

## Podcast mit Jens Corssen

**\*\*Speaker 1\*\*:** [00:00:02] Service Now unterstützt ihre Business Transformation mit der KI Plattform. [00:00:02] Alle reden über KI, aber die KI ist nur so leistungsfähig wie die Plattform, auf der sie aufbaut. [00:00:02] Lassen Sie die KI arbeiten für alle. Beseitigen Sie Reibung und Frustration Ihrer Mitarbeiter und nutzen Sie das volle Potenzial Ihrer Entwickler mit intelligenten Tools für Ihren Service, um Kunden zu begeistern. [0m0s2ms] All das auf einer einzigen Plattform. Deshalb funktioniert die Welt mit Service Now Mehr auf Service Now. Slash. HipHop People. [0m0s2ms] Werbung. In der Theorie erscheint alles immer recht einfach. Man ist sich einig, man hat eine gemeinsame Vision, man hat gemeinsame Werte. [0m0s2ms] Doch die Realität kommt der Theorie irgendwie immer wieder dazwischen. Und das gilt ganz besonders für Familien. [0m0s2ms] Jo Lücke ist Expertin für Equal Care. Und sie hilft Eltern mit ihrem Hörbuch **\*\*Fürsorge\*\***, die Weichen für gleichberechtigtes Elternsein, eine glückliche Partnerschaft und ein modernes Familienleben zu stellen. [0m0s2ms] Wertschätzung und die faire Verteilung von Carearbeit inklusive der emotionalen Arbeit, davon ist Lücke überzeugt, ist die Basis dafür. [0m0s2ms] Jährliches Ratgeber deckt dafür alle relevanten Themen ab von Elternzeit über Vorsorge und Partnervertrag, Beziehung und Rollenerwartungen, Erziehungsvorstellungen bis hin zur Verteilung der Lohn und Sorgearbeit. [0m0s2ms] Mit **\*\*Fürsorge\*\*** kommen wir dem Ideal von Equal Care hoffentlich gemeinsam einen großen Schritt näher. [0m0s2ms] Das Hörbuch erscheint als Download und im Streaming und als Buch. Bei Droemer Knaur. Werbung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:01:45] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von **\*\*einfach ganz leben\*\***, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:01:45] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [0m01s45ms] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. [0m01s45ms] Diesmal habe ich für euch noch mal eine Folge aus der Anfangszeit von meinem Podcast **\*\*Einfach ganz Leben\*\*** herausgefischt. [0m01s45ms] Viele von euch, die mich noch nicht so lange hören, haben diese Folge vielleicht noch nicht entdeckt. [0m01s45ms] Und sie ist wirklich ganz besonders schön mit dem wunderbaren Jens Corssen. [0m01s45ms] Die Folge ist von Januar 2019. Nicht, dass ihr euch wundert, wenn er da zwischendurch mal vom Jahreswechsel spricht. [0m01s45ms] Jens Corssen ist Psychologe und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Zielerreichung. Er ist Bestsellerautor und er ist der Erfinder des **\*\*Selbstentwicklers\*\***. [0m01s45ms] Von dem hast du vielleicht schon mal gehört. Der **\*\*Selbstentwickler\*\*** ist der, der weiß, ich kann mich noch so abmühen, an anderen herumzu manipulieren und sie verändern zu wollen. [0m01s45ms] Das einzige, was mir wirklich zu einem schönen, erfolgreichen und erfüllten Leben verhilft, ist mich selbst zu entwickeln. Wie? [0m01s45ms] Das geht alles dazu mit ganz viel Freude beim Lauschen. Herr Corssen. Herzlich willkommen.

**\*\*Jens Corssen\*\*:** [00:03:38] Danke schön.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:03:38] Schön, dass Sie da sind. Von Ihnen hat sicher gelernt, dass es sich lohnt, den Tag gleich am Morgen freundlich zu begrüßen und willkommen zu heißen. [0m03s38ms] Jetzt kommen gleich mal zwei Testfragen, ob Sie heute schon alles richtig gemacht beim Aufstehen. [0m03s38ms] Was haben Sie gedacht, als Sie auf der Bettkante saßen? Und haben Sie heute schon auf einem Stuhl gestanden?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:03:58] Also auf der Bettkante saß ich heut nicht, weil das brauche ich nicht, weil auf der Bettkante sitzen nur die Leute, die mit dem Leben unzufrieden sind, die sich beschweren, die keine Lust haben aufzustehen. [00:03:58] Und da habe ich mal vor vielen, vielen Jahren mir das ausgedacht So ein Bett Kanten Ritual, dass man, bevor man aufsteht, morgens Haltung annimmt. [0m03s58ms] Ich nenne das die Samurai Haltung sich aufrecht hinsetzt. Und dann fragt man sich Mache ich heute noch mal mit? [0m03s58ms] Und da ich aber gerne lebe und mich immer freue auf alles, brauche ich diese Übung nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:04:36] Sie hüpfen so raus aus dem Bett.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:04:38] Ja, aber ich habe. Ich habe das Ritual, das Stuhlstehen. [00:04:38] Ich meine, Sie fangen ja gleich in medias res ab. Es geht erst richtig los. [0m04s38ms] Ja, also, ich stehe seit 16 Jahren auf dem Stuhl. Ja, das klingt erst mal komisch. [0m04s38ms] Nach dem Aufstehen gehe ich, stelle ich mich auf den Stuhl und mache ein Ritual. Was ich. [0m04s38ms] Was ich früher über zwei Minuten ausgestreckt habe. Aber das war viel zu lang. Ich mache das jetzt 20 Sekunden. [0m04s38ms] Wollen Sie wissen, was ich auf dem Stuhl mache?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:05:09] Ja, ja.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:05:11] Heute stelle ich mich gerade hin, verbeuge mich vor den Gesetzen des Lebens. [00:05:11] Das ist was ganz Wichtiges. Weil die meisten Menschen, die ich berate, sind gegen das Leben, gegen die Gesetze. [0m05s11ms] Sie sind gegen das Stirb und Werde. Sie sind gegen die Vergänglichkeit. Sie sind gegen das Pfand, das alles fließt. [0m05s11ms] Und dadurch haben die Psychologen viel zu tun. Und das, was ich mache, ist, dass ich mich verbeuge vor den Gesetzen des Lebens, dass ich weiß, dass alles fließt, dass ich nicht festhalten kann. [0m05s11ms] Das alles kommt und geht. Und das ist das Tor und vielleicht so zehn Sekunden, dass ich mich verbeuge. [0m05s11ms] Und dann sage ich den philosophisch einwandfreien Satz Willkommen Tag, der kommt sowieso. [0m05s11ms] Also es ist ganz gut, dass ich hinbekommen heiße. Willkommen Tag. Ich erwähle dich mit allem, was du bringst. [0m05s11ms] Also, ich wähle die Möglichkeit. Was? Mir? Ich weiß ja nicht, was er mir bringt, aber ich bin. [0m05s11ms] Ich bin darauf vorbereitet, dass er mir irgendwas bringt, was ich nicht erwartet habe. Das ist wohl das Leben. [0m05s11ms] Und in dem Augenblick, wo ich mich entscheide, dafür zu sein, fürs Leben, entscheide ich mich auch für Dinge, die da kommen, die ich mir nicht so vorgestellt habe. [0m05s11ms] Und das ist für mich der philosophisch stärkste Satz, dass ich bereit bin, mich dem Leben auszusetzen, also ich schon rausgehe, weil das Leben ja auch so schön ist. [0m05s11ms] Aber das Leben kostet auch was und das haben die Leute meistens vergessen. [0m05s11ms] Das Snow Lunch wie die Engländer sagen, es gibt nichts umsonst. [0m05s11ms] Und wenn ich an diesem herrlichen Leben teilhabe, da muss ich wissen, dass es mich was kostet. [0m05s11ms] Vielleicht kostet es mich, vielleicht auch nur ein Parkticket. Das ist nicht ganz so teuer. [0m05s11ms] Oder dass mir einer ins Auto fährt, dass mir das Handy klaut, dass ich mich verfare, dass ich den Zug nicht kriege, dass das Flugzeug ohne mich abfliegt. [0m05s11ms] Also all die Dinge, die unerwartet kommen. Da bleibe ich dann stehen. Das mache ich. [0m05s11ms] Habe ich heute auch gerade wieder gemacht, weil das Taxi zu spät kam. [0m05s11ms] Dann nehme ich Haltung an und dann sage ich Das gehört dazu, Das gehört dazu. [0m05s11ms] Heißt also das ist das Leben. Es ist kein blödes Leben, sondern das ist eben das Leben. [0m05s11ms] Und der Stau sozusagen als Metapher ist auch ein Ausdruck des Lebens und ist kein blöder Stau, sondern Autos stehen hintereinander.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:07:42] Also da können sicher viele, viele Menschen so richtig drin ergehen, sich über all das total aufzuregen, Ja.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:07:48] Das ist wohl die größte, das größte Hindernis für Glück und Zufriedenheit und auch für Zielerreichung. [00:07:48] Ich berate ja viele Menschen im beruflichen Bereich und stelle fest, dass Menschen wirklich sehr ehrgeizig sind und auch sehr viel gelernt haben und studiert haben. [0m07s48ms] Und wissen Sie was? Was die Leute am meisten hindert daran, ihre Potenziale wirklich besonders bei Stress, auf die Bretter zu bringen? [0m07s48ms] Was meinen Sie? Es ist die Verstimmtheit, die Verstimmtheit. Leute sind verstimmt. Verstimmt heißt. [0m07s48ms] Ich habe die Gitarre, meine Gitarre, meine Saiten. Nicht eingestimmt auf die Gesetze des Lebens. Das alles kommt und geht. [0m07s48ms] Die Liebe kommt, geht, und kommt immer wieder. Der Kunde kommt, der Kunde geht, der Umsatz kommt, Umsatz geht, Der Chef kommt, der Chef beginnt. [0m07s48ms] Alles fließt. Und wenn man sich nicht darauf einstellen, dass alles fließt, dann wird man eben verstimmt. [0m07s48ms] Und das ist das, was die Leute am meisten hindert in Richtung Zufriedenheit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:08:55] Das ist ja einer meiner Lieblingssätze von Jens Corrsen. [00:08:55] Wenn die Stimmungen stimmen, dann läuft vieles fast wie von allein.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:09:03] Ja, vielleicht werden die älteren Zuhörer diese HB Werbung noch kennen. [00:09:03] Kennen Sie die noch, wo so ein Männchen vor Wut irgendwann an die Decke geht, weil das Regal immer wieder zusammenfällt? [0m09s3ms] Und dann kommt glaube ich eine Stimme aus dem Off. Wer wird denn gleich in die Luft gehen? [0m09s3ms] Greife lieber zur HB und alles geht wie von alleine.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:09:25] Was anderes. Wir nehmen nicht die Zigarette, sondern um in die gute Gestimmtheit zu kommen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:09:31] Na ja, das Ich, das ich letztendlich nicht die gehobene Gestimmtheit habe, ist es so ähnlich wie damals, diese sehr kluge Werbung. [00:09:31] Es geht vieles von alleine, wenn ich in gehobener Gestimmtheit bin. Also das ist so eine Kreation von mir. [0m09s31ms] Gehobene Gestimmtheit ist eins unter Verliebtsein, aber man ist ja sehr, sehr gehoben, wenn man verliebt ist. [0m09s31ms] Das brauche nicht immer, sondern die gehobene Gestimmtheit reicht schon aus. [0m09s31ms] Das wenn ich für das Leben bin, also gerade auch dieses Ritual bin ich für das Leben bin, wenn ich das nicht persönlich nehme, das das Leben nur nicht so ist, wie ich mir das vorstelle, dann gelingt es mir aus dieser Bockigkeit des Kleinkindes, was jault und kreischend und klagt herauszukommen und ich werde erwachsen. [0m09s31ms] Also letztendlich wird mir immer klarer über meine 40-jährige Tätigkeit als Psychologin berate oder als Therapeut. [0m09s31ms] Ich glaube, ich, ich mach ich. Ich versuche aus aus Kindern Erwachsene zu machen. [0m09s31ms] Das wird mir immer klarer, weil auch die ganzen Phobien und Ängste und Panikattacken und Herz, Phobien, Beziehungstörungen Du bist schuld, an dem ich dich kenne. [0m09s31ms] Geht es mit mir bergab? Ich bin nur noch bei Ärzten. Du machst mich fertig. [0m09s31ms] Das ist alles eine Kinderklage Sache und ich glaube, wenn man das ganz tief kapiert, dass man verantwortlich ist für sein Erleben und da sind wir fast schon beim **\*\*Selbstentwickler\*\***, dann kriegt man sehr viel mehr in Griff, als wenn man immer die anderen verändern will.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:11:09] Genau. Da ist ganz viel Du, Du bist und du bist die Ursache für mein Unglück. [00:11:09] Du musst usw. Da ist das Ich eigentlich das richtige Wort. [0m11s9ms] Ich sollte mich um mich kümmern und was tun, dass ich richtig in die

Spur kommen? [0m11s9ms] Ja, das ist der **\*\*Selbstentwickler\*\*** und Sie haben dafür Ihr Werkzeuge entwickelt für ein freudvolles Leben. [0m11s9ms] Die fragen natürlich wie der Name ist dazu passend mit selbst an alle kann man die mal kurz anschauen?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:11:35] Ja, das ist einmal die Selbstbewusstheit. [00:11:35] Das ist nicht zu verwechseln mit mit der Idee Ich habe jetzt Ellbogen und und setze mich durch. [0m11s35ms] Der ist aber ganz schön selbstbewusst, sondern eher, wie das Wort sagt Ich bin mir meiner bewusst, ich bin mir meiner Wirkung bewusst. [0m11s35ms] Ich weiß das, was ich denke, dass das meine Stimmung erzeugt. [0m11s35ms] Ich bin mir bewusst, dass ich eher andere entwickeln will und hoffe, dass es mir gut geht. [0m11s35ms] Also das ist so das erste Werkzeug ist Selbstbewusstsein und das ist wohl auch gerade jetzt, wenn man sich wieder vornimmt, an der am 1. Januar nicht Silvester sich vornimmt Ich will jetzt weniger essen oder Ich will nicht so viel rumschreien, ich will gelassener sein. [0m11s35ms] Ich will nicht so mit den Kindern so streng sein, dann schafft man das ja meistens nicht. Und warum nicht? [0m11s35ms] Weil man nicht selbstbewusst ist. Während man etwas tut, sollte man sich zuschauen, Ja, der Zeuge sein. [0m11s35ms] Also das hat das mit dem Stuhl stehen auch. Also ich stehe auf dem Stuhl und bin kurz der Zeuge, werde mir bewusst, dass ich zum Zweiten Mal am Tage aufwache. [0m11s35ms] Es hat Gurdjieff, ein Bewusstseinslehrer, mal gesagt Der Mensch wird geboren und stirbt, ohne aufgewacht zu sein. [0m11s35ms] Und es ist wichtig, zum Zweiten Male aufzuwachen, nicht nur als Tierchen, sondern als Mensch in Haltung und sich bewusst zu werden Ich bin jetzt in diesem Leben. [00:13:08] Ich bin verantwortlich für mein Erleben und deshalb ist die Bewusstheit wohl das beste Instrument, um sich zu ändern. [00:13:08] Denn der, der nicht weiß, was er tut oder was er denkt, der kann damit nicht aufhören. [00:13:08] Also wissen, wenn man was ändern. Sich einfach zuschauen. Sich auch nicht. [00:13:08] Nicht vorwerfen, dass man sich falsch verhalten hat, sondern dass man Haltung einnimmt und sagt Aha, das habe ich jetzt getan. [00:13:08] Das will ich an sich nicht. Aber ich bin ja natürlich eine Maschine. Ich bin ein Recht, habe Maschine. [00:13:08] Ich bin eine Einrede und Ausrede Maschine. Aber ich gucke mir meinen Maschinen Anteil an, nehmen Haltung an und weiß, dass es ungünstig ist. [00:13:08] Und während ich mir immer wieder zuschaue, dass ich wieder Schokolade esse, obwohl ich sie nicht essen will, dass ich mit den Kindern rum schreie, obwohl ich sie an sich nicht beleidigen möchte und Haltung annehme, dann kann ich das wirklich auch den Hörern schon fast versprechen, dass sie allein durch die Bewusstheit, sich zuzuschauen, wie sie sich ungünstig verhalten, dieses ungünstige Verhalten sich reduziert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:14:09] Wir machen ja vieles so automatisch, da kommt so ein Impuls, ja, da ärgert uns was und wo die Wut steigt. [00:14:09] Und was da ganz hilfreich ist, ist ja, einfach so eine kleine Pause zu machen. [0m14s9ms] Kurz zögern und so ups, was habe ich da eigentlich gerade gemacht? Diese Pause, glaube ich da. [0m14s9ms] Da denkt man oft nicht dran und dann ist man auf 180.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:14:28] Was ich vorhin gesagt habe, dass wir doch einen großen Maschinenanteil in uns haben, Also Essen. [00:14:28] Es macht uns nicht, es denkt uns, es ist uns, es trinkt uns es, es macht uns aufstehen. [0m14s28ms] Und dass wir die Verantwortung dann nicht übernehmen. Und in dem Augenblick, wo wir mal nur mal ein, mal tief ein und ausatmen, werden wir uns bewusst. [0m14s28ms] Und dann können wir aus dieser Automatik aussteigen. Es ist wirklich nicht so schwer, wie man meint. [0m14s28ms] Man muss nur, während man so merkt Oh, jetzt, jetzt denkt es mich wieder, jetzt dreht es mich wieder durch, dass man dann Haltung annimmt und einfach nur tief ausatmen, einatmen. [0m14s28ms] Und plötzlich merkt man Ah ja, ich bin wieder in dieser Maschine drin. [0m14s28ms] Und dann kann man das, was man sich vorgenommen hat,

dann auch wirklich machen. [0m14s28ms] Also die meisten Leute wissen nicht, dass es uns zu 90 % denkt, es ist so der Quatsch. [0m14s28ms] Ich nenne das den Quatsch, dieses automatische Denken, das Wir, das wir permanent bewerten, das wir permanent vergleichen. [0m14s28ms] Das hat Butter mal gesagt. Also das Leid, das menschliche Leid ist an sich eine Folge einer permanenten Beurteilung und eines permanenten Vergleichens. [0m14s28ms] Und wenn wir im Stau stehen und dann sagen Blöder Stau und und durchdrehen, dann ist es ja nicht so, dass wir im Stau stehen und sagen Was will ich jetzt denken? [0m14s28ms] Naja, ich denke mal blöder Stau, weil das kommt von alleine. [0m14s28ms] Und die ganzen Schimpfworte, du Blödmann Tussi, das kommt ja von alleine. [0m14s28ms] Und diese automatischen Entwertungen und Beleidigungen, die kosten ungemein viel Energie, weil der, der entwertet wurde, der rächt sich. [0m14s28ms] Also das hat man sehr klar bewiesen, dass jede Entwertung, jedes Namen geben zu Krieg führt. [0m14s28ms] Und das ist also wichtig, dass man merkt, das kostet mich mein Denken, dass man Haltung annimmt. [0m14s28ms] Ganz einfach Einfach nur Schultern nach hinten und Haltung annehmen und sagen Will ich das eigentlich wirklich jetzt sagen? [0m14s28ms] Und in dem Augenblick, wo man sich beobachtet, hat man die Kontrolle. [0m14s28ms] Aber meistens haben wir keine Impulskontrolle, weil es uns macht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:16:40] Ja, Sie haben gerade Buddha erwähnt. [00:16:40] Es gibt in dieser Podcast Serie auch ein Gespräch über den buddhistischen Mönch. Thich Nhat Hanh und der. [0m16s40ms] Das erinnert mich gerade dran, was Sie sagen. Diktatoren hat gesagt, wenn du diese Wut aufsteigen spürst, macht diese kleine Pause und umarme deine Wut. [0m16s40ms] Guckt sie dir mal richtig an, guck auf die Wurzeln der Wut, dann kann sie runtergehen und ich muss gerade dran denken. [0m16s40ms] Sie sagen ja auch okay, da fährt einer im Auto vor mir auf der Überholspur mit 80 und ich könnte durchdrehen und man könnte doch für Spaß sagen Ach, der strahlende Stern vor mir.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:17:25] Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:26] Also mit Aller Liebe. Der strahlende Stern vor mir traut sich nicht, schneller zu fahren.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:17:30] Ich. Ich merke, dass Sie das Buch gelesen haben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:32] Ich kenn doch Ihre Bücher.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:17:34] Und darum, weil der Zuhörer weiß natürlich nicht, was ein strahlender Stern ist. [00:17:34] Das will ich aber kurz erklären. Das habe ich aus der Quantenphysik übernommen, dass hier letztendlich alles Energie ist. [0m17s34ms] Und wie kann Energie blöd sein? Energie ist Energie. Also das hilft mir immer sehr. [0m17s34ms] Bin ja auch eher vital und auch mal aggressiv. Das lässt aber langsam nach durch meine Philosophie, dass das, wenn ich spontan sag mal Gott oder hab und fahr doch endlich und so, dass ich das wirklich geschafft habe, dass ich dann Haltung annehme und mir vorstelle, dass da vorne ein strahlender Stern ist, also ein Energiebündel, der ja sein, sein Thema, sozusagen sein Karma etwas übertrieben lebt und der mich auch nicht wirklich ärgern will und nicht gegen mich ist. [0m17s34ms] Aber der fährt eben so sein Stiefel und. Das ist nicht immer so mein Stiefel. [0m17s34ms] Und das hilft mir schon, wenn ich daran denke. Da vorne ist ein Energiel energiebündel, also letztendlich ein strahlender Stern. [0m17s34ms] Und er verhält sich ungünstig. Und diese Unterscheidung, die hilft sehr. Das ist Man unterscheidet zwischen Person und Verhalten. [0m17s34ms] Die Person ist seit Geburt okay. Es können sich übrigens die Eltern wirklich mal hinter die Ohren schreiben. [0m17s34ms] Die Eltern, das ist wirklich. Die Eltern

entwerten ihre Kinder zu sehr als Person und es wäre besser, wenn sie die Person lieben und das Verhalten bekritteln oder auch mal sanktionieren. [0m17s34ms] Aber die Person sollte nicht entwertet werden. Und so ist es dann, dass ich da ihm sage, dieser strahlende Stern verhält sich ungünstig und dann kann ich ja auch herausfinden, was könnte ich jetzt tun, um dieses Problem in Führungsstriche zu lösen? [0m17s34ms] Aber es bringt ja nichts, wenn ich den da vorne beschimpfe, der ändert sich ja gar nicht. [0m17s34ms] Ich komme in die Verstimmt heit, ich komme in die Opferrolle. [0m17s34ms] Ich bin das arme Schwein, der schon wieder aufgehalten wird von Idioten und finde nicht zu Lösungen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:19:33] Genau. Und davon kriegt ja der da vorne gar nichts mit. Die Verstimmt halt. [00:19:33] Haben ja Sie Ja, das ist Denen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:19:38] Geht es gut da vorne. Der fährt zuerst mal seine Höchstgeschwindigkeit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:19:43] Von 80.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:19:44] und fährt sein Karma. Und ich habe es mir ganz anders vorgestellt. [00:19:44] Dann fällt mir wieder mal mein Stuhlritual ein, dass ich bereit bin, alles als Trainingseinheit zu sehen. [0m19s44ms] Und das ist übrigens, dass ich das nicht vergesse, weil das immer so wichtig, dass ich das sage, weil ja doch viele immer noch nach dem Sinn suchen. [0m19s44ms] Ja, die Sinnsucher eigentlich die nach Indien und suchen im Sinn. [0m19s44ms] Ich bin der Meinung, dass man den Sinn nicht suchen sollte, weil man ihn nicht findet, weil man nicht weiß, wie er aussieht. [0m19s44ms] Man kann doch nur das finden, wie man weiß. Das hat, außer wenn keiner weiß, wie das gehen soll, wie soll man finden?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:20:26] Und was ist das dann so mit dem Sinn?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:20:28] Wie soll man sich ausdenken? Ah ja, das viel leichter. [00:20:28] Also man könnte zum Beispiel sich entscheiden, so in der Bibel. Am Anfang ist das Wort. [0m20s28ms] Und ich Gott sprach, der Sinn sei für mich folgendes. Ja, und dann kreierte ich den Sinn. [0m20s28ms] Ich habe mal so einen klugen Satz gelesen und das passt dann natürlich immer in die in den Kram. [0m20s28ms] Das merkt man sich dann besser. Der hieß **\*\*Das Leben wartet darauf, dass du ihm einen Sinn gibst\*\***. [0m20s28ms] Also sozusagen die Quantensuppe wartet darauf, sehnsüchtig. Es gib mir einen Sinn. Und der **\*\*Selbstentwickler\*\***? [0m20s28ms] Es ist ja meine Kreation, der sich entschieden hat, am Leben zu wachsen und nicht zu verzagen. [0m20s28ms] Das ist schon der Sinn, dass ich mich entscheide, dass das Leben Therapie ist, sozusagen, dass das Leben wohl Entwicklung ist. [0m20s28ms] Wenn man sich vorstellt, jede, jeder Keim ist ja keimt dann irgendwann raus, dann wird es eine Pflanze und irgendwann verzweigt es sich und dann trägt es Früchte und irgendwann vergeht es wieder. [0m20s28ms] Und das scheint für mich wenigstens der offensichtliche Sinn zu sein, dass man klein anfängt als Samen, dass man sich entwickelt und dass man dann wieder vergeht und dass man diesen Prozess der Entwicklung bewusst lebt. [0m20s28ms] Und dann hat man einen Sinn. Und das Credo des **\*\*Selbstentwicklers\*\*** heißt **\*\*Die Situation ist mein Coach\*\***. [0m20s28ms] Also das erlebe ich ein paar Mal am Tag, dass irgendetwas natürlich nicht so ist, wie ich es mir vorgestellt habe. [0m20s28ms] Dann nehme ich Haltung an, atme einmal tief aus und dann sage ich Habe ich heute Morgen schon. [0m20s28ms] Er wählt als Möglichkeit. Also die Kurzformel heißt einfach Das gehört dazu, dass der Zug nicht kommt, eine Stunde später, dass das nicht ist. [0m20s28ms] Das habe ich heute Morgen

als Möglichkeit erwähnt. Das ist das Leben. Das ist kein blödes Leben. [0m20s28ms] Blöd, denke ich nur. Ja, es gibt ja kein blödes Leben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:22:28] Und wenn Sie jetzt in so eine Situation kommen, jetzt machen wir mal, spielen wir mal so eine Situation durch. [00:22:28] Sie sagen, Sie trainieren da dran. Also der Zug kommt nicht, Sie verpassen einen Termin, stehen ewig am Bahnsteig rum und frieren. [0m22s28ms] Was tun Sie dann?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:22:43] Dann merke ich, dass erst mal der Quatsch kommt. [00:22:43] Da bin ich immer noch nicht ganz gepeilt. Also sagte Scheiße. Obwohl, das Wort sollte man wirklich nicht sagen. [0m22s43ms] Man hat festgestellt, wenn man dieses böse Wort mit ist, ja sagt, dass man in dem Augenblick Stresshormone das Blut kriegt. [0m22s43ms] Die Chemie, deine Gedanken bewegt sich in deinem Blut. Also es ist ganz, ganz wichtig, nicht zu fluchen, aber können Sie mich nachher noch genauer fragen?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:23:09] Wir sagen jetzt zum Ausgleich ganz schnell Schönheit, Liebe, Sonnenschein, dann haben wir das jetzt wettgemacht.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:23:17] Ja, genau, Genau. Ja, also ich merke ganz kurz noch, es kommt so ein Vegetativer, unter dem ich Haltung an und dann kommt eben der Satz Das gehört dazu. [00:23:17] Hab ich ja heute Morgen auch dafür entschieden, für die Möglichkeit. Und dann kreuze ich meine Finger. [0m23s17ms] Das ist so eine Art Anker. Und dann suche ich acht Optionen, also acht Lösungen. [0m23s17ms] Acht deshalb, weil wenn man die Finger so waagerecht hält, dann ist es das Zeichen in Mathematik mathematisch für Unendlichkeit. [0m23s17ms] Wir haben unendliche Optionen. Nur wenn wir erbost sind und gegen das Leben sind und uns schlecht behandelt fühlen vom Schicksal, dann kommen wir nur auf zwei Sachen. [0m23s17ms] Das ist vegetativ, biologisch rauf oder laufen. Also das ist wirklich unterste Kiste, das ist mechanisch. [0m23s17ms] Und um da rauszukommen, kreuze ich die Finger und dann suche ich acht. Also, was könnte ich in Köln? [0m23s17ms] Köln, habe ich dann gedacht. Was kann ich jetzt tun? [0m23s17ms] Der Zug eineinhalb Stunden später und ich könnte jetzt meinen Mietwagen nehmen, ist eine Option. Ich könnte per Anhalter fahren. [0m23s17ms] Ja, könnte man auch. Hab ich früher gemacht. Ich könnte vielleicht einen Freund besuchen und vielleicht erst morgen weiterfahren. [0m23s17ms] Ich könnte mir überlegen, ob ich überhaupt nach München zurück will. Das wäre eine ganz große Idee. [0m23s17ms] Ich bleibe einfach in Köln. Ich gehe es eine Bratwurst essen. [0m23s17ms] Ich habe einen Lieblingsstand unten in Köln, da gibt es Bratwurst und da steht dran

**\*\*Alles wurscht\*\***. [0m23s17ms] Ja, und darunter, das passt denn schön. Und der Witz ist, dass ich dann auch wenn ich die acht Optionen durchgehe, komme ich letztendlich auf die Option, die ich sowieso mache. [0m23s17ms] Ich warte, aber jetzt ist ein großer Unterschied, wenn ich als Opfer warte. [0m23s17ms] Ich armes Schwein, der schon wieder hier von irgendwie der Zug kommt zu spät schlecht behandelt werde, wenn ich Haltung annehme und alle Optionen durchgehe. [0m23s17ms] Da merke ich plötzlich, dass das Warten letztendlich die beste Option ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:25:21] Und die haben sie sich dann selber ausgesucht. Aber dann geht's dir besser.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:25:24] Dann bin ich nicht mehr. Also mein Thema ist von der Ohnmacht in die Eigenmacht. [00:25:24] Ich komme aus der One machen Situation wie ein kleines Kind schreien ohne machen in die Eigenmacht. [0m25s24ms] Nehme Haltung

an und weiß ein Mann geht seinen Weg. [0m25s24ms] Der steht hier auf dem Bahnsteig und wartet eineinhalb Stunden, weil es gibt nichts besseres und es gehört zum Leben dazu. [0m25s24ms] Und das ist eine tolle Philosophie, um aus der Bestimmtheit rauszukommen, aus der Opferhaltung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:25:50] Und das ist ja schon eigentlich das nächste Standbein, die Selbstverantwortung, die ich in dem Moment übernehmen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:25:55] Ja, das ist das zweite Werkzeug. [00:25:55] Das zweite Werkzeug ist die Selbstverantwortung, dass man letztendlich weiß, dass man dort, wo man ist, sein will. [0m25s55ms] Also wenn ich jetzt auf diesem Bahnsteig in Köln bin, dann muss ich da nicht stehen, sondern ich will dort stehen, weil ich ein Ziel habe. [0m25s55ms] Und die meisten Leute sind verstimmt, weil sie sich das nicht bewusst machen, dass sie unterm Strich immer dort sind, wo sie im Augenblick sind. [0m25s55ms] Das ist sehr schwierig. Also da muss ich manchmal 15 bis 20 Minuten mit Leuten immer wieder das erklären, dass.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:26:27] Sie dort sein wollen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:26:27] Ja, was soll ich sagen, weil das stimmt doch nicht. Ich will das auch nicht sein. [00:26:27] Ich habe doch nicht gesagt, wo du bist. Da willst du gerne sein. [0m26s27ms] Es gibt ganz viele Leute, die irgendwo sind, in der Firma, in der Ehe, in der Beziehung, wo sie an sich nicht gerne sind. [0m26s27ms] Aber da sie Schnäppchenjäger sind und Preisvergleiche, haben sie ja Ziele. Und für ihr Ziel tun sie das dann. [0m26s27ms] Sie wollen das. Aber solange einer denkt, ich muss das, kommt er in die Ohnmachtshaltung, die ich vorhin schon beschrieben habe, in so eine Arme. [0m26s27ms] Ich bin ohnmächtig ohne Machen. Und dann kommt die Panik und dann kommt diese Stimmung. [0m26s27ms] Wenn er aber weiß, dass er unterm Strich immer das geringste Übel wählt. [0m26s27ms] Ja, das ist in unserer Natur so drin. Arterhaltung immer das geringste Übel wählen. [0m26s27ms] Dann muss er ja nicht mehr meckern. Also wenn einer in die Firma geht und er kann natürlich die bekannten Übungen machen und sich vorher entscheiden, mache ich heute noch mal mit. [0m26s27ms] Aber er wird sich entscheiden mitzumachen. Aber wenn er das weiß, dass er bewusst in die Firma geht, obwohl er keine Lust hat. [0m26s27ms] Also an sich heißt er der Satz Ich habe keine Lust und ich tue es, weil es günstig für mein Ziel ist. [0m26s27ms] Und das vergessen die Leute. Und dann klagen sie so viel, Da muss ich wieder hin. [0m26s27ms] Ich sage Du musst doch nur sterben. Der wie, Du musst doch da nicht hin. [0m26s27ms] Hörst du Stimmen, die die Befehle geben, in die Firma zu gehen? Ich höre keine Stimmen. [0m26s27ms] Ja, Warum gehst du denn dahin? Ja, weil ich dahin muss. Ich sage, du musst da nicht hin. [0m26s27ms] Du musst nur sterben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:27:54] Also günstig für mein Ziel. Zum Beispiel, dass ich meinen Lebensunterhalt selbst nicht bestreiten kann. [00:27:54] Dass ich eine schöne Wohnung habe und vielleicht auch ein Auto.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:28:01] Lass das. Und das vergessen die Leute. [00:28:01] Und dadurch haben sie keinen Spaß bei der Arbeit, weil sie gehen ja als Opfer hin. 62 % der deutschen Arbeitnehmer. [0m28s1ms] Ich glaube es immer noch nicht, aber die Gallup Studie beweist das immer. [0m28s1ms] Jedes Jahr zwischen 62 und 65 % der deutschen Arbeitnehmer sind emotional nicht engagiert. Also führt man gesagt nicht motiviert. [0m28s1ms] Aber ich finde das Wort treffender nicht. Also emotional nicht engagiert, weil sie Opfer sind, weil sie sich mal übergangen gefühlt haben. [0m28s1ms] Oder einer hat sie

schwach angeredet. Aber das gehört doch zum Leben dazu. [0m28s1ms] Jetzt ziehen sie den Stecker sozusagen raus, machen Dienst nach Vorschrift, kriegen psychosomatische Störungen als Arme. [0m28s1ms] Schweine schleppten sich durchs Leben. Und das ist eben nicht bewusst. [0m28s1ms] Einer, der weiß, dass er dort, wo er ist, unterm Strich sein will, weiß immer noch in seinem Kopf das geringste Übel ist. [0m28s1ms] Der würde nicht mehr klagen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:29:00] Also alles andere wäre noch blöder. Nachrichten, anderer Job für andere Beziehungen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:29:04] Und da habe ich eben jetzt dieses Klageband mir ausgedacht vor zwei Jahren. [00:29:04] Und meine Klienten haben alle so und so ein Gummiband, da steht **\*\*Detox\*\*** drauf, also entgiftet ich Also meckern nicht mehr. [0m29s4ms] Sei nicht gegen das Leben, das Leben ist einfach so also. [0m29s4ms] Und immer wenn ich dann gegen das Leben bin, also dann das Wort Bild ist ja sage oder blöder Stau oder Das gibts doch nicht, oder Das darf doch nicht wahr sein. [0m29s4ms] Dann ziehe ich ganz liebevoll einfach so an diesem Gummiband und geh in die Bewusstheit und sagt Das kostet mich was.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:29:39] Das tragen Sie am Handgelenk. Ja, das ist so.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:29:41] Ich habe jetzt gerade ich habe es gestern verschenkt, weil ich habe es immer als da und dann habe ich gestern Unterhaltung privat gehabt und habe einem das erzählt, weil er immer so geklagt hat, sage ich komme, ich mach ein Experiment, Mach mal vier Wochen nicht mehr gegen das Leben, nicht mehr gegen andere. [00:29:41] Meist das ein Tipp ist das ein Vollidiot, ein Vollpfosten usw und nicht mehr gegen dich selbst. [0m29s41ms] Und wenn du das schaffst in vier Wochen nicht mehr zu jammern, nicht mehr zu klagen, nicht mehr gegen das Leben zu sein. [0m29s41ms] Wir sehen, in vier Wochen ändert sich der Blickwinkel und deine Stimmung, Ich garantiere das. [0m29s41ms] Das kostet überhaupt nichts und die Zuhörer können sich irgendein rotes Gummiband nehmen. Müssen da nicht. [0m29s41ms] Ich habe es also bestellt. Also ich nehme einfach ein rotes Gummiband. [0m29s41ms] Und immer wenn sie klar wie so ein kleines Kind. Das darf doch nicht wahr sein! Das gibt's doch nicht. [0m29s41ms] Blöder Stoff gegen andere, oder? Ich Idiot! Ziehen Sie einfach nur dran. [0m29s41ms] Und allein die Bewusstheit, dass ich dann Sie und natürlich auch die Erkenntnis, dass jedes Klagen Stresshormone ins Blut bringt. [0m29s41ms] Wäre es dumm zu klagen. Das ist leider Sagen. Es ist dumm.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:30:49] Es ist dumm. Wenn ich dann merke, ich habe 50 Mal am Tag zu wenig, dann wäre es cool, was zu ändern.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:30:55] Es wird weniger. Also ich habe das richtig Leuten durchgezogen, die haben schon nach zwei Wochen nicht mehr. [00:30:55] Die sollten mir immer aufs Handy dann schicken, wie häufig sie geklagt haben. [0m30s55ms] Und einer hat nach zehn Tagen vorher 58 mal geklagt 58. Tag an einem Tag. [0m30s55ms] Und dann, nach 14 Tagen waren es rund 20 Mal und es wird immer weniger. [0m30s55ms] Und man muss sich gar nicht anstrengen. Man wird sich nur bewusst, Man ist ja nicht blöd, wenn man weiß, dass man sich mit Klagen und sich beschweren, wie das Wort schon sagt, sich beschwert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:31:28] Alles geht schwerer.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:31:29] Würde man, dann würde man aufhören. Na gut, kann ich viel drüber erzählen. [00:31:29] Aber Sie haben ja auch noch Ihre Fragen. Gucken Sie mal!

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:31:36] Ja, wir wollten noch das dritte Werkzeug anschauen. Ja, genau.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:31:39] Das dritte Werkzeug ist das. Ja, das Selbstvertrauen. [00:31:39] Viele Leute sagen Ja, ich habe kein Selbstvertrauen und man kann das schon erlernen. [0m31s39ms] Also einmal, das ist etwas, ein nicht so bekannter Schachzug, die man aber gerne machen kann, um Vertrauen, Selbstvertrauen aufzubauen. [0m31s39ms] Dass man sich vornimmt, das, was man sagt, zu tun. Ja, also ich esse jetzt keine Schokolade mehr. [0m31s39ms] Man sollte sich das nicht das ganze Leben lang versagen. [0m31s39ms] Aber wenn ich mal einen Tag klein anfangen Ich esse heute keine Schokolade und wenn ich das geschafft habe, dann kann ich mir vertrauen, sozusagen. [0m31s39ms] Ich kann mir über den Weg trauen und damit kann man Selbstvertrauen aufbauen. [0m31s39ms] Also ich habe auf meine CDs über den **\*\*Selbstentwickler\*\***. Da habe ich dieses Beispiel mit habe ich von einer Referendarin erzählt, die sagt is fachlich an sich besser als die Männer, aber sie traut sich so wenig zu. [0m31s39ms] Und da habe ich gesagt Okay, dann fangen wir mal Selbstvertrauen an! [0m31s39ms] Sie nehmen sich vor, jeden Morgen vor 8:00 Joghurt zu essen, und in der ersten Woche hat sie es gut geschafft. [0m31s39ms] In der zweiten Woche kam sie dann zu mir, aber mit ganz großen Augen und sagt Ich habe einen Durchbruch gehabt. [0m31s39ms] Ich sage Ja, was war denn los? Sagt sie Ja, ich bin abends noch im Nachthemd zum Kühlschrank und wollte mir noch ein Wasser holen. [0m31s39ms] Und da sehe ich plötzlich kein Joghurt da. Ich hatte aber ein Commitment, auf Neudeutsch eine Vereinbarung mit mir gemacht. [0m31s39ms] Wir hatten das sogar schriftlich gemacht. Ich erna entscheide mich bei vollem Bewusstsein, täglich vor Unterstrichen 8:00 Joghurt zu essen und. [0m31s39ms] PS Ich tue es, als ob es um mein Leben geht. [0m31s39ms] Und dann hat sie sich höher, hat sie sich angezogen und ist vom Hauptbahnhof mit dem Taxi gefahren und hat sich da noch eine Batterie Joghurt gekauft. [0m31s39ms] Ich weiß noch wie heute, das war ja vor zehn, 15 Jahren, Das hat 67 DM gekostet.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:33:33] Das Taxi, das.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:33:34] Taxi.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:33:34] Ich wollte gerade sagen, das war ein teurer Joghurt.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:33:36] Ja, aber es hat sich gelohnt, weil sie hat mir drei Jahre später eine Karte aus der Karibik geschickt. [00:33:36] Und da hat sie dort geschrieben Hallo Koch, ich esse immer noch Joghurt vor 8:00. [0m33s36ms] Und sie hat sich wohl immer wieder daran erinnert, dass eines der besten Methode, Selbstvertrauen aufzubauen, um dann auch anderen vertrauen zu können. [0m33s36ms] Das weiß man. Wer sich selber viel zutraut, hat auch mehr Vertrauen in die Welt und in andere. [0m33s36ms] Und ich glaube, das tut sie immer noch, dass sie sich nicht so viel vornimmt. [0m33s36ms] Aber wenn sie sich was vornimmt, dann sagt sie, dann tue ich das.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:34:09] Auch und vor allem das Vertrauen zu haben. Ich schaffe auch selber andere Sachen. [00:34:09] Man denkt erst, wie absurd. Jeden Tag ein Joghurt vor acht, Was? Was hat sie da gedacht?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:34:18] Das ist ja läppisch. Sagen wir nein, man fängt ja als Verhaltenstherapeuten ja in ganz kleinen Schritten an, und die meisten hören wieder auf, weil sie sich überfordern. [00:34:18] Man muss in ganz, ganz kleinen Schritten anfangen und dadurch immer Erfolg haben. Da macht man weiter. [0m34s18ms] Die zweite Methode, wie man Selbstvertrauen in sich verankert, sozusagen sich mit Selbstvertrauen färbt, ist die Visionstechnik. [0m34s18ms] Also man visualisiert eine Szene also besonders stark auch mit den Sinnen, dass man was hört man was ist da los? [0m34s18ms] Und stellt sich vor Ich habe mein Ziel erreicht, ich habe es geschafft. Ich genieße das. [0m34s18ms] Ich gibt dem Gefühl von Freude großen Raum. In einer entspannten Situation lächle ich leicht und fühlt sich das gut an? [0m34s18ms] Ich bin angekommen. Das hat Marc Aurel mal gesagt. Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an, wir färben uns also dann sozusagen rosa. [0m34s18ms] Auch mir ist es gegeben zu gewinnen und das mache ich sehr häufig auch mit den Fußballspielern. [0m34s18ms] Ich kreuze auch Fußballspiele und das weiß ja jeder, dass häufig das Selbstvertrauen bestimmt, wie gut einer spielt. [0m34s18ms] Und wenn die Spieler kein Selbstvertrauen haben oder auch kein Selbstwertgefühl, dann können sie ihre Potenziale nicht nutzen. [0m34s18ms] Und mit denen mache ich dann auch die Visionstechnik.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:35:43] Was stellen Sie sich dann so vor?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:35:44] Ja, ich war nicht die. Und dann stellt sich einer vor wie er, Ja, wie er die Bälle gut verteilt, wie er auch das, was der Trainer von ihm fordert, auch gut macht. [00:35:44] Wie seine Flanken ankommen, wie er sehr viel Assists, also sehr viel Vorlagen gibt, die dann zu Toren führen führen. [0m35s44ms] Wie er selber ein tolles Tor schießt und sich dann freut und wie er sich dann auch sieht, wie er den Pokal bekommt. [0m35s44ms] Und alle freuen sich und alle umarmen sich. Also eine richtig gute Stimmung. [0m35s44ms] Und wenn man das immer beim Einschlafen in entspannter Haltung sich immer wieder das so vorstellt, dann fährt man sein Unterbewusstsein, dann fährt man es mit Selbstvertrauen. [0m35s44ms] Und wenn man dann so nach paar Wochen das immer wieder erlebt hat und das Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen Wirklichkeit und Vorstellung, dann glaubt das Unterbewusstsein Führungsstriche. [0m35s44ms] Ja, natürlich, ich bin ja so toll, klar. Und plötzlich habe ich wieder ein stärkeres Selbstwertgefühl und kann meine Potenziale nutzen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:36:51] Dann geht das Tore schießen fast wie von selbst. [00:36:51] Aber man muss auch noch ein bisschen was dazu tun, oder?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:36:56] Ja, also das ist ganz gut, dass Sie das noch fragen, weil das hätte ich vorhin schon auch mal bei der Bettkante noch sagen können. [00:36:56] Ganz wichtig für Erfolg ist natürlich einmal das Selbstvertrauen, dass ich mir das auch zutraue, dass ich das schaffe, dass ich das schon vornehme und aber auch, dass ich etwas wage, dass ich etwas tue, dass ich mich verbessere. [0m36s56ms] Und das nenne ich das innere Spiel gewinnen, also das äußere Spiel, Das ist das, was wir alle kennen, Punkte machen, belohnt werden, Status haben. [0m36s56ms] Das ist so das Wettbewerbsspiel. Und ich sehe aber in den letzten zehn, 15 Jahren ist das sehr, sehr anstrengend für die Leute, auch im beruflichen Bereich, weil durch die Globalisierung das alles schwieriger wird. [0m36s56ms] Wir erreichen die Ziele nicht mehr so leicht und da lassen sich dann doch viele den Schneid abkaufen, sozusagen und fühlen sich als Looser. [0m36s56ms] Und das sieht man auch, dass die psychosomatischen Störungen rapide zunehmen und auch die depressiven Verstimmungen. [0m36s56ms] Und das liegt daran, dass die Leute ja sich als Versager fühlen. [0m36s56ms] Mir sagte gerade vor einer Woche Ja, ich bin ein Loser, sagte mir einer, ich sollte wissen, das ist ja nur ein Wort. [0m36s56ms] Und um jetzt

nicht in diese Selbstwertproblematik zu kommen, sollte man sich vornehmen, das innere Spiel zu spielen. [0m36s56ms] Das innere Spiel. Kurz erklärt heißt Ich nehme mir vor, mich anzustrengen. Das mache ich wirklich als Vereinbarung. [0m36s56ms] Also morgens auf der Bettkante sozusagen, und sage ich mach heute noch mal mit. Ich gehe da noch mal hin. [0m36s56ms] Nicht in den Sauladen, sondern in mein mentales Fitnesscenter. Wir können ja bestimmen, wie wir das benennen. [0m36s56ms] Und ich streng mich an! Ich mache also sozusagen eine Vereinbarung mit mir, dass ich sage, ich gebe das Optimum.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:38:53] Ich gebe mein Bestes.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:38:54] Ja, und der, der das äußere Spiel spielt, der ist eher getrieben durch Perfektionismus. [00:38:54] Und man hat aber festgestellt, dass auf Dauer der, der das innere Spiel spielt, also immer auf Optimum. [0m38s54ms] Ich gebe mein Bestes, ich hole mir Feedback, ich bin bereit, was zu lernen. Ich bin ein **\*\*Selbstentwickler\*\***. [0m38s54ms] Die Situation ist mein Coach, dass der, der das innere Spiel spielt, auf die Dauer das äußere Spiel leichter gewinnt, häufiger gewinnt. [0m38s54ms] Warum? Weil er ja immer im Prozess ist und was lernt. Der das äußere Spiel spielt. [0m38s54ms] Der muss immer gucken, dass er gut bewertet wird. Und der Wert? [0m38s54ms] Wenn er mal Fehler macht, wird er die eher nicht zugeben. Das war ich nicht, das war der andere. [0m38s54ms] Oder unter den Teppich kehren. Und deshalb wird der, der das äußere Spiel spielt, nicht so gut sich entwickeln können, weil er ja immer auf Anerkennung spielt und der andere spielt auf Entwicklung. [0m38s54ms] Also das innere Spiel kann Leute sehr erleichtern, weil sie weniger Schuldgefühle haben. [0m38s54ms] Also man könnte, wenn man abends nach Hause kommt, kurz vor der Haustür stehen bleiben, Haltung annehmen und dann sagen Ich habe heute gewonnen, ich bin ein Winner. [0m38s54ms] Warum? Weil ich mich angestrengt habe. Der Chef hat den Rum gemosert. Ein Kunde hat sich beklagt. [0m38s54ms] Mike hat das gehört dazu. Wer hat das Problem? Ich habe mich angestrengt. Ich kann daraus lernen. [0m38s54ms] Aber ich lasse mir den Schneid abkaufen. Ich bin jetzt nicht deprimiert. [0m38s54ms] Und jetzt kümmere ich mich um meine Familie und spiel mit den Kindern und bin nicht immer noch mit meinen Gedanken. [0m38s54ms] Ach Gott, das hätte ich noch machen müssen, Ich Idiot. Das habe ich vergessen. [0m38s54ms] Nein, Wenn ich nach Hause komme, dann schalte ich ab und ich kann leichter abschalten, wenn ich das innere Spiel gewonnen habe.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:40:33] Genau. Ganz sicher sein. Ich habe mein Bestes gegeben. Punkt. Ende und gut. [00:40:33] Ich habe jetzt heute nicht.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:40:40] Weil ich was aus lerne. So mache ich nicht es mal anders. Aber ich. [00:40:40] Ich, ich deprimiert mich, nicht Ich. Ich nehme es nicht persönlich sozusagen. Die Situation ist mein Coach. [0m40s40ms] Das ist wirklich das Credo für gehobene Gestimmtheit, weil ich ja ins Machen komme und immer was lerne und nicht als unwichtiges Kind andere beschuldigen muss.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:40:59] Dann gucken wir gleich auf das vierte Werkzeug. Selbstüberwindung.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:41:03] Das ist ein wichtiges Werkzeug auch für gehobene Gestimmtheit. [00:41:03] Weil man hat festgestellt, dass Menschen sich gut fühlen, wenn sie sich überwunden haben. [0m41s3ms] Das werden sie ja auch kennen, dass sie sagt Das muss ich noch machen, da muss ich noch das Finanzamt schicken, da muss ich noch

zum TÜV fahren, da muss ich noch meiner Schwester den Brief schreiben und da muss ich da noch hin. [0m41s3ms] Also wir haben sehr viel offene Gestalten auf den Gestalten. Nennt man da Psychologie? Dinge, die erledigt werden müssen. [0m41s3ms] Ja, und.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:41:33] Die Drängen und Furcht bedrücken. Und ich sage mal, sie liegen um sich selber.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:41:37] Ich lasse das also mal aufschreiben. Was müssen Sie? Alles, was bedrückt. Sie achten kommen noch. [00:41:37] Ich muss mal ein Keller aufräumen. Ja, ich muss das noch machen. [0m41s37ms] Ein halbes Jahr wollen die Leute ihre Keller aufräumen. Jede. [0m41s37ms] Jeden Sonntagabend machen sie Schuldgefühle, dass Sie Villa Biathlon sechs Stunden angeguckt haben und den Keller nicht aufgeräumt haben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:41:58] Man muss sich halt auch mal ausruhen. Ja.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:42:00] Aber das Gestalten schließen hat folgenden Wert Entweder sage ich, Ich räum den Keller nicht mehr auf, dann ist die Gestalt ja auch geschlossen. [00:42:00] Ich schreib den Brief nicht an meine Schwester. In den Entschuldigungsbrief Habe keine Lust, die zerreißt den Brief, den ist die Gestalt geschlossen. [0m42s0ms] Oder ich stecke ihn ein. Und so könnte man sich mal aufschreiben Was sind offene Gestalten? [0m42s0ms] Also was muss ich alles tun? Was meine ich, was ich tun müsste? [0m42s0ms] Und dann bin ich sehr mutig und überwinde mich und sage Gut, ich schließe die Gestalt, Ich mache es einfach nicht. [0m42s0ms] Ich räum den Keller nicht auf. Wenn ich mal umziehe, wird er sowieso aufgeräumt. [0m42s0ms] Oder wenn ich vorher sterbe, dann räumen das andere auf. So auch günstig. [0m42s0ms] Ja, also dieses sich überwinden, das hat mal irgendeiner gesagt. [0m42s0ms] Ich glaube sogar, der Dalai Lama hat gesagt, Glück ist eine Überwindung sprämie. [0m42s0ms] Also wenn man was überwinden, so unsere Trägheit, so mein Gott, es ist ja alles so schwer. [0m42s0ms] Und wenn ich dann aber sage Nein, ich weiß, wenn ich mich jetzt überwinde, dann habe ich mich ja hinterher häufig besser gefühlt. [0m42s0ms] Daher kommt eben der Satz Glück ist eine Überwindung sprämie. [0m42s0ms] Und wenn man sich mal ganz praktisches Beispiel vornimmt, was ja auch alle kennen, wenn man also Angst hat vom Zahnarzt, dann geht man da nicht hin. [0m42s0ms] Unlustvermeidung. Es ist aber viel klüger, einmal im Jahr zur Zahnreinigung. Ich müsste mich jetzt überwinden. [0m42s0ms] Ich mag den Zahnarzt nicht, aber ich bin klug und halte mich an dem Satz **\*\*Ein weiser Mensch macht eine große Sache, wenn sie noch klein ist\*\***. [0m42s0ms] Das heißt, jetzt, wo ich doch keine Schmerzen habe, gehe ich aber hin. Prophylaktisch. [0m42s0ms] Zahnreinigung Gut, es tut weh, aber es ist viel schlimmer. [0m42s0ms] Wenn ich drei Jahre nicht hingehe, dann habe ich eine Idee hier. Da muss ich fünfmal hingehen. [0m42s0ms] Es ist auch teurer, also ist es sehr klug. Schmerz? Ja, sofort. Das ist so, dass das Codewort Schmerz. Ja. [0m42s0ms] Sofort. Lieber den kleinen Schmerz ertragen, als den großen Schmerz irgendwann über lange Zeit zu erleiden. [0m42s0ms] Ja, das ist ein sehr, sehr kluger Satz. Schmerz. Ja, sofort. Ich. [0m42s0ms] Hab gesehen, dass viele Scheidungen nicht aufgehalten werden konnten, weil die Leute zu spät irgendwelche Konflikte angesprochen haben. [0m42s0ms] Es ist ganz wichtig in Beziehung, dass man den anderen denn auch nicht schont oder sich selber schont. Nein, Schmerz. [0m42s0ms] Ja, sofort. Ich überwinde mich jetzt. Ich rede mit meinem Partner. [0m42s0ms] Du, ich mag dich noch, aber ich habe mir das ganz anders vorgestellt. Wollen wir nicht mal unsere Ehe umdefinieren? [0m42s0ms] Ja, und dann gibt es erst mal wieder Geschrei und dann hat man aber sich überwunden und plötzlich ist das Leben leichter. [0m42s0ms] Und so kann man sich dann auch vornehmen, mal Dinge einem Tag anders zu machen. [0m42s0ms]

Das ist ja heute in der in der Welt, wo man ja doch so viel loslassen muss von den alten Lösungen und neue Lösungen finden muss, ist es wichtig, dass das Gehirn, das trainiert wird. [0m42s0ms] Neue Dinge zu tun, weil man weiß, dass man sich nur verändert. Überemotionalisierendes Erleben ist ganz wichtig. [0m42s0ms] Also nicht über die reine Erkenntnis, sondern gut. Die Erkenntnis müsste man jeden Morgen lesen und dann denkt man dran und dann überwindet man sich. [0m42s0ms] Aber das, was neue neuronale Verknüpfungen erschafft, ist immer die Erfahrung, die Erfahrung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:45:27] Und es ist ein Gefühl damit verbunden.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:45:28] Richtig, ganz wichtig nicht. Und ich kann noch so viel lesen über Liebe und über Erfolg. [00:45:28] Es gibt keine neuronalen Verknüpfungen überlesen, sondern ich muss die Erkenntnis umsetzen, muss mich überwinden. [00:45:42] Und eine der besten Trainingseinheiten ist, dass man sich am Tag vornimmt, immer einmal etwas zu tun, was man sonst nicht gemacht hat, also dass man seine Gewohnheiten mal durchbricht, diese eingefahrene Autobahn, dass man mal in ein anderes Lokal geht, nicht immer auf denselben Platz, mal was anderes ist nicht immer nur Spaghetti Bolognese. [00:45:42] Vielleicht kann ich auch Tagliatelle essen, was so ähnlich ist, aber das war in ganz, ganz kleinen Schritten sich überwindet und plötzlich merkt man bereichert dadurch sein Erleben. [0m45s42ms] Und es tut mir so leid, dass das Menschen dann so klagen über die Langeweile aber nicht bereit sind, Schmerz ja sofort zu machen und wirklich sich vorzunehmen. [0m45s42ms] Wir machen jetzt mal irgendwas anderes. Wir fahren nicht immer in dieselbe Pension. [0m45s42ms] Seit 20 Jahren zum Gardasee fahren wir woanders hin, auch wenn es da nicht so toll ist. [0m45s42ms] Aber wir haben was Neues erlebt und das Gehirn wird trainiert, Das Gehirn schreit nach Input.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:46:39] Ja, das ist auch belebend, wenn man das zu zweit macht. [00:46:39] Also Sie haben Beziehungen angesprochen und es gibt ja heutzutage sehr viele Scheidungen, sehr viele Trennungen und womöglich haben die ja auch oft gute Gründe. [0m46s39ms] Andererseits, wenn ich Sie richtig verstehe, meinen Sie, sehr, sehr viele Paare könnten beieinander bleiben und Enttäuschungen vermeiden und ihre Beziehung auch wirklich nicht nur verlängern, sondern auch bereichern, beleben und bereichern. [0m46s39ms] Wendy sind ja ein tolles Beispiel, Herr Koch. Sie sind jetzt wie lange mit Ihrer Frau verheiratet?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:47:12] Morgen? 40 Jahre.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:14] Wow. Was ist Ihr Rezept?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:47:18] Ja, ich habe natürlich einen Vorteil, weil ich ja Profi bin, sozusagen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:22] Ja. Oft sagt man ja, die Profis könnens anderen erzählen. [00:47:22] Ja, geht aber gerade selber nicht so gut. Ja, aber Sie können das auch.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:47:27] Na ja, es ist da ist meine Frau aber natürlich auch beteiligt daran. [00:47:27] Wir haben ziemlich früh schon unsere Ehe definiert. Das machen die meisten nicht. [0m47s27ms] Die sagen nicht Was ist bei uns ehe die, die gehen da einfach so rein und leben die Ehe der Großeltern und alles ändert sich. [0m47s27ms] Nur die Definition der Ehe bleibt die gleiche. Und dann gibt es natürlich viel Stress und wir haben das Credo genommen **\*\*Mehrere die Freude deines Partners\*\***. [0m47s27ms] Ja, das heißt also, dass wir uns anstrengen, dass der andere sich häufig freut. [0m47s27ms] Also ich

kann am Beispiel erzählen, ich komme aus Stuttgart. Vom Seminar zurück ist es ungefähr so 09:30. [0m47s27ms] Ich bin ungefähr so in Hotels hausen und ruft meine Frau an und sag Hallo, wo bist du? [0m47s27ms] Und die sagt Ich bin im Moment, das ist wunderbar hier in München. [0m47s27ms] Und dann sage ich Ach, ist gut, da komme ich dann auch. Und dann sagt sie Och nö, bitte nicht. [0m47s27ms] Ach ja, und ich sage. Mir wurde ganz warm ums Herz. Also die meisten bis heute. Spinnst du? [0m47s27ms] Warum soll ich da nicht kommen? Hast du da einen Flirt oder was? Da würde ich dazwischenschlagen. [0m47s27ms] Ja, und ich hab das so toll gefunden, weil ich. Ich weiß, wie sie das genießt. Mit vielen Leuten. [0m47s27ms] Und meistens hat sie auch jüngere Leute als Freunde. Was ein heißer Tipp ist, dass man nicht unbedingt Freunde gleichen Alters hat, sondern.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:48:49] Redet man nicht mehr über Sex sondern nur über Krankheiten.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:48:52] Also entweder jünger oder sehr viel älter. [00:48:52] Aber so in der gleichen Altersstufe, da hat man dann häufig dieselben Probleme. Und das habe ich so gewusst. [0m48s52ms] Jüngere Leute. Wenn ich dann auch so übermüdet dahin komme und vor mich hinstarre, dann bin ich auch nicht gerade einer, der die Stimmung aufhält. [0m48s52ms] Und ich hab das so gut verstanden. Also wie gesagt, es wurde mir ganz warm ums Herz und ich bin dann rausgefahren und habe mich gefreut. [0m48s52ms] Und sie macht das bei mir auch, dass sie manchmal sagt Ach, ich glaub, du hättest dich mehr amüsiert, wenn ich nicht dabei gewesen wäre. [0m48s52ms] Das sage ich Ja, das stimmt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:49:25] Ja, das finde ich so toll, weil es so selbstbewusst ist. [00:49:25] Also im Sinne, nicht in ihrer, im Sinne ihrer Bewusstheit, die wir anfangs besprochen haben, sondern dass man sich seiner selbst sicher ist und nicht davon abhängig ist. [0m49s25ms] Oh, jetzt sagt er, ich soll nicht kommen, dann hat er mich wohl nicht mehr so richtig. [0m49s25ms] Ich bin nicht so interessant für ihn. Andere sind interessanter, sondern das auszuhalten.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:49:46] Ja, das ist. Aber was ich vorhin schon gesagt habe, das ist die Kinderwelt. [00:49:46] Das Kind, das immer Angst hat, verlassen zu werden. Und da muss es sterben als Kleinkind. [0m49s46ms] Die furchtbare Angst, von uns, nicht geliebt zu werden und dann verlassen zu werden. [0m49s46ms] Und ich glaube, wenn man, wenn man die Liebe oder die Ehe. Lebt als Erwachsener und nicht als Kind. [0m49s46ms] Was immer erlöst werden will vom Übel, von seinem Partner, was ja wirklich naiv ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:50:10] Dann falsche Adresse. Ja, das ist nicht die Person, die das leisten kann.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:50:13] Ich glaube, dass die meisten Ehen nicht erwachsen geführt werden. [00:50:13] Das wird von enttäuschten oder hoffnungsfrohen Kindern gelebt und wo man so ganz schnell in den Speicher fällt. [0m50s13ms] Ich bin nichts wert, und die ist besser als ich. [0m50s13ms] Und das ist ja eine furchtbare Beziehung, wenn man permanent Angst hat, verlassen zu werden oder dass es eine bessere gibt. [0m50s13ms] Ich glaube, wenn man, wenn man auch das ist so meine Idee [00:50:37] ich glaube, dass das Liebe eher eine Entscheidung ist, eine Geisteshaltung und weniger ein Gefühl. [00:50:37] Also Verliebtheit ist ein Gefühl. Da kann ich gar nichts dafür, dass wie die Franzosen sagen Coup de Foudre, Blitzschlag, da kommt einer auf die Party und ich bin verliebt. [0m50s37ms] Ja, auch sehr schön Das Wort verlieben oder verlaufen, verrechnen, versammeln. Dieses Feuer davor, das ist ja nicht Liebe. [0m50s37ms] Die

Verliebtheit ist ein Geschenk, sozusagen. Und dann, wenn die Verliebtheit so langsam sich auflöst, die Biologen so sagen, so nach 18, 20 Monaten wird es ein bisschen anders. [0m50s37ms] Und dann muss man sich nicht gleich wieder trennen, weil man keine Herzklopfen hat, wenn man den anderen sieht, sondern dann geht es um die Liebe. [0m50s37ms] Und das ist eine Haltung, dass man sich entscheidet, den anderen in seiner Einzigartigkeit, auch in seinen vielleicht nicht so günstigen Verhaltensweisen als Gesamtpaket zu Gesamtpaket.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:30] Das finde ich einfach einen ganz tollen Gedanken, weil man sieht immer das, was einem so gut gefällt. [00:51:30] Das andere möchte man mal aussortieren. Die gehört auch.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:51:38] Dazu und entscheidet sich dann aber als Gesamtpaket zu lieben und erlaubt sich trotzdem, sich aufzuregen über sein ungünstiges Verhalten. [00:51:38] Aber man regt sich nicht über die Person auf. Das haben wir ja schon mal gelernt. [0m51s38ms] Person und Verhalten entkoppeln Person ist immer okay. Ich geb ihm keine Namen. [0m51s38ms] Ich sage nicht du Psychopath oder du Depp, sondern ich sage das stört mich jetzt. Das ist ungünstig. [0m51s38ms] Wenn man sich entschieden hat, den anderen als einzigartiges Wesen zu akzeptieren, dann kann man mit Dingen, die einem nicht so gefallen, besser umgehen. [0m51s38ms] Wenn man aber wie ein Kind ist und immer meint, er müsste so sein, wie man sich das vorgestellt hat oder wie meine Mama war oder wie mein Papa war. [0m51s38ms] Ja, also das ist wirklich tragisch, dass viele Menschen ihre Ehe nicht als Erwachsene erleben, sondern immer als Kinder, die ganz tief die Sehnsucht haben, erlöst zu werden vom Übel. [0m51s38ms] Der Mann soll mich erlösen, die Frau soll mich erlösen und diese erlösen. Der Gedanke macht wirklich Schwierigkeiten. [0m51s38ms] Ich finde es sehr viel besser, die Ehe als Wachstumsort zu bezeichnen, dass man zum Beispiel nicht den anderen entwickeln will, sondern dass man sagt Würdest du mich coachen, würdest du mir helfen? [0m51s38ms] Diese etwas ungünstige Verhaltensweise, die dich verärgert, die ich auch nicht so toll finde, könntest du mir da Bingo sagen oder irgendein Wort, dass ich da aufwache, zum Zweiten Mal am Tag nicht so mechanisch bin? [0m51s38ms] Ich glaube, die Ehe als Entwicklungsort macht richtig Spaß. Aber die Ehe als Erlösungsort ist ein Horror.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:53:14] Also wenn ich was mache, was ich vielleicht auch selber gar nicht so an mir selber toll finde, dass mein Partner sagt ja, da ist es wieder genau umgekehrt.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:53:22] Ich legitimiere das. Ganz wichtig, Ich legitimiere meinen Partner. [00:53:22] Würdest du mich bitte coachen, damit ich mich entwickle? Ja, und dann lässt man eben los von dieser ja nicht so teuren Maron. [0m53s22ms] Ich. Ich will dich ändern, nicht der andere. Ich würde ja immer, wenn die an mir rum meckert. [0m53s22ms] Oder der, der magister mich nicht. Also einfach umkehren. Nicht ich will den anderen entwickeln, sondern würdest du mir helfen, dieses Verhalten oder das zulassen? [0m53s22ms] Vielen Dank, dass du mich kreuzt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:53:51] Und es ist ja auch so, was Sie eben angesprochen haben mit der Verliebtheit in langen Beziehungen ist es ja wirklich so, das fühlt man dann mal ne Weile nicht so das Feuer und Aber wir alle wissen doch auch, dass es diese Momente immer wieder gibt, auch in langen Beziehungen. [00:53:51] Das ich hab das mal erlebt und haben mich verabredet mit meinem eigenen Ehemann und mit den Kindern, dass wir zusammen eine Zugfahrt machen. [0m53s51ms] Und dann bin ich auf den Bahnsteig

gegangen und dachte auf einmal, da ist mein Mann, ja und mein Herz hüpfte.  
[0m53s51ms] Das kommt ja immer wieder vor.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:54:25] Es kommt dann vor, wenn man sich die Herzlichkeit bewahrt. [00:54:25] Also ich glaube, dass das Wichtigste einer Beziehung ist, ist die Offenheit. [0m54s25ms] Also Sie haben mich ja vorhin noch gefragt, was wäre das Geheimnis? Also einmal wäre die Freude deines Partners. [0m54s25ms] Und das zweite ist, eine Balance zu finden zwischen Distanz und Nähe. [0m54s25ms] Und bei den Frauen sehe ich dann, wenn die so verliebt sind, ganz narrisch, ja, dann kleben sie zu und dann gehen sie zu nah ran. [0m54s25ms] Sie treffen sich nicht mehr mit Freundinnen, sie vernachlässigen sie. Das war das Wort ihre Freundin. [0m54s25ms] Und weil der Mann auch sagt Was willst du die da immer treffen? Und. Mit denen spielst du mir nicht. [0m54s25ms] Die haben schlechten Einfluss auf dich. Und es ist ganz, ganz wichtig, Schmerz. Ja, sofort. [0m54s25ms] Auch da, sich zu wehren und sagen Nein, das ist ein unveräußerlichen Wert, was sehr wichtig ist. [0m54s25ms] Ein unveräußerliche Wert ist, dass ich meine Freundin treffe, weil so wie ich mit denen lache. [0m54s25ms] Tut mir leid, nichts gegen dich. Kann ich mit dir nicht lachen?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:55:25] Da ist was anderes. Und ich sage auch immer, die Freundinnen und Freunde, die bleiben Ja.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:55:30] Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:55:31] Also, wenn man sie.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:55:32] Pflegt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:55:33] Wenn man sie pflegt.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:55:33] Ja. Und wenn man aber dann plötzlich nicht mehr anruft und so, Und dann immer nur, wenn man denn keinen, kein Man hat, dann ruft man wieder an! [00:55:33] Ich glaube, es ist ganz wichtig, diese Nähe und Distanz. Zu nahe geht auch die Erotik weg. [0m55s33ms] Die Distanz hat ja auch was mit wieder erobern zu tun.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:55:50] Auch unschöne Sachen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:55:51] Und auch mit erwachsen sein, dass man seine eigenen Leute hat, dass man nicht nur Freude hat mit seinem Partner, dem Augenblick, wo man seine ganze Freude nur noch abhängig macht von dem Partner, wird man ihn häufig hassen, weil er meine Erwartungen nicht erfüllt, weil er mich im Stich lässt und das nicht mir gibt, was ich mir erwartet habe. [00:55:51] Also deshalb ist es wichtig, erwachsen zu sein und sich selber Freude zu machen. [0m55s51ms] Und dann bleiben Leute auch gerne zusammen, wenn auch der Partner nicht so spürt, er ist verantwortlich für das Erleben des anderen. [0m55s51ms] Also so Sätze wie Wie ich in der Eheberatung früher gehört habe seitdem ich dich kenne, geht es mit mir bergab oder so bitter.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:56:35] Also ist der 40. Hochzeitstag ja was gibts denn da bei Ihnen?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:56:40] Ich ja. Also meine Frau hat mir irgendwann gesagt, sie macht Luftballons so gerne. [00:56:40] Und dann bin ich auf diese herrliche Idee gekommen, mit anzurufen. [0m56s40ms] Und am Samstag, also morgen um 09:30, das

hat ja meine Frau sogar beim Friseur, denn dann kann ich das am Empfang nehmen, diese 40 Luftballons und die lasse ich dann bei uns in der Wohnung herumfliegen, die sind ja schon aufgeblasen, Gott sei Dank, das wollte ich nicht. [0m56s40ms] Also die Firma, die Firma bringt die aufgeblasen. Ja, und dann habe ich noch eine Bank bestellt im Englischen Garten, weil wir da spazieren gehen, und das finden wir toll. [0m56s40ms] Wenn da so die Widmung drauf steht, wollte ich ihr eine Bank schenken. Also danke für 40 Jahre Ehe. [0m56s40ms] Aber das war enttäuschend. Das Warteliste vier Jahre. Aber gut, es ist einfach der gute Wille. [0m56s40ms] Aber ich muss vier Jahre warten, bis ich diese Bank bekomme, weil es wahrscheinlich so viele machen. [0m56s40ms] Jetzt sage ich das auch noch und mache es noch mehr Leute.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:57:39] Dann sind wir bei 44. Das heißt, das war auch.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:57:42] Nicht, das war nicht gleich. Vielen Dank für 45 Jahre.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:57:45] Wollte sagen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:57:48] Wo du mich bereichert hast.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:57:49] Und einen tollen Strauß Blumen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:57:51] Das habe ich hole ich gleich ab nach dem Interview und habe ganz tolle weiße Rosen. [00:57:51] Aber die haben so einen besonderen Namen, die hole ich dann ab. Ja, das mache ich gleich anschließend. [0m57s51ms] Also mehr ist nicht drin.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:58:03] Das ist ein echter Traummann. Herr Achim, Sie gehen auch shoppen mit Ihrer Frau. [00:58:03] Das macht ja auch nicht jedermann, oder?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:58:09] Ja, das habe ich mir angewöhnt. [00:58:09] Nach dem Motto **\*\*Mehre die Freude deines Partners\*\***, dass ich früher mit ihr shoppen gegangen bin und die Süddeutsche gelesen habe. [0m58s9ms] Und das war nicht liebevoll. Und jetzt mache ich das wirklich so. Wenn ich etwas tue, mache ich es mit ganzem Herzen. [0m58s9ms] Das ist ein Geheimtipp. Wenn du etwas tust, mach es mit ganzem Herzen oder mach es doch gar nicht. [0m58s9ms] Aber wenn sie so dazwischen rumnörgeln und du hast doch schon im Mantel, warum willst du wieder ein Nein, ich geh da mit und bemühe mich, ihr Freude zu machen. [0m58s9ms] Das heißt, ich lasse mich einfühlen in die Geheimnisse von von Qualitäten und von Preisen und wie sie das kombiniert, was Teures mit. [0m58s9ms] Mit einer Klamotte, die etwas günstiger ist. Und ich lass mich aufklären und das macht mir Spaß. Und dann. [0m58s9ms] Dann habe ich ihrer Freude gedient und das bekomme ich zurück. Mehr muss man sich nicht wissen über Eheführung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:59:01] Die Freude seines Partners und das strahlt auf sie zurück.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:59:04] Ja, und natürlich Entwickle ihn nicht, sondern entwickle dich, damit du deine Persönlichkeit entwickelst und philosophischer lebst, in dem du weißt, dass das Leben eben nicht so sein muss, wie du es dir vorstellst. [00:59:04] Und das, wenn es häufig so ist, wie du es dir nicht vorgestellt hast, es einfach Haltung annimmst und denkst, das gehört dazu und dir dann deine Lösungen suchst. [0m59s4ms] Wie wir vorhin schon gesagt haben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:59:34] Sie arbeiten ja auch seit Jahrzehnten ganz viel mit Managern, machen die ganz viele Coachings Seminare? [00:59:34] Wahrscheinlich können sie die gar nicht mehr zählen und schon gar nicht, wie viele Menschen sie damit geholfen haben. [0m59s34ms] Was beseelt Sie da?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:59:47] Ja, also ich bin ja jetzt 76, und einige sagen ja inzwischen nicht aufhören zu arbeiten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:59:53] Sie könnten in den wohlverdienten Ruhestand.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [00:59:55] Ja. Ja, genau. Also manchmal ist ein bisschen Neid dahinter, dass ich noch so gut drauf bin und Spaß habe. [00:59:55] Ich werde so lange Vorträge halten, ich halte jetzt eben doch mehr Vorträge als Seminare oder auch Einzelcoaching. [0m59s55ms] Und das beseelt mich sehr. Also nach so einem Vortrag fühle ich mich richtig aufgeladen, weil ich auch spüre, dass da eine Resonanz da ist. [0m59s55ms] Sie schreiben dir ja auch auf der Briefe, dass meine Idee ihr Leben verändert hat. Also die CDs selbst. Entwicklers. [0m59s55ms] Oder meine Bücher. Also das ist natürlich schön, wenn man Anerkennung bekommt. [0m59s55ms] Und wenn man wirklich spürt, dass das auf fruchtbaren Boden fällt. [0m59s55ms] Und dass manchmal Leute nur meine CDs anhören und sagen, das hat sie erleichtert, warum soll ich auf diese Anerkennung verzichten und gleichzeitig mich freuen, dass die Menschen nicht mehr so viel leiden? [0m59s55ms] Weil Leid ist selbstgemacht. Nicht Trauer ist biologische Reaktion, aber Leid. Leid ist immer die Folge von. [0m59s55ms] Das darf doch nicht wahr sein, oder? Ich hab's mir anders vorgestellt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:01:01] Sind wir da bei Ihrem Sinn Satz, weil wir ja eben darüber gesprochen haben?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:01:04] Na ja, gut, mein mein Sinn ist ja, dass ich mich entschieden habe, am Leben zu wachsen und nicht zu verzagen und dass ich alles als Trainingseinheit sehe. [01:01:04] Das ist wirklich ein ganz Tag. Wenn mir irgendwas passiert, in dem ich Haltung eines Tages gehört dazu Trainingseinheit und dann suche ich Lösungen. [0m01s4ms] Das ist eine ganz einfache Philosophie. Muss man nicht viel lesen und auch nicht Isotherik machen? [0m01s4ms] Ich glaube, Spiritualität heißt ja an sich nur, Bewusstheit. In der Gegenwart bewusst zu sein, dass man lebt, dass man dankbar ist. [0m01s4ms] Also das kann ich Ihnen zum Schluss noch sagen, dass es sehr gut mir hilft und auch anderen, dass ich abends so vier Punkte habe, so wie so eine Wolldecke, die ich so über mich ziehe. [0m01s4ms] Und jede Ecke ist so ein Dankbarkeitspunkt. Also man hat festgestellt, die Mediziner haben das festgestellt, dass eines der besten Medikamente dagegen gegen Krankheiten, ja, und gegen Verstimmung ist die Dankbarkeit. [0m01s4ms] Ja, also das körpereigene Abwehrsystem wird gestärkt über Dankbarkeit. Und wir sind in unserer Wohlstandsgesellschaft tragischerweise sehr, sehr defizitorientiert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:02:10] Was alles nicht funktioniert.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:02:11] Wir gucken immer und die Werbung usw, was uns noch fehlt zu unserem Glück. [01:02:11] Und diese Seinsorientierung, dass man einfach mal dankbar ist, dass man lebt oder was man schon alles hat, geht uns verloren Und dadurch sind wir alle etwas verstimmt. [0m02s11ms] Und das ist deshalb eine gute Methode, auch aus der Bestimmtheit in die gehobene Gestimmtheit zu kommen, dass man jeden Abend im Bett sich einfach mal die Augen zumacht und sich entspannt und dann sich bedankt für die

gute Beziehung oder dass man gesund ist und geistig rege. [0m02s11ms] Oder dass man Spaß hat an dem, an dem man Freunde hat. Auch was man schon geschafft hat. [0m02s11ms] Weil Leute haben ja so viel geschafft, die haben so viel Prüfung gemacht, das vergessen die alles. [0m02s11ms] Ach, ich habe schon wieder versagt. Aber du hast doch, was du alles geschafft hast. [0m02s11ms] Und dann hast du gearbeitet und hast dich überwunden. Jetzt konzentrier dich mal darauf. Was hast du alles geschafft? [0m02s11ms] Was kannst du? Alles. Wie bist du? Nicht immer. Ach, ich bin ein ängstlicher Typ. [0m02s11ms] Also, ich bin ein fürsorglicher Typ. Ich kann mitfühlen. Konzentriere dich auf die Stärken und nicht immer auf die Schwächen. [0m02s11ms] Das ist eine echte Krankheit oder eine blöde Angewohnheit, sie immer rumzumeckern.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:03:18] Das würde ich Sie gern noch kurz fragen, weil genau das fällt mir auf, dass ganz viele Erwachsene immer noch so wahnsinnig damit kämpfen und zu tun haben mit diesem Selbstwert. [01:03:18] Und dass wir unglaublich gut darin sind, uns alles Mögliche aufzuzählen, was wir nicht so toll machen, nicht so toll können. [0m03s18ms] Ist das eine, ein gesellschaftliches Phänomen? Ist es ein Erziehungsding, was wir von Generation zu Generation weitergeben? [0m03s18ms] Warum ist das so oft so viel stärker? Klar begegnet man selbstbewussten Menschen, die sagen Hey, ich bin echt ein toller Hecht. [0m03s18ms] Und ich bin als Frau auch gut unterwegs, als Managerin, als Familienfrau. Wie auch immer. [0m03s18ms] Mir kommt es trotzdem so vor, dass bei diesem Thema Selbstwert diese negative Seite in der Regel viel stärker ist.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:04:06] Ja, das kommt aus unserer Kindheit. [01:04:06] Also die Eltern meinen es ja immer gut mit uns, aber es ist nicht immer das Beste, was die Eltern uns Gutes tun wollen. [0m04s6ms] Und die Eltern unterscheiden eben nicht zwischen Personen Verhalten, die entwerten die Person, die sagt Du bist ein Faulpelz, du bist schlampig, du kriegst kein Mann, du bist schlampig oder du Herumtreiber oder du Lügner oder. [0m04s6ms] Es gibt ja ungemein viel Beleidigung. Und wenn das Kind es immer wieder hört, dann glaubt es das. [0m04s6ms] Also wenn ein Vater immer zu seinem Sohn sagt Du bist faul, dann sagt der so Na ja, mein Papa wird es schon wissen. [0m04s6ms] IS hör, dann will ich mal faul sein. Das ist ein hypnotischer Auftrag sozusagen. [0m04s6ms] Also alle du bist das Sagen sind hypnotische Aufträge für den anderen. [0m04s6ms] Und das Unterbewusstsein wird das dann irgendwann auch durchziehen. Wenn der meint, dass ich eine Schlampe bin, dann bin ich es eben. [0m04s6ms] Und ich. Dieses mindere Selbstwertgefühl kommt ganz stark aus der Erziehung. [0m04s6ms] Dass Eltern nicht darauf achten, keine Aussagen zu machen und die Person nicht zu entwerten. [0m04s6ms] Und dass dann natürlich der Wettbewerb, unsere Leistungsgesellschaft, die immer sagen Du musst noch mehr, du musst noch besser, noch weiter, noch höher. [0m04s6ms] Also das äußere Spiel sie den Schneid abkaufen lassen vom äußeren Spiel und dadurch immer beladen sind und sich vergleichen, weil der hat mehr. [0m04s6ms] Und wollen sie mal her sehen und das ist schon. [0m04s6ms] Das ist keine Veranlagung, dass der Mensch auf die Erde kommt, um sich zu bejammern. [0m04s6ms] Mein Freund Hirschhausen, der ja so bekannt ist. Der hat es mal schön gesagt Der Mensch hat einen Frontallappen. [0m04s6ms] Also vorne lebt der Bewusste. Und der Deutsche hat ein Jammerlappen da vorne. Und das ist schon sehr undankbar. [0m04s6ms] Finde ich nicht. Also wir leben hier doch wirklich in einer guten Atmosphäre und vergleichsweise mit anderen Ländern geht es uns wirklich sehr gut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:06:03] Es geht uns wirklich fantastisch Und Ihren Worten entnehme ich das so, dass wir das tatsächlich sehr viel weitergeben von zu Generation. [01:06:03] Sie haben ja auch zusammen mit Dr. Thomas Fuchs **\*\*das Glück\*\*** geschrieben, daher können wir es bei uns auch, weil ich Sie dabei unterstützen.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:06:19] Und zwar sehr gut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:06:21] Danke schön. Bitte. Und deshalb. Sehr schön. [01:06:21] Wenn Sie einfach noch mal mit diesem Ausrufezeichen sagen, liebe Eltern unter Brecht diese Abfolge von Generation zu Generation. [0m06s21ms] Ihr könnt es bei euren Kindern anders machen und dafür für Glück sorgen. [0m06s21ms] Und da möchte ich Sie auch noch mal fragen Was ist für Sie persönlich Glück?

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:06:42] Ja, also ich. Ich meine, dass das Wort Glück überstrapaziert wird. [01:06:42] Und ich finde es fast gefährlich. Dieses Streben nach Glück macht eher unglücklich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:06:53] Eher nach Zufriedenheit.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:06:54] Zufriedenheit gefällt mir besser. Also ich nutze auch gern das Wort. [01:06:54] Das habe ich mir ausgedacht, aber ich finde, das passt so gut in Friedenheit. [0m06s54ms] Also ich bin in Frieden mit den Gesetzen des Lebens. Ich bin mit dem Panzer. [0m06s54ms] Das alles fließt jetzt nicht mehr im Kampf, so wie Goethe gesagt hat. [0m06s54ms] **\*\*Solange du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du ein trüber Gast auf dieser Erde\*\***. [0m06s54ms] Also ich glaube schon, dass das Das, was uns zufrieden macht, ist, dass wir eben nicht gegen das Leben sind, nicht gegen andere und nicht gegen uns und für unsere Ziele. [0m06s54ms] Dass wir nicht sagen Das gibt's doch nicht. Natürlich müssen wir uns aufregen, sonst bewegen wir uns nicht. [0m06s54ms] Aber das Adrenalin wäre doch besser zu sagen Das ist ungünstig für meine Ethik. [0m06s54ms] Und das will ich jetzt ändern, anstatt zu sagen Das geht doch nicht, das darf doch nicht wahr sein, weil wie gemein, dann verlieren wir die Energie im Beschwerden und es ändert sich dadurch nichts. [0m06s54ms] Wir sollten lieber die Energie einsetzen, um was zu ändern. Und das ist die Idee des **\*\*Selbstentwicklers\*\***.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:07:57] Wunderbar. Wir stehen auf, gehen raus und ändern was. Okay, ich danke Ihnen sehr.

**\*\*Jens Corrsen\*\***: [01:08:02] Es hat mir Spaß gemacht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [01:08:04] Mir Auch. Danke. Ich hoffe, du konntest dir von Jens Corrsen viele schöne Anregungen mitnehmen, wie wir uns selber ganz toll entwickeln können. [01:08:04] Wenn du noch mehr über ihn wissen möchtest, schauen gern in die Shownotes zu dieser Folge. [0m08s4ms] Da findest du auch Links zu seinen Büchern. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben würdest. [0m08s4ms] Auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. [0m08s4ms] Ganz lieben Dank dafür sage ich schon mal Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcast.de. [0m08s4ms] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [0m08s4ms] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [0m08s4ms] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

**\*\*Speaker 1\*\***: [01:09:55] Service Now unterstützt ihre Business Transformation mit der KI Plattform. [01:09:55] Alle reden über KI, aber die KI ist nur so leistungsfähig wie die Plattform, auf der sie aufbaut. [0m09s55ms] Lassen Sie die KI arbeiten für alle. Beseitigen Sie Reibung und Frustration Ihrer Mitarbeiter und nutzen Sie das volle Potenzial Ihrer

Entwickler mit intelligenten Tools für Ihren Service, um Kunden zu begeistern.  
[0m09s55ms] All das auf einer einzigen Plattform. Deshalb funktioniert die Welt mit  
Service Now mehr auf Service know. Slash. HipHop People.