

Podcast mit Dominik Spenst

****Speaker 1 [00:00:02]**:** Aber Biohacking, Abnehmen – was ist das überhaupt, Biohacking? Der bekannte Arzt und Bestsellerautor Dr. Carsten Lekutat hat in seinem Hörbuch "Einfach abnehmen" erklärt, wie es uns gelingen kann, in einem Vier-Wochen-Programm mit gesunden Bio-Hacks dauerhaft und gesund ein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Und was ist jetzt dieses Biohacking? Biohacking-Methoden optimieren körpereigene Prozesse durch Ernährungs- und Verhaltenstipps. Wusstet ihr zum Beispiel, dass man durch kurzes Stehen auf einem DIN A4 Blatt abnehmen kann? Oder dass ein Joghurt besonders schlank macht, wenn er süß und cremig ist? Alle Tipps sind einfach umzusetzen, basieren auf der neuesten Diät- und Stoffwechselforschung und bringen Spaß. Alles ganz ohne Diäten, ohne Kraftaufwand und ohne Kalorienverzicht. Ist das nicht ein guter Vorsatz für das neue Jahr? Gleich Reinhören und starten. Das Hörbuch gibt es als Download und im Streaming bei Argon Balance. Das gleichnamige Buch ist bei Droemer Knauer erschienen. Werbung. Ende.

****Jutta Ribbrock [00:01:21]**:** 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 und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter, klarer und auch intensiver machen kann. Heute ist bei mir Dominik Spenst. Er ist der Erfinder der "Sechs Minuten Tagebücher". Die gibt es mittlerweile in 20 Sprachen und sind schon mehr als 2 Millionen Mal verkauft worden. Die "Sechs Minuten Tagebücher" sind Journals, in die wir jeden Morgen schreiben können, wofür wir dankbar sind und wie wir den vor uns liegenden Tag wundervoll machen. Und abends dann, was an diesem Tag wirklich so schön war und auch noch, was wir Gutes für jemand anderen getan haben. Ich probiere das schon seit einiger Zeit aus, jetzt als Vorbereitung zu dem Gespräch mit Dominik, und finde die Wirkung phänomenal. Also wie wir mit nur wenigen Minuten Aufwand pro Tag langfristig glücklicher und zufriedener werden, wie wir Gewohnheiten entwickeln, die uns gut tun und on top noch eine tolle Ausstrahlung und schöne Beziehungen beschieren. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Dominik, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

****Dominik Spenst [00:02:53]**:** Ja, freut mich. Freut mich, hier zu sein.

****Jutta Ribbrock [00:02:57]**:** Jetzt kommt gleich die Testfrage, ob du früher schon alles richtig gemacht hast. Würdest du uns verraten, was du aufgeschrieben hast, wofür du dankbar bist?

****Dominik Spenst [00:03:06]**:** Oh, tatsächlich war das heute was relativ Spezielles. Mein Sohn ist gestern mit meinen Schwiegereltern nach Hause gekommen. Wir sind gerade zusammen in so einem Häuschen mit denen zusammen und meinem Sohn und meiner Frau. Und er hat sich irgendwie am Hals gekratzt, so ganz viel, und dann irgendwie so ein ungutes Gefühl gehabt im Mund und fing auf einmal dann an, sich zu übergeben. Und so ging das dann irgendwie für drei oder vier Stunden. Wir haben ihm dann die ganze Zeit Wasser gegeben, er hat Wasser getrunken, aber ich habe mir echt Sorgen gemacht, weil ich dachte, müssen wir ins Krankenhaus oder zum Arzt? Und so weiter. Und er war auch schon super blass und hatte auch noch Durchfall gehabt und so weiter. Alles so Indikatoren für Magen-Darm. Also er ist jetzt ein bisschen älter als zwei, er hatte das schon mal gehabt, da war er irgendwie drei, vier Monate alt oder so, aber so ein bisschen

kannten wir das. Und heute Morgen bin ich aufgestanden und meine Frau meinte, er hat echt super geschlafen und alles gut, und er war voll happy und hat gesagt: "Oh, Baby, guten Morgen Papi!" Und ja, das gibt es ja gar nicht. All diese Kinderkörper, die sind auf jeden Fall stärker als unsere Körper. Und da war ich einfach super dankbar für, dass es ihm gut geht. Das habe ich auch aufgeschrieben. Wir haben ja immer drei Punkte, dafür habe ich zwei Zeilen genutzt. Und dann habe ich aufgeschrieben, dass ich dankbar bin für den guten Schlaf, den ich heute Nacht hatte.

****Jutta Ribbrock [00:04:22]**:** Ja. Dafür gibt es ja auch noch ein extra Tagebuch bei dir. Da können wir ja später auch noch mal drauf eingehen. Ich bin jedenfalls total dankbar, dass wir uns jetzt tatsächlich gefunden haben. Ich werde hier gerade mal eben ein Geständnis ablegen. Ich bin ja mit Social Media eher so eine Spätsünderin und ich hatte meinen Podcast schon eine Weile. Und irgendwann bin ich durch meine Direct Messages gescrollt und das war so was, was ich noch gar nicht so entdeckt hatte und sehe dann, dass du mir geschrieben hast, du würdest gerne mal in meinen Podcast kommen. Und dann gucke ich und dachte so: "Oh, das darf nicht wahr sein, das war schon irgendwie ein Jahr oder so."

****Dominik Spenst [00:05:01]**:** Oder sogar zwei.

****Jutta Ribbrock [00:05:03]**:** Ich dachte so: "Oh mein Gott, ich hatte voll das schlechte Gewissen und dachte: Wow, der Dominik denkt jetzt, ich bin mega unhöflich." Dass ich gar nicht geantwortet habe. Dann habe ich dir geantwortet. Dann hat es eine Weile gebraucht, bis du das gesehen hast und mir wieder geantwortet hast. Aber trotzdem, wir sind in Verbindung geblieben. Jetzt bist du da.

****Dominik Spenst [00:05:23]**:** Aber am Ende klappt es ja gerade.

****Jutta Ribbrock [00:05:26]**:** Haben es schon angesprochen. Der Dreh- und Angelpunkt bei deinem "Sechs Minuten Tagebuch" ist die Dankbarkeit. Gleich am Morgen schreiben wir da drei Dinge auf, für die wir dankbar sind. Und du sagst so schön, das würde ich hier gerne zitieren: "Die immense Wichtigkeit von Dankbarkeit ist eines der wenigen Themen auf diesem Planeten, über das sich sowohl Atheistinnen, Anhänger der Weltreligionen, sowie Wissenschaftlerinnen einig sind." Jetzt lass uns zum Start mal ganz doll schwärmen. Was gibt uns Dankbarkeit? Was bewirkt die?

****Dominik Spenst [00:06:02]**:** Die erste Antwort, die ich immer gerne gebe zu der Frage ist, dass eigentlich die umgekehrte Frage fast sinnvoller ist: Was bewirkt Dankbarkeit nicht? Weil im Prinzip können wir uns jeden Lebensbereich rauspicken. Wir können das Immunsystem nehmen, wir können persönliche Beziehungen nehmen, wir können das Arbeitsleben nehmen, wir können uns wirklich alles rauspicken und überall irgendwelche Studien anbringen, was durch Dankbarkeit besser wird. Das ist einfach erst mal der erste Punkt. Wollen wir jetzt mal kurz auf die Makroebene schalten? Ist, glaube ich, dass Leute, die auch mit Dankbarkeit noch nicht wirklich viel zu tun gehabt haben, oder die auch in dem Stadium waren, wo ich war, bevor das Ganze bei mir anfang, wo man gedacht hat: "Dankbarkeit, das ist irgendwie Kalendersprüche und da sagt man Danke. Und so weiter. Und Mami sagt: 'Sag mal danke', will ich nicht." Das kennen vielleicht viele Leute als Assoziation. Aber was erst mal wichtig ist, ist, dass Dankbarkeit super wissenschaftlich fundiert ist. Und eigentlich sagt man ja auch immer, dass psychologische Phänomene nur so gut sind, wie die Gegenbewegung auch ist. Also gibt es, wie viel Gegenwind gibt es da auch und die muss man sich auch anschauen. Und beim Thema Dankbarkeit gibt es tatsächlich ganz, ganz wenig Gegenwind, also kaum Gegenwind. Das ist ja das, was du gerade schon zitiert hast, so schön. Da hat man meistens zumindest gibt es eine Religion,

die dagegen spricht. Zumindest gibt es irgendwie einen Wissenschaftlerkreis in irgendeinem Land, der dagegen spricht. Ich kann gerne mal jeden einladen, danach zu suchen. Beim Thema Dankbarkeit wird man wahrscheinlich nicht wirklich finden, und das hat man ja bei fast jedem anderen Thema. Um vielleicht einzusteigen: Dankbarkeit ist ganz grob gesagt, das intensiviert das Gute und vermindert das Schlechte. Wenn wir uns anschauen, welche zwei Emotionen versauen uns vielleicht am meisten im Leben, das sind Wut und Angst, würde ich jetzt mal sagen. Und Dankbarkeit überwältigt diese beiden Emotionen. Das heißt, Dankbarkeit überwältigt eigentlich jede negative Emotion. Aber das sind halt die beiden, die am relevantesten oftmals sind. Und das Schöne daran ist einfach, dass du, wenn du dankbare Gedanken hast, du kannst nicht gleichzeitig negative Gedanken und dankbare Gedanken haben. Das heißt, Dankbarkeit überwindet alles, was du an Negativität irgendwie in dir hast. Und das macht nichts, was wir sonst kennen, so stark, wie das Dankbarkeit macht. Und dann kommt noch dazu, dass Dankbarkeit das in so wenigen Minuten macht oder in so wenig Zeit. Das ist das, was ganz interessant macht. Es gibt natürlich Dinge wie zum Beispiel Fitnesstraining oder guter Schlaf. Und so weiter. Das sind aber alles auch riesige Zeitinvestments. Man schläft etliche Stunden am Tag. Man muss echt viel Sport machen, um Effekte zu merken. Und bei Dankbarkeit ist halt wirklich so, dass diese wenigen Minuten schon diese Effekte bringen, über die wir uns gerade so ein bisschen, die wir ein bisschen angerissen haben. Und das macht es noch mal ganz, ganz speziell, weil wirklich die Relation von Zeitaufwand zu Ertrag, das ist, was ja auch die BWLer in mir da mal spannend fand, einfach so möglichst wenig Zeit, möglichst viel Wirkung haben. Das ist halt bei Dankbarkeit so krass, wie es bei keinem anderen psychologischen Phänomen ist, was mir zumindest bekannt ist. Und deswegen kommt es auch immer mehr in den Mainstream. Ich meine, als ich damit angefangen habe damals, bin ich immer noch auf diese Reaktion gestoßen. Heutzutage gibt es kein Persönlichkeitsentwicklungsbuch, wo nicht ein Kapitel über Dankbarkeit mit drin ist. Das war damals gar nicht so. Jetzt mache ich mal einen Punkt und wir können vielleicht irgendwo anders reingrätschen.

****Jutta Ribbrock [00:09:01]**:** Ja, genau. Jetzt schwärmen wir noch ein bisschen. Du hast schon gesagt, man kann eigentlich diese anderen Gefühle wie Wut, Angst, Scham oder viele andere Sachen gar nicht gleichzeitig mit Dankbarkeit empfinden. Das ist so, es ist wirklich so. Wenn wir vielleicht mal kurz innehalten, uns das vorstellen, so, weißt du, wenn so was in dir aufsteigt, das stimmt. Wenn ich gleichzeitig denke, ich bin so dankbar dafür, dass meine Töchter gesund sind, dann ist das gleich weg, dieser Groll. Außerdem, jetzt noch als weitere Motivation: Man wirkt attraktiver. Ja, wenn du mit etwas erhobenen Mundwinkeln eigentlich dadurch automatisch durchs Leben gehst. Also ich finde, ich merke das sofort. Wenn ich durch die Straßen gehe und bin mit irgendwas beschäftigt, was mich bedrückt, oder so, oder ich gehe so, hey, ich habe Energie und das Leben ist doch irgendwie echt fein, dass ich Blicke bekomme, dass ich merke, so, oder auch bei Kollegen, Kolleginnen, je nachdem wie ich reinkomme. Eigentlich kennt das jeder, ist total nachvollziehbar. Wir haben es oft nicht so bewusst im Sinn.

****Dominik Spenst [00:10:11]**:** Ja, definitiv. Also genau der Faktor, den du gerade angesprochen hast, ist auch deshalb so spannend, weil es dann mittlerweile auch eine richtig schöne wissenschaftliche Erklärung dafür gibt. Also die Schaltkreise quasi, die wir im Gehirn haben, die uns ****prosozialer**** machen, sozialer. Wir wollen mehr helfen, wir sind eher offen gegenüber anderen Menschen, das heißt, wir sind nicht eingepfercht oder sind nicht defensiv. Das sind immer die anderen Schaltkreise, die werden halt aktiviert durch Dankbarkeit. Also wir haben quasi, wenn man sich das Gehirn ganz grob vorstellen kann, es gibt ja ganz viele verschiedene Schaltkreise, aber defensive und soziale Schaltkreise sind die entscheidenden Schaltkreise dafür, wie wir gegenüber anderen

Menschen agieren. Und die sozialen Schaltkreise, die werden durch Dankbarkeit aktiviert. Und das Schöne daran ist: Die sind extrem plastisch, das heißt, die sind ganz stark adaptiv. Und wenn man die ein paar Mal aktiviert, haben die so einen Effekt, dass die sich ganz schnell selbst wieder reaktivieren. Und das heißt quasi, das sieht man dann auch in Interaktion. Du lächelst vielleicht erst mal eine Kollegin an und dann kommt der ganze Rest von selbst. Die sozialen Schaltkreise sind einmal aktiviert und du bist in einem Modus, dass du total offen für die Interaktion. Das merkt dein Gegenüber wiederum, spielt dir das zurück. Boom. Die sozialen Schaltkreise schalten noch mal mehr. Die Tritte trainieren, ausbilden soll, damit das Ganze auch irgendwie eine Gewohnheit bekommt und eine Wiederholung bekommt, werden viel leichter zu gehen jedes Mal. Und so potenziert sich das halt und wiederkommt. Du bist netter, die anderen sind netter und so weiter. Es potenziert sich das halt hoch und das ist halt das mega Schöne. Gleichzeitig auch den gegenteiligen Effekt bei den defensiven Schaltkreisen. Wenn du da einmal tief drin bist und eine Miene ziehst, das kriegst du immer zurück und das potenziert sich dann halt auch in die entgegengesetzte Richtung. Und wenn man noch mal guckt auf das Thema Glück oder Wohlbefinden. Es gibt ja auch diese bekannte Harvard-Studie, dass unsere persönlichen Beziehungen uns glücklich machen wie nichts anderes. Die längste Studie, die überhaupt läuft, läuft ja mittlerweile seit 80 Jahren. Und da ist Dankbarkeit wahrscheinlich der entscheidende Faktor, um diese Beziehungen gut zu halten. Weil, was auch noch mal eine Logik ist, die man ganz oft vergisst: Man ist ganz oft in Beziehungen, man will mehr von der anderen Partei. Ich kenne das ganz gut, auch von meiner eigenen Frau. In den Anfangsjahren hat es bei mir irgendwann Klick gemacht, wo ich gecheckt habe, bei der Dankbarkeitserforschung: Umso dankbarer du bist für das, was du jetzt schon hast, was dein Kind, dein Sohn, deine Partnerin, deine Chefin, deine Kollegin dir jetzt schon gibt, desto mehr bekommst du halt. Auch wegen dieser Logik, die ich gerade beschrieben habe. Dass dein Gegenüber checkt, dass du dankbar bist und mehr. Kein Groll und du kriegst mehr. Und das ist halt total paradox eigentlich. Aber auch das Schöne an Dankbarkeit. Du verstehst deinen Zustand im Jetzt und verbesserst dadurch auch deine Zukunft sozusagen. Wobei die Logik ja oftmals umgekehrt ist. Man denkt sich: "Warte mal, wenn ich jetzt schon dankbar bin für das, was meine Partnerin mir gibt, dann gibt es sie mir nicht mehr." Aber das ist halt genau umgekehrt.

****Jutta Ribbrock [00:12:55]**:** Und das ist genau umgekehrt. Ja, verrückt. Du hast dich in so eine Begeisterung reingeredet, da ist so viel Energie. Die Dankbarkeit war für dich ein Rettungsanker, mal, als dir was Schlimmes passiert ist. Du hast einen schlimmen, schlimmen Unfall gehabt. Den hast du schon oft erzählt. Ich finde, der gehört auf jeden Fall in unser Gespräch, damit man wirklich einzuschätzen weiß, wer der Dominik Spenst ist, der er heute ist. Magst du uns das kurz erzählen? Du hast einen schweren Motorradunfall gehabt in Asien?

****Dominik Spenst [00:13:31]**:** Ja, ja. Das Schöne ist, dass es auf jeden Fall nie langweilig wird für mich zu erzählen, weil ich das fast nur in Interviews erzähle. Und ich, es ist nie eingeübt, sondern jedes Mal anders. Und ich erzähle es quasi, ich rede darüber auch mit zu den mit meinen Ängsten eigentlich gar nicht mehr, weil ich es ja auch schon erzählt habe. Von daher wird es zum Glück nicht langweilig. Als kleines, ja, wo fange ich an? Ich habe ein Auslandssemester damals gemacht, in Bangkok war das. Das war letztlich dann ein volles Jahr, das ich da war und das war schon am Ende von meinem Masterstudium. Und ich ging eigentlich schon so voll in die Richtung Wirtschaftsprüfer. Ich wusste immer eigentlich ganz klar für mich, auch wenn das die meisten Menschen von außen nicht gesehen haben: Das ist nicht mein Pfad, das ist nicht das, worin ich aufgehe. Das ist einfach das Beste, was ich gerade habe. Und ich weiß nicht, was das Zweitbeste ist. Deswegen mache ich das weiter. Und meine Identität war auch viel zu sehr damit

verknüpft mit diesem Pfad. Und genau dann hat mir irgendjemand empfohlen: "Mach doch mal immer eine Reise, alleine noch, und immer noch in dich. Hast du noch nie gemacht. Du bist immer mit anderen Leuten." Habe ich mir gedacht: Okay, habe ich jetzt so oft gehört, es klingt sinnvoll. Dann bin ich alleine nach Vietnam gereist, von da aus nach Kambodscha und habe dann da jemanden kennengelernt, der mich angesprochen hat in so einem Motorradverleih. Und wir sind dann zusammen zu so einer Aussichtsplattform gefahren. Und irgendwann meinte er dann da mit dem Roller einfach: "Hey, du fahr, fahr du doch mal vor, du fährst ein bisschen schneller, ich fahre hinter dir." Und dann bin ich so ein bisschen gefahren. Dann sind wir auf eine Kreuzung zugefahren. Das war ungefähr so 70, 80 Kilometer hatte ich. Ich bin dann gebremst. Also es war nicht wirklich eine Kreuzung, sondern einfach so ein Matschweg, wo mehr so Einkerbungen waren, auf jeden Fall, wo man gesehen hat, da muss man langsamer fahren. Und er ist, warum auch immer, ungebremst an mir vorbeigefahren, aber nicht wirklich an mir vorbeigefahren, sondern ich weiß nicht, ob du bei Rollern diese Klappen kennst, die man hinten so aufklappen kann, wo man quasi seine Füße drauflegen kann, diese Metallklappen. Die sind quasi, die er halt rausklappen hat, dann mit genau so einer Klappe mein Bein komplett aufgerissen. Also er ist erst komplett ungebremst an mir vorbeigefahren, das heißt die Wirkung war halt: Ich bremsen in die entgegengesetzte Richtung und er fährt in die andere Richtung. Das heißt, das ist richtig bumm, das ganze Bein ist quasi aufgerissen und ja, ich bin dann durch die durch die Luft geflogen. Er ist auch ziemlich durch die Luft geflogen, aber viel, viel glücklicher gefallen. Hat mich dann angeschaut und da war auch wirklich kein Mensch um uns herum in irgendeiner Weise zu dem Zeitpunkt und hat mich angeschaut, geschockt und ist dann weggefahren. Also hat Fahrerflucht begangen sozusagen. Ich wusste aber auch, in welchem Hostel er war. Und so weiter. Ich hätte ihn jetzt irgendwie finden können, wenn es so wichtig gewesen wäre. Und ich lag dann da und ich war vom Bauchnabel abwärts sozusagen gelähmt. Ich konnte quasi nicht spüren, aber auch erst mal keinen Schmerz gespürt, sondern einfach nur mein Bein gesehen, weil ich wirklich ein riesiges Loch hatte im Bein. Also wirklich die riesige Ader, die man da hat in der Wade, die habe ich gesehen, die hat gespritzt und das war 37 Grad, lag in der prallen Sonne, hatte ein Tanktop an und eine kurze Hose und konnte mich nicht bewegen. Und da haben sich mit der Zeit eher Einheimische genähert. Kambodscha muss man wissen, vielleicht als Hintergrund, ist ein Land, wo noch Völkermord war vor 20 Jahren, was gar nicht so lange her ist. Für Tourismus hat sich das Land erst vor einigen Jahren geöffnet. Das heißt, sie sind noch nicht so in der Kultur, dass sie denken, die Touristen bringen uns was, sondern das sind eher Leute, die hier, ja, was nicht haben. Jetzt auch nicht so eine positive Einstellung gegenüber Touristen unbedingt. Ist jetzt nicht so ganz wertschätzend, sagen wir mal so. Und die haben mich also einfach liegen lassen. Einer hat sogar ein Handy rausgenommen und hat Videos gemacht. Ich habe halt geschrien wie so ein Verrückter. Aber ich dachte, es geht irgendwie um mein Leben. Einer von denen muss mir irgendwie helfen. Dann kam irgendwann die Polizei und die Polizei hat mir auch nicht geholfen. Die stand neben mir, stand da mit seinem Walkie-Talkie, hat angerufen. Ich hatte auch Geld im Roller drin, der da hingefallen ist, habe auch gesagt, ich habe Geld im Roller. Hier, nimm dir das Geld raus und bring mich ins Krankenhaus. Und so. Kann ich mir bis jetzt, ich habe da bis jetzt keine Erklärung für, warum die das nicht gemacht haben. Das wäre das Plausibelste überhaupt, nicht das Geld zu nehmen und mich da wegzubringen. Und die sind einfach weggefahren. Und ich habe auch keine Zeitdimension, wie lange ich da lag. Ich hätte jetzt mal gesagt, einfach so eine halbe Stunde insgesamt, bis dann irgendwann die Leute um mich herum, es waren so zehn, zwölf Leute, die haben sich dann entfernt. Und dann kam irgendwann von hinten jemand und hat dann gesagt: "Hey, hey, ich bin da", also auf Englisch, und hat gesagt: "Ich bin Rettungssanitäter, guck nicht auf deine Wunde", weil ich immer wieder, das hat er mir später erzählt, habe es damals gar nicht so wahrgenommen. Ich bin immer wieder in

Ohnmacht gefallen, quasi, weil ich habe quasi die Wunde gesehen und dann in Paarung mit dem Blutverlust bin ich immer wieder in Ohnmacht gefallen, wegen dem Schock oder dem Blutverlust, was auch immer. Genau, der hat dann ein Tuch da draufgelegt. Das haben sich vorher alle nicht getraut, weil haben sich schon so Fliegen drum herum angesammelt. Die haben, wenn da Fliegen draufkommen und sehen, die haben da was zu essen und keiner macht da was gegen, dann kommen halt mehr Fliegen, da richtiger Schwarm drauf. Also er war ein ganz erschreckendes Bild, auf jeden Fall für mich. Und ja, die haben geschaut, da haben sie mich irgendwann da ins Krankenhaus geschafft. Auf dem Weg ins Krankenhaus, da kamen auch irgendwann zwei Mädels dazu. Die haben mich dann, ich wog da damals auch irgendwie 90 Kilo und mein Körper war gar nicht bewegt. Die haben mich dann in so eine Rikscha reingetragen und bei dem Reintragen in die Rikscha wurde mein ganzer Rücken aufgerissen. Also die haben mich an so einem Metall Ding bin ich runtergefallen und mein, ich wurde da komplett langgezogen. Habe so eine riesige Fleischwunde noch im Rücken, dazu, die auch noch mal richtig wehgetan hat. Also ich war komplett demoliert, hatte auch eine Gehirnerschütterung, Platzwunden am Kopf. Und so weiter. Also ohne Helm. Ich hätte ich wahrscheinlich nicht überlebt und bin dann ins Krankenhaus gekommen. Im Krankenhaus ist dann erst mal die können mich nicht behandeln, weil meine Versicherung das nicht zahlen will. Und da hatte ich, ich hatte ja eine Auslandsversicherung und ich brauche, ich brauchte dann irgendwie so eine Nummer, mit der ich bestätigen sollte, dass ich da versichert bin. Und diese Nummer konnte ich aber nur von dem Kontoauszug von der Postbank ablesen und da musste ich irgendwie in so einen anderen Raum, total off sonst was, vermittelt von Schmerzmitteln. So weiter. Ich musste mich die ganze Zeit übergeben. Aus allen Enden ging es immer raus und ich musste versuchen, mich da einzuloggen in...

****Jutta Ribbrock [00:19:23]**:** ...diesen...

****Dominik Spenst [00:19:24]**:** ...oder in diesem Internet. Das Internet war super lahm, ich musste eine PDF herunterladen. Ich glaube, das hat 45 Minuten gedauert oder so. Es ist jedes Mal wieder abgestürzt. In der Zeit habe ich mich etliche Male übergeben. Und so weiter. Irgendwann hatte ich dann die Nummer und dann konnten sie mich auch behandeln. Meine Eltern wurden dann auch angerufen und dann war ich im Prinzip eine Woche in Kambodscha da. Im Krankenhaus wurde nur mit Morphinum zugeführt, wirklich kaum Erinnerungen gehabt. Ich musste dann immer in so einen in so einen Bereich fahren, wo komplett das Licht frei war. Also ich war dann quasi mit einem Zettel, mit meinen Klamotten da, mit meinem Gips um mich herum, war ich komplett in der Sonne, um zu kommunizieren, mit meinen Eltern oder mit irgendwem zu telefonieren. Das ging nur in diesem kleinen 5-Meter-Radius. Da Internet zu haben. Ich kam immer total durchgeschwitzt zurück und weiß auch gar nicht richtig, was passiert ist in dieser einen Woche. Ehrlich gesagt, weil ich auch so mit Morphinum zugeführt wurde. Habe auch nicht viele Erinnerungen dran, aber es war auf jeden Fall klar: Wenn ich da bleibe, dann verliere ich mein Bein, weil die Wunde quasi so komplex war. Da war so viel vom Fleisch sozusagen weg. Alles, was die da machen konnten mit der OP, die haben das Fleisch sozusagen umgedreht und auf die Wade gedreht. Aber es war da sozusagen verfaulen, wenn man es ein bisschen überspitzt ausdrücken kann. Und dann bin ich nach Deutschland. Ich hatte ja keine professionelle Prognose, wie schnell das in Deutschland gehen wird. Alle dachten eigentlich, okay, das funktioniert schon wieder, wenn du in Deutschland bist, das machen die schon alles. Und meine Mutter war erst mal total verwundert, dass ich erst ins Krankenhaus fahre und nicht nach Hause komme. Also die Dimension war gar nicht klar. Und dann haben sie in Deutschland in etlichen Operationen in Paderborn nicht hinbekommen. Also was da gemacht wurde, ist, immer die versuchen Haut von einer anderen Stelle im Körper zu nehmen, also zu entnehmen, eine ganz dünne

Schicht vom Oberschenkel, und versuchen die dann dran zu transplantieren, damit das Ganze zuwächst da unten. Und es war jedes Mal wieder: Nee, das Fleisch ist immer noch voll mit Viren. Da mussten sie wieder mehr abmachen, wieder mehr abmachen, sodass ich da irgendwann quasi so aussah, als ob ich nur noch so eine halbe Wade hatte. Und wurde dann irgendwann in eine Spezialklinik gebracht. Jetzt unterbreche ich mal kurz die Gesundheitsgeschichte und gehe mal kurz auf den mentalen Teil ein. Der war auf jeden Fall schwer, weil ich kam ja zurück in Deutschland und hatte diesen Morphiumentzug. Das war glaube ich das das Schwerste überhaupt, weil die haben mich mit Morphium wirklich zugeballert und dann komme ich hier an und in Deutschland sind diese Dosen gar nicht erlaubt. Und habe ich da wirklich die Krankenschwester angeschrien, habe gesagt: "Ich habe so die Schmerzen, gib mir mehr!" Und die gesagt: "Ah, ich habe hier Leute, die sind Krebspatienten, die haben noch viel schlimmere Schmerzen als du, und denen kann ich nicht mal so eine Dosis geben, die du haben willst. Das geht nicht. Das geht gar nicht. Gesetzlich." Und krass. Dieser Entzug war richtig schlimm. Jeder, der jemanden kennt, der schon mal Morphiumentzug hatte, wirklich schlimm. Das war fast schlimmer als die Woche davor. Ich war total super mental noch. Mir ging es einfach nur scheiße. Dann kam noch dazu, dass eine OP nach der anderen, das war wirklich fast jede Woche eine OP, nicht funktioniert hat. Und da haben sie mir irgendwann noch gesagt, nach ein paar Wochen: "Es kann sein, dass du dein Bein verlierst." Und da war für mich nichts. Das war für mich damals. Für mich war damals ein ganz großes Thema auch Frauen. Einfach im Sinne von: Ich muss mal unbedingt langsam eine Frau bekommen, sozusagen. Ich war noch Single zu der Zeit, da macht man sich auch seine Gedanken und ich habe mir gedacht, ich kriege doch niemals eine Frau ab und kann auch nie wieder Sport machen, wenn ich jetzt mein Bein verliere. Das war total schrecklich. Habe mich so ein bisschen in den Sumpf gelebt, wenn man das so sagen kann, was total untypisch für mich ist, weil ich eigentlich immer bei allen Dingen, die mir passiert sind, trotzdem noch gute Laune hatte. Und da war ich zum ersten Mal richtig in dem mentalen Loch und da war so ein bisschen der Wendepunkt. Du kannst übrigens jederzeit reingrätschen, wenn du eine Frage hast.

****Jutta Ribbrock [00:22:57]**:** Ja, ich höre dir gebannt zu.

****Dominik Spenst [00:23:01]**:** Am Ende war der Wendepunkt, dass meine Oma mich im Krankenhaus besucht hat. Was zu der Zeit auch noch mal dazu kam, ist: Ich habe vorher in meinem Leben niemals eine enge Person sterben sehen. Alle Leute, mit denen ich immer viel zu tun hatte, waren alle immer lebendig diese ersten 25 Jahre meines Lebens oder erst knapp 27. Und dann ist in der Zeit mein Onkel gestorben, der mich total mit aufgezogen hat. Mein Opa ist gestorben, der mich total mit aufgezogen hat. Und das war, war von meiner Oma der einzige Mann und von meiner Oma der einzige Sohn, sind gestorben innerhalb von drei Monaten. Und mein Onkel ist total unerwartet gestorben, hat zwei Kinder hinterlassen, 16, 13, also damit hat keiner mit uns gerechnet. Das war wirklich der Mann, der unsere ganze Familie zusammengehalten hat. Der war auf einmal weg. Und für meine Oma war dann noch der Enkel, der erste Enkel sozusagen, auch mental irgendwie auf der Kippe gerade. Und meine Oma dachte auch, ich könnte irgendwie sterben. Und die kam da an und das war so geschockt, dass es so ein Schock für mich war. Meine Oma zwölf, 13 Kilo abgenommen hatte, dieser total fertig mit der Welt aus, hat die ganze Zeit nur geweint und. Das war für mich der Wendepunkt, wo ich mir: Das habe ich das Ganze nicht machen. Die Leute um mich herum leiden genauso, wenn nicht sogar schlimmer als du. Du musst jetzt rauskommen. Reiß dich mal zusammen, komm. Reiß dich mal am Riemen, einfach. Das war für mich: Jetzt ist Schluss mit dem Scheiß, dass du kannst. Es gibt Leute, denen geht's viel schlimmer. Und die lachen trotzdem den ganzen Tag. Also mach jetzt mal was. Und dann bin ich einfach angefangen zu googeln. Das war dann sozusagen der Teil der Geschichte, der schon Richtung "Sechs Minuten Tagebuch"

fürhte. Ich habe angefangen, sowas zu googeln wie: mentales Loch rausziehen, Psychologie, Hilfe. Also die Begriffe, die man dann googelt, wenn man irgendwie eigentlich noch nie Ahnung davon hatte. Und bin relativ schnell auf so einen Talk von Martin Seligman, der auch der einer der Gründerväter der positiven Psychologie ist, getroffen. Und das klang alles so wissenschaftlich und so fundiert und so logisch. Und ich war total überrascht, dass da eine Wissenschaft hinter ist, hinter all diesen Dingen. Also alles, was für mich vorher so wischiwaschi, spirituell und esoterisch war und nur so Guru war. Auf einmal gibt es Fundamente, da gibt es Studien, da gibt es Leute, die machen in Testszenarien, testen die, was, was, was wirkt, was bewirkt das? Das war für mich so neu. Und ich habe zu der Zeit auch meine Masterarbeit geschrieben. Ich war immer so, dass ich trotzdem nebenbei was gemacht habe den ganzen Tag. Das war jetzt nicht so, dass ich vom Studium pausiert habe oder so. Oder so bin ich einfach nicht. Ich brauche immer eine Beschäftigung auch. Und auf einmal, wo die Masterarbeit total hintergründig und ich habe den ganzen Tag nur irgendwelche Studien gelesen, die ganze Zeit. Meine Mutter hat immer gefragt: "So, wie läuft die Masterarbeit?" "Ganz gut." Ich habe eigentlich nur wieder irgendwelche zehn neuen Studien gelesen und mir Videos angeguckt. Und irgendwann fing es dann ganz simpel an, dass ich mir einfach zwei Dinge aufgeschrieben habe: Wofür bin ich dankbar und was habe ich jemandem Gutes getan? Und Dankbarkeit. Da haben wir schon ein bisschen drüber gesprochen. Eines der größten Paradoxon der Welt, würde ich sagen, ist, glaube ich, dass umso mehr du anderen gibst, desto mehr bekommst du auch. Das habe ich auch damals ganz, ganz neu verstanden. Habe ich über Studien gelesen. Ich habe so eine Studie drüber gelesen, wo Leute Geldscheine verschenken konnten und wo die viel mehr Glückseffekt dadurch hatten, wenn sie es verschenkt haben, als wenn sie es für sich selbst ausgegeben haben. Das war für mich auch neu. Und dann bin ich ganz, ganz simpel einfach angefangen mit diesen beiden Fragen: Wofür bin ich heute dankbar? Was habe ich jemandem Gutes getan? Auch noch so ganz kleine Sachen. Habe ich zum Beispiel die Dame, die mir das Essen gebracht hat, gelobt, dass die immer so gute Laune hatte? Dann bei der Visite habe ich den Arzt gelobt, dass die viel freundlicher sind und so. Und dann fing das richtig an, die waren dann auch alle irgendwie freundlicher zu mir. Der Alltag war positiver, ich habe viel mehr gute Sachen gesehen. Und dann fing es auch an, dass meine Eltern, meine Oma und so mich gefragt haben. Immer, wenn die mich gesehen haben: "Und, da gibt es eine gute Nachricht? Was ist passiert?" Und so weiter. Und es war gar nichts passiert. Ich habe einfach nur meine Einstellung zu den ganzen Themen geändert. Also es war weiterhin schlecht und weiterhin so, noch für fast zwei Monate, dass nicht klar war, ob ich das Bein behalten kann. Aber mir ging es viel besser. Und das war, also ich habe die Energie der anderen Leute gesehen, die mich gesehen haben. Ich habe meine eigene Energie darin gespürt. Und dann war das einfach so ein Sog, der mich in diese Themen gesaugt hat und so in den nächsten Monaten oder einem halben Jahr, das "Sechs Minuten Tagebuch" entstanden. Ich habe dann auch irgendwann gesagt, da ist so viel Energie bei den Leuten, denen ich davon erzähle, oder so viel Energie bei mir. Das muss auch bei anderen Leuten was bringen. Ich mache daraus was. Und das Schlimmste, was mir passieren kann, ist, wenn ich nichts daraus mache, dann muss ich halt wieder zum Mami. Ich habe trotzdem noch, also das muss man dazu sagen. Ich habe trotzdem noch aus Sicherheit Jobangebote angenommen, habe trotzdem Gespräche geführt, auch noch nachdem ich aus dem Krankenhaus war. In den ersten Monaten bin ich mit Krücken noch irgendwie nach Stuttgart oder sonst was gefahren, habe da auch Jobangebote gehabt, letztlich drei. Die habe ich aber dann alle nicht angenommen und habe einfach das Buch gemacht und mir gedacht. Damals war meine Logik, okay, ich mache ein Buch und wenn ich mit einem Buch irgendwie, weißt du nicht, 400, 500 € im Monat verdienen kann, da mache ich einfach drei, vier verschiedene Bücher und mit jedem Buch mache ich so 500 € netto im Monat. Dann kann ich irgendwann mal ein halbes Jahr in Manila leben, halbes Jahr in Bangkok und sonst was

und dann kann ich überall rumreisen und das wird mein Leben. Und das war, das war quasi so die Idee damals. Ja, und dann kam alles auf jeden Fall ganz anders.

****Jutta Ribbrock [00:27:57]**:** Ja, das ist dann gigantisch geworden. Aber da war schon der BWLer, der hat schon gerechnet. Ich musste auch gerade so ein bisschen schmunzeln, dass im Grunde, aber egal, wie sich eine Tür öffnet, ist ja eigentlich auch wurscht. Aber das tut es. Braucht es, dass das wissenschaftlich belegt wird, dass dich das so bestärkt hat, selber es überhaupt so auszuprobieren mit der Dankbarkeit und so, dass du, dass du diese wissenschaftlichen Studien dazu gelesen hast?

****Dominik Spenst [00:28:25]**:** Ein wichtiger Zusatz dafür sind, glaube ich, auch: Ich will betonen, dass nicht nur alles, was wissenschaftlich bewiesen ist, wahr ist. Es gibt ja auch noch Dinge, die jetzt schon wahr sind, aber noch nicht wissenschaftlich bewiesen sind. Das ist mir vollkommen klar. Trotzdem fokussiere ich mich halt mit meiner Arbeit auf die Sachen, die wissenschaftlich fokussiert sind, weil das einfach der beste Ansatzpunkt für mich ist. Und das, wo die Wahrscheinlichkeit am höchsten ist, dass es wirklich was bewiesen ist. Aber damit will ich quasi nicht negieren. Ich will Wissenschaftlichkeit nicht zur Religion machen und nicht negieren, dass es auch Dinge gibt, die stimmen, die noch nicht bewiesen sind.

****Jutta Ribbrock [00:28:53]**:** Ja, nein, verstehe ich auch. Und andererseits hat es natürlich auch eine gewisse Überzeugungskraft, auch wenn du das in deinen Büchern schreibst, dass Menschen, die so wie du früher sagen: "Ach, komm, das ist ja alles so Hokusfokus", sich eher überzeugen lassen. Denn im Grunde wissen das seit Jahrtausenden schon Mönche, die immer meditiert haben oder so. Und das tolle ist, was man eben auch heute im Gehirn, kannst du ja ganz und so, du kannst Wellen sehen, du kannst Strukturen sehen, dass das im Grunde bildgebende Methoden gibt, an denen man wirklich sieht, dass sich im Gehirn was verändert. Also die viel gerühmte ****Neuroplastizität****, dass wir eigentlich unser Leben lang neue Strukturen im Gehirn bilden können. Und ehrlich gesagt geht es mir so, dass mich dieses Wissen auch total beflügelt, so dass ich denke: Ja, das hört nie auf. Ich bin ja schon ein paar Tage älter als du und dieser Gedanke, der macht mich ganz frisch. Also ich habe auch in meinem Bekanntenkreis viele, die dann so sagen: "Ja, und jetzt irgendwie dann mal irgendwie Rente irgendwann. Und vielleicht kann man ja auch früher und so und ja, in unserem Alter ist man auch nicht, hat man vielleicht nicht mehr so viel." Da habe ich überhaupt kein Bock irgendwie drüber nachzudenken. Also ich bin immer so, dass ich nach neuen Projekten suche und denke, ich werde irgendwie ewig was vorstellen. Und klar, ich ruh mich auch gerne aus und setze mich aufs Meditationskissen oder in die Sauna oder so, aber ich habe auch immer Lust, irgendwie neue Sachen zu entdecken und aktiv zu sein. Und diese Dinge, das beflügelt mich echt total. Diese Vorstellung, dass ich das immer alles noch neu bilden kann, egal wie alt ich bin, das finde ich total klasse.

****Dominik Spenst [00:30:44]**:** Also es ist auch tatsächlich so, dass diese Aussage: "Ach, mit dem Alter hat man irgendwie weniger Energie", einfach Quatsch ist. Also wenn man sich da auch die Studienlage anschaut. Natürlich ist es so, dass die Neuroplastizität ein bisschen zurückgeht. Das heißt, bei einem Zweijährigen ändern sich die Strukturen natürlich schneller als jetzt bei einem 80-Jährigen. Trotzdem ändern sich bei 80-Jährigen immer noch ziemlich schnell. Aber Energie zu schöpfen, da gibt es überhaupt gar keine. Also ich habe das für eine Podcastfolge auch mal recherchiert zum Thema Biorhythmus. Und so weiter. Da gibt es keine Unterschiede. Ein 70-Jähriger kann genau so Energie schöpfen wie ein Zweijähriger oder ein 50-Jähriger. Natürlich springt der Zweijährige dann

durch die Gegend und der 70-Jährige vielleicht ein bisschen langsamer durch die Gegend oder so, aber das die Aussage stimmt einfach nicht.

****Jutta Ribbrock [00:31:30]**:** Ja, siehste. Lass uns doch mal konkret gucken. Du hast gerade mehrere Sachen schon angesprochen. Es gibt noch eins außer diesen drei Punkten: Wofür bin ich dankbar? Dann so: Was mache ich den heutigen Tag wundervoll? Dass man sich tatsächlich auch was vornimmt. Und das finde ich bewirkt was. Ich habe mir mal morgens reingeschrieben, dass ich heute noch zum Yoga gehen will. Und dann war ich von meinem Tagwerk um 17:00 Uhr oder so irgendwie so erschöpft, dass ich dachte, ich würde am liebsten würde ich jetzt irgendwas total hirnloses noch machen und und und mich irgendwie in die Ecke legen. Aber weil ich es mir vorgenommen hatte, bin ich zum Yoga gegangen. Und dann hinterher geht es mir einfach tausendmal besser. Also dieses sich was vornehmen ist schon auch hat eine tolle Wirkung.

****Dominik Spenst [00:32:19]**:** Definitiv. Also was wir noch mal versucht haben, auch das ist ja vielleicht noch mal die Unterscheidung zu einer ganz normalen Planung. Also das "Sechs Minuten Erfolgsjournal" ist ja viel eher ein klassischer Tagesplan im Vergleich zum "Sechs Minuten Tagebuch". Und die Frage, die du gerade angesprochen hast, ist aus dem "Sechs Minuten Tagebuch" aus der Morgenroutine und da haben wir ja auch noch mal versucht, das Ganze von einer klassischen, ganz normalen Planung zu trennen. Mit dieser Frage, die du gerade vorgelesen hast. Und das klingt immer so simpel, aber die Frage ist halt sehr überlegt und ganz intentional genau so gesetzt, dass man fragt: Wie kann man den Tag sozusagen wundervoll machen? Das ist wohl ein bisschen was anderes, als fünf aufzuschreiben. Da hast du heute noch mal diese Assoziation auch damit, dass das was Positives ist, was Gutes ist, was du für dich machst. Und da ist die Motivation halt immer auch ein bisschen anders bei diesem, bei diesem Wortlaut und hat nicht so den Touch von: Ich plane das jetzt so, weil ich muss das jetzt. Es ist natürlich nicht schlecht, wenn du auch mal was planst, aber ich will nur erklären, warum wir da genau die Wortwahl gewählt haben. Und vielleicht hat das auch bei dir bewirkt, dass du da eine positive Assoziation hattest.

****Jutta Ribbrock [00:33:19]**:** Ja, und ich habe noch einen alten Standardsatz, den ich da jeden Tag reinschreibe: Ich begegne heute allen Menschen und allen Herausforderungen mit Liebe und Güte. Das ist wirklich klasse, weil wenn ich merke, dann, wenn so in mir so ein, weißt du, dass mich irgendwas aufregt, hochsteigt, dann, dann erinnere ich mich und sag: "Jutta, du hast dir was vorgenommen, Liebe und Güte." Ich murmel das dann vor mich hin, Liebe und Güte, und Güte. Und dann rege ich mich so auf. Oder motze über den Busfahrer, der mir gerade weggefahren ist. Eine Minute. Gestern ist mir das passiert. Ich renn so zur Bushaltestelle, bin noch auf der Straßenseite gegenüber und er fährt los und ich bin ganz sicher, das ist eine Minute zu früh. Dann möchte ich es irgendjemand noch sagen: Der ist eine Minute zu früh gefahren, du Blödmann. Genau. Und ich habe dann versucht, mich an Liebe und Güte...

****Dominik Spenst [00:34:12]**:** ...vielleicht ging seine Uhr...

****Jutta Ribbrock [00:34:16]**:** Ja, genau. Oh, ja. Und es ist dann eben auch gar nicht so ein großes Ding. Man kommt dann zurecht. Ich war dann ein bisschen knapp da, wo ich hin musste, aber es hat alles funktioniert.

****Dominik Spenst [00:34:28]**:** Wie ist deine Erfahrung? Du sprichst ja gerade die positive Selbstbekräftigung an in der Morgenroutine, die man jeden Tag gleich ausfüllt. Wie ist

deine Erfahrung damit? Und was ist jetzt? Hast du das schon vor dem Buch gemacht oder jetzt, wo du das Buch ausprobiert hast?

****Jutta Ribbrock [00:34:40]**:** Seit ich das Buch ausprobiere und das hat so wirklich eine tolle Wirkung gehabt in der Zeit. Aber ich finde die Beispiele so toll in deinem Buch. Jim Carrey, der Schauspieler, als er noch keinen Cent verdient hat mit Schauspielerei, hat er sich selber 1 Million ausgestellt und jeden Tag sich gesagt: "Ich bin ein sehr gefragter Schauspieler." Das ist total cool. Also man darf da was ganz Großes auch reinschreiben.

****Dominik Spenst [00:35:12]**:** Definitiv. Also die positive Selbstbegründung ist also ein ganz interessantes Element. Kontrovers ist das auch so ein Charakter von: Ja, ich trample mir irgendwas ein und dann erfülle ich doch nicht. Es ist halt immer wichtig, dass wenn man das aufschreibt, dass es irgendwie mit dem ****Tun**** verknüpft ist, etwas. Ja, du hast jetzt ja aktiv versucht, einzubauen, was dieses Fußballspiel erzählt und das war dir im Kopf und du hast versucht, was zu tun. Ich glaube, das ist nur so ein kleiner Marker für diejenigen, die jetzt tun und sich denken: Ich habe das schon mal probiert, jeden Tag, da diesen Satz, so eine Begründung. Es hat nicht funktioniert. Es funktioniert nicht, wenn es gar nicht mit irgendeiner Form von Tun verknüpft ist. Wenn es mit der Tun-Form verknüpft ist, also wenn man es irgendwie umsetzt, berichten die meisten Leute, dass es eigentlich ganz gut funktioniert. Und natürlich muss man da auch ausprobieren. So einen Satz muss man. Du hast jetzt schon so einen wunderschönen Satz da gehabt, der irgendwie wahrscheinlich auch auf deiner Erfahrung beruht. Da muss man auch erst mal hinkommen, so einen Satz zu haben, der einen motiviert und den man im Alltag hat. Und das ist manchmal auch ****Trial and Error**** so ein bisschen. Ich habe, als ich damals angefangen habe, ich habe, glaube ich, zehn Sätze versucht und mir gedacht, also bevor das Buch rauskam, vielleicht ist das doch nicht das richtige Element fürs Buch. Und irgendwie habe ich einen gefunden. Habe gedacht: Okay, das muss der richtige Satz sein.

****Jutta Ribbrock [00:36:15]**:** Ja, also das reicht von sich nicht mehr aufregen, wenn dein Mann die Socken immer auf dem Boden liegen lässt. Ja, Liebe und Güte, Liebe und Güte. Und ich habe den Satz, glaube ich, das erste Mal geschrieben, als ich eine Bahnreise vor mir hatte. Und in letzter Zeit, ich fahre sehr oft Bahn und das ist nicht mehr so toll mit der Bahn. Und ich dachte so selbstironisch, so ein bisschen: "Ich habe heute eine lange Bahnfahrt vor mir. Ich nehme mir mal vor, alles mit Liebe und Güte." Ist gut, aber gut. Ich habe wirklich dann total nette Begegnungen gehabt mit einem Steward im Speisewagen. Wir haben ganz netten, netten Dialog gehabt und so. Und ich glaube, dass diese Sachen oder eine kam rein, als das Team gewechselt hat, auch beinahe, als ich im Speisewagen war. Das klingt so, als würde ich da drin sitzen. Das waren halt zwei Situationen. Und die kam so rein und sah ganz erschöpft aus. Und da habe ich gesagt: "Sie haben es irgendwie, Sie haben heute auch ein Päckchen." Und sie so: "Ja, wir waren noch verspätet von da und kommen jetzt hier gerade so rein." Und er hat sich aber gefreut, dass jemand wahrnimmt, dass sie auch einen Druck hat, weil ja viele Sätze, die die Leute, die da sitzen, immer alle wollen, dass sie jetzt total toll bedient werden und wenn dann die Service-Leute sehr erschöpft sind oder so, das finden wir nicht toll. Und das war schön für sie, glaube ich. Einfach so zwei Sätze zu wechseln. Genau so kam das vielleicht.

****Dominik Spenst [00:37:46]**:** Noch als Ergänzung zu dem, was du gerade erzählst. Für das passt so schön. Ich habe zwei Jahre lang oder zweieinhalb Jahre lang die positive Begründung gehabt: "Ich versuche erst zu verstehen und dann verstanden zu werden." Das geht in eine ganz ähnliche Richtung wie das, was du erzählst, weil wenn du halt versuchst, erst mal zu verstehen bei dieser Schaffnerin zum Beispiel, nun erst mal kurz

guckt, warum guckt die denn jetzt gerade grimmig oder so? Denn es ist fast immer so, dass du dann auch Wohlwollen oder einfach mehr Liebe und Güte gegenüber der Person hast. Weil ich war ganz lange lang in meinem Leben war ich immer in dem Modus: Ich will jetzt verstanden werden, versteh doch, was ich will. Und bin gar nicht auf die Idee gekommen, erst mal zu gucken: Ah, warte mal, lass doch erst mal die andere Person, lass mich doch mal erst mal sie verstehen und dann kann die vielleicht mich nicht verstehen. Also passt ganz gut zu der Bekräftigung, die du erzählt hast.

****Jutta Ribbrock [00:38:32]**:** Und da haben wir schon was: Habe ich heute jemand anderem Gutes getan? Das hast du ja auch mit allen Ärzten eben schon erzählt. Und natürlich, wenn man zurückguckt, was war heute schön? Das ist eigentlich selbsterklärend, dass das einem das gut tut. Ja, hast du irgendwann. Du hast ja jetzt mehrere Bücher entwickelt in der Zwischenzeit auch das ****Erfolgs-Tagebuch****. War das so, dass, also ich habe so gedacht, vielleicht spiegelt das sogar deinen eigenen Weg ein bisschen. Also das mit der Dankbarkeit hat sich ja für dich als ein Rettungsanker erwiesen. Und hast du vielleicht irgendwann gedacht: Gut, mit der Dankbarkeit ist ja gut und schön? Aber es gibt noch Sachen, die das vielleicht nicht alles abdeckt. Und du schreibst ja auch, dass du das der Klassiker. Ja, du hast dieses Buch entwickelt und dann bist du irgendwann mega in Stress geraten und in deinem Erfolg auch wieder eigentlich in der Erschöpfung gekommen. Du hast dich übernommen. Dann fand ich auch noch, ja, da mache ich jetzt auch eine gute Ausbildung. Und ist im Zuge dessen, dass auch mit dem Tagebuch vielleicht hat sich das entwickelt so, weil du da ja auch im Grunde den Weg beschreibst, dass man erfolgreich sein kann, ohne sich total kaputt zu machen.

****Dominik Spenst [00:39:44]**:** Ja, also genauso. Genauso wie du erzählst. Um vielleicht kurz zur Dankbarkeit noch, bevor ich zum Erfolg stand. Tatsächlich alle Bücher, die wir haben, sogar das Schlaf-Tagebuch, auch das Tagebuch für Kinder, die haben alle Dankbarkeit als zentrales Element. Nur das, was quasi drumherum ist, ist ein anderer Fokus. Beim Erfolgsmodell war es tatsächlich so, dass das "Sechs Minuten Tagebuch" war einfach so erfolgreich, dass ich danach einfach in 1000 Richtungen gerissen wurde. Also wir haben eine Nachfolgeversion von dem Buch gemacht, mit unter auch pur. Das war noch klar und das hat noch jeder verstanden. Aber dann war es irgendwie: Was kommt jetzt? Kommt jetzt ein Planer? Kommt jetzt ein Fitnessbuch? Kommt jetzt eine App? Kommt jetzt eine Coaching-Ausbildung? Und du musst dies und jenes machen. Alle haben mir gesagt: "Das musst du jetzt machen, das musst du jetzt machen, und euer Unternehmen ist viel zu sehr Hippie-mäßig." Und wenn du ein langfristiges Unternehmen sein haben willst, dann musst du dieses und jenes machen. Und da waren so viele Stimmen einfach. Und da habe ich mich total übernommen. Das war so ein bisschen dieses ****Second Production****. Das glaube ich im Englischen auch, dass man irgendwie, weil man ein erfolgreiches Produkt hatte, da will man kein ****One Hit Wonder**** sein und hat total den Druck für das zweite Produkt. Und da habe ich mich einfach in 100 Richtungen gearbeitet. Also ich bin echt. Ich war das erste Mal Geschäftsführer, das erste Mal damals die zehn, zwölf Mitarbeiter gehabt und Mitarbeiterinnen und dann, wie du schon gesagt hast, Coaching-Ausbildung angefangen, dann überlegt, und wenn App machen ein bisschen, dann auch eine App, dann bin ich verschiedene Buchprojekte angefangen. Okay, jetzt fokussierst du dich aber voll auf das Buchprojekt. Sechs, sieben Wochen nur das Buchprojekt und dann hat sich herausgestellt, will ich Bock drauf? Noch ist das wahrscheinlich was, was der Markt will. Und so ging das echt lange, lange Zeit, bis ich irgendwann mir gedacht: Warte mal, diese kleine Misere, in der ich jetzt gerade bin, das ist, das ist doch vielleicht einfach das nächste Produkt. Genau das. Es gibt auch auch andere Leute, die jetzt einfach schwimmen, die verschiedene Richtungen haben, in die sie gezogen werden, die sich nicht richtig fokussieren können, die nicht wissen, was soll ich

machen? Die vielleicht auch eher Sachen machen, die die Gesellschaft will oder die, die Mama will oder sonst wer will, aber die sie selbst gar nicht erfüllen? Auf dem Pfad war ich da ja gerade. Ich wollte alles machen, weil alle Parteien um mich herum das wollen, aber nicht das, worauf ich eigentlich Bock hatte. Und dann war so ein bisschen zack, die Motivation war da voll entfacht, dass ich mir: Okay, ich mache was. Also der Zwischenschritt war noch: Ich habe geschaut, gibt es vielleicht schon irgendwas Cooles? Aber auch selber ein paar Tools probiert, ein paar Apps probiert und für mich hat nichts geholfen. Das war alles irgendwie zu komplex oder es war zu einfach und habe mir gedacht, okay, das ist Erfolg. Könnte doch genau das sein, dass man dieses produktiver sein, aber gleichzeitig auch achtsamer sein für seinen Körper, für die mentale und körperliche Gesundheit am Meer schaffen, ohne geschafft zu sein, war so ein bisschen das Motto, was dahinter stand oder Ziele gelassener und auch fokussierter zu erreichen. Das war so dieser Gegenpart, den ich irgendwie schaffen wollte mit diesem Buch. Also ich wollte mir selbst, aber auch den Leuten ein Buch geben. Hey, Ziele erreichen ist wichtig. Produktiv sein ist wichtig, dass es zu Unrecht. Irgendwie wird das so verteufelt, dass es super. Ohne ohne diese Sachen würden wir nicht Berge besteigen und neue tolle Erfindungen machen. Und und so weiter. Das wird ja alles nicht geben ohne Ehrgeiz. Und so weiter. Aber es muss halt der Balanceakt sein. Und genau dann ist einfach dieses Buch daraus entstanden, dass ich da ganz offen gesagt habe: Ey, ich habe mich in den Scheiß da reingeritten und will mich mit genau diesen Tools, die ich in diesem Buch bereitstelle, da raus reiten. Und tatsächlich ist es auch so, das muss ich ganz offen aussprechen, das "Sechs Minuten Erfolgsjournal" ist das Buch, was ich am konstantesten nutze, seit dem was rausgekommen ist vor über vier Jahren. Ich nutze das Ding jeden Tag, auch am Wochenende. Selbst wenn ich mal krank bin oder so, dann trage ich mich trotzdem da rein. Was was in meiner Liste steht, wie ich mich entspannen will oder so. Ja, das begleitet mich tatsächlich sogar noch konstanter als das, als das mit dem Tagebuch.

****Jutta Ribbrock [00:43:19]**:** Okay, und dann das neueste Kind, das ****Schlaf-Tagebuch****.

****Dominik Spenst [00:43:22]**:** Ja.

****Jutta Ribbrock [00:43:24]**:** Eben hast du gesagt, du hast gut geschlafen vergangene Nacht. Aber ist Schlaf ein Thema für dich? Also, ich kann das mit Gedankenkarussell am Abend und so. Ich mache jetzt fast immer. Dann schnappe ich mir, mache eine geführte Meditation, dass ich von meinen eigenen Gedanken wegkomme und mich ein bisschen leiten lasse zu anderen Gedanken. Das hilft mir total, zum Beispiel.

****Dominik Spenst [00:43:48]**:** Cool. Ja, das war tatsächlich auch wieder das Produkt von Leidensgeschichte. Wo fange ich da an? Also ich habe eigentlich nie Probleme gehabt. Sagen wir es mal so. Erst mal ewig lang. Schlaf war für mich nie ein Thema. Einfach nur mir war immer klar und ich habe in meinem dualen Studium damals habe ich gecheckt, ich kann nicht auf Schlaf verzichten, auf zu viel Schlaf verzichten. Das konnten irgendwie alle meine Kommilitonen damals. Die haben irgendwie vier Stunden geschlafen oder so, das ging bei mir nicht, da war ich nicht funktionsfähig. Das habe ich schon relativ schnell gelernt, aber das war's auch. Da hat es aufgehört und dann konnte ich eigentlich immer gut schlafen. Bis dann vor ein bisschen mehr als zwei Jahren mein Sohn kam und mein Sohn geboren wurde. Und der ist halt ständig wach geworden. So im ersten ersten paar Monate ist er wirklich zehnmal die Nacht wach geworden und hat halt geweint. Das ist ja das einzige, wie die sich ausdrücken können in dem Alter und wollen halt immer die Brust haben. Und meine Frau ist einfach immer eingeschlafen. Das sind ja, gibt es ja auch Hormone, die das irgendwie begünstigen, dass man da schneller einschläft als als Mama. Die Hormone hatte ich dann nicht. Natürlich hatte meine Frau mehr zu tun, weil sie quasi

stillen musste. Aber ich bin einfach derjenige, der nicht immer ewig lang wacht danach. Und da habe ich mir irgendwann gedacht, obwohl ich so ein schlechtes Gewissen hatte, ich wechsele das immer, konnte das auch bei uns in der Wohnung machen, einfach ins Arbeitszimmer auf die Couch gegangen und da war es dann auch total ruhig und dachte eigentlich, okay, jetzt ruhe ich den Schlaf wieder nach und schlaf dann vielleicht ein paar Tage, da, ein paar Tage da, aber das kam nicht mehr. Ich konnte nicht mehr ruhig schlafen, ich konnte nicht richtig einschlafen. Ich bin ständig wach geworden. Wenn ich einmal wach war, war ich in diesen Gedanken. Zirkeln steht: Jetzt muss ich einschlafen, einschlafen. Das ging nicht weg. Und so ging das echt. Ein paar Wochen bin ich zu meiner Hausärztin gegangen, habe ihr das erzählt und sie meinte, alle möglichen Gesundheitschecks gemacht. Alles war super. Ich hab mir Glückwünsche, alles. Es ist toll sozusagen. Und wenn das noch länger so dauert, kann sie mir einfach Schlaftabletten verschreiben oder ich kann ins Schlaflabor gehen. Also ich hatte weder Lust Pillen zu nehmen, weil ich Leute kenne, die da abhängig geworden sind. Und das sind ganz schlimme Abhängigkeiten, die da entstehen können, teilweise auf dem Niveau von Heroin oder so. Und ich konnte mir auch nicht vorstellen in der Zeit, dass ich ins Schlaflabor gehe für ein paar Tage und da erstens verkabelt bin und Leute mit Kitteln da rumlaufen, dass ich da schlafen kann. Ich hatte aber auch keine Lust, meine Frau alleine zu Hause zu lassen mit einem, zwei oder dreimal ein Kind. Da habe ich einfach gedacht, okay, ich recherchiere mal ein bisschen, schaue mal, was gibt es da für Literatur zu. Dußmann, die größte Buchhandlung in Deutschland, und dachte irgendwie, da will ich bestimmt 100 Bücher, aber kaum Bücher gefunden. Also wirklich ganz, ganz wenig Literatur zu dem Thema, noch viel auch englische Bücher, aber mit den englischen Büchern zusammen waren es irgendwie nur zwölf Bücher, die ich da gefunden habe, die wirklich dem Thema Schlaf gewidmet waren. Und da ich mir dachte, okay, das liegt dann einfach daran, dass nicht so viele Leute Schlafprobleme haben wie ich, das ist nicht so ein Thema. Ich war da einfach damals gar nicht so richtig drin und bin dann nachgegangen. Habe gedacht, warte mal, die Zahlen sagen ja genau das Gegenteil. Also das geht massiv hoch in Deutschland wie in anderen Ländern. Zur Anzahl der Schlafprobleme der Leute mit Schlafproblemen unter den Berufstätigen ist irgendwas bei **80 %**. Also Leute, die nicht gut einschlafen oder durchschlafen können, was ja verrückt ist. Also wir reden über **40 Millionen Deutsche**, die nicht gut schlafen können und da war es irgendwie ein Disconnect. Das passt irgendwie nicht, dass da muss doch irgendwie ein Bedarf sein. Habe ich ein bisschen recherchiert und habe gesehen, okay, was es halt viel gibt, sind diese **Quick Fixes**, diese ganz schnellen Lösungen, mal eine Tablette oder mal hier irgendwie Baldrian oder so was, so eine Schlaftablette. Das sind dann aber alles keine nachhaltigen Lösungen. Wenn man sich das, wenn man die Studien dazu sich anschaut, braucht man gar nicht rumliegen. Da kann ich jetzt auch gerne mich aussprechen gegen all die Pillen, die es da draußen gibt. Die haben nicht mehr als **Placeboeffekt**. Wobei man auch sagen muss, Placeboeffekt ist ja immer noch ein Effekt, der sei jedem gegönnt. Aber man tut ja auch dem Körper was Schlechtes. Meistens, wenn es, wenn es wirklich eine Pille ist, die was bewirkt, und das ist halt relativ viel so diese Quick Fixes gewesen. Hol dir eine bessere Matratze, was alles ja sinnvoll ist. Viel Pillen. Und so weiter. Aber es gab wenig nachhaltige Ansätze. Zumindest laut unserer Recherchen. War ich lange recherchiert und habe gedacht, okay, das ist, lass mal anfangen zu probieren. Was gibt es denn überhaupt für Sachen? Die erste Sache, die ich ausprobiert habe, war damals die **Temperatur**. Meine Frau hat immer gesagt, ich schlafe viel zu warm. Ich war immer so bei 23, 24 Grad. Auch aus meiner Kindheit kenne ich das so. Meine Frau war eher so 18, 19 Grad für sie. Wir haben dann Heizung, Heizung an, Räume gewechselt. Und so weiter. Gibt es auf jeden Fall gute Geschichten dazu. Auf jeden Fall habe ich dann gesehen, die haben das Studium mit Neoprenanzug gemacht und haben haben da ganz klar gezeigt: Jeder Mensch schläft besser bei kälteren Temperaturen. Das variiert vielleicht zwischen 17 und

19 Grad, aber es gibt niemanden, der besser bei 23 Grad schläft als bei 19 Grad Körpertemperatur. Da habe ich das einfach mal ausprobiert, das hat schon total geholfen. Dann kam also Themen dazu wie Dunkelheit, Schlafmangel, vielleicht tragen mit einer Armbanduhr früh genug anfangen. Und bevor ich da jetzt zu tief reingehe: Die Sachen, die ich da gesehen habe, war mir relativ schnell super geholfen. Ich habe mir gedacht, da ist nie dafür. Die Zahlen belegen das und dann sind wir, haben einfach das Schlaf-Tagebuch entwickelt. Und das war dann irgendwie ein Jahr, fast ein halbes Jahr. Das Projekt hat uns total weggeflogen. Ich mache quasi fast aus dem Operativen geschluckt für ein halbes Jahr oder so. Wir haben dann recherchiert, das Projekt, dass ich immer wieder aufgebläht habe, die Deadline etliche Male verschoben und ist das "Sechs Minuten Schlaf-Tagebuch" entstanden. Auf jeden Fall.

****Jutta Ribbrock [00:48:52]**:** Ja, damals hast du gesagt, wenn ich mit jedem 500 € netto im Monat hab, dann mache ich mein tolles, schönes Leben. Jetzt bist du ein richtig erfolgreicher Autor und Verleger. Was ist Erfolg für dich?

****Dominik Spenst [00:49:13]**:** Erfolg ist für mich, wenn das, wofür dein Herz schlägt, also deine ****Talente und Fähigkeiten****, wenn du die ausleben kannst. Aber das Ausleben ist nur die eine Seite. Der entscheidendere Teil ist für mich eher das. Dass du all das, also deine Talente und Fähigkeiten, für etwas einsetzen kannst, was wirklich ****nützlich**** ist und in der Welt ****gebraucht**** wird. Also wenn unser Erfolg unserem Ego dient, dann werden wir davon nicht nachhaltig glücklich. Wenn wir aber etwas für andere schaffen und dabei auch noch Spaß haben und wir noch gut darin sind, dann macht das nachhaltig glücklich. Also zum Beispiel was mir da immer im Kopf kommt sofort ist ein Polizist, der dir ein Knöllchen gibt, der kann dir das Knöllchen geben als Machtdemonstration, dir zu zeigen: Ich kann jetzt über dich verfügen. Wenn das seine Arbeitsweise ist, ist das für mich erst mal nichts, was nichts mit Erfolg zu tun hat und macht ihn auch nicht nachhaltig glücklich. Wenn er aber dir das Knöllchen gibt und dir dann liebevoll das Rasen ausreden will und dir sagen will: Hey, er sorgt sich wirklich um dein Wohlergehen, um das Wohlergehen vielleicht seiner eigenen Familie und will, dass die Straßen sicherer werden oder so, dann wird ihn das nachhaltig glücklich machen. Wahrscheinlich, weil er das Aus von innen heraus macht und dann wird er daraus Energie ziehen. Und das ist für mich Erfolg sozusagen. Oder wenn ich jetzt einfach auf mich noch mal beziehe, wenn man viele Bücher verkauft und man macht es wirklich nur fürs eigene Ego, das heißt, man will allen erzählen: Ich habe 6000 Bücher verkauft, und das ist die Hauptmotivation, dann ist das für mich kein Erfolg und macht es auch nicht nachhaltig glücklich. Aber wenn du Bücher verkaufst, du ziehst die größte Energie daraus, dass die Leute das Feedback geben: Ja, das bereichert mein Leben in irgendeiner Weise. Das ist auch das, wo du die meiste Motivation draus ziehst. Dann ist das für mich Erfolg. Das ist ein bisschen diese ****Schnittmenge****. Also die Schnittmenge ist: Du kannst deine Talente einsetzen, aber die müssen auch was in der Welt bewirken.

****Jutta Ribbrock [00:50:54]**:** Das ist schön, dass du das mit dem Polizisten als Beispiel sagst. Ich glaube, niemand von uns hat so eine Vorstellung. Und weil wir alle, sage ich mal, hassen diese diese Menschen, die uns so begrenzen und dabei. Und dann fragt man sich, haben die irgendwie Spaß an ihrem Job? Und tatsächlich könnte man es auch so sehen, dass sie damit etwas Gutes bewirken und ist trotz allem auch so ein bisschen atemberaubend. War für dich gewesen, dass auf einmal, dass du 10 Millionen Bücher verkaufst?

****Dominik Spenst [00:51:27]**:** Ich glaube, die Antwort ist zweiteilig. Die kurze Antwort ist: Ja. Auf jeden Fall definitiv. Vor allem, wenn man sich die Dimension anschaut. Da kann

ich auch ganz offen sprechen. Ich weiß auch, wie viele andere Autoren verkaufen. Das ist schon so in den letzten paar Jahren in Deutschland. Da gibt es eine Handvoll Leute, die auf der die Münchner sind und wirklich nur eine Handvoll. Gleichzeitig ist es so, wenn ich mich damals erinnere: Ich weiß noch, an meinem ersten Geburtstag, da habe ich einmal, haben wir 37 Bücher verkauft und ich habe mich wie der King gefühlt. Ich weiß noch, ich bin durch die Straßen, weil ich konnte das nicht mehr erzählen. Meine Eltern hat es gar nicht interessiert, die konnten das gar nicht ernst nehmen, irgendwie. Niemand konnte es ernst nehmen, aber ich musste es mit keinem teilen. Und trotzdem hat sich das so toll für mich angefühlt, weil da auch schon Feedbacks kamen zu der Zeit, da gab es das Buch so seit ein paar Wochen, seit drei Wochen. Ich glaube, drei oder vier Leute hatten mir schon geschrieben. Ein Feedback davon war total extrem, wo jemand geschrieben hat, der das Buch mit als einer der ersten gekauft, dass es ihm von einem ****Selbstmord abgehalten**** hat. Die anderen beiden Feedbacks war eher so: "Oh, das ist, das ist cool", und ich habe mich so cool gefühlt, habe mich so wirksam gefühlt. Das kannte ich aus meinen vorherigen Jobs überhaupt gar nicht. Da war ich einfach nur irgendwie so ein Rad am. Also diese Anfangszeit. Da war es auch einfach noch mal ein bisschen exponierter, weil es zum allerersten Mal war, dass ich jetzt sage, ich lese bis heute nur Rezensionen oder lese auch fast jede Rezension und lasse mich davon motivieren. Das ist weiterhin mein Hauptmotivator. Aber ich würde lügen, wenn ich nicht sagen würde, da, wo man das das allererste Mal gesehen hat, dass man was bewirken kann im Menschen, dass das nicht so auch schon total krass war. Das heißt, die Antwort ist so ein bisschen zweiteilig. Die Dimension, so wie es jetzt ist, ist super und ich bin da total dankbar für und es ist verrückt. Aber irgendwie war es auch in den Anfangszeiten noch verrückter, wie unabhängig diese ganze Freude, die man aber auch von Zahlen oder so was noch war. Natürlich hat es irgendwie auch eine Rolle gespielt, aber dass man was bewirkt, war für mich total krass, weil ich habe ja auch ein ganz anderes Selbstbild aufgebaut. Ich hatte nicht das Selbstbild, dass ich von anderen Leuten irgendwie das Leben besser machen kann. Das war nicht in meinem Selbstbild. In meinem Selbstbild war damals sogar, um es noch ehrlicher zu sagen, nicht so hundertprozentig, ob ich weiß, dass ich ein guter Mensch bin. Das war. Ich habe mich da teilweise für egoistisch gehalten. Und so weiter. Und das war richtig so, obwohl bin ich vielleicht doch ein guter Mensch. Das hat quasi mein ganzes Selbstbild durcheinander gerüttelt. Und das war irgendwie ja ganz toll damals, weil mich das in eine ganz andere Richtung gelenkt. Und ich glaube, ich hätte auch ohne diese neue Richtung nie meine aktuelle Frau kennengelernt. Und ganz viele Dinge, die passiert sind im Leben, wären sonst nicht passiert.

****Jutta Ribbrock [00:53:57]**:** Echt Gänsehaut. Es gibt heute viele Menschen, die sich nicht gut fühlen, die sich sehr bedrückt fühlen von allen möglichen Krisen, die es gibt. Da war die Corona Pandemie, dann dachte man, als das vorbei war. Jetzt kann man mal wieder durchatmen. Dann kommt Ukraine-Krieg, dann kommt die Inflation, dann kommt auch etwas, was uns ja auch berührt, der Krieg zwischen Israel und Hamas und das große menschliche Leid, was da passiert. Und ich mache ja auch Radionachrichten. Und wir, wir hören und sehen in vielen Studien auch, dass die Menschen die Nachrichten gar nicht mehr hören wollen, weil es sie einfach fertig macht.

****Dominik Spenst [00:54:40]**:** Ja.

****Jutta Ribbrock [00:54:43]**:** Ist das alles, was wir jetzt besprochen haben, für dich persönlich erst mal und glaubst du auch? Weißt du, so ist das. Ist das ein Wie kann uns das so ****resilient**** machen, diese innere Arbeit, dass wir besser mit all diesen Herausforderungen umgehen können?

****Dominik Spenst [00:55:02]**:** Also erst mal definitiv ja. Vielleicht mal als Begründung spuckt man kurz auf die Makroebene für eine Sekunde und unser Gehirn ist ja dazu gemacht, sich auf ****Negatives zu fokussieren****. Das vielleicht noch als Hintergrund. Ganz wichtig, dass zwei, drei Millionen Jahre lang war das die einzige Möglichkeit, wie wir überleben konnten sozusagen. Also wenn du jetzt hier einfach mal vorstellst, wir wären jetzt beide in einem Lagerfeuer am Sitzen und würden das Gespräch so führen, wie wir es gerade spüren, wir wären voll happy in dem Gespräch und würden gar nicht hören, dass irgendwie ein Schatten gerade ist oder irgendwie so ein Rascheln im im Busch überhören. Dann wären wir wahrscheinlich jetzt tot oder würden wir gar nicht überleben.

****Jutta Ribbrock [00:55:43]**:** Das wäre der Säbelzahn tiger.

****Dominik Spenst [00:55:43]**:** Ja, genau. Der Säbelzahn tiger oder das Raubtier oder auch die Schlange oder das Mammut. Also es war ja quasi die die meiste Entwicklungszeit von unserem Gehirn, mit dem wir gerade jetzt beide sprechen. Das hat sich ja nicht groß geändert. Unser Gehirn ist relativ ähnlich. Zu dem Gehirn von vor 100.000 Jahren war es ja sinnvoll, hunderte Male falschen Alarm zu schlagen und damit halt zu überleben, anstatt einmal es zu übersehen. Das heißt, dieser Fokus aufs Negative, der ist einfach in uns. Da gibt es ja auch verschiedene Studien, dass wenn du zum Beispiel ein negatives Feedback bekommst, brauchst du ****drei bis vier positive****, um es auszugleichen. Wenn du irgendwie eine Trennung hast, ist das der. Der Schmerz von der Trennung ist drei bis viermal intensiver als die Freude, in der Beziehung zu sein. Und so weiter. Das ist ja überall diese Relation von ****eins zu vier**** sozusagen, dass man diesen Ausgleich braucht, man immer das Negative sucht und das Einzige, wie man diesen evolutionären Miesepeter im Gehirn überlisten kann, sozusagen. Oder das beste Tool ist tatsächlich auch ****Dankbarkeit****. Und das bezieht sich auf all das, was du gerade bezogen hast. Auch sehr schön. Alle Nachrichten, die man von außen bekommt, vielleicht auch aus der Familie, kann man ja auch negative Nachrichten bekommen. Es kann ja aus allen Ecken kommen, denn Nachrichten sind ja quasi nur nur ein Teil, der irgendwie eine Rolle spielt. Selbst wenn du die Nachrichten nicht hörst, negativ, dann hast du vielleicht einen Todesfall in der Familie oder irgendjemand ist krank oder dein Business läuft gerade total schlecht oder sonst was. Das kann ja mal was Negatives kommen. Und deswegen glaube ich, ist Dankbarkeit für alles, was irgendwie an Negativität da ist, einfach einen Gegenpart, ein wichtiger Gegenpart und auch der beste mir bekannte Gegenpart sozusagen, um auf die Ebene zu gehen. Und ich glaube, das klingt immer so simpel. Wenn du jetzt halt, wenn du das erzählst in den Nachrichten oder so, dann sagt der Moderator zu dir: "Oh ja, klar, du mit deiner Dankbarkeit", oder so. Aber ich glaube, es ist tatsächlich genauso. Oftmals sind es genau die simplen Dinge, die wir einfach mehr brauchen. Im Prinzip ist es einmal dankbar sein und dafür fängst du halt auch bei dir selbst an, sozusagen. Aber das geht dann ja auch nach außen. Die Leute um dich herum sind wiederum friedlicher. Dann kommt wieder dieses mit dem Gutes tun, was wir erzählt haben. Am Anfang kommt mehr Gutes zurück, bis wohlwollender es. Diese negativen Emotionen, die aber auch Kriege entstehen lassen, wie Wut, Gier. Und so weiter. Die werden weniger. Das heißt, da kannst du jetzt bis auf die Makroebene hochgehen. Und das ist nicht nur ein Ausgleich in der Wahrnehmung, sondern ist auch ein Ausgleich in der Entstehung. Ich glaube, ganz viele von den Dingen würden gar nicht erst entstehen, wenn wir alle ein bisschen mehr Dankbarkeit kultivieren würden und auch damit bei uns selbst anfangen würden.

****Jutta Ribbrock [00:58:07]**:** Das ist ja total logisch. Also wenn es alle Menschen auf der ganzen Welt so händeln würden, also erstens die Dankbarkeit und zweitens zu dem Menschen neben mir friedlich zu sein, dann multipliziert sich das ja unendlich. Und das ist vielleicht auch ein ein kleines bisschen ein Verstärker des Gefühls von

****Selbstwirksamkeit****. Ich sage, okay, ich kann das nicht ändern, dass da in der Ukraine geschossen wird oder zwischen Israel und der Hamas. Aber ich kann in meinem Mikrokosmos Frieden erzeugen durch meine Art, wie ich bin. Und damit strahlt es eben auch aus, dass ich glaube, das strahlt ganz sicher aus, dass sich dann in meinem Range mehr Frieden entwickelt. Friedlichkeit mit mit meinen Mitmenschen und und der Kreis wird größer, weißt du, wie so ein Stein ins Wasser wird. Damit machen wir das nicht ungeschehen, was da weiter weg passiert. Aber es ist trotzdem ein Beitrag von.

****Dominik Spenst [00:59:15]****: Definitiv. Was auch noch mal in Zukunft ist der Faktor, dass wenn wir in einem negativen Stadium sind, sehen wir auch oftmals gar nicht andere Perspektiven. Also wenn du man sagt ja, ****Tunnelblick**** ist ja dieser Begriff dafür. Wenn du so angespannt bist, du einem negativen Blick und Tunnelblick bedeutet ja, dass du in dem Moment deine eigene Perspektive vielleicht noch siehst und den anderen komplett scheiße findest. Und alles, was die anderen machen, ist kacke und du bist auf der Seite von dem und keine Scheiße oder der Scheiße, was auch immer. Aber wenn du dann im Stadium von Dankbarkeit bist oder zumindest in ausgeglichenem Stadium, dann öffnet sich dieser Tunnelblick auf einmal. Verstehst du andere Perspektiven und dann willst du vielleicht auch hören, was denkt denn der? Was denkt denn der und verteufelt nicht nur die eine Seite? Und ich glaube, das ist auch total wichtig, weil so entstehen ja auch diplomatische Verhandlungen. So entstehen Konflikt. Gespräche, die sich auflösen, können ja nur entstehen, wenn du aus dem Tunnelblick rauskommst. Und auch das macht Dankbarkeit. Es gibt hier quasi mehr Offenheit für neue Perspektiven.

****Jutta Ribbrock [01:00:10]****: Du hast eben dein Sohn erwähnt. Ich mache jetzt einen kleinen Schwenk. Das ist ja umwälzend, wenn man Vater wird. Kannst du das beschreiben? Was? Außer, dass du hattest keinen Schlafplatz mehr. Und so war das auch irgendeine Art von Transformation für dich als Mensch?

****Dominik Spenst [01:00:31]****: Auf jeden Fall. Also in ganz vielen Hinsichten. Ja, ich nehme mal ganz gerne den Vergleich bei Kindern, die die Leute nicht so gerne hören, weil sie so ein bisschen technisch oder logisch anhört. Aber dieses ganze ****Unternehmertum**** war für mich halt eine ganz große Herausforderung. Ist mir Die größte Herausforderung an meinem Leben ist es bis jetzt. Ich habe da so viele schöne Dinge, aber auch ganz viele schwierige Dinge. Und ich glaube, die Parallele hat ein Kind auch. Du hast auch auf jeden Fall schwierige Phasen. Du bist nicht mehr so unabhängig, aber du hast auch ganz viele wunderschöne Dinge. Es gibt quasi nichts, was mir mehr wunderschöne Dinge spendet als mein Sohn. Auf jeden Fall. Aber gleichzeitig muss man natürlich auch Sachen aufgeben. Ich finde, das ist gar nicht da, soll man gar nicht so tun und irgendwie so das runter reden. Mich stört das ehrlich gesagt ganz oft, wenn man über diese Themen redet, immer nur über das Gute erzählt wird und nicht immer. Natürlich gibt es auch Leute, die das differenzierter betrachten, aber das vielleicht erst mal als Einstieg. Es ist auch schwer und es ist schon was anderes, wenn man noch so einen kleinen Mann hat, der auch von einem abhängig ist. Aber summa summarum es ist einfach: Ich stehe morgens auf und dann kommt man irgendwie ins Zimmer und ist direkt: "Ui Papi, Oase gehen." Und dann Wir haben so eine ****Oase**** bei uns. Das ist so ein kleiner Bereich, wo seine ganzen Kuscheltiere sind. Und dann sagt der Direktor: "Guten Morgen" und "Bär hat Mio vermisst" und "der hat Mio vermisst". Und es ist einfach. Das sind so diese simplen Sachen. Und dann sitzt du dann zehn Minuten mit diesem kleinen Fuzzi und er sagt, wie er alles vermisst hat und der hat viel gegessen. Und er hat wenig getrunken und er hat gut geschlafen und der weint und der ist glücklich und der ist ärgerlich. Und das ist einfach so schön, so einen kleinen Mensch aufwachsen zu sehen und zu begleiten. Und er gibt einfach, gibt einfach so viel Energie, ist so Energie spendend. Ich bin ja so dankbar für,

dass ich das irgendwie mit begleiten darf. Ja, es einfach. Wunderschön. Ich kann in Summe da quasi nichts anderes zu sagen, will aber gleichzeitig noch mal, vielleicht um das zu betonen, aber wirklich betonen. Es gibt halt auch Sachen, die nicht wunderschön sind, wo einfach mal einfach ein bisschen mehr Arbeit reinstecken muss. Und das ist einfach was anderes, als wenn du morgens aufstehst und du bist mit deiner Frau und ihr trinkt mal einen Kaffee, machen wir dies und jenes oder ob du ein Kind da hast und muss da einfach immer noch versorgen, sorgen. Ich muss dazu sagen, ich habe super das große Glück. Da bin ich auch unendlich dankbar für, dass wir die ****Schwiegereltern von meiner Frau**** haben und die auch ganz viel uns aushelfen. Ohne wüsste ich gar nicht, wie das ging. Da würde meine Arbeit auch definitiv noch viel, viel mehr leiden. Da habe ich auch echt größten Respekt vor Leuten, die so was ohne Schwiegereltern schaffen müssen. Aber ja, ich glaube, insgesamt ist es einfach so eine schöne Reise. Man lernt sich selbst auch viel, viel besser kennen durch so ein Kind. Ich habe so oft Situationen, wo ich mir denke: Dieser kleine Fuzzi, wie kann der mich denn so provozieren? Ja, dann ist der irgendwie dran. Dann sage ich zu ihm, der soll nicht, das nicht und das Wasser wegschütten. Und ich habe kognitiv ganz klar: Bleib ganz entspannt. Und dann guckt er mich an, lächelt so und schüttelt dieses Glas aus und provoziert mich damit. Und ich bin direkt wieder das komplett kleine Kind in mir, das sich innerlich sagt: "Du kleiner Furzknoten, nicht mit mir" und das ist es. Man lernt sich selber kennen und kann auch selber total schön wachsen, glaube ich. Weil Kinder immer so Sachen in einem eröffnen, wo man noch ****Baustellen**** hat.

****Jutta Ribbrock [01:03:38]****: Jetzt musst du noch verraten, was du dann machst in dem Moment, wenn er das macht. Ich kenne auch solche Geschichten aus der Zeit, als meine erste Tochter etwas über zwei war.

****Dominik Spenst [01:03:48]****: Das ist genau die Zeit.

****Jutta Ribbrock [01:03:49]****: Das würde mich total interessieren, weil er macht es ja, er weiß ja in dem Moment, also so klug sind die dann schon, dass sie da Ursache und Wirkung, dass sie das schon bewusst einsetzen können. Das ist ein klarer Fall. Und jetzt schüttelt er vor deinen Augen das Wasser aus. Was machst du dann?

****Dominik Spenst [01:04:04]****: Ich muss ganz ehrlich sagen, meine Frau ist da deutlich geduldiger und besser als ich. Ich habe auch schon Situationen gehabt, wo ich quasi ganz ruhig: "Nein, das ist nicht, das machen wir nicht. Und das geht auch gar nicht. Wir trinken das und das. Das Wasser ist weg." Und ich auch. So Situationen, wo ich mir, wo ich gesagt habe: "Du nicht mit mir", oder sonst, wo ich natürlich direkt nach der Aussage weiß, hat auch gar nichts geholfen. So ein Quatsch. Aber das kann ich dann irgendwie nicht zurückhalten, weil er macht das dann auch. Er guckt so, guckt mich an, grinst ganz bewusst und weiß ganz genau, dass er damit so ein bisschen provoziert. Auch lustig. Manchmal hat man auch Tage, wo man selber über so was total lachen kann. Aber manchmal, wenn man selber nicht in dem Stadium ist, dann reagiert man total. Also ich rege teilweise wie ein Kind, sag ich ganz ehrlich.

****Jutta Ribbrock [01:04:46]****: Als Kind, manchmal. Ich manchmal wusste ich nicht, wie ich auf so was reagieren soll und wüsste es bis heute nicht und weiß, dass es manchmal total klug ist. Dann einfach weggucken in dem Moment und so tun, als hätte man es nicht gemerkt. Und dann guckst du wieder hin und denkst, er hat das Wasser einfach ausgetrunken. Also du tust so, als würdest du denken: Oh.

****Dominik Spenst [01:05:05]**:** Jetzt sagt meine Frau auch schon mal, haben wir schon ein paar Mal probiert, aber manchmal klappt es nicht.

****Jutta Ribbrock [01:05:09]**:** Aber was ich auch noch mal aus der Summe von den zwei letzten Themen, die wir hatten, noch gerne einmal kurz festhalten möchte, dieses auch akzeptieren, dass es Sachen gibt, die eben nicht so geil sind oder die bedrückend sind oder die nicht so gut laufen, dass wir nicht uns wünschen, die dauernd weghaben zu wollen. Also auch Konflikte, die so groß sind wie diese Kriege. Oder auch das, weißt du nicht, die Wirtschaft in Deutschland jetzt, dass es da ruckelt oder solche Sachen. Wenn wir dauernd denken, es ist erst richtig gut, wenn das alles weg ist, dann sind wir eigentlich nur unglücklich. Das hin. Also das wirklich akzeptieren, das wird ist immer so gewesen und es wird immer so sein, dass irgendwas nicht rund läuft und dass was Bedrückendes passiert und dass ich es annehme und zugleich gucke, dass ich meinen Fokus auf möglichst viele gute Sachen richte und die die Trauer und die Enttäuschung und so durchaus auch fühle, also sie einfach auch fühle und sage: Ja, die ist auch da. Ich hätte lieber, dass es diesen Krieg nicht gibt. Ich hätte lieber, dass es in Deutschland nicht so viele arme Menschen gibt, die gibt es ja auch und so und und eben nicht. Aber. Und ich bin dankbar für jeden. Und in meiner Macht ist es, dass ich das und das für mich tun kann und dass ich das und das für andere Menschen tun kann.

****Dominik Spenst [01:06:35]**:** Für mich ein ganz wichtiger Aspekt, den du da gerade. Oft wird es, wenn man es oberflächlich betrachtet, genau so gesehen, das eine oder das andere geht. Entweder bin ich dankbar für das, was ich jetzt habe und ignoriere komplett alles andere, was in der Welt passiert, oder das ist immer so dieses undifferenzierte Betrachten, sage ich mal, aber es geht halt auch gleichzeitig. Du kannst halt auch trotzdem die Dinge anerkennen, die in die Scheiße laufen und trotzdem dankbar sein. Und das, ja, ich sage es immer wieder: Die Dankbarkeit, die du hast, führt immer dazu, dass du noch dankbarer bist am Ende des Tages. Oprah hat das so schön gesagt. Oprah gesagt, ihr dankbar für das bist, was du heute hast, desto mehr wirst du haben, wofür du dankbar sein kannst. Das ist total paradox, weil viele Menschen denken, sie, ich werde dann irgendwie ****genügsam****. Oder ich sehe dann gar nicht mehr das Negative oder so, aber ja, so ist es nicht.

****Jutta Ribbrock [01:07:29]**:** Wie schön. Lieber Dominik! Ich habe am Schluss immer noch eine Frage, Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Dominik Spenst [01:07:38]**:** Das ist eine große Frage. Ich glaube, das ist für mich ein Mix aus ****Akzeptanz**** und ****Fortschritt****, so ein Tennisspiel aus Akzeptanz und Fortschritt. Ich muss zum einen hinnehmen, wie es jetzt gerade ist, aber ich will mich auch permanent weiterentwickeln. Und das eine geht ohne das andere nicht. Ich muss hinnehmen, ich bin gerade in der Endphase und es tut sich vielleicht gerade nichts. Aber gleichzeitig kann ich das und das tun. Ich muss hinnehmen, dass ich gerade die und die Verbesserungspotenzial habe, dass ich mich vielleicht in dem Bereich von meinem Leben weiterentwickeln muss und dass das nicht so gut läuft. Aber gleichzeitig kann ich daran irgendwie arbeiten. Ich muss hinnehmen, dass vielleicht ich quasi nicht kein Unterwäschemodel mehr werde wegen meiner Wunde in meinem Bein. Aber gleichzeitig kann ich irgendwie trotzdem Sport machen oder so. Also so ein bisschen dieses permanente Tennisspielen einfach hinnehmen, was ist. Aber auch mich weiterentwickeln, das ist für mich so die Essenz von von Glück, aber da auch mit dem Fokus ganz klar auf die ****kleinen Dinge****. Also wenn ich mir anschau, was schreibe ich mir am Ende des Tages auf meinem "Sechs Minuten Tagebuch", wo ich mich am meisten. Das sind immer die kleinen Dinge. Natürlich können die zu großen Dingen führen, auf Umwegen gerne.

Das ist ja nicht schlecht. Aber der Fokus muss auf den kleinen Dingen liegen, weil das sind die Dinge, die wir kontrollieren können. Das sind die, wenn du jetzt rein logisch noch da gehst. Du kannst ja die großen tollen Dinge passieren so selten. Wenn, dann nur glücklich wäre es, wenn die großen tollen Dinge, die großen Durchbrüche passieren, wärst du super selten glücklich. Also, wenn ich es kurz fassen würde, würde ich sagen: Das Tennisspiel aus Akzeptanz und Fortschritt mit Fokus auf die kleinen Dinge im Leben, kleinen Momente, die kleinen Erfolge, die kleinen Freuden.

****Jutta Ribbrock [01:09:13]**:** Wunderbar. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch. Es war ganz, ganz toll. Danke.

****Dominik Spenst [01:09:20]**:** Danke dir, dass ich hier sein durfte.

****Jutta Ribbrock [01:09:28]**:** Ich hoffe, du konntest dich von Dominik begeistern lassen dafür, was Dankbarkeit dir alles schenken kann. Und wenn dir dieser Podcast gefallen hat, würden wir uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst auf Apple, iTunes oder Spotify, wo auch immer du uns hörst. Ganz lieben Dank dafür. Wenn du mehr über Dominik Spenst erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem Links zu seinen Büchern und zu seinem Podcast. 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.

****Speaker 1 [01:11:14]**:** Weißt du, wie es sich anfühlt, eine Depression zu haben? Weißt du, wie es ist, diskriminiert zu werden? Weißt du, was das bedeutet, nach einem schweren Unfall neu anfangen zu müssen? Wir haben Menschen getroffen, die wissen, wie es ist, und uns davon berichten. Ich weiß, wie es ist. Der neue Mental Health Podcast des KURIER auf kurier.at/podcast und überall, wo ihr Podcasts hören könnt.