

Podcast mit Isabella Paulsen

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich – ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben entspannter, freudvoller und intensiver macht. Heute ist bei mir Isabella Paulsen. Sie war in ihrem früheren Leben mal klassische Businessfrau in Design- und PR-Agenturen und jetzt schon viele Jahre Yogalehrerin. Da hatte sie als zweifache Mutter den Mut, sich selbstständig zu machen und eben jetzt mit Yoga ihr eigenes Business aufzubauen. Und da hat sie ein wirklich einzigartiges Special entwickelt: Yoga, der genau auf den weiblichen Zyklus abgestimmt ist und uns durch die Zyklusphasen begleitet, wie wir damit besser für uns sorgen können und zugleich auch mehr Energie und Kreativität entwickeln. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Isabella, herzlich willkommen!

Isabella Paulsen: [00:02:44] Ja, danke schön, Jutta, auch für die schöne Vorstellung. Das ist immer spannend, dass es noch mal so reflektiert wird von jemand anderem. Dein eigenes.

Jutta Ribbrock: [00:02:52] Eigenes Leben. Da würde ich dich später auch gerne noch mal fragen, weil ich habe dich sagen hören, dass dein Leben vor Yoga und nach Yoga, das war sowas von total unterschiedlichen Paar Schuhes war und ist. Und da würde ich dich auch gerne nachher noch mal nachfragen. Ich muss jetzt nur, bevor uns die Männer davonrennen, ich habe so gedacht, wahrscheinlich haben wir jetzt in dieser Podcast-Folge sehr viel mehr Zuhörerinnen als Zuhörer, aber... Hallo liebe Männer, falls ihr schon mal da seid, bitte bleibt dran. Das ist auch super spannend für euch als Partner, als Liebende, als Chef oder Kollege. Isabella, ich denke, mit mehr Verständnis für und auch mit mehr Wissen über den weiblichen Zyklus kann zwischen Frauen und Männern, egal jetzt in welcher Art von Beziehung, also privat oder beruflich, einiges besser laufen, oder?

Isabella Paulsen: [00:03:47] Auf jeden Fall, also wirklich auf jeden Fall. Ich merke das immer wieder in meinen Workshops danach, auch wie die – also die Frauen – mehr Mitgefühl für sich entwickeln, für ihre Freundinnen oder mitmenstruierenden Mitmenschen und das fließt natürlich dann auch immer in die Partnerschaften. Und das ist auch ein Mitgefühl, was wir füreinander entwickeln und das macht wirklich das Leben deutlich leichter und angenehmer und auch vielleicht so ein bisschen undramatisch, ist das vielleicht auch ein gutes Wort.

Jutta Ribbrock: [00:04:29] Da würde ich gerne gleich einhaken, wie du das meinst, mit diesem undramatisch.

Isabella Paulsen: [00:04:38] Ich kann primär für mich sprechen. Ich denke aber, dass ich für viele menstruierende Menschen und Frauen spreche, wenn ich sage, dass die Beziehung zum eigenen Zyklus eher für viele von uns **problematisch** ist. Und das ist auch durch kulturelle Erzählungen natürlich geprägt ist. Also, dass wir... auch die bildliche Darstellung. Wenn wir eine Frau sehen, die die Hände auf dem Bauch hat und das Gesicht verzerrt, wissen wir gleich, das ist eine Frau, die ihre Tage hat. Oder auch dieses Klassische in vielleicht dem einen oder anderen Streit, dass man hört so: "Oh mein Gott, kriegst du etwa wieder deine Tage?" Und dieses, dass wir irgendwie gelernt haben, das ist etwas Negatives. Und wir haben irgendwie auch die Schmerzen, die dazugehören, und vielleicht auch das Leid, was dann durch die Schmerzen kommt, einfach **normalisiert**. Wir haben das akzeptiert. Und das gehört halt irgendwie dazu. Da gibt's sicherlich auch kulturelle Erzählungen, die dazugehören. Oder religiöse, meinetwegen. Aber das ist manchmal auch so ganz unbewusst schon als junges Mädchen da. Oder, ja, wenn man seine Mutter auch leiden sieht in der Zeit. Und ich glaube, wir tun uns damit keinen Gefallen, diese Erzählung weiterzuerzählen, sondern es ist wirklich Zeit dafür, den Blick darauf auch zu ändern, was da passiert, dass es... Also, für mich persönlich war der Zyklus und die Menstruation immer etwas, was mich geschwächt hat, oder wo ich das Gefühl hatte, das ist ein Nachteil, das zu haben. Und wenn wir aber verstehen, dass es **kein Nachteil** ist, sondern vielleicht sogar ein Vorteil oder einfach auch ein ganz großer Teil, mit dem wir im Einklang leben können. Und das, womit wir aufgewachsen sind, ist eher primär, dass wir gegen den Strom schwimmen oder dass wir das nicht haben möchten und dieser ganze Widerstand, glaube ich, damit tun wir uns...

Jutta Ribbrock: [00:06:46] Ja, und wir Frauen haben das ja im Grunde jahrzehntelang geradezu gefeiert, dass wir jetzt die Möglichkeit haben, dass die Menstruation uns so in Anführungszeichen **nicht mehr behindert**. Ja, also mit Tampons kann man knappe Höschen tragen und schwimmen gehen und Sport machen. Viele empfinden das auch als Freiheit, alles tun zu können, egal wo wir jetzt gerade in unserem Zyklus sind. Aber du ermutigst ja dazu zu sagen, nee, mach's nicht. Achte mal auf deinen Zyklus und richte dein Tun auch nach dem Zyklus aus. Was gewinnen wir damit?

Isabella Paulsen: [00:07:27] Ja, wie ich gerade eben schon gesagt habe, das ist so ein bisschen, wir sind dann im **Flow**, also mit dem, was energetisch auch in unserem Körper passiert. Es gibt einige Hormone, die eine Rolle spielen im Menstruations- oder Ovulationszyklus und eine davon ist **Östrogen** und das andere **Progesteron**, ohne da zu viel in die Details zu gehen und die bringen auch unterschiedliche Qualitäten mit. Ich glaube, wir tun uns auch keinen Gefallen damit, dass wir immer glauben, dieser Zyklus hat nur irgendwas mit unserer Gebärmutter zu tun und vielleicht den Eierstöcken und das irgendwo da unten im Becken, sondern mittlerweile kann man Östrogen- und Progesteronrezeptoren im ganzen Körper, im Gewebe, im Gehirn nachweisen. Und das bedeutet einfach, dass der ganze Körper auf diese Hormonschwankungen oder Hormonwellen reagiert. Und wenn wir dann... es gibt auch diesen Spruch, den man öfter mal liest in den sozialen Medien: "I can do everything, you can do bleeding." Und das ist ja auch, also das ist das, worauf wir stolz sind und das ist auch vollkommen in Ordnung, dass wir das so empfinden. Ich glaube auch, wenn man vielleicht noch so 20 ist, so bis 30, kann man auch noch eine ganze Menge schaffen. Ich glaube aber dann vielleicht mit den ersten Kindern oder wenn man auch keine Kinder hat, so ab Mitte 30, Ende 30, fängt man an zu merken, okay, vielleicht der Zyklus wird auch lauter. Also wir spüren diese

Schwankungen vielleicht sogar mehr und merken auch, da sind uns energetisch vielleicht auch Grenzen gesetzt. Und ja, dementsprechend, wenn wir uns mit diesen Zyklusphasen bewegen, tun wir uns einfach einen größeren Gefallen. Das ist... Ja, wenn wir das nicht tun, wäre das, als wenn wir zum Beispiel unseren Tag- und Nachtrhythmus aushebeln. Also wenn wir tagsüber schlafen und abends arbeiten, das kann oder ganz lange arbeiten, das kann man mal für eine kurze Weile, aber nicht auf Dauer. Und somit tun wir uns sozusagen damit keinen großen Gefallen, sozusagen keine Ruhephasen mit einzupflanzen.

Jutta Ribbrock: [00:09:46] Und du sagst ja, und ich bin wirklich total gespannt darauf, was du darüber erzählst, dass der Zyklus ja eigentlich eine **Superpower** ist. Ich habe eben schon die Männer angesprochen. Hier wird es auch wieder für Kollegen und Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen interessant. Und natürlich für uns selbst als berufstätige Frauen. Du sagst, wenn wir bei der Arbeit die verschiedenen Phasen von unserem Zyklus berücksichtigen und dies an unserem Arbeitsplatz auch unterstützt wird, dann sind wir kreativer und leistungsfähiger, ausgeglichener und zufriedener und melden uns auch seltener krank. Wie ist da der Zusammenhang?

Isabella Paulsen: [00:10:27] Ja, das ist natürlich ein wenig weit aus dem Fenster gelehnt gerade. Aber es ist im Prinzip schon so, dass wir – es kommt auch immer natürlich auf die Art der Arbeit drauf an, wo das dann möglich ist, sich darauf einzulassen – aber es ist schon so, dass zum Beispiel, wenn Östrogen nach der Menstruation anfängt, zu steigen im Körper, dann habe ich ja auch schon gesagt, das Gehirn reagiert auch mit darauf. Es ist... Wir haben... Wir bekommen mehr **Energie**. Und viele spüren das auch so nach der Menstruation. So, boah, jetzt kann ich... kann ich Dinge wieder anpacken. Und es ist oft auch so, dass diese... die **Follikelphase**, also die erste Phase nach der Menstruation und die **Ovulation**, ich nenne das auch die **stillen Phasen** des Zyklus. Weil hier schaffen wir eigentlich total viel. Wir wollen nach außen gehen, wir wollen uns mit anderen Leuten verbinden. Multitasking fällt uns leicht und es ist eben auch durch diese hormonellen Schwankungen unterstützt. Und dann fällt es uns natürlich auch total leicht, hier die Arme hochzukrempeln und alles zu schaffen. Und nach der Ovulation, nach dem Einsprung, ist aber ein anderes Hormon dominant. Und zwar **Progesteron**, wenn alles gut gelaufen ist. Und das sind so ein bisschen wie Gegenspieler, kann man sich die vorstellen, und die brauchen auch einander. Und die brauchen wir auch für unsere Gesundheit. Und Progesteron ist eher ein... das wird so schön auch als

Entspannungshormon genannt. Jetzt sind viele, die sagen, nach dem Einsprung bin ich nicht entspannt. Das ist auch so, dass das eher die Phase ist, wo ja **PMS** hochkommt, da kommt auch noch mal... das ist vielleicht wie so ein Zeugnis so ein bisschen, wie gut wir uns um uns selbst gekümmert haben in den Phasen vorher und wie gut wir uns ernährt haben und eigentlich ist sozusagen Progesteron etwas, was uns entspannt und ja. Wie nach einer guten, langen Meditation. So fühlt man sich auf Progesteron, heißt es. Und da, in der Phase, haben wir dann einfach andere Stärken. Wenn wir uns... Und dann natürlich in der **Menstruation** ist der Körper wirklich... Das ist eine **energetisch kostspielige Phase**, sage ich mal so. Da ist der Körper damit beschäftigt, die Gebärmutterhaut abzustoßen. Und das ist wirklich eine Arbeit. Also, es ist nicht... Es passiert, glaube ich, nur während der Menstruation, dass der Körper seine Ressourcen hergibt und loslässt. Sonst versucht man ja fürs Überleben eher alles so am Platz zu halten. Und wir tun gut, im Fluss dieser Dinge mitzulaufen. Und wie gesagt, wenn wir uns an den ersten Phasen, die Östrogendominanz sind, messen, dann wird natürlich die **Luteal- oder PMS-Phase** und die Menstruation, da ist man fast zum Scheitern verurteilt. Weil man sich dann an so einem Level von Energie misst, was der Körper einfach wirklich nicht hat. Und wenn wir anfangen damit, auch so im Einklang zu leben,

und das bedeutet ja auch so ein gewisses... also so ein bisschen auch Dinge **loszulassen**. Also ich habe auch gelernt, ich merke auch, dass ich zum Beispiel in der PMS-Phase sehr deutlich **rigoroser** werde und gar nicht mehr so großzügig bin mit meiner Energie, sondern öfter **Nein** sage zu Dingen, mir das auch leichter fällt. Und ich weiß noch, dass es am Anfang mir auch schwere Gefallen ist, mir Ruhe zu erlauben während der Menstruation, weil wir in der Gesellschaft manchmal leben, wo man das Gefühl hat, wenn ich jetzt einen Gang zurückschalte oder mich entspanne oder nicht mein Tempo mache, dann verlier ich was oder dann werde ich überholt von anderen. Und ich glaube aber... Also, meine eigene Erfahrung und auch die Erfahrung der Schülerinnen, die ich begleite, ist, dass wenn wir die Zeit uns nehmen, während der Menstruation uns zu entspannen und uns gut um uns selbst zu kümmern – das ist manchmal mehr und manchmal weniger möglich – aber dass wir dann auch wieder mehr Kraft haben und wie so einen Neustart zurückkehren können. Und dadurch einfach ein **langlebigeres Energiekonzept** ist, vielleicht kann man das so sagen.

Jutta Ribbrock: [00:15:07] Du hast ja eben gesagt, das kommt natürlich drauf an, in welchem Beruf man arbeitet und das ist vielleicht nicht überall möglich, das zu berücksichtigen. Könnten wir das hinkriegen, das an einem Beispiel mal zu entwickeln? Weil ich finde es spannend, du hast ja diese Phasen, die du jetzt schon beschrieben hast, die heißen in deinem schönen Schaubild, was du dazu hast: also Phase 1 **Winter**, Phase 2 **Frühling**, dann 3 **Sommer**, 4 **Herbst**. Und dann beschreibst du das von der seelischen und körperlichen Situation so: einmal **in sich gehen, Projekte überdenken**, dann die nächste Phase **analytisch, Organisationsfähigkeit**, dass das dann stärker im Vordergrund steht, dann **hohe Produktivität und Umsetzung** und dann nochmal **kritisches Auge und Projekte voranbringen**. Wird uns das gelingen, das jetzt bei einem bestimmten Berufsbild mal beispielhaft zu erklären?

Isabella Paulsen: [00:16:11] Ich kann es sehr gut an meinem eigenen Beispiel erklären, aber wenn man natürlich kreativ zum Beispiel arbeitet, ist das eine ganz andere Sache, als wenn man zum Beispiel als Kassiererin im Supermarkt sitzt. Da sagt man da so, ja was soll ich da kreativ arbeiten, oder? Da ist es eher wahrscheinlich, dass man sich anders fühlt, dass es in gewissen Phasen einem leichter fällt, anderen Menschen zu begegnen und man eher das Gefühl hat, rauszugehen. Ich als **Yogalehrerin** empfinde zum Beispiel die **Frühlingsphase** immer als sehr... Also, ich habe unheimlich viele Ideen, ich kann unheimlich viel anfangen oder... also so diese... so Ideen-Schnipsel sozusagen, so ein Brainstorming und manchmal dann, also bis zur Ovulation hin auch ganz viele, ja, also so ganz viele Projekte auf einmal anfangen. Und ich weiß auch, dass ich zum Beispiel während der **Ovulation** fällt es mir unheimlich leicht, Workshops zu halten und alles was dazugehört. Das ist meistens auch ein sehr großer organisatorischer Aufwand, deswegen versuche ich auch Workshops eher während meiner Ovulation zu halten, besonders wenn ich auch vielen Leuten begegne und mit vielen Leuten sprechen muss oder möchte, dass ich das eher da mache, weil es mir da wirklich leicht fällt. Und dem hingegen, wenn ich dann in meine **Lutealphase** komme, ist es meistens so, dass ich viel besser entscheiden kann, welche Projekte sich jetzt auch wirklich langfristig lohnen, meine Energie einzuplanen, weil ich merke dann natürlich plötzlich, dass meine energetischen Reserven begrenzt sind. Ich kann nicht mehr alles machen, wie im Frühling oder im Sommer, so alle Bälle in der Luft halten, sondern plötzlich merke ich so, oh nein, es gibt doch da einige Grenzen. Und die **Menstruation** ist dann wirklich eine Phase, wo ich versuche, einfach nur gut für mich zu sorgen. Auch als Yogalehrerin mit stetigen Yogakursen sozusagen habe ich nicht immer die Wahl zu sagen, heute möchte ich nicht körperlich arbeiten, aber ich kann auf jeden Fall in den Pausen dazwischen auf mich achten. Und manchmal ist es auch eine gute Phase, halt die Projekte nochmal sich durch

den Kopf gehen zu lassen. Oder solche Dinge, also noch mal so ein bisschen mit den Dingen zu sitzen oder so Revue passieren zu lassen vielleicht auch, noch mal zu reflektieren, okay, was ist da jetzt eigentlich im letzten Zyklus passiert und ja, und dann wieder sozusagen neu zu starten. Also ich merke auch zum Beispiel einen ganz großen Unterschied dazwischen, wie gut ich mich artikulieren... in den Yogastunden auch. Es ist oft so, dass ich weiß, okay, jetzt komme ich in die Phase, so in die Woche vor meiner Menstruation, weil dann fängt es an, mir schwerzufallen. Fängt es an, mir schwerzufallen? Genau, da bin ich nämlich gerade. Wirklich klare Sätze zu sprechen oder manchmal fehlt mir dann ein Wort und das ist was ganz anderes in den anderen Phasen. Das ist dann, wenn wir anfangen, uns damit zu beschäftigen, mit **Zyklusbewusstsein** und unseren eigenen Zyklus kennenzulernen, dann fallen uns plötzlich da auch eben Dinge auf, die zyklisch wiederkehren. Und... das ist für jeden so ein bisschen anders. Und kommt natürlich auch drauf an, wie der Körper so reagiert auf die Hormone. Aber so im Großen und Ganzen passt es für mich sehr gut.

Jutta Ribbrock: [00:20:17] Du arbeitest ja mit Frauen in diesen verschiedenen Phasen. Man kann bei dir auch Einzelsessions buchen oder in der Gruppe was machen. Dass du also bei bestimmten Sachen, die den Zyklus prägen, auch, denke ich, bestimmte **Asanas**, bestimmte Übungen machst. Du hast eben **PMS**, also prämenstruelles Syndrom, schon erwähnt, und es gibt ja auch... Ja, bei vielen, bei verschiedenen Frauen ist es ja auch ganz verschieden. Manche spüren kaum was von ihrem Zyklus, andere haben starke Beschwerden. Und kannst du uns da vielleicht auch Beispiele sagen, was so aus dem Yoga heraus uns helfen kann bei bestimmten Beschwerden, die man hat?

Isabella Paulsen: [00:21:03] Beschwerden? Also ja, es ist natürlich komplex und es gibt nicht die eine Antwort, die für alle passen wird. Im Großen und Ganzen, die größte Herausforderung, die wir haben, ist wirklich **Stress und Dauerbelastung** und ich meine dann auch nicht nur den Druck auf der Arbeit, sondern auch den Stress, den wir auch zum Beispiel zwischenmenschlich spüren oder den, den wir uns selbst auferlegen. Manchmal die Energiedysbalance zwischen, wie viel wir essen und wie viel wir schlafen und wie viel wir uns bewegen, also dass das auch nicht in Balance ist. Und Yoga ist dann eine super Möglichkeit, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und zu spüren, okay, welchen Einfluss haben eigentlich die Dinge, die ich tue, auf mein Wohlergehen? Wie fühle ich mich eigentlich dabei? Und es ist natürlich, um die **Verbindung zu sich selbst** zu stärken und dann auch, wenn wir weiter denken, auch die Verbindung und die Kommunikation zu unserem Umfeld, also nicht nur sozusagen diese Nabelschau, für die Yoga auch manchmal kritisiert wird, sondern es geht dann auch wirklich darin, wenn wir anfangen, uns selbst zu spüren, unsere Bedürfnisse zu spüren, dass wir auch anfangen, Wege zu finden, das zu kommunizieren. Das sind erstmal die Dinge, bei denen uns Yoga helfen kann. Und dann natürlich auch die Übungen, die den **Beckenboden** stärken, aber auch entspannen und die dem Beckenboden auch die Möglichkeit geben, dass er gut **durchblutet** wird. Dann oft fehlt uns da die Beweglichkeit und wenn wir viel sitzen und uns viel einseitig bewegen, sind so viele Bewegungsmöglichkeiten, die wir auslassen. Und der Körper liebt es aber eigentlich, sich jeden Tag in alle möglichen Richtungen zu bewegen und um sich wohl und ausgeglichen zu fühlen. Und meine... Ja, meine Yoga-Praxis und auch das, was ich unterrichte, basiert eher auf der **Traditionellen Chinesischen Medizin** statt dem klassischen Ayurveda. Sodass dann, wenn wir zum Beispiel von PMS reden, es unterschiedliche Ansätze oder Gründe gibt, warum jetzt das prämenstruelle Symptom da ist. Aber wie gesagt, ganz oft ist es PMS ein Grund oder ein Resultat von zu viel **Druck** oder auch emotionalem **Schmerz**.

Jutta Ribbrock: [00:23:40] Stress und solchen Sachen. Das heißt, in dem Moment hilft Yoga generell schon in diesem Loslassen, Entspannungsprozess, gar nicht so sehr, jetzt sag ich mal auf den Beckenbereich konzentriert, rein physisch betrachtet, sondern insgesamt, dass man entspannt und Yoga ist ja auch etwas, wo wir mehr bei uns selber sind.

Isabella Paulsen: [00:24:07] Auf jeden Fall. Ja, und, ähm... Ja, Yoga hat auch die Möglichkeit, sehr... also wenn wir vom klassischen Yoga vielleicht auch uns ein bisschen gedanklich weg bewegen. Ich bin Yogaschülerin, oh Gott, seit 2007. Und hab eigentlich... also man hat mit Schwangeren-Yoga damals angefangen und bin dann ins Power-Yoga nach der ersten Geburt und hab da meine Yogalehrerin gefunden und hab das auch geliebt, meinen Körper so zu spüren. Ich war damals auch Mitte 20, Mitte, Ende 20. Und hatte viel Energie, und das kam erst mit den Jahren, dass ich dann irgendwie merkte, dass ich in manchen Tagen wirklich nach einer 1,5-stündigen Yoga-Praxis erst mal schlafen musste, weil ich so erschöpft war. Und in anderen Tagen das halt so extrem... mir viel leichter gefallen ist. Und auch als ich dann Yogalehrerin geworden bin, ich bin auch in der ersten Ausbildung sehr klassisch ausgebildet, und irgendwann kam das so... mir fehlte was. Mir fehlte so einen anderen Blick auf den Körper. Ich hab gespürt, dass das, was ich praktiziere, was sehr linear war und immer wieder dasselbe, mir fehlte da ein Aspekt. Und das war so dann der Punkt, wo ich gesagt hab, okay, ich bin dann auf die Suche gegangen und hab angefangen. Und das war eine lange, spannende Reise. Und es gibt auch immer noch so viel dazu zu entdecken. Dass wenn ich da meinem Körper wirklich besser zuhöre und dem auch Raum gebe, dass es anders sein darf, dass manche Yoga-Praktiken in manchen Phasen **kräftig** sind, weil eben viel Energie da ist und manche Yoga-Praktiken oder manche, wenn ich auf der Yogamatte lande, halt einfach ein bisschen **ruhiger** sind und entspannter oder eine ganz andere Qualität mit sich bringen. Und da merke ich zumindest für mich selbst und auch, das ist auch das Feedback, was ich von meinen Schülerinnen bekomme, dass die Yogastunden **nachhaltiger** sind, also dass sie nachklingen und dass ich dann also gerade auch als zweifache Mutter und als Selbstständige auch wirklich auch noch für den Rest des Tages dann sozusagen präsent sein kann und das halten kann, den Raum für die Kinder und für mich.

Jutta Ribbrock: [00:26:40] Ansteht. Und du hast, auf deiner Website habe ich natürlich geschaut, da hast du auch verschiedene Beschwerden, die verschiedene Frauen so haben können im Zusammenhang mit dem Zyklus, also PMS haben wir angesprochen, aber du erwähnst da auch das **PCO-Syndrom**, **Endometriose**, **Unfruchtbarkeit**, also ein ganz schön weites Feld, wo... du sagst, denke ich, dass wir durch Yoga das positiv beeinflussen können, oder?

Isabella Paulsen: [00:27:15] Ja, auf jeden Fall, natürlich gehört auch eine gute Gynäkologin dazu und da gut aufgestellt zu sein und vielleicht auch mit einem Naturheilverfahren. Aber Yoga ist, wie gesagt, eine sehr gute Praxis, die zum Beispiel bei **Endometriose** auch **schmerzlindernd** wirken kann, dadurch dass diese Endometriose-Herde sich im... im Bauchraum ausbreiten, entstehen auch manchmal so, ich weiß jetzt gar nicht, wie das heißt, aber so **Verwachsungen** oder der Körper wird fester und an den Stellen oder es entstehen Narben und Narbengewebe und da tut es dem Körper gut, sich zu bewegen und das geschmeidig zu halten auch und solche Sachen. Es ist natürlich nicht, sage ich mal so die Wunderwaffe und das einzige, was man machen sollte, auf keinen Fall. Aber es ist eine gute Ergänzung und auf jeden Fall auch arbeite ich viel mit **Akupressurpunkten**. Da ist es so, dass es oft Menschen gibt, die sehr gut darauf reagieren oder so gar keinen Unterschied spüren. Aber das ermöglicht halt ein sehr weites Feld, den Körper zu unterstützen, egal wo er gerade steht. Und jede

Dysbalance und jede Krankheit gibt auf jeden Fall auch Raum, damit, also durch Yoga sozusagen, sich selbst zu begegnen und sich selbst auch kennenzulernen und zu unterstützen. Endometriose, müssten wir vielleicht noch kurz erklären, was das ist. Endometriose ist, wenn Zellen, die der Gebärmutterhaut ähneln, sich **außerhalb der Gebärmutter** ansiedeln im Körper. Also, das kann dann überall im Bauchraum sein. Ich glaube, es sogar auch teilweise am Zwerchfell. Und das ist eine Erkrankung, die einmal anscheinend fast mit einer **Östrogendominanz**, also auf Östrogene im Körper reagiert und auch etwas mit dem **Immunsystem** zu tun hat. Und da wird mittlerweile recht viel geforscht, aber es war sehr lange, ja, sehr schwer eine Endometriose-Diagnose zu bekommen oder hat lange gedauert oder dauert auch immer noch durchschnittlich. Ich glaube, manche sprechen von bis zu **acht Jahren**, bis sie die Diagnose bekommen, jetzt die letzten, ja aber jetzt die letzten ein bis zwei Jahren finde ich zumindest, in meinem, in meiner Bubble sozusagen wird viel Aufklärungsarbeit betrieben, weil Endometriose-Patientinnen schon **extrem starke Schmerzen** haben können. Also, wir sprechen davon, dass Frauen ohnmächtig werden während ihrer Menstruation oder sich übergeben vor Schmerz. Also, so starke Schmerzen. Und was aber auch ganz interessant daran ist, ist, dass es zum Beispiel anscheinend nicht in Zusammenhang... nicht immer in Zusammenhang damit steht, wie viel Endometriose-Herde man im Körper hat oder wie stark der Körper befallen ist. Frauen, die sehr wenig Endometriose haben, haben sehr starke Schmerzen und auch umgekehrt. Also da gibt es, wie gesagt, recht viel noch zu erforschen. Aber wenn wir uns dann vorstellen, dass eine Frau einmal im Monat so starke Schmerzen hat, also ich kann mir das überhaupt nicht vorstellen, so zu leben und was das auch für die eigene Lebensqualität bedeutet. Ja, also ich hoffe, dass das immer weiter da geforscht wird, daran, wie man die Frauen und Betroffenen unterstützen kann. Und auch, ja, dass es auf jeden Fall schneller geht. Und wie gesagt, das kommt auch so ein bisschen daher, dass wir die Schmerzen normalisiert haben. Dass Frauen, auch wenn sie zum Arzt gehen und sagen, ich hab da jeden Monat unheimliche Schmerzen, dass das irgendwie so, ja, das ist normal. Oder dass es sehr lange braucht, bis man da ernst genommen wird. Und ich hoffe also für die Betroffenen, dass es in Zukunft deutlich schneller geht.

Jutta Ribbrock: [00:31:35] Und **Unfruchtbarkeit** hast du auch erwähnt. Hast du da Erfahrungen gesammelt? Hast du mit Frauen, die das Thema hatten, auch schon gearbeitet?

Isabella Paulsen: [00:31:46] Mit Unfruchtbarkeit direkt noch nicht. Ich habe mit Frauen gearbeitet, die **hypothalamische Amenorrhö** haben, also **HA** abgekürzt, die zum Beispiel **keine Periode** haben. Aufgrund dessen, dass der Körper sozusagen merkt, es ist nicht genügend Nahrung da und nicht genügend... oder man bewegt sich zu viel, diese Balance, die Energiebalance, stimmt nicht ganz. Und dann, wie gesagt, der Menstruations- oder Ovulationszyklus ist etwas, was viel Energie braucht. Auch eine Schwangerschaft, die darauf folgen würde, braucht viel Energie und Kraft. Und wenn der Körper merkt, davon ist gerade nicht genug da, dann macht er das sozusagen, stellt er das aus. Da ist es natürlich, also das teilweise viele Gespräche auch, einfach nur den Frauen so ein bisschen die Angst zu nehmen, sich auf eine andere Art zu bewegen. Also oft sind das Frauen, nicht immer, aber oft Frauen, die extrem viel Ausdauersport machen, extrem viel rennen gehen und laufen und sich wenig nahrhaft ernähren, sage ich mal so. Und da habe ich schon Erfahrungen gemacht, dass es total gut sein kann, wenn man die Frauen dann erreicht, wenn die von sich auch rauskommen und sagen, ich möchte meinen Menstruationszyklus haben. Und dass man damit sehr gut arbeiten kann und bei Unfruchtbarkeit kommt es natürlich immer so drauf an, woran liegt das, was ist der Grund, was liegt dahinter und dass man sich das dann anguckt. Man kann auf jeden Fall durch die Bewegung den Körper unterstützen. Yoga ist ja auch mehr als nur Bewegung, da

gehört ja auch **Meditation** und auch eine gewisse **Selbsterkenntnis** dazu, auch sich mit... den Raum zu geben, sich mit emotionalen Themen zu beschäftigen oder sich selbst da zu begegnen. Also, wie gesagt, es ist ein sehr großes und komplexes Feld und dann halt auch sehr...

Jutta Ribbrock: [00:34:03] Individuell. Du beschäftigst dich einerseits eben mit dem Monatszyklus, aber auch mit verschiedenen **Lebensphasen**, wo du auch Pakete für anbietetest, also wo wir in verschiedenem Alter sind, bis hin zur **Menopause**. Kannst du da kurz zu erzählen?

Isabella Paulsen: [00:34:24] Ich finde das Thema auch extrem spannend und je tiefer man da so einsteckt... ich muss so kurz mal ausholen, weil früher, ich habe angefangen mit Workshops für Frauen, die deutlich spiritueller waren und dann habe ich irgendwann gemerkt, ach, es fehlt irgendwie noch ganz viel Grundwissen, was der Zyklus überhaupt ist, was diese Hormone machen und wie wirklich wissenschaftlich begründet das eigentlich ist, wenn man darüber redet, im Flow mit dem eigenen Zyklus zu leben. Und je mehr ich mich damit auseinandergesetzt habe, das ist wie so, ja, die Box der Pandora. Wenn man sie dann aufmacht, findet man immer mehr und mehr. Und dann kam natürlich auch so die Phase, ich bin jetzt gerade 39 geworden, ich gehe langsam auch so in das Alter, wo die **Perimenopause** ein Thema wird. Also, das ab ein bestimmtes Alter, das hatte ich ja auch schon gesagt. Der Körper etwas lauter wird, wo man halt nicht mehr diese ganze Energie hat und dann dachte, durchmachen kann und am nächsten Tag trotzdem super arbeiten kann, sondern wo man merkt so, der Körper hat ein eigenes Ruhebedürfnis sozusagen und in der Perimenopause treten eben auch so **Zyklus-Dysbalancen** auf. Denn das ist so die Phase ab ungefähr Jahr 35 kann es schon sein, Ende 30, Anfang 40 fängt der Körper an. Ein bisschen unregelmäßiger vielleicht. Es wird ein bisschen schwerer einen Eisprung zu haben, man merkt das Alter vielleicht auch schon. Und wenn unregelmäßiger ein Eisprung da ist, beziehungsweise wenn es Zyklen gibt, wo es keinen Eisprung gibt, dann ist auch **kein Progesteron** da. Und das heißt, dass dann sich **Östrogen**, was die Gebärmutter schleimhaut wachsen lässt, sich weiter ausdehnen darf. Und wenn kein... kein Eisprung da ist, dann sagt der Körper irgendwann so, Gott, stopp. Wir müssen das Ganze jetzt abbrechen und dann bekommt man halt eine Blutung und oft sind dann, wenn es ein sehr **östrogendominanter** Zyklus war und das nicht balanciert wurde mit Progesteron durch den Eisprung, sind das dann Blutungen, die sehr **stark** sind und auch sehr **schmerhaft**. Und das sind natürlich Dinge, wo man dem Körper auch versuchen kann, durch Yoga zu unterstützen. Und auf jeden Fall wirkt Yoga auch schmerzlindernd. Bis zu einem gewissen Grad natürlich und das, ja sozusagen, dass das ganz interessant ist, weil wenn wir an Menopause oder Wechseljahre denken, ist das, was wir denken oft, dass es dann kein Östrogen gibt. Aber am Anfang in der Perimenopause, also am Anfang der Wechseljahre, ist es sogar eher so, dass es **viel Östrogen** gibt und **zu wenig Progesteron**. Das eben auch unterschiedliche Wehwehchen oder Disbalance mit sich führt, die man ganz gut unterstützen kann durch Yoga und Meditation. Und ja, und dann, wenn es Zeit ist für die **Wechseljahre**, dann ist es wirklich so, dass Östrogen auch mitsinkt. Und das ist eine riesige Veränderung für den Körper. Und da habe ich gerade letztes Wochenende eine Weiterbildung gemacht. Die Symptome, die auftreten in der Phase, sind Phasen, also es ist sozusagen eine Lebensphase. Es wird irgendwann ein Ende haben, das Symptom, aber das kann bis zu **sieben Jahren** ein Symptom sein. Und für jemand, der zum Beispiel **Schlafstörungen** hat, ist sieben Jahre schon eine sehr lange Zeit. Also, ich weiß, ich habe zwei Kinder gekriegt. Ich glaube, da lernt man das erste Mal, was so Schlafmangel ausmacht, wie es einem dann so psychisch und seelisch geht. Wenn ich mir dann vorstelle, sieben Jahre zu haben, da denk ich so, boah, ja, nee, das... Ich glaube, da

tut man sich einen Gefallen, sich auch da eine gute Unterstützung zu holen und auch gut aufgeklärt zu sein, was das eigentlich im Körper bedeutet, welche Optionen ich eigentlich hab, mich zu unterstützen. Ich habe gehört, 20 oder gelernt, **20 Prozent der Frauen haben keine Beschwerden in den Wechseljahren**. Und ich weiß, alle sitzen da und so, oh bitte, bitte, bitte, lass mich eine der 20 Prozent sein. Aber dass man dann eben auch weiß, wenn das nicht der Fall ist, wie kann ich mich unterstützen? Was passiert hier eigentlich auch gerade? Weil es am Anfang kann sich das durchaus anfühlen. Vielleicht, ähm... ja, als wenn sich der Körper selbstständig macht oder man fängt an, **vergesslich** zu werden und solche Sachen. Also gar nicht so Dinge, wo man denkt, das hat jetzt was mit meinem Zyklus zu tun. Macht sich dann Sorgen. Genau, und weil du dann ja auch von den Männern gesprochen hastest, also ich glaube, das ist total wichtig in der Phase zu wissen, was geht da in meiner Partnerin gerade vor oder in meiner Kollegin? Und so ein Einfühlungsvermögen zu haben und einfach wirklich ein Verständnis dafür zu haben, dass der Körper ganz anders funktioniert. Männer haben keine Wechseljahre. Und ja, also ich glaube, das ist auch eine Zeit, wo man durchaus vielleicht mal eine gute Freundin oder seine Schwester oder Partnerin auch ruhig mal fragen kann, wie fühlt sich das eigentlich an und neugierig ist oder auch schon vorher. Wie fühlt sich das eigentlich an, einen Zyklus zu haben? Also ich finde, ich kann mir gar nicht vorstellen, wie sich ein Leben anfühlt ohne Zyklus. Das ist für mich so lange her.

Jutta Ribbrock: [00:40:28] Ja. Da du gerade nochmal die Kollegen angesprochen hast, jetzt ist ja sowas wie Zyklus, Menstruation, sage ich mal, ist da ein Thema, da gibt es so gewisse Berührungsängste, so nach dem Motto, darüber spricht man nicht. Wie sind eigentlich die Reaktionen, also du bietest das ja auch offensiv **Unternehmen** an, dass du Schulungen machst für die MitarbeiterInnen, dass sie diese ihre Zyklusphasen kennenlernen und auch, dass die Chefetage vielleicht mal lernt, wenn sie entsprechend diesen Phasen ihre MitarbeiterInnen arbeiten lassen, dass sie selber auch mehr davon haben. Wie reagieren die Unternehmen, also wie wird das angenommen, was hast du so erlebt da in der Hinsicht, das finde ich total spannend.

Isabella Paulsen: [00:41:19] Ja, also das ist ein Projekt, was ich zusammen mit meiner Kollegin **Bendy Veloso** zusammenmache. **Work Your Power** heißt das oder der Work Your Power Club. Und da haben wir jetzt Anfang des Jahres uns auch selbstständig mitgemacht. Also Bendy war bei einem meiner Workshops dabei und kam danach auf mich zu und meinte, mich beschäftigt das Thema schon so lange. Und ich habe dann nach deinem Workshop angefangen, darauf zu achten und wirklich einen riesen Unterschied gemerkt. Und sie meinte, wir müssen das unbedingt machen, wir müssen den Menschen im unternehmerischen Sinn auch, ja, oder im Kontextumfeld darauf hinweisen. Und das ist auch kommunikativ eine große Herausforderung, weil die meisten Entscheider und Chefs **Männer** sind und die, die es betrifft, sind aber die Mitarbeiterinnen und die **Frauen**. Und man kommt viel leichter an die Frauen ran. Und also, wenn die ein natürliches Interesse dafür haben, zum Beispiel in ihrer Freizeit, sich weiterzubilden, als das sozusagen über die Chefetage zu machen. Und das ist schon... es kommt natürlich auch total drauf an, wie... ich würde mal nicht mal sagen, in welcher Branche, aber wie **offen** die Männer dafür sind. Und es gibt durchaus die Organisationen, die eher sehr aufgeschlossen sind und so aus dem New-Work-Bereich oder in Agenturen, wo man ja vielleicht deutlich offener ist mit solchen Themen auch. Ja, wenn meine Kollegin Mandy Veloso ihre Gespräche mit den Geschäftsführern hat, das ist meistens so, dass die dann erst mal **überrascht** sind über das Thema, was sie ihnen dann vorschlägt, oder worüber sie dann redet. Und da ist dann aber auch eine **Neugier** da. Und auch meistens so, ach so, ach ja. Und ja, es ist immer bei den Chefs viel Neugier. Gab auch einige, die gefragt haben, ob sie dann vielleicht auch so ein bisschen Infos darüber

bekommen können, welche Phase, was bedeutet und es gibt auch wissenschaftliche Studien darüber, dass es Phasen gibt, in denen zyklische Menschen besser durch **Feedback** lernen. Und dann gibt es Phasen, wo sie besser durch **eigene Fehler** lernen und solche Sachen. Also es ist total interessant. Weil ich erlebe natürlich das auf meine Art. Und dadurch, dass ich als Selbstständige sehr frei meine Zeit einteilen kann, kann ich locker in meinem eigenen Zyklus arbeiten. Und Mandy war damals noch in Agenturen, die es... Artdirektorin in der Werbebranche gewesen oder immer noch, aber nicht mehr als Festangestellte und hat es sozusagen in der Agentur ausprobiert und meinte, es hat die Beziehung zu ihren Kollegen **verbessert**, weil sie deutlicher sagen konnte, was sie brauchte und was sie nicht braucht. Die Beziehung zu sich selbst, also was kann ich eigentlich heute leisten und wie geht es mir damit? Und ja, also sie hat es als sehr, sehr positiv erlebt.

Jutta Ribbrock: [00:44:48] Und dann seid ihr auch inzwischen, weil da seid ihr ja noch ein relativ junges Unternehmen mit diesem Zweig, aber seid ihr dann schon jetzt in einigen Unternehmen gewesen, habt ihr schon mal Erfahrung gesammelt oder ist das noch so mehr in der Anbahnungsphase?

Isabella Paulsen: [00:45:03] Das ist in der **Anbahnungsphase**, in dem man anfängt, darüber zu sprechen. Es war ja jetzt auch durch die Pandemie bedingt, glaube ich, ein sehr, sehr schwieriges eineinhalb Jahre bisher für die Unternehmen und... Ja, es ist mehr so ein Anbahnen, die Idee pitchen, die Möglichkeit geben und auch Wege zu finden, eben Geschäftsführer, also Männer auch für das Thema zu begeistern. Und ich weiß, dass die Kommunikation zum Beispiel zwischen meinem Partner und mir und auch bei Schülerinnen oder Freundinnen... Ich gehe viel **offener** damit um, in welcher Phase ich gerade bin und wie es mir gerade geht und dadurch, dass ich dann sagen kann, wie ich mich gerade fühle, kann ich auch meine Bedürfnisse viel **deutlicher kommunizieren**. Was ja auch für meinen Partner, kann ich mir vorstellen, eine große Erleichterung ist. Der fühlt irgendwie, oder wenn er feinfühlig ist, merkt irgendwie, irgendwas stimmt nicht. Aber ich kann halt ganz deutlich kommunizieren und sagen, was gerade nicht stimmt. Und oft ist es auch was, was mit dem Zyklus zu tun hat.

Jutta Ribbrock: [00:46:24] Das finde ich jetzt gerade auch eine schöne **Ermunterung** an alle, die uns zuhören. Ja, sprecht darüber, wie es euch geht, weil das erhöht das Verständnis. Weil dieses so, hm, irgendwie sind hier komische Vibrations, hilft ja auch keinem, ne?

Isabella Paulsen: [00:46:41] Nee, überhaupt nicht. Und also... Eins, was mir zum Beispiel aufgefallen ist, was zum Thema Business, ich bin ja selbstständig tätig und ich habe dann irgendwann gemerkt, dass ich wirklich **zyklisch** die letzten zwei Tage vor meiner Menstruation immer all meine Entscheidungen, was das berufliche angeht, also die **Zweifel**, die kommen, diese großen Lebensentscheidungen getroffen zu haben, das ist immer in der Phase. Ich hab dann gemerkt, das erste Mal so: Im Moment mal, in welcher Phase bin ich denn? Ah, okay, gut, ja. Kann sein, dass ich hier so ein bisschen **dunkler** werde oder dass ich sehr **kritisch** bin mit mir selbst. Und dann das nächste Mal, als das so war, hab ich wieder geguckt: Ist das der Verrückteste, dieselbe Phase. Seitdem ich das weiß, geh ich auch anders mit mir selbst um. Wenn dieser **innere Kritiker** sozusagen sagen kommt, dass ich weiß, okay... Heute fühlt sich das so an oder jetzt gerade fühlt sich das so an, aber ich weiß, wenn ich dem Zeit gebe, dass es wirklich in zwei, drei Tagen wieder ganz anders ist und ich einen ganz anderen Blick habe und das ist wirklich, also bisher immer so gewesen, dass das nur ganz kurzweilig war. Und schon alleine das zu wissen, was eine Erleichterung hilft.

Jutta Ribbrock: [00:48:00] Genau. Also dieses, **es geht vorbei**. Ich weiß schon, ah, da seid ihr wieder, okay, ihr Selbstzweifel. Aber ich weiß, ihr geht auch wieder und ich hab wieder mehr Vertrauen, dass mir alles gelingt oder das, was ich mir vor oder vieles gelingt und die Zukunft kommen darf.

Isabella Paulsen: [00:48:21] Ja, also würde ich in der Phase immer alles hinwerfen, das wäre schon ein wenig schwierig.

Jutta Ribbrock: [00:48:27] Ja, und da können wir ja auch grad noch mal anknüpfen. Dein Leben **vor und nach Yoga**, das war ja auch ein langer Weg dahin. Und jetzt bist du so sehr, sehr tief da hineingegangen, auch wie du grad darüber gesprochen hast. Und früher hast du, ja, was komplett anderes gemacht. Kannst du da noch ganz kurz uns das erzählen, wie sich dieses Vorher-Nachher anfühlt?

Isabella Paulsen: [00:48:54] Ja, es ist ganz lustig, wenn man mit anderen Yogalehrern redet. Es gibt oft die Frage, was hast du in deinem früheren Leben gemacht? Und das ist total spannend. Ja, ich hab... War ja, als ich Mutter geworden bin und das erste Mal Yoga gemacht habe, noch sehr jung. Also, ich war ja gerade 25. Aber... Ich habe studiert **BWL Technik und Design in Schweden** und das war auch wirklich so sehr auf eine **Karriere** bedacht und habe auch dann in **Design-Agenturen** gearbeitet, auch nach den Geburten meiner zwei Kinder weiter gearbeitet, auch als Office-Managerin und als Assistentin der Geschäftsführung in der Wirtschaft sozusagen, also in Werbefilmproduktionen. Und in PR-Agenturen, also ich habe da so in kleineren Unternehmen gearbeitet, aber ja, in der Wirtschaft sozusagen gearbeitet. Jetzt fühlt sich das manchmal so ein bisschen wie so eine ganz andere Welt an und habe natürlich auch meinen eigenen, ja, darf sehr viel **selbst bestimmen**, was mir ganz gut tut. Ich weiß, dass nicht jeder damit so glücklich ist. Aber das meinte ich ja auch schon am Anfang des Gesprächs, das ist so lange her, dass ich so wenig Erinnerungen auch daran habe. Das ist wirklich überraschend lang her. Ich weiß, dass ich... ja, mit Ende 20 schon an meinem Schreibtisch saß und gemerkt hab, wenn ich eine Woche lang kein Yoga gemacht hab, dann fing der Körper an, sich zu beschweren oder... dass ich oft **Rückenschmerzen** hatte und auch viel mehr. Ich würde sagen, dass mein Körper viel **lauter** werden musste, um mir meine Grenzen aufzuzeigen. Und seine Bedürfnisse, ne? So, hallo. Genau, und dass ich viel mehr auch **gegen meinen Körper** gearbeitet habe. Und... viel mehr auch gehalten habe, würde ich sagen. Natürlich auch mit zwei kleinen Kindern. Ja, und... Natürlich war das eine sehr mutige Entscheidung, irgendwann zu sagen, ich probier das aus. Ich hab dann, also es hat sehr lange gedauert, ich war sieben Jahre lang Yogaschülerin und hab dann gesagt, okay, ich mach eine Yoga-Lehrerausbildung, das ist was, was mir wirklich Spaß macht und was mir auch liegt und dann hab ich angefangen, so Teilzeit zu arbeiten und Yoga zu unterrichten und dann irgendwann kam so der Punkt, wo ich: Ich bin jetzt Anfang 30. Mach jetzt hier Karriere in einem Unternehmen oder ich probiere das einfach aus und gucke mal, was passiert, wenn ich Yogalehrerin werde und dann habe ich mich dafür entschieden.

Jutta Ribbrock: [00:51:58] Ja toll, herzlichen Glückwunsch. Und du musst ja auch dann trotzdem diese Fähigkeiten vereinen, dass du das Yoga, den Yoga, man darf ja beides sagen, das und den Yoga, dass du da so kenntnisreich geworden bist und andererseits musst du auch mit Zahlen umgehen und deinen Geschäft führen.

Isabella Paulsen: [00:52:21] Also das, wo man vorher sich so ein bisschen auf eine Sache einlassen konnte und da extrem in die Tiefe gehen kann, ist es natürlich, wenn man

selbstständig ist, hat man plötzlich einen viel größeren Tätigkeitsbereich und man ist eben auch **selbst für sich verantwortlich**. Also man weiß, wenn man dann Sachen aufgeschoben hat, man kann niemand anderem die Schuld geben. Also, ähm... Das ist aber durchaus... also wie gesagt, für mich ist es eine spannende Sache und auch so eine Balance zu finden, auch gerade... also ich habe erlebt in meinem Leben vor Yoga oder im beruflichen Alltag, dass **Kinderhaben** mir nicht immer gut getan hat, also dass das dann so gesehen wurde, so... Du arbeitest ja eh nur Teilzeit oder du hast ja Kinder oder das weil man Teilzeit arbeitet dann nicht bei den wichtigen Meetings die nachmittags oder abends angesetzt wurden da sein konnte. Und das ist halt das Thema Mutter sein und Kinder haben ist halt für mich jetzt kein Thema, sondern ich kann arbeiten und muss nämlich deswegen zumindest jemand anderem gegenüber nicht schlecht fühlen. Und ich weiß schon, das ist eine große Herausforderung zu arbeiten und Kinder zu haben und ich lebe auch getrennt, also bin **alleinerziehend** zum gewissen Teil und lebe in einer **Fernbeziehung**. Also bin ich auch wirklich mit meinen Kindern alleine, wenn sie bei mir sind und das ist schon viel Arbeit. Aber ich bin auch viel **sanftmütiger mit mir** geworden. Also vielleicht ist auch dieses... Ich muss irgendwo Karriere machen und viel Geld machen, habe ich auch dadurch abgelegt, so ein bisschen, dass mir wichtiger ist. Den Job zu machen, den ich wirklich liebe und in dem ich gut bin und da lerne ich auch immer wieder was dazu. Man lernt dann natürlich auch über Kommunikation, man lernt dann auch was darüber, wie man sich darstellt, wie man Webseiten programmiert, die ganze Technik, die jetzt die letzten eineinhalb Jahre auch dazu gehört hat und genau solche Dinge eben auch. Also es ist auch sehr spannend.

Jutta Ribbrock: [00:54:48] Und da, wir können ja jetzt nicht alle Yogalehrerinnen werden, da ist es toll, also mit Unterstützung von Menschen wie dir auch diese Welten zu verbinden. Also wenn wir in so tougheren Jobs arbeiten, wo auch ein anderer Tagesrhythmus erforderlich ist, da trotzdem durch Yoga, durch das Beachten des Zyklus uns es auch leichter machen.

Isabella Paulsen: [00:55:18] Auf jeden Fall, also wie gesagt, dieses **I can do everything, you can do bleeding**, also das ist halt, wir tun uns größeren Gefallen damit auch so langfristig auf die **Gesundheit** gesehen. Also wenn wir uns auch die Zahlen angucken, was so ein **Burnout** bedeutet und wie viele junge Frauen auch schon im Burnout landen, ich denke, das ist schon, wenn wir anfangen eben unsere Grenzen zu erkennen und auch ausdrucken können. Ich sehe das so oft in den Yogastunden, dass viele auch gar nicht **verbunden** sind mit dem eigenen Körper. Dass, wenn man die fragt, wo fühlst du das denn? Am Anfang erst mal so, ich hab keine Ahnung. Also, dass da auch die Verbindung zu sich selbst fehlt. Und wenn wir die... stärken. Klar, dass man dann auch mal sagen kann in einem, ja, in einem Job, diese Woche ist es okay, auch wenn es schwierig ist, wenn ich Fehler mache zum Beispiel oder wenn ich mich beim Podcast verspreche, weil ich kann einfach **Mitgefühl mit mir selber** haben. Es ist halt einfach so, es gehört zu mir dazu. Es muss nicht perfekt sein. Das ist natürlich schwierig. Für Frauen, sage ich mal so, die zum Beispiel ständig Präsentationen halten müssen, die immer top sein müssen, weil es mit Kunden ist, weil es um eine Menge Geld geht. Und da ist natürlich die Hoffnung, dass wenn wir anfangen, darüber zu reden und nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer oder alle Menschen ein Grundverständnis von **zyklischem Sein** haben und wie es sich anfühlt, zyklisch zu sein, dass es natürlich viel mehr Sinn macht. Vielleicht. Eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter zu fordern, der gerade in der **Ovulation** ist, und dann eine Präsentation machen zu lassen. Oder dass man Verständnis dafür hat, dass es nicht... nicht genauso glänzt wie sonst, also dass es erst mal vielleicht darum geht, ein **Bewusstsein** zu schaffen und dann vielleicht sogar ein bisschen mehr auch in die organisatorische Richtung geht. Wie organisieren wir uns

als Gemeinschaft, sodass wir zyklische Menschen unterstützen können und zyklische Menschen uns unterstützen.

Jutta Ribbrock: [00:57:40] Kann. Und das erinnert mich noch an etwas, was du mal gesagt hast sinngemäß, dass du dir wünschst, dass Yoga sich so in die Gesellschaft hinein immer mehr ausbreitet und so verschiedenste Räume sozusagen **yogisiert** werden.

Isabella Paulsen: [00:58:03] Ähm... Ich weiß gar nicht, ob ich das heute noch genauso mit Yoga sagen würde. Ich glaube, ich würde **Achtsamkeit** eher sagen. Also, dass es eine Achtsamkeit, ein **Mitgefühl** ist und eine **Verbindung zu sich selbst**. Mittlerweile, also meine Lebenserfahrung spielt ja da auch ein bisschen mit rein. Es gab auch so einen Punkt in meiner Yoga-Praxis. Wo ich gemerkt habe, dass ich beim Yoga immer wieder mir Energie hole, die dann aber im Alltag sofort **verpufft**. Also das Yoga sozusagen, wie das war, wo ich meinen Stecker in die Steckdose gesteckt habe, und dann war ich aber kaum raus. Oder vielleicht zwei Tage später, oder weiß ich nicht. Dass ich das Gefühl hatte, warum kann ich das, was ich da auf der Yogamatte erlebe, an Verbundenheit, an ich darf hier so sein, wie ich bin, warum kann ich das nicht auch nach draußen tragen? Ich glaube, dass es vielen Menschen so geht, dass die erleben, in dem Raum fühle ich mich wohl. Ich glaube, es ist auch kein Zufall, dass es mittlerweile so viele Yogalehrerinnen gibt oder Menschen, die es dahinzieht, weil es schon ein Raum ist, wo man selbst und auch so vollständig man selbst sein darf. Und das ist natürlich das... Ich glaube schon, dass es uns dient, wenn wir als Gesellschaft auch vielleicht ein bisschen mehr da hinkommen, uns in Achtsamkeit üben und in Mitgefühl. Und das bedeutet eben auch, dass wir mit uns selber fühlen und uns selbst auch mit Achtsamkeit begegnen.

Jutta Ribbrock: [01:00:00] Eine sehr gute Unterstützung. Und dass wir dann nicht das Gefühl haben, das, was wir gerade aufgeladen haben, ist gleich schon wieder verpufft. Also, dass wir diese Art von Achtsamkeit in den Alltag, an den Arbeitsplatz, in das Zusammensein mit anderen Menschen, KollegInnen mit hineinragen.

Isabella Paulsen: [01:00:20] Genau, durch diese eigene Praxis, das auf der eigenen Matte ankommen, sich bewegen, sich selbst und den Raum um sich herum auch beobachten. Also was löst das aus, wenn ich in einem Yoga-Raum bin und mit anderen zusammen bin? Das ist ja auch immer eine sehr interessante Dynamik übrigens. Aber ich glaube, das gibt die Möglichkeit, da so ein... zumindest für mich, da sind mehr **A-ha-Erlebnisse**. Und dann hab ich auch zum Beispiel gemerkt, okay... Mir fehlen die **Tools**, das auszudrücken, was in mir vorgeht. Oder das auszudrücken auf eine Art, dass es bei meinem Gegenüber ankommt. Und dann hab ich angefangen, mich mit **gewaltfreier Kommunikation** auseinanderzusetzen. Und das hat sich auch weitergetragen in andere Dinge. Und... Das hat natürlich... Das ist es. Ich glaube, das alleine, dieser Impuls öffnet auch nochmal ganz viel. Also, dass wir selbst reflektieren können, selbst auch nochmal auf der Yogamatte Dinge sacken lassen können. Und das dann uns so ein bisschen sozusagen weiterführt.

Jutta Ribbrock: [01:01:34] Isabella, du klingst auf jeden Fall so, als hast du dein Glück gefunden mit deinem Dasein als Yogalehrerin. Ich sage das deshalb, weil ich am Schluss an meine Gesprächspartner und Partnerinnen immer eine Frage habe, die möchte ich dir auch gern stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Isabella Paulsen: [01:01:55] Ja, doch. Ich glaube, für mich ist Glück, das machen zu können, was mich **begeistert** und wofür ich wirklich **brenne**. Und dann auch das

Glück zu haben, auf **Resonanz** zu stoßen, also auch Menschen mit dafür begeistern kann. Und ja, ich glaube, das trifft es schon ganz gut. Wunderbar.

Jutta Ribbrock: [01:02:21] Danke dir sehr für das schöne Gespräch, liebe Isabella. Wenn du mehr über Isabella Paulsen erfahren möchtest, schau gerne in die Show-NOTES zu dieser Folge, da findest du auch Links zu ihrer Website und zu ihren Workshops und wir zwei würden uns natürlich riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die 5 Sternchen klickst. Vielen, vielen Dank dafür. Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance, findest du auf einfach ganzleben.de. Und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du 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. Ciao.

Speaker 1: [01:04:14] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen **Schlafindex** misst die **Apple Watch** regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen eins und hundert. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.