

## Podcast mit Diane Hielscher

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:00:11] Hallo. Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von \*\*Einfach ganz Leben\*\*, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, intensiver und auch klarer macht. Heute ist bei mir Diane Hielscher. Sie ist Journalistin, Künstlerin, Moderatorin, auch Podcasterin wie ich, und Autorin. Und sie hat ein echtes Lebens- und Liebesbuch geschrieben: \*\*Liebe neu denken\*\*. Wie wir also in unserem Kopf aufräumen und so dahin gelangen, glücklich zu lieben. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Diane, schön, dass du da bist.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:01:14] Hallo. Schön, dass ich da sein kann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:01:17] Ich habe mal wieder gedacht, als ich dein Buch jetzt gelesen habe: Eigentlich ist das Leben so einfach. Also, wenn wir in Anführungszeichen nur das Richtige denken, über uns, über die Welt, über das Leben an sich, dann ist im Grunde alles gut, oder?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:01:32] Ja, aber das ist ja eben nicht so leicht, sondern man muss ja einfach machen, oder? Und deswegen habe ich ja auch aufwendig recherchiert und bin nicht einfach morgens aufgewacht und dachte: So, ich denke jetzt mal anders, sondern ich musste da irgendwie keine Ahnung, 100 Bücher dafür lesen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:01:45] Also Hammer, du hast da geschrieben, das hat mich so beeindruckt. Noch mal 60 bis 80.000 Gedanken denken wir am Tag. Also wenn man sich das mal klarmacht, wie viel Raum da ist. Also erstens für ganz schön viel Mist, den wir denken können und für ganz viele gute, ermutigende, selbstliebende Gedanken. Und du sagst ja sogar: Wir können unser Denken und unser Gehirn auf Glück trainieren und dann nicht nur glücklicher leben, sondern auch glücklicher lieben. Wow, das will ich haben. Also lass uns das hier heute mal aufdröseln, wie das geht.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:02:20] Sehr gerne. Ja, na ja, wir laufen ja so \*\*unbewusst\*\* durch die Welt und denken einfach irgendwas. Und dann denken wir, das wäre die Wahrheit und wir denken, es müsste so sein. Und der Arzt und Gesundheitswissenschaftler Dr. Tobias Esch hat auch so schön gesagt: Nicht nur, dass wir 60.000 bis 80.000 Gedanken haben, irgendwie 90% davon sind auch Gedanken, die wir gestern und vorgestern schon gedacht haben. Und davon wiederum sind 80% negativ. Wenn man sich das mal vergegenwärtigt, erschreckt man sich ja und denkt: Oh Gott, was denke ich denn da den ganzen Tag? Und warum ist es so? Weil wir uns dessen gar nicht bewusst sind. Also wir bewerten zum Beispiel ständig Sachen. Wir sagen, hier diesen blöden Pulli an, der ist irgendwie zu dick, zu groß, zu klein. Den Job würde ich ja nicht machen, die Pizza sieht ekelhaft aus und so weiter. Wir bewerten alles um uns herum, was evolutionär ja Sinn ergibt, weil wir müssen ja wissen: Freund oder Feind, frisst mich der Säbelzahntiger und so weiter. Aber da wir ja nicht mehr so viel Säbelzahntiger begegnen, können wir jetzt erst mal das wahrnehmen, dass wir unser wunderbares Wunderwerk Gehirn verbrauchen, um einfach nur Mist zu denken. Nicht nur, Gott sei Dank gibt es ja auch gute Ideen in der Menschheitsgeschichte, aber halt auf jeden Fall prozentual relativ viel.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:03:28] Genau das mit dem Säbelzahntiger, das ist ja das Komische in Anführungszeichen an unserem Gehirn. Wir nehmen die negativen Dinge einfach auch \*\*überdurchschnittlich stark wahr\*\*. Und das ist ursprünglich mal so gedacht gewesen, damit wir uns schützen.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:03:43] Genau. Wir müssen ja sehen, wo kommt die Gefahr her? Und was muss ich dann machen? Muss ich dann rennen oder kämpfen oder so? Oder. Genau. Oder Freund oder Feind. Also wir müssen bewerten. Unbedingt, um zu überleben. Als Mensch, aber auch als Spezies. Und deswegen können wir die Gefahren eben auch, die sind uns präsenter als die angenehmen Dinge des Lebens. Was aber, wenn man das weiß und schon feststellt, das ist ja schade, dann kann man da vielleicht auch ein bisschen dran drehen. Und da schreibe ich ja auch in meinem Buch drüber, wie wir da selber dran drehen können. Du hast es ja eben auch gesagt, das ist so ein bisschen \*\*Training\*\*, es ist Fitnessstudio, es ist. Wenn ich eine Sportart lerne, dann mache ich das ja auch nicht nur einmal und dann nie wieder. Mir ist schon klar, dass ich das regelmäßig machen muss. Und genauso ist es mit unseren Gedanken auch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:04:27] Und das Blöde ist ja auch, dass wir \*\*über uns selbst\*\* so viel Negatives denken.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:04:32] Ja, das kommt auch noch dazu. Schlimm.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:04:35] Und das hat jetzt mit dem Säbelzahntiger eigentlich nichts zu tun.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:04:38] Ja, das ist. Das sind wiederum auch \*\*Prägungen von unseren Vorfahren\*\*, von unseren Eltern. Die hatten schon Vorfahren, die haben einfach Glaubenssätze gehabt und die an uns weitergegeben. Und dann haben wir das einfach übernommen als Kinder, weil wir ja, wenn wir Kinder sind, nehmen wir alles auf, wie ein Schwamm, so wir denken, die Erwachsenen wissen, wie Leben geht. Also wenn die das sagen, dann wird es schon richtig sein. Wenn die sagen: Wer bist du überhaupt? Wer glaubst du, wer du bist? Das kannst du nicht. Überleg dir mal realistisch, was du beruflich machen willst. Hör mal auf zu träumen. Es gibt doch diese ganzen Begriffe, die in unserer Sprache sind, Traumtänzer und so weiter, die uns runterholen sollen, die uns von unserer Fantasie so ein bisschen abkoppeln sollen. Weil eigentlich haben Kinder ja wahnsinnige Ideen, aber die werden immer so ein bisschen gestutzt, die ganzen Ideen. Und auch dieses: Ja, verhalte dich mal hier jetzt nicht so großkotzig oder wie auch immer, sei mal bescheiden, sei mal leise, stell dich hinten an! Und so weiter.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:05:35] Du hast eben schon gesagt, du hast ungefähr 100 Bücher gelesen, um dein, dein, dein Gehirn, unser Gehirn und was wir damit machen und warum wir wie handeln, das zu ergründen. Und lass uns mal, so was ist so ein erster Schritt, dass wir das in unserem Kopf umbauen können, wenn ich dich richtig versteh'e? Einfach überhaupt erst mal \*\*bewusst wahrnehmen\*\*, was uns davon abhält, glücklich zu sein. Wie geht das?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:06:04] Na, im ersten Schritt fand ich total hilfreich, erst mal einfach gucken, was da ist. Im Buddhismus nennt man das so \*\*offenes Gewahrsein\*\*. Einfach nur mal gucken, was man so denkt. Also wenn man sich allein schon selbst beim Denken zuhört. Das wiederum nennt man \*\*Metakognition\*\*, dass wir uns selbst beim Denken zuhören können und dann darüber nachdenken können, was wir denken. Wenn wir das mal ein paar Wochen machen, dann kommt da Erstaunliches bei zutage. Wir

können ja dann, ich schreibe auch total gerne \*\*Tagebuch\*\* und habe dann abends immer aufgeschrieben, was denke ich so über mich, über die Welt? Was sind so diese Glaubenssätze, die ich habe? Aha, das darf man nicht machen, das soll man nicht machen. Man hat sich so und so zu verhalten, oder? Ja, keine Ahnung. Wenn ich Radiomoderatorin bin, darf ich nicht auch noch ein Buch schreiben, weil ich bin ja dann Radiomoderatorin. Um mal so ein bescheuertes Beispiel zu nehmen. Wir haben ja so einfach so Gedanken und wir denken, die Welt ist so und das lässt sich nicht ändern. Und das sind die Regeln, nach denen wir spielen müssen. Und wenn wir das erst mal nur mal wahrnehmen, sind wir schon einen Schritt weiter. Und wenn wir das dann sogar aufschreiben und sagen: Aha, das sind meine Gedanken, sehr interessant. Aber stimmt das auch wirklich, was ich da aufgeschrieben habe? Ist es wirklich unmöglich, dass ich ein Buch schreibe, weil ich Radiomoderatorin bin oder was auch immer? Ihr habt irgendwie was auch immer bei euch im Kopf so los ist. Man kann. Man kann jeden Gedanken, den man hat, einfach mal \*\*in Frage stellen\*\* und auseinandernehmen und sagen: Woher habe ich den? Will ich den denken? Hilft der mir? Gibt er mir Energie und Kraft oder zieht er mich runter?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:07:33] Das ist toll. Du hast auch für dich, auch später noch mal auf ein paar andere Punkte zurückkommen, sehr viele schöne \*\*Fragenkataloge\*\* in deinem Buch, um genau diese ganzen Sachen zu ergründen, wie man sich selbst befragen kann. Das finde ich total hilfreich. Und du liebst ja Notizbücher. Ich auch. Ich bin ja auch Schreiben erschöpft, aber man darf ja auch große Bilder malen und was ja neudeutsch so \*\*Vision Board\*\* heißt und solche Sachen. Also im Grunde ist ja fast egal, Hauptsache, dass man sich Sachen klarmacht. Das ist das Ding.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:08:08] Genau. Man kann ja mittlerweile auch in sein Handy sprechen und sich das dann noch mal anhören. Und da hört man dann auch, wie man selber über die Welt spricht und denkt oder über seine Partnerschaft oder sich selber oder so.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:08:20] Und dann ist das Komische an unserem Gehirn noch, dass wir manches gar nicht sehen, weil es nicht zu unseren Glaubenssätzen passt. Und wir sehen nur das, was zu unseren Glaubenssätzen passt.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:08:32] Genau, unsere Wahrnehmung. Wir können ja nicht alles wahrnehmen, weil unser Arbeitsspeicher im Gehirn irgendwann voll ist. Das heißt, wir können nur das sehen, was wir wahrnehmen wollen. Es gibt so eine, ja, so eine Geschichte, die man sich erzählt, dass die Ureinwohner Amerikas die Schiffe von Kolumbus gar nicht sehen konnten, da sie das Konzept Schiff nicht kannten. Sie haben nur braune Wolken am Himmel und da auf dem Meer quasi gesehen. Und erst als die Schiffe da waren, dachten sie: Huch, das sind ja doch keine Wolken! Und ob das jetzt nun stimmt oder nicht, ganz egal. Aber es ist ein schönes Bild, weil man so da noch mal reinfühlen kann, dass wir ganz bestimmte Dinge gar nicht wahrnehmen können, weil wir sie nicht kennen oder weil wir uns noch nie damit beschäftigt haben. Also zum Beispiel in meinem Buch geht es ja um \*\*glückliche Beziehungen\*\*. Wenn wir zum Beispiel aufgewachsen sind. Und die Erwachsenen in unserem Umfeld haben sich angeschwiegen, angeschrien, angeödet, angespannt oder wie auch immer. Dann wissen wir ja gar nicht so richtig, wie eine harmonische Beziehung eigentlich konkret im Alltag aussehen kann. Das heißt, wir können das Schiff nicht sehen beziehungsweise sehen nur Wolken. Also wenn wir uns nicht damit beschäftigen, wo will ich meine Wahrnehmung hinlenken, dann werden wir bestimmte Sachen gar nicht wahrnehmen. Hmm.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:09:45] Ja, das ist ja das. Das ist gut. Wenn wir uns ab und zu dran erinnern, dass unsere Kinder ja hauptsächlich \*\*am Vorbild\*\* lernen, an dem, was sie beobachten. Und uns da selber mal bei zuzugucken, wie wir uns so verhalten. Als Mensch und als Paar. Und nicht nur, worüber wir reden, vor allem, \*\*wie wir uns verhalten\*\*, wie, wie wichtig das ist, wie sie uns sehen.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:10:08] Ja. Ja. Und ganz oft ist es ja auch so: Die Freundlichkeit, die man quasi der Welt entgegenbringt, spiegelt meistens auch die Freundlichkeit wider, die man \*\*sich selbst\*\* entgegenbringt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:10:18] Ja, jetzt hast du schon gerade gesagt, es geht um glückliche Beziehung. Das war dein Antrieb für dieses Buch. Und das kam aus einem ganz, ganz großen Kummer, den du selber hattest. Magst du uns das erzählen?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:10:32] Ja, eine Trennung. Wir waren elf Jahre zusammen und dann haben wir uns getrennt. Es gab Affären und dann haben wir darüber geredet. Und dann kam noch zu den Affären eine Freundin, eine gemeinsame dazu, die sich dann in meinen Freund verliebt hat. Und dann habe ich gesagt, ich kann nicht mehr, ich muss mich jetzt trennen, ich muss jetzt irgendwas anders machen als vorher. Albert Einstein hat wohl mal gesagt, dass die Definition von Wahnsinn ist, immer das Gleiche zu machen und andere Ergebnisse zu erwarten. Ich glaube, ohne dieses Zitat damals gekannt zu haben, hat mein System gesagt, meine Intuition: Das machen wir jetzt nicht mehr so weiter. Also weil vorher waren wir beim Paartherapeuten und wollten unbedingt zusammenbleiben, koste es was es wolle, weil wir diese zwei Kinder hatten. Und dann dachte ich: Nee, jetzt kann ich wirklich nicht mehr. Jetzt muss ich \*\*andere Dinge tun\*\*, um andere Ergebnisse und andere Lösungen zu haben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:11:22] Ja, und da, ich zitiere manches so gerne aus deinem Buch. Du hast da geschrieben: Nach diesem Liebeskummer hast du dich gefragt: \*\*Wie kann mir die Wissenschaft dabei helfen, eine glückliche Liebende zu werden und nicht mehr eine verzweifelt Brauchende zu sein\*\*? Und das ist quasi finde ich schon so ein Kompass, was wir uns als Frau oder Überschrift über eine Liebesbeziehung schreiben könnten. Als Überschrift: Glücklich Liebende statt verzweifelt Brauchende. Das ist einfach ein komplett anderes Konzept.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:11:59] Ja, ja, na ja, weil wir brauchen ja oft Leute. Wir brauchen jemanden, mit dem wir Abendbrot essen wollen, damit wir nicht alleine Abendbrot essen. Oder wir brauchen jemanden, wenn wir uns fortpflanzen wollen. Also wenn wir einen Kinderwunsch haben. Wir brauchen jemanden, mit dem wir uns die Rate fürs Haus teilen wollen oder mit dem wir in Urlaub fahren wollen. Weil ich fahre auch ab und zu gerne allein in Urlaub, aber ich weiß, die meisten nicht. Ich versteh das auch, aber wir haben immer irgendwelche \*\*Bedürfnisse\*\*, die wir gestillt haben wollen von dieser anderen Person. Und deswegen ist Dating auch oft so anstrengend, weil wir im Grunde nur die Dinge, die Person suchen, die dieses \*\*Loch in uns füllt\*\*, mit der wir Abendbrot essen wollen und mit der wir nach Mallorca fliegen wollen und dieses Haus bezahlen wollen. Und da geht leider immer so ein bisschen verloren: Wer bist du eigentlich? Was machst du? Was bewegt dich? Was sind deine Wünsche und Ziele? Was ist dir wichtig im Leben? Und genau, wer ist eigentlich die Person dahinter? Weil. Also ich kenne diese Geschichten von Leuten, die tatsächlich mit einer unsichtbaren Checkliste zum Date gehen, um rauszufinden, ob das die Person ist, mit der man all das machen will. Und in dem Augenblick ist man eben \*\*verzweifelt brauchend\*\*, weil man braucht halt jemanden, der dieses, diese Lücke füllt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:13:08] Ja, machen wir doch eine Checkliste für uns selber. Was ich auch voll schön finde, ist dieser Gedanke, sich wirklich mal hinzusetzen und zu sagen: Wer ist die Diane? Wer ist die Jutta? Wer ist der Tom, der Louis oder wer auch immer, der Ich sein möchte? Wer ist er? Wie möchte ich sein? Was tue ich in dem Leben, das mir richtig gut gefällt? Da hast du auch so viele schöne Fragen. Im Grunde geht es darum, überhaupt erst mal sich klar zu machen: \*\*Was ist eigentlich das Leben, das ich leben will\*\*?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:13:44] Genau. Und dann, wenn wir das wissen, dann haben wir ja einen \*\*Kompass für uns\*\*. Dann haben wir ja eine Art, eine Art Wertekompass und dann können wir auch im nächsten Schritt, also wir können dann erst mal so leben, wie es uns wirklich entspricht und nicht, wie vielleicht unsere Eltern denken, wie man lebt oder die Dorfgemeinschaft oder die Gesellschaft, die Hollywoodfilme, die Disney Filme, wie auch immer, womit wir geprägt und getrimmt sind. Also Priming ist so ein Begriff aus der Psychologie, dass eine Situation uns primär für die nächste und so weiter. Also wie auch immer wir konditioniert sind, was wir denken, was unsere Wünsche sind, sind ganz oft gar nicht unsere Wünsche. Wir denken, wir müssten keine Ahnung, mehr Geld verdienen, mehr arbeiten, ein größeres Auto haben, um jetzt mal so diese klassischen blöden Beispiele zu bemühen. Aber oft denken wir halt, wir müssen irgendwas erreichen. Und wenn wir uns mehr mit uns selber treffen und mehr auf unseren inneren Wertekompass achten, dann fällt uns vielleicht auf: Ich muss das gar nicht eigentlich. Ich denke nur, dass ich das muss aus irgendwelchen Gründen. Und das macht total Spaß, weil das kann man so wie so eine Mandarine pellen. Und was da am Ende rauskommt, sind dann wir.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:14:52] Das ist ein schönes Bild.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:14:54] Und die Pelle von der Mandarine ist das, was die anderen immer denken und in uns reingetan haben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:14:59] Nett. Ein süßes Früchtchen. Haha. Und was ich daran auch total cool finde, ist eben nicht nur so die großen Linien ziehen, sondern so richtig \*\*im Detail\*\*. Wo bin ich? Wie sehen die Räume aus, wo ich bin? Wie sehe ich aus? Was habe ich an, wie spreche ich, wie ist mein Gesichtsausdruck? Und so kann man jetzt richtig eine richtig schöne Geschichte über sich selbst erzählen oder eben ein schönes Bild malen.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:15:28] Eine \*\*Vision\*\* oder auch genau, wie soll mein perfekter Tag aussehen? Weil wenn wir diese Übung machen, das habe ich auch öfter mal gemacht und immer wieder. Und mein perfekter Tag sieht immer anders aus. Tatsächlich, ich habe gar nicht den einen perfekten, aber das macht total Spaß. Erst mal, weil unser \*\*limbische System\*\* im Gehirn gekitzelt wird. Das ist da, wo unsere Emotionen sitzen. Also wenn wir einen Film gucken, eine Serie oder einen guten Song hören, dann kribbelt es da im Gehirn. Und das können wir auch, indem wir uns selber die Geschichte über uns erzählen, auf die wir richtig Bock haben. Also was ist unser perfekter Tag zum Beispiel? Mit wem bin ich zusammen? Wo bin ich? Was tue ich? Vielleicht ist es an einem Tag gar nichts und ich liege am Strand und am nächsten Tag erfinde ich irgendwas, habe eine großartige Idee und verwirkliche ein großartiges Projekt, weil beides irgendwie toll ist und wichtig und Yin und Yang dazugehört zum Leben und so. Und anhand dieser Übung kann man ganz schön sehen: \*\*Was sind denn meine Werte\*\*?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:16:24] Was wir ja auch uns ganz oft in Beziehungen wünschen, ist die \*\*Wertschätzung\*\* des anderen. Und da sind wir auch oft verzweifelt brauchend. Und

wenn wir das nicht bekommen, werden wir zickig oder unfreundlich oder unglücklich und und und eigentlich eher unliebsam und erreichen im Grunde genau das Gegenteil von dem, was wir uns eigentlich wünschen. Auch da ist das Geheimnis: Gibt es eine \*\*Selbstwertschätzung\*\*?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:16:53] Ja, genau. Und da, auch da gibt es so viele coole Möglichkeiten, die total Spaß machen, um sich selber wertzuschätzen. Weil wir können ja zum Beispiel, wie gesagt, wenn man auch so ein Notizbuchfetisch hat wie wir, dann hat man es immer leicht und dann braucht man sich einfach nur gemütlich irgendwo einen Kaffee setzen oder in sein eigenes Bett, je nachdem, und einfach losschreiben. \*\*Was habe ich denn heute Cooles geschafft\*\*? Was? Und da ist so viel dabei. Es ist so krass, was wir eigentlich den ganzen Tag alles schaffen. Ja, mitdenken kann, was gesundes Essen, irgendein freundliches Wort für den Kollegen, jemanden zum Lachen bringen. All diese Sachen. Und wenn wir das mal aufschreiben für eine Weile, dann fällt uns auf: Wow, ich kann mir selber Wertschätzung geben. Ich habe all das gemacht. Ich bin stolz auf mich, ich ruhe in mir. Und dann brauche ich nicht sagen: Lieber Partner, liebe Partnerin, sag mir was Nettes, denn habe ich mir schon selber was Nettes gesagt. Und bin im Zweifel so glücklich mit mir, dass ich den anderen mit Wertschätzung überschütten kann und sagen kann: Toll, dass du XY gemacht hast, toll, dass es dich gibt. Ich liebe dein Lächeln oder was auch immer.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:18:01] Das ist ja auch das Tollste, dass das, was wir verschenken, uns das Gefühl macht, dass wir davon ganz viel haben. Also wir fühlen uns reich an dieser Sache, wenn wir es hergeben. Das ist doch auch ein super Mechanismus.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:18:15] Und bei Wertschätzung ist es doppelt und dreifach, weil das ist ja dann Pingpong. Das kommt ja dann wieder zurück. Und sei es jetzt der Partner oder die Partnerin. Wir können ja Wertschätzung jedem geben. Also wir können ja auch keine Ahnung. Wenn ich im Kiosk mir eine Packung Kaugummis kaufe, kann ich den Kioskverkäufer zum Lachen bringen und dann geht es dem besser als bevor ich reingekommen bin. Wie cool ist das? Weil ich ihm irgendwas Nettes gesagt habe oder einer Freundin eine WhatsApp geschrieben habe: Danke, dass du in meinem Leben bist oder so, und die wiederum dann ihrem Kind was Gutes tut. Und so weiter. Das ist ja ein Dominoeffekt und kommt dann auch zu uns zurück.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:18:49] Genau, das ist im schönsten Sinne ansteckend. Sagt man ja auch bei Lachen. Und ist gesund, weil du hast. Du hebst ja auch den Spaß immer hervor, dass all die Dinge, die du da vorschlägst, dass wir die einfach wie so ein \*\*Spiel\*\* machen können, gar nicht. Ich muss jetzt noch. Oh, ich habe noch die Aufgabe, ich muss noch in mein Journal schreiben. Ich habe noch nicht diese Fragen.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:19:09] Ja, das sehe ich tatsächlich ganz oft auf Instagram. Und dann bin ich auch immer so ein bisschen so angeödet davon, dass Leute dann so schreiben: Jetzt soll ich auch noch meditieren und Journal schreiben. Ihr sollt gar nichts, niemand muss irgendwas. Ich habe nur einfach aufgeschrieben, was mir jetzt zum Beispiel geholfen hat und immer noch hilft. Jeden Tag. Und was mich bewusst mein Leben leben lässt und bewusster alles erleben lässt. Aber niemand muss irgendwas. Also wenn jemand ein Bananenbrot backt, sage ich ja auch nicht: Ich muss jetzt auch noch Bananenbrot backen. Muss ich ja nicht. Also das sind ja alles. Wir können uns doch als Menschen alle gegenseitig \*\*inspirieren\*\*. Der eine hat Bock aufs Journal und der andere aufs Bananenbrot. Ist doch fein.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:19:46] Total fein. Du hast gerade das \*\*Meditieren\*\* auch erwähnt. Wie hilft uns das dabei, für dieses Aufräumen im Kopf und dann auch eine neue Sicht auf Beziehungen zu finden?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:20:01] Das ist auch so faszinierend. Es gibt unfassbar viele Studien über die Meditation. Und auch wenn da irgendwelche schicken Influencer auf Instagram in spannenden Hosen sagen: Namaste, du musst meditieren. Es gibt wissenschaftliche Studien zum Meditieren, die sind wirklich irre. Also wenn man liest, was da passiert im Gehirn, dann ist es eigentlich total verrückt, es nicht mal wenigstens auszuprobieren, weil das kann. Zum Beispiel regelmäßige Meditationspraxis kann unser \*\*Angstzentrum im Gehirn\*\* physisch \*\*kleiner\*\* werden lassen. Das ist die \*\*Amygdala\*\*, der Mandelkern, der sogenannte. Und da sitzt unsere Angst. Und wenn wir regelmäßig meditieren, dann wird diese Angst physisch kleiner. Und allein das finde ich so abgefahren. Und das ist nur eine von vielen, vielen, vielen Studien, die es zum Meditieren gibt. Wir werden \*\*gelassener\*\*. Wir regen uns nicht mehr über jeden Kikeriki im Alltag so auf. Wir können einfach auch mal Fünfe gerade sein lassen. Wir können einfach sagen: Och, weißt du, ich will jetzt gar nicht mich darüber aufregen. Wenn man Lust hat, sich über irgendwas aufzuregen, kann man das ja dann immer noch machen. Aber man muss nicht mehr. Man ist nicht mehr so Kicker-Kugel und wird herumgeschubst von seinen eigenen Gefühlen. Neulich wieder im Alltag. Ich merke das jeden Tag, wenn mir jemand doof kommt im Straßenverkehr oder so, denke ich so: Ach, na ja, gut, der hat jetzt irgendwie Puls und Hals. Ich nicht.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:21:21] Ja, das geht mir im Moment auch so, ich habe gerade so ein \*\*Mantra\*\*, mit dem ich durch die Gegend gehe, wann immer ich diesen Empörungs-Impuls selbst habe oder beobachte oder dieses Ah. Wie ne Vorfahrt. Genommen habe. Ich habe mich an der falschen Kasse angestellt, die ist die Schlange, ist natürlich lang, oder dann plötzlich ist Storno. Wir müssen die Rolle wechseln. Dann sage ich: \*\*Ich wähle Freude\*\*.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:21:49] Sehr schön, sehr gut, sehr gut. Das ist auch ein Fitnessstudio. Genau für das Gehirn, für den Geist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:21:55] Und da muss ich schon lachen, wenn ich das sage, weil ich dann fast so ein bisschen albern finde, aber irgendwie lustig. Albern. Das ist auch ein Spiel für mich. So wie du.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:22:02] Sagst. Siehst du, und dann hast du bessere Laune, weil du dich selbst zum Lachen gebracht hast. Mit so was gemacht. Es ist doch auch schön. Man kann das ja auch genauso albern finden, genauso wie man seine Gedanken. Also man kann sich ja selber immer auf die Schippe nehmen und das alles lustig finden. Finde ich gut. Finde ich auch gut.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:22:20] Können wir denn so eine kleine Meditation mal ausprobieren? Mit dir hier jetzt live und in Farbe?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:22:27] Ja. Ja, ich würde also was, was mir nämlich auch immer wichtig ist im Alltag so und wo ich auch in Gesprächen immer mit Freundinnen drüber spreche oder oder Bekannten oder wie auch immer, ist die \*\*Intuition\*\*. Weil ganz oft fragen wir die anderen: Was würdest du denn machen? Was soll ich denn machen? Was ist denn das Richtige? Was macht man denn da? Wie ist denn die Regel beim Dating? Nach wie viel Tagen meldet man sich denn wieder? Oder nach wie vier Monaten? Ist denn

der Liebeskummer vorbei? Immer so Fragen, die darauf schließen lassen, dass man so ein sehr festes Weltbild hat. Ein sehr, wie ich es nenne, \*\*deterministisches Weltbild\*\*, dass sich daran nichts ändert, dass irgendwer die richtigen Antworten kennt. Und man muss die Antworten nur rausfinden. Aber Fakt ist, wir haben die Antwort eigentlich \*\*immer schon in uns\*\*. Egal ob: Soll ich den Job annehmen? Soll ich mich mit diesem Mann noch mal ein zweites Mal treffen oder soll ich diese Frau anrufen? Und so weiter. Die Antworten sind eigentlich immer schon in uns. Deswegen vielleicht zu Intuition.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:23:23] Ja, gern.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:23:25] Gut. Dann machen wir das mal spontan. Ganz wichtig ist: \*\*Augen schließen\*\*, finde ich. Sitzen, liegen, stehen ist auch ganz egal. Ihr könnt sogar gehen, wenn ihr wollt. Dann aber natürlich mit offenen Augen. Logischerweise, damit nicht. Irgendein Unfall passiert. Ich würde es nicht machen im Auto oder auf dem Fahrrad, aber ansonsten würde ich sagen: \*\*Entspannt euch\*\*! Und atmet ein. Und alles, was ihr nicht mehr braucht. Aus. \*\*Ruhe und Entspannung einatmen\*\*. Und alles, was gehen kann, kann beim Ausatmen gehen. Und jetzt lasst euren Atem ganz normal fließen, so wie er fließen möchte. Und beim nächsten Ausatmen probiert, mal so ein Geräusch zu machen, als würdet ihr eine Rutsche runterrutschen. Nur dass ihr in diesem Fall in euren Körper hinein rutscht. A. Ihr rutscht in euren Körper hinein und landet da, wo eure \*\*Intuition\*\* ist. Vielleicht ist sie im Bauch. Oder in der Brust. Vielleicht in den Fußsohlen, wenn ihr ganz fest und verankert seid in der Erde. Spürt mal, wo eure Intuition sitzt. Und werdet ganz still, zusammen mit der Intuition. Spürt, dass sie da ist. Und vielleicht fällt euch eine \*\*Frage\*\* ein, die ihr habt. Eine Frage zu einem Problem vielleicht, das ihr lösen wollt. Dann stellt die Frage in Gedanken. Stellt die Frage an die Stelle, wo eure Intuition sitzt. Das hat mit ein. Und aus. Und jetzt schaut mal, was kommt. Vielleicht \*\*Bilder\*\*. \*\*Symbole\*\*. \*\*Farben\*\*. \*\*Wörter\*\*. Vielleicht alles. Vielleicht seid ihr an einem Ort. Ihr Mann spricht mit euch. Lasst alles da sein. Was kommt. Und wenn nichts kommt? Dann ist das auch nicht schlimm. Aber ihr habt zugehört und ihr habt signalisiert eure Intuition. Ich höre dir zu. Ich bin da und ich bin offen. Und ich möchte zuhören. Ich möchte wissen. Was du mir sagst. Jetzt atme noch mal ganz tief ein. Und aus. Und ich habe die auch öfter gemacht. Die Übung. Und manchmal kommt was und manchmal nicht. Und auch beim Meditieren und bei solchen Übungen ist es nicht schlimm, wenn gar nichts passiert. Das ist auch total in Ordnung, weil oft hat man auch beim Meditieren das Gefühl, ich mache irgendwas falsch, ich kann das nicht. Die anderen haben jetzt bestimmt total die Message bekommen, nur ich nicht. Aber das stimmt nicht. Ich habe das auch zwei, dreimal gemacht. Ich habe es auch in verschiedenen Abwandlungen gemacht und ich mache das ja auch seit Jahren. Also dieses Intuition anrufen dauert auch manchmal und manchmal macht man auch die Übung und es kommt an einem ganz anderen Moment, wo man nicht erwartet, nicht in der Meditation, sondern einen Tag später oder eine Woche später.

\*\* Jutta Ribbrock\*\*: [00:27:31] Weil man es irgendwie gepiekst hat. Das ist genau so ein Kanal. Offen ist. Was ich auch gerade total hilfreich finde, ist, und das hast du gerade ja auch gesagt: Wenn dir jetzt gerade nichts kommt, wenn keine Antwort kommt oder vielleicht auch eine, wo du erst mal nichts mit anfangen kannst, sich ein ein \*\*Ziel zu setzen\*\* oder etwas zu visualisieren. Und es ist nicht schlimm, wenn ich jetzt noch nicht weiß, wie es geht. Genau das will ich auch.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:28:00] Manchmal kommen ja auch so Bilder oder Farben oder Symbole oder irgendwas in unserer Intuition vor und wir wissen gar nicht, was das soll, genau wie du sagst. Und dann kann man das aber erst mal sammeln wie, wie ein

Eichhörnchen die Nüsse in seinem Bauch. Und irgendwann wird es Sinn ergeben und man kann es dann zusammen puzzeln und sagen: Ist ja verrückt, toll.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:28:22] Tja, und so schöne Meditationen bekommt man auch in deinem Podcast zum Buch. Erzähl mal davon.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:28:28] Ja, weil viele haben gesagt: Oh, voll geiles Buch, danke dafür. Aber ganz ehrlich, jetzt war ich dann wieder zu faul, die Übung zu machen. Dann habe ich wieder keine Schreibübungen gemacht. Und so weiter. Ich hätte gern eine kleine Diane im Ohr, die mich da so ein bisschen durchleitet. Und deswegen habe ich jetzt noch mal so ein paar Übungen einfach gesammelt zu verschiedenen Themen wie Wahrnehmung oder Angst oder Intuition oder und habe zu den verschiedenen Themen noch mal einzelne \*\*Podcastfolgen\*\* gemacht, wo man wirklich, wenn man schreiben möchte, zum Beispiel das direkt mit mir macht in diesem Podcast in der Folge, also da gibt es dann immer fünf Minuten Zeit, da habe ich ganz tolle Musik, die eine Freundin von mir geschrieben und komponiert hat, extra dafür. Ja. Die hat ganz tolle Klaviermusik dafür gemacht. Und da können wir dann immer diese Fragen beantworten zusammen. Und zwar right in time. Also wirklich, in dem Augenblick, wo ich sage: Ey, schreib mir jetzt auf und dann gebe ich euch fünf Minuten und dann gibt es schöne Klaviermusik und dann geht es im nächsten Schritt quasi weiter. Also wirklich, in dem Augenblick, wo man es hört, dann, dass man da die Übung machen kann, weil sonst macht man es vielleicht gar nicht.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:29:30] Ja, und das ist natürlich bei einer Meditation auch schön, wenn man es gesagt, erzählt bekommt, statt dass man immer nachliest, okay, das mache ich jetzt so, dann Augen zu und weiter.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:29:39] Das konnte ich nie. Also geschriebene Meditation konnte ich nie machen. Ich brauchte immer jemanden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:29:48] Dann lass uns doch vielleicht noch so ein, zwei Kostproben von deinen schönen Übungen angucken. Gerade haben wir das mit der Wertschätzung und dann übrigens gehört ja noch dazu, sich so richtig fett selber zu \*\*feiern\*\*. Ja, ich feiere mich für meinen Erfolg, für meine Kraft, für meine Energie, meine Liebe. Ja, und so weiter.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:30:09] Da kann man ja auch dann genau sich was Gutes tun und sich selber ausführen auf ein Date oder so!

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:30:16] Ja genau. Was ich jetzt auch einen tollen Anregung finde, ist das Gegenteil. Also \*\*wie will ich sein, wenn das nächste Mal etwas nicht nach Plan verläuft\*\*? Also wenn wir schön entspannt am Strand liegen und mit unserem Tagebuch oder in unser Tagebuch unsere schönste Lieblingsgeschichte von uns selber schreiben, dann ist das ja das eine. Aber wenn es nicht gut läuft, dann knicken wir ja gerne mal zurück in die alte Spur, wie wir es immer gemacht haben.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:30:41] Ja, und da haben wir aber auch total viele Möglichkeiten. Habe ich auch im Buch eine ein kleines Beispiel, weil mich das so beeindruckt hat. Ich habe wirklich, wenn du das Buch gelesen hast, weißt du wahrscheinlich, worauf ich hinauswill. Diese Geschichte hat mich so lange beschäftigt und ich dachte, die muss ich ins Buch schreiben. Das ist so faszinierend. Ich habe eine Frau im Fitnessstudio getroffen und die war stinksauer, weil ihre Yogastunde ausgefallen ist. Die hat wirklich ihre Klamotten in die Ecke gepfiffert und ich guckte sie mit großen Augen an, dass sie so: Ja,

die Yogalehrerin ist nicht da, Yogastunde fällt aus. Ich habe mir extra von der Arbeit freigenommen und ich war so: Ja, aber. Also wahrscheinlich ist der Yogalehrerin irgendwas passiert. Vielleicht ist ihr Kind krank oder sie hat Corona oder die Oma ist tot oder so, das ist ja jetzt auch kein Grund auszuflippen. Und ja, ich verstehe. Sie hat sich extra von der Arbeit freigenommen, aber ich meine, sie hatte eine freie Stunde. Sie hätte auch keine Ahnung. Einfach mal was anderes ausprobieren können und zur Rudemaschine gehen können. Oder sich die Trainerstunde geben lassen können, die oft im Fitnessstudio kostenlos sind oder auf die Dachterrasse gehen von diesem Fitnessstudio und da einfach ein Buch lesen. Sie hätte ungefähr 1 Milliarde andere Möglichkeiten gehabt, mit dieser Situation, die ja nicht mal besonders schlimm war, umzugehen. Und sie war so wütend. Und das meine ich mit: Wir können ganz oft einfach \*\*wählen\*\*, was wir denken und was wir fühlen wollen und müssen gar nicht so Spielball sein, weil es wäre besser für Ihnen. Für Ihre Stresshormone, ihren Cortisolspiegel gewesen. Wenn sie einfach gesagt hätte: Oh, jetzt trinke ich einen Smoothie, hör mir einen Podcast an oder keine Ahnung, lese ein Buch oder was auch immer, gucke in der Gegend rum oder mache Sport oder strecke mich auf einer Matte oder was auch immer sie mit ihrer schönen freien Stunde machen hätte können, anstatt so wütend zu sein.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:32:25] Also nicht, dass wir uns die Frage stellen in dem Moment: \*\*Was kann ich jetzt Schönes, Gutes, Sinnvolles oder was auch immer aus dieser Situation machen\*\*?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:32:37] Ja, oder erst mal sogar noch der Schritt davor: \*\*Muss ich das jetzt fühlen\*\*? Also muss ich wirklich so wütend sein wegen dieser Situation gerade? Also auch wenn man steht an der falschen. Kasse und dann. Ist die Rolle alle und dann geht auf einmal die Verkäuferin, die Rolle wechseln. Muss man da eigentlich wirklich richtig wütend sein oder kann man das nicht mit Humor nehmen? Weil manche Leute flippen wirklich aus wegen solcher Sachen. Ich muss dann ganz oft lachen und wenn die noch sauer mit mir, aber das nur nebenbei. Wir haben oft so viel, so viel Wahlmöglichkeiten. Wir können oft so einen Schritt Metakognition wieder. Wir können darüber nachdenken, was wir da denken und denken. Ist das jetzt wirklich die einzige Möglichkeit für mich zu reagieren auf das, was gerade um mich rum passiert? Also auch können wir uns ja in so Dramen. Ihr kennt bestimmt auch Leute, die sich immer so in Dramen extra verwickeln. Ja, die dann immer so eine, die hat aber gesagt, dass die gesagt hat und dann hat sie gesagt und darauf konnte ich ja nur sagen, und dann ist das passiert und das passiert. Und das ist tatsächlich \*\*selbst gemacht\*\*, ganz oft so, weil wir müssen nicht so immer darauf reagieren, wie wir denken, dass wir darauf reagieren müssen. Ja.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:33:43] Und was du gerade anfangs gesagt hast, die erste Frage: Muss ich das jetzt fühlen? Also es mal eben fühlen ist ja auch okay. Das fällt mir gerade aus ein. Und ich glaube, ich glaube, es war Tick. Nathan, bin ich, bin ich ganz sicher der. Der vietnamesische Mönch, den ich ja auch so toll finde, was er so schreibt. Und ich glaube, er war es, der gesagt hat, er wurde gefragt: Ärgerst du dich denn überhaupt nie? Und dann hat er gesagt: Ich ärgere mich auch mal, \*\*aber nicht so lange\*\*. Ja, vielleicht war es auch der Dalai Lama, also einer, du weißt schon, einer von den großen, alten, weisen Männern.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:34:22] Ja.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:34:23] Ja, ich ärgere mich, aber nicht so lange. Finde ich cool.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:34:26] Total. Es gibt ja auch dieses buddhistische Sprichwort: \*\*Schmerz ist unausweichlich, aber Leiden ist optional\*\*. Also, dass uns was weh tut, was jemand macht, ist ja keine Frage. Dann müssen wir das spüren. Und das ist auch gut und das ist richtig und das ist das, was Menschsein ausmacht. Und da müssen wir in den Schmerz gehen und sagen: Das tut jetzt verdammt weh, was auch immer es ist, Liebeskummer oder oder man hat uns belogen oder wie auch immer. Und wow, ich spüre das jetzt. Ich wehre mich nicht gegen diesen Schmerz, sondern das ist das, was zum Leben und zum Menschsein dazugehört. Bloß ich muss jetzt, drei Jahre später, nicht immer noch sagen: Oh, war das schlimm vor drei Jahren? Ich leide immer noch, das ist \*\*optional\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:35:06] Ja, genau. Und wir tun uns eigentlich nur selber damit weh. Genau. Also wenn wir auch nach drei Jahren noch wahnsinnig wütend sind auf einen Menschen, der uns verlassen hat, können wir schon so machen. Aber wir spüren es und nicht er.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:35:18] Genau. Wir werden im Zweifel auch \*\*krank\*\* davon. Also wirklich richtig psychosomatisch, krank, Bandscheibenvorfälle, Neurodermitis, was man dann nicht alles bekommen kann, wenn man verbittert. Und ich habe jetzt gelernt, ich habe gerade wieder aktuell ein neues Buch über \*\*Verbitterung\*\* gelesen, was sehr spannend war. Das heißt: \*\*Lass los\*\*. Und da ging es darum, dass es teilweise, wenn es ganz schlimm kommt, zu einem \*\*Verbitterungssyndrom\*\* kommen kann. Und das ist eben genau dieses, dieses Leiden, was dann bei manchen so jahrelang ist. Denn wenn ihnen irgendwas passiert ist und sie können nicht daran. Sie können es nicht loslassen, sondern halten so daran fest, weil in dem Augenblick, wo ich Jahre später noch an diese, diese schreckliche Erinnerung denke, sind die \*\*gleichen Körperchemischen Vorgänge\*\* in mir wie damals vor drei Jahren. Das heißt, ich bin dafür verantwortlich, dass ich leide, weil ich mit meinen Gedanken die gleiche Körperchemie herstelle wie das, was mich so leiden lässt, was aber schon lange in der Vergangenheit ist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:36:10] Hammer, wenn man sich das klarmacht. Und da knüpfe ich noch mal an an das, was du eben über das Gehirn gesagt hast, also dass die Amygdala, dass da sozusagen das Angstzentrum wirklich \*\*physisch kleiner\*\* wird. Und das ist die gute Nachricht des Tages. Stichwort \*\*Neuroplastizität\*\*. Wir können immer die Dinge neu denken und tatsächlich ändern sich auch die Pfade in unserem Gehirn?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:36:35] Ja, je nachdem. Genau. Je nachdem, wie wir unser Gehirn benutzen. So sieht es aus. Also, wenn jemand die ganze Zeit lästert oder nur Probleme sieht oder so, dann sieht es anders aus, als wenn jemand Lösungen sucht und Ideen hat. Zum Beispiel.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:36:51] Genau. Und das heißt, der ganze alte Kram, die alten Muster, die wir haben. Das hat sich so ins Gehirn geprägt wie große Autobahnen. Und jetzt können wir mal anfangen, langsam kleine \*\*Trampelpfade\*\* zu machen, was anders zu machen und die immer breiter treten.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:37:08] Genau. Ja, es wird. Was auch so viel diskutiert wird, ist ja dieses toxische, positive Denken und so, wo man sagt: Ja, ich bin schön und so und dann sagen Leute: Ja, aber wenn ich mich nicht schön fühle, dann belüge ich mich. Und so weiter. Das ist natürlich schwierig. Ja, nichtsdestotrotz kann ich ja anfangen mit dem Gedanken: Bin ich wirklich so hässlich, wie ich denke? Und dann diesen kleinen Trampelpfad ausbauen. Auch ich habe eigentlich ganz süße Füße und keine Ahnung,

schöne Arme oder so, jetzt nur als Beispiel. Anstatt dass ich von: Ich bin hässlich zu: Ich bin wunderschön gehe, kann ich ja erst mal Trampelpfade in meinem Gehirn bauen, die sagen: Ach komm, übertreib's mal nicht, so hässlich bist du gar nicht. Du übertreibst einfach total, wenn du das so sagst. Also wir können eben auch mit unserem Gehirn plastisch das so formen, dass wir einfach Schritt für Schritt das Alte, was auch gar nicht stimmt, abbauen und diese Autobahn nicht mehr so oft befahren. Am Anfang, wenn wir nicht mehr jeden Morgen aufstehen, ins Spiegel gucken und sagen. Sondern uns sagen: Ach komm, du hast eine. Niedliche Nase oder was auch immer, schöne Augenbrauen oder so und dannbums, sind wir schon auf einem anderen Trampelpfad in unserem Gehirn unterwegs.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:38:20] Schön. Also, wir wollen jetzt alles von dir wissen, Diane. Du hast gesagt, seit du deinen Glauben geändert hast, sind Sachen in deinem Leben passiert, von denen du nie geglaubt hast, dass sie möglich sind. Was denn?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:38:34] Na, unter anderem habe ich \*\*ein Buch geschrieben\*\*. Ich hatte immer den Glaubenssatz: Das ist was für andere Leute. Ich werde nie ein Buch schreiben können, weil ich bin die kleine Diane. Das sind irgendwelche Glaubenssätze. Ich bin irgendwie nicht reich und berühmt. Und ich kenne keine Verleger und man muss immer jemanden kennen und ansonsten wird man nie ein Buch schreiben. Jetzt habe ich ein Buch geschrieben, das ist eins meiner größten Träume. Seit ich 15 bin, schreibe ich Kurzgeschichten und irgendwie, seit ich 15 bin, träume ich davon zu schreiben. Und ich hatte den Glaubenssatz, dass das nicht möglich ist. Und jetzt ist es möglich und ich halte mein Buch in den Händen und denke: Ist nicht wahr? Zum Beispiel.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:39:14] Und hast du zum Beispiel einen tollen Mann?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:39:17] Ja, absolut. Ich habe. Ich habe. Damals. Es steht ja auch in meinem Buch immer so, ich habe ja gesagt. So ein Glaubenssatz war auch, dass ich immer so eher stille Männer anziehe. Und weil ich bin immer laut und gesellig und ich bin dafür. Da war ein Mann, einer meiner. Ja, wir rationalisieren uns so durchs Leben. Also, ich habe die Tatsache, dass ich immer stille und melancholische Männer habe, einfach rationalisiert, indem ich gesagt habe: Das muss so sein. Mein Vater war so, mein erster Freund war so, mein zweiter Freund war so, also gibt es da ein Muster, also ist das so. Und dann habe ich irgendwann an das gedacht und mir gedacht: Ach, jetzt habe ich aber keinen Bock mehr darauf, ich will jetzt einen, der ist genauso laut wie ich und mutig und stellt sich dem Leben und hadert nicht so, sondern macht Dinge und geht voran. Und ein paar Wochen später saß er bei mir auf. Mit einer Pizza und einem Sechserträger Bier. Und wir lachen immer noch sehr viel und laut.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:40:17] Oh ja, laut lachen. Eins von deinen Lieblings Tipps auch einer von deinen. Lieblings Tipps: So viel lachen.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:40:23] Ist gesund und gut für das Immunsystem.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:40:26] Gut. Du hast also den \*\*richtigen Mann gebacken\*\*, sage ich jetzt mal salopp. Und das finde ich gut, weil auch mit deiner Channeling Technik auch so was niederzuschreiben. Oder wie? Wie stelle ich mir meine Liebesbeziehung vor? Wie stelle ich mir den Menschen vor, mit dem ich gerne zusammen sein möchte?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:40:49] Was will ich mit dem erleben? Genau. Was? Was? Was für eine Art? Genau. Auch wieder zu den Schiffen und den Wolken. Was will ich denn sehen?

Worauf will ich denn meinen Fokus lenken? Was genau will ich in dieser Beziehung haben und erleben und erleben? Also auch im Alltag, so jeden Tag? Was? Was ist mir da wichtig? Weil oft denken wir so: Na ja, ist doch klar, dass was jeder will. Nee, nee, hier will ich was anderes. Und wenn wir uns nicht damit beschäftigen. Was uns wichtig ist, können wir das auch nicht kriegen. Ich. Also, wenn ich jetzt ins Schuhgeschäft gehe und sage, ich hätte gerne ein Paar Schuhe, dann würden die Verkäufer mich ein bisschen komisch. Angucken und. Wissen: Will ich Sneakers? Will ich Sandalen? Will ich. Stiefel? Woraus sollen die sein? Habe ich vielleicht eine Allergie? Und so weiter. Und genauso sollten wir es auch mit unserer Beziehung machen. Wir sollten einfach gucken, was ist mir wichtig? Also ist es Spaß und Abenteuer? Ist es Nähe, Offenheit? Ist es Leidenschaft, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Sicherheit? Was? Was ist mir wichtig und was bedeutet mir das? Also wie wichtig ist was? Quasi so? Und wenn wir uns damit beschäftigen und das vor uns sehen und schmecken und fühlen und riechen und hören, dann kommen wir damit mehr in die Nähe zu dem Leben. Wieder mal, das wir führen wollen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:42:05] Und da kommt der schöne Trick: \*\*Fake it till you make it\*\*. So tun, als ob man schon da wäre.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:42:14] Ja, das ist auch sehr umstritten. Viele sagen so: Oh, macht es nicht, weil dann fühlt ihr euch wie ein Hochstapler, also ein Betrüger oder so, aber bei mir hat es tatsächlich ganz oft funktioniert, weil wenn man sich überlegt, okay, wie möchte ich denn sein? Ich möchte vielleicht freundlicher und liebevoller sein. Na ja, dann kann ich es ja erst mal \*\*praktizieren\*\*. Was das mit mir macht, weil ich gerne. Einfach mal zwei Wochen lang zu jedem wahnsinnig freundlich und liebevoll sein. Und dann kann ich einfach mal gucken: Gefällt mir das oder nervt mich das? Will ich das eigentlich doch nicht sein? Will ich doch lieber grummelig sein? Oder wie auch immer? Also ich finde, man kann ja auch, wie man vielleicht Probe fährt. Mit einem Auto kann man ja auch mit irgendwelchen Eigenschaften von sich \*\*Probe fahren\*\* und sagen: Hey, das gefällt mir, das will ich kaufen, das will ich jetzt übernehmen in meinem Emotionsrepertoire. Also wie, wie läuft denn jemand, der sich wohlfühlt in seinem Körper? Und auch wenn ich vielleicht noch nicht ganz da bin und vielleicht noch denke, ich habe hier zu viel Speck oder oder irgendwas, dann kann ich doch trotzdem mich schon mal bewegen, weil dann kann ich meinem Körper und mein Körper signalisiert dann meinem Gehirn: Du fühlst dich wohl in deiner Haut. Und dann? Dann laufe ich mit diesem Gang vielleicht auch durch den Park anders, bewege mich mehr. Und das eine zieht dann wieder das andere nach. Und irgendwann fühlen wir dann uns wirklich so wohl in unserem Körper, wie wir vielleicht vor einem halben Jahr nur so getan haben.

\*\* Jutta Ribbrock\*\*: [00:43:39] Aber genau, was du eben gesagt hast, die kleine Diane, die kann doch kein Buch schreiben. Und wenn du dir dann. Nein, du hast es ja gemacht. Wahrscheinlich hast du dir die richtige Frage gestellt, nämlich so in die Richtung: \*\*Was tut eine erfolgreiche Schriftstellerin\*\*?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:43:57] Ja, und \*\*was muss ich da für jeden Tag tun\*\*, um eine zu werden? Das liebe ich auch. Ich liebe es, jeden Tag drei Dinge zu tun für meinen nächsten Traum. Also das war in dem Fall dann, man schreibt also ein Exposé und dann schickt man das an Literaturagenten. Und ihr werdet das alles schon mal gehört haben von Leuten, die Bücher schreiben wollen. Die meisten antworten nicht. Ja. Dann hat halt eine geantwortet. Dann haben wir so mit dem gemacht. Und so weiter. Und ich habe jeden Tag immer wieder: Okay, was kann ich heute dafür tun? Ich kann noch ein Buch lesen, ich habe ein Notizbuch, da mache ich Zitate rein, ich sammle, ich recherchiere zu meinem Thema. Ich sammle alles, was ich finden kann. Was kann ich heute für meinen Traum

tun? Ganz egal, was es ist, sei es, einen fitten, starken Körper zu haben? Was kann ich heute tun? Ich laufe zwei U-Bahn-Stationen, ich nehme das Fahrrad, ich mache Yoga, ich gehe schwimmen, was auch immer. Aber wir können für unseren Traum jeden Tag kleine Schritte machen. Und es gibt diesen schönen Spruch, Ich weiß auch gar nicht, ob der buddhistisch jetzt ist oder ich habe den auch in einem meiner vielen Achtsamkeitsbücher gelesen: \*\*Wie isst man einen Elefanten? Bissen für Bissen\*\*? Können wir einen kleinen Schritt, eins, zwei, drei Sachen machen für unseren Traum und irgendwann sind wir da und denken: Oh, da habe.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:45:16] Ja. Und bezogen auf die Liebe finde ich auch diesen Gedanken toll. Also wie, weil da fühlen wir uns ja auch so in dieser Bedürftigkeit. Ja, ach, keiner liebt mich, ich werde dauernd übersehen. Wie verhält sich eine Frau oder ein Mann, den die Frauen total attraktiv finden zum Beispiel oder so? Ja, also der geht dann nicht mit hängenden Schultern, sondern aufrecht, mit geschwellter Brust oder so, dass man auch richtig körperlich da hineingeht. Wie würde sich jemand verhalten, der sich geliebt fühlt? Wie schaut der, wie läuft er da lang? Und dass man das einfach, dass man in diese Rolle schlüpft.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:46:02] Und auch sich so verhält und auch, wie man sich selber am meisten liebt. Also liebe ich mich, wenn ich ungeduldig bin? Wenn ich Leute anramsche oder wenn ich mich immer nicht traue, meinem Traum zu folgen? Liebe ich mich dann oder liebe ich mich vielleicht noch mehr, wenn ich ganz \*\*nett\*\* bin zu Leuten, die, wie gesagt, ich nehme immer den keine Ahnung Kioskverkäufer oder die Kassiererin an der Kasse oder Leute, die man vielleicht, wenn man so mit sich beschäftigt ist und so, so Probleme wälzt in seinem Kopf, dann sieht man diese Menschen nicht, man nimmt sie nicht wahr. Aber was wäre denn, wenn ich wirklich liebevoll wäre? Und zwar nicht nur für die eine Traumpartnerin oder den einen Traumpartner, den oder die ich anziehen möchte in meinem Leben, sondern wirklich \*\*für alle\*\*. Was wäre denn, wenn ich Verbindung schaffe und und Freude für alle Menschen in meinem Umfeld? Wie schön das ist. Und dann zieht man eben auch wieder Leute in sein Leben, die da vorher nicht wären, wenn einem das alles immer schnurz egal ist, wie es den Leuten um einen rum geht. Wirklich? Dann passieren auch so zauberhafte Sachen, weil wenn man, na, wir können ja mit unserem komplexen Neokortex so viele Probleme immer machen. Wir können in der Vergangenheit leben, wir können die Zukunft uns ausmalen und zwar meistens schrecklich katastrophal. Und dann sind wir so beschäftigt mit unseren eigenen Katastrophen in unserem Kopf, die entweder schon sechs Jahre zurückliegen oder niemals passieren werden. Dass wir keine Kapazitäten haben, nett zu der Kassiererin zu sein oder zum Kellner oder zur Bibliothekarin. Und dann senden wir die Energie raus. Keine Ahnung. Ihr seid mir alle egal. Und bums findet man dann so auch keinen Menschen, der einen zauberhaft findet, weil man ja die ganze Zeit nur mit sich und seinen Problemen beschäftigt ist, anstatt \*\*offen im Moment zu sein\*\* und zu sagen: Danke, schönen Tag, schönes Wochenende, Ihnen auch alles Gute.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:47:46] Es ist so schön. Also, wenn ich morgens, bevor ich zur Arbeit geh, bei der Bäckerei gegenüber mir irgendeine Sache hol. Ich lebe ja in München, da kann man sich eine Butterbrot essen holen. Das ist sehr typisch hier. Und da ist wirklich vor allem eine ganz bestimmte Verkäuferin. Wenn ich mit der Frau Sätze gewechselt habe, gehe ich so wie auf Wolken. Zur U-Bahn und sie strahlt auch. Also das ist einfach so nett. Man fühlt sich so willkommen bei ihr und das geht so. Das ist so ein schönes Pingpong, dass wir einander anstrahlen und uns gegenseitig gute Stimmung machen.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:48:26] Und dann ist deine Wahrnehmung noch für den Rest des Tages anders, als wenn ihr euch irgendwie angepasst oder geschwiegen oder ignoriert hättest oder so, dann siehst du wieder andere nette Menschen in der U-Bahn oder wo auch immer, dann bist du wieder offener und mehr im Moment. Und so weiter.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:48:41] So ist es. Und weil wenn ich da aus der Tür gehe und dann den Gehweg entlang gehe, dann habe ich ja das Lächeln noch im Gesicht. Dann lächle ich gleich schon den nächsten an und der mich auch.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:48:49] Also genau, genau. Und so ist es eben auch bei der Liebe. Wir denken, ganz oft haben wir eben auch dieses deterministische Bild: Ich brauche einen Partner. Punkt. Aber \*\*Liebe ist so viel mehr\*\*. Liebe ist überall. Liebe kann die ganze Zeit immer überall da sein. Und wenn ich mit jemandem Fremdes scherze, den ich gerade kennengelernt habe und den ich wahrscheinlich nie wieder sehen will, dann ist in dieser Begegnung auch Liebe.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:49:15] Ganz genau. Und das strahlt in die Welt.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:49:19] Genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:49:21] Du hast das eben schon gesagt, was du so jeden Tag machst oder nicht machst, was man so schaffen kann. Was hast du für \*\*Routinen\*\*? Wie verbringst du deinen Tag? Was packst du so rein, wo du sagst: Das ist so mein, mein Basic, was ich auf jeden Fall gerne da drin haben möchte, auch in einem Tag?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:49:40] Ja, das kam ja alles Schritt für Schritt. Von mir geht es furchtbar. Ich bin depressiv und habe Panikattacken. Bin ich jetzt über so ein paar Jahre richtig zu so einer \*\*Morgenroutine\*\* gekommen? Also wenn, wenn man oder was heißt man? Bei mir war es halt so, ich habe mich halt Schritt für Schritt, wie gesagt, mit dem Gehirn und der Psyche und so weiter beschäftigt und bin dann dahin gekommen, dass wir oft uns überfordern mit der Art, wie wir aufstehen. Also viele haben ja ihr Handy neben dem Bett, ich auch. Aber ich habe mir selber verboten, da als Erstes drauf zu gucken, weil das ist so ein bisschen so, als würden wir jeden Morgen \*\*100 Menschen in unser Schlafzimmer lassen\*\*, bevor wir überhaupt aufgestanden sind. Wenn wir das Handy nehmen und sofort Instagram checken oder sofort Emails, weil dann sind metaphorisch 100 Menschen, die auf uns einreden, die sagen: Guck mal, hier mein Foto, guck mal, wo ich gestern war, guck mal, ich war gestern auf einer Party. Guck mal, du musst noch das erledigen. Hier ist eine To-do-Liste. Hast du daran gedacht? Guck mal, was ich erlebt habe. So ist das.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:50:37] Ich werde schon ganz atemlos, wenn du das erzählst.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:50:41] Ja, aber das Smartphone ist. Das Erste, was wir in die Hand nehmen. Und dann lassen wir die ganze Welt. Wir lassen Krieg und Leid und Klimawandel und das ganze Leid. Wir lassen Verbrechen und Mord und Totschlag in unser Schlafzimmer, obwohl wir noch im Bett liegen. Und deswegen habe ich mir auch eine Morgenroutine überlegt. Das wird auch immer so: Oh ja, das ist so amerikanische Erfolgs-Klimbim. Aber es ist so schön, wirklich, wenn man dann Sachen ausprobiert, von denen man vorher nur gelesen hat. Es ist so schön, ich steh auf und trink erst mal \*\*Wasser mit Zitronensaft\*\*, weil man über Nacht ein bisschen dehydriert. Und dann schreibe ich in mein \*\*Journal\*\*. Manchmal mache ich so was wie \*\*Qigong\*\*. Habe ich jetzt angefangen? Nur fünf Minuten. Oder es gibt so chinesische Klopftechniken, die die

auch das Chi, also die Energie quasi im Körper floaten lassen sollen. Dann klopfe ich so ein bisschen und immer was anderes. Mal mache ich fünf Minuten \*\*Yoga\*\*, mal \*\*meditiere\*\* ich fünf Minuten. Alles auch nicht lang und auch nicht aufwendig. Das dauert alles immer nur eine halbe Stunde, oder? Wenn ich früh Sendung im Radio habe, fahr ich auf jeden Fall 20 Minuten Fahrrad und hör Hörbuch. Dann fühle ich mich. Also bin ich bewegt, körperlich und auch geistig, weil ich wieder irgendwas Cooles, inspirierendes gehört habe auf dem Weg und so. Also alles nicht aufwendig, aber wirklich die erste halbe Stunde: \*\*Kein Instagram, kein Facebook, kein LinkedIn, keine Mails\*\*. Niemand darf in mein Schlafzimmer. Außer die Person, die da ist. Und ich entscheide: Was will ich heute machen? Was will ich erleben? Was will ich erledigen? Wem will ich heute vielleicht helfen? Oder was kann ich Gutes in die Welt bringen und so? Und ich mache das alles mit mir und meinem Kaffee aus.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:52:23] Schön.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:52:24] Das kann ich nur empfehlen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:52:25] Und später?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:52:28] Auch. Ja, später wird es dann ganz wild. Und Kraut und Rüben und unterschiedlich. Also mal wie gesagt, gehe ich in Radiostudio und mache eine Morgensendung, dann sieht der Tag ganz anders aus. Manchmal bin ich dann bei den Kindern und kümmere mich um die und habe dann verschiedene Termine. Wieso ist bei Freelancern? Hier mal ein Interview mit Einfach ganz Leben und dann mal. Noch was schreiben, da noch was, ein Meeting oder wie auch immer. Genau. Aber diese, dieses Ritual ist wirklich, seit ich das mache. Ich finde es so toll. Ich kann euch das nur empfehlen. Es muss nicht genauso aussehen. Sie müssen nicht machen, was ich mache, aber einfach nur sich eine halbe Stunde für sich Zeit nehmen und nicht die 100 Leute in sein Schlafzimmer lassen. Das ist so großartig.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:53:09] Und abends machst du was für dich? Und machst du auch was mit den Kindern?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:53:14] Ja, auch ganz unterschiedlich. Also da gibt es tatsächlich gar keine Routine. Also wenn ich die Kinder habe, dann machen wir, wir machen manchmal auch so \*\*Dankbarkeitsübungen\*\*, wenn ich merke, manchmal sind die Kinder auch schlecht drauf, natürlich, weil irgendwas in der Schule passiert ist. Ich habe einmal mit den Kindern meditiert und Kerzen angemacht und so Yogamatte auf den Boden gelegt und so, das fanden die ganz schön. Die sind natürlich trotzdem nicht schneller eingeschlafen als sonst, fanden es aber trotzdem schön. Also so Kinder-Traumreisen und so gibt es auch überall im Internet und so, das fanden die auch ganz schön. Oder vorlesen oder UNO spielen oder so oder eben halt. Wenn ich die Kinder nicht habe, dann auch einfach mit Freunden treffen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:53:54] Und ich meinte nämlich, ob du vielleicht auch so vor dem Schlafengehen auch noch mal eine Meditation machst oder auch schon so eine Dankbarkeit. Ich habe ja tatsächlich angefangen. Ich habe mir so ein kleines Büchlein ins Bett gelegt und das schreibe ich manchmal abends rein. Aber das mache ich auch nicht immer, aber ab und zu, \*\*wofür ich dankbar bin\*\* oder was mir gut gelungen ist heute oder so was in der Art. Absolut Dankbarkeit.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:54:20] Tagebuch trainiert auch das Gehirn auf jeden Fall neuroplastisch 100% auf Dankbarkeit. Und dann ist es ungleich schwerer, unglücklich zu sein, wenn man wirklich sieht, wo habe ich viel Zeug, für das ich dankbar sein kann? Allein das \*\*Frieden in diesem Land\*\*, das ist schon 1 £. Gerade auf meiner. Liste. Jeden Tag ganz oben. Ich springe vor Freude aus der Hose. Genau deswegen. Ja, aber tatsächlich. Meine Dankbarkeit mache ich immer mal so zwischendurch. Also manchmal abends, manchmal mittags. Manchmal mache ich Siesta. Wie die Spanier. Mache ich es mittags. Manchmal sogar morgens. Auch wenn ich irgendwie noch zehn Minuten länger Zeit habe, schreibe ich das noch schnell morgens auf. Ich habe tatsächlich immer irgendwie ein Büchlein dabei, das heißtt, wenn ich meinem Kaffee Zeit habe oder so, dann mache ich das auch mal so nebenbei. Aber ja, das mache ich auch sehr häufig.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:55:07] Und ich habe am Schluss immer noch eine Frage über die Diane und das passt eigentlich dazu, was du dir so erarbeitet hast in den vergangenen Jahren. Aber das frage ich wirklich alle meine Gesprächspartnerinnen: \*\*Was ist für dich persönlich Glück\*\*?

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:55:25] \*\*Begeisterung\*\*. Ich habe aufgeschrieben, auch in dieser Phase, wo ich mich selbst gefunden habe und meinen Wertekompass und meine Intuition usw., habe ich mir so so ein paar Lieblingsgefühle aufgeschrieben, die ich immer fühlen will. Für immer, bis ich sterbe. Und da kam immer wieder Begeisterung bei auf. Sei es Begeisterung für den Ausflug mit meinen Kindern, sei es Begeisterung für ein Projekt, sei es Begeisterung für eine Idee oder von einem Menschen. Begeisterung, oder ich bin einfach gerne begeistert und das macht mich glücklich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:56:00] Wunderschön. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch.

\*\*Diane Hielscher\*\*: [00:56:04] Ich danke auch für dieses schöne Gespräch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:56:14] Wenn du mehr über Diane Hielscher erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem Buch. Und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast \*\*Einfach ganz Leben\*\* gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf \*\*einfachganzleben.de\*\* und noch mehr tolle Podcasts auf \*\*Podcast.argon-verlag.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.

\*\*Speaker 1\*\*: [00:57:57] Frauenstimmen: klagen, lachen, klüger werden. Ich bin Ildikó von Kürthy, ich bin Buchautorin und Journalistin. Und in meinem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit lebensklugen und mutigen Frauen über das. Loslassen und das Aufbrechen, das Verlieren, das Suchen und das Finden. Ich bin stolz darauf, wie viele wunderbare Frauen bereits bei mir zu Gast waren. Unter ihnen Stephanie Stahl, Maria Furtwängler, Annika Decker oder Gaby Jahnke. Und ich freue mich auf alle, die noch kommen. Ihr könnt Frauenstimmen überall dort hören, wo es Podcasts gibt. Herzlich und hoffentlich auf bald, eure Ildikó.