

Jutta Ribbrock [00:54:47]: Zum Schluss würde ich auch noch gerne, weil ich das auch so mag: Egal wo man sich gerade befindet, an welchem Punkt, einfach **weitergehen**.

Christina Hillesheim [00:54:58]: Ja, ich glaube, ich habe auch Andreas Bourani Zitiert. Ich bin gar nicht so ein großer Andreas Bourani Fan, aber.

Jutta Ribbrock [00:55:05]: Der Text ist voll schön.

Christina Hillesheim [00:55:07]: Den Text fand ich gut. Ja, irgendwie. Ich weiß gar nicht mehr ganz auswendig. Du musst nur weiterzugehen. Komm nicht auf Scherben zum Stehen. Das hat mich total berührt, weil es dann auch zu meinem Burnout widerspiegelt, dass du nicht denkst, du bist jetzt hier in diesem tiefen Tal und bleibst jetzt für den Rest deines Lebens da, weil das natürlich ein Symptom von Depression ist, also diese **Hoffnungslosigkeit** und dieses geht jetzt nie wieder weg. Das ist ja gerade das Problem bei einer Depression. Ich habe ja auch geschrieben, mit so einem kurzen Leid können wir ja immer umgehen. Also wir können ja alle Leid aushalten und eine schlechte Phase. Das Problem ist ja erst, wenn ich dann sage, es gibt nie wieder weg. Also das ist ja das, was uns so hoffnungslos macht und was einfach so ist, dass wir denken, wir können es nicht

aushalten und es auch witzig oder witzig ist es nicht, aber spannend. Bei der Geburt ist es halt dasselbe so bei mir gewesen. Also bei meinen beiden Kindern, die waren. Ich gehe zwar nicht ins Detail, aber die waren ungut gestanden, glaube ich. Die sind einfach nicht ins Becken gerutscht. Da hätte es jetzt eh nichts geholfen. Aber dieses, wenn du halt weißt, okay, es geht voran und so und so kann das dann weitergehen, dann ist es natürlich eine andere Motivation, wie wenn man dir dann so ein bisschen sagt, ich kann jetzt noch stundenlang so weitergehen, wir wissen jetzt auch nicht, was passiert. Und so ist es halt im Leben, glaube ich, auf dieses: Es hat nie wieder auf. Was uns so Angst macht. Und das stimmt halt nicht. Also es hört halt immer irgendwann wieder auf und es gibt am Ende auch immer eine **Lösung**. Also das ist auch so ein Satz, den ich mir heute immer sage. Es gibt fast immer eine Lösung. Was, glaube ich? Ja, und es geht eher darum, auf diese Lösung zu schauen oder nach der Lösung zu suchen, anstatt sich mit dem Problem die ganze Zeit im Kreis zu drehen und immer nur zu denken: Oh Gott, oh Gott! Sondern eher zu gucken, okay, was kann ich jetzt tun? Wie könnte ich es jetzt lösen? Und ja, ich glaube, dass ist auf jeden Fall. Auf, was er sich so gerne mitgeben möchte. Nur weil es heute so ist, heißt es nicht, dass es morgen auch noch so ist.

Jutta Ribbrock [00:57:09]: **Auch das geht vorüber.**

Christina Hillesheim [00:57:10]: Auch ein wundervoller Satz.

Jutta Ribbrock [00:57:12]: Er ist ganz toll da. Ich habe an einem Buch mitgeschrieben, das heißt **Familienglück** mit Jens Carlsson und Dr. Thomas Fuchs. Und da haben wir eben, ja, ganz viel darüber geschrieben, wie ein schönes, glückliches Familienleben gelingen kann. Und da gibt es auch so diese Stelle, wo wir sagen: Genau, und wenn du denkst, du hast jetzt alles ganz toll gemacht und mit deinen Kindern im Moment und so, aber es es gibt so Tage, da geht irgendwie alles, ist irgendwie blöd. Und dass du dann immer am Ende diesen Strohhalm noch haben darfst: **Auch das geht vorüber.**

Christina Hillesheim [00:57:50]: Das war es, glaube ich. Habe ich auch die Geschichte geschrieben. Ja, von der Königin ist, glaube ich, auch was. Ja, was im Buddhismus Freude, aber auch Leid. Manchmal denken wir ja, bei Freude wissen wir eigentlich, dass sie vorübergeht. Ja, da zweifeln wir da nicht so, da, aber bei mir oft. Oh nein, es geht immer so weiter und nie wieder besser. Und bei Liebeskummer ja auch oft: Nein. Ich werde ihn für den Rest meines Lebens jetzt lieben. Und ja, es geht dann doch immer weiter.

Jutta Ribbrock [00:58:19]: Christina, du bist ja Glücksexpertin und ich habe am Schluss von meinem Podcast immer eine Frage, die möchte ich dir auch stellen: Was ist für dich persönlich **Glück**?

Christina Hillesheim [00:58:31]: Schwierig in wenigen Sätzen. Also ich glaube, wenn die Familie nicht gesund ist oder auch ich, ich, seit ich Kinder habe. Mein Mann und ich sagen es immer wieder, wenn deine Kinder krank sind. Das ist das Schlimmste, was es gibt. Also ich glaube, die **Gesundheit** ist schon an einer allererster Stelle, weil ich glaube, wenn du nicht gesund bist oder wenn deine Lieben nicht gesund sind, dann ist es schwierig, glücklich zu sein. Also ich glaube, ich würde dieses Gesundheit wirklich. Da kann man bedingt nur was tun oft. Also man kann sich natürlich gesund ernähren, Sport machen und so, aber ich glaube, das ist mal so, das steht so ein bisschen über allem. Aber was man selber tun kann und wie ich auch lebe und was wirklich wichtig ist, ist diese **Selbstbestimmtheit**. Die steckt ja überall. Ja, dieses Neinsagen, wenn ich Nein meine, nicht Dinge tun, die ich nicht tun will. Zu gucken, was ist denn mir wichtig im Leben? Und

zu gucken, okay, das ist kein Egoismus, auch total wichtig. Das heißt jetzt nicht, sich wie ein Arsch zu verhalten. Also Selbstbestimmtheit ist einfach, sich das Leben so zu erschaffen, dass man einfach glücklich damit ist. Und ich glaube, dieses Selbstbestimmtes ist ganz, ganz wichtig.

Jutta Ribbrock [00:59:45]: Ist doch klar. Du bist ja dann auch den anderen eine Freude, wenn du dich besonders glücklich fühlst. Insofern ist das überhaupt nicht egoistisch.

Christina Hillesheim [00:59:54]: So ist es. Also gerade Kinder spiegeln einem das halt so wider. Ich sage das oft zu meinem Mann. Ich weiß nicht, wer zuerst. Schlechte Laune hatte. Es ist oft so, dass Kinder ist es irre. Und wie sie auch merken, wenn du im Moment bist und das ist echt. Ja, die sind dann total gut. Das spiegelt.

Jutta Ribbrock [01:00:09]: Ja wunderbar. Liebe Christina, ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch und deine schöne Fröhlichkeit und Stimmung und Mutmachen, was du ausstrahlt. Ganz, ganz lieben Dank.

Christina Hillesheim [01:00:21]: Sehr, sehr gern.

Jutta Ribbrock [01:00:29]: Wenn du mehr über Christina Hillesheim erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch und zu ihrer Website. Und wir zwei würden uns auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst. Ganz lieben Dank schon mal dafür! Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf Einfach ganz Leben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf Argon-Podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.