

Podcast mit Jessica Libbertz

****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 Advents-Hörbuch 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, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch intensiver macht. Heute ist bei mir ****Jessica Libbertz****, Journalistin und Fernsehmoderatorin mit Schwerpunkt Fußball, die erste Frau, die in Deutschland die Fußball Champions League moderiert hat. Und Jessica ist auch Autorin mehrerer Bücher. Das neueste davon widmet sich dem Thema Scham. Der Titel ****No Shame – Wie wir den Teufelskreis der destruktiven Scham verlassen****. Warum in vielen von uns viel mehr Scham steckt, als uns bewusst ist, was das mit uns macht und wie wir da rauskommen und schamlos glücklich leben, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Jessica, schön, dass du da bist.

****Jessica Libbertz [00:02:40]**:** Ja, vielen Dank für die Einladung, liebe Jutta.

****Jutta Ribbrock [00:02:44]**:** Jetzt hier mal gleich als Motivations-Booster für unsere HörerInnen, dass sie sich mit ihrer Scham beschäftigen und da überhaupt mal hingucken: Ist das tatsächlich so, dass du dich heute für nichts und gar nichts mehr schämst?

****Jessica Libbertz [00:02:58]**:** Das würde ich jetzt gerne mit Ja beantworten, aber die Scham ist ja ein doch recht hartnäckiger Begleiter und natürlich gibt es auch heute noch Situationen, in denen ich mich schäme, aber ich habe, glaube ich, mittlerweile einen Weg gefunden – und darum geht es ja auch in dem Buch – eben, Wege zu finden aus diesem Gefühl des sich schämen müssens heraus und dadurch auch zu einem größeren Wohlbefinden. Und einfach zu ein bisschen mehr Leichtigkeit im Leben. Ich glaube, das wünschen wir uns oft alle. Am Ende des Tages geht es nur darum, dass wir uns ein Stück leichter fühlen, dass wir uns befreiter fühlen und dass das der Schlüssel ist zu dem, was man am Ende des Tages auch Glück nennt. Und ich weiß noch, ich hatte mal einen Termin beim Arzt, und dann habe ich Blut abgenommen bekommen, und er sagte: "Sie haben aber einen erhöhten Serotonin-Spiegel, Sie müssen irgendwie ein ganz glücklicher Mensch sein." Und dann habe ich gesagt: "Ja, ja, das stimmt und es ist aber auch ein sehr langer Weg gewesen." Und ich habe ja auch mich in diesem Buch... Das Buch ist ja das Ende eines Prozesses, ein Buch ist ja nicht der Anfang eines Prozesses, sondern immer im Grunde genommen das Ende des Prozesses. Und wenn man dann wirklich soweit ist, dass man sagt, ja, ich trage dieses Buch in mir und ich bin bereit, jetzt diese ganzen

Erfahrungen und dieses Wissen hoffentlich weiterzugeben an Menschen, denen das hoffentlich nützt, weil darum geht es ja auch, andere dann partizipieren zu lassen, sodass es ihnen eben hilft. Dann, glaube ich, kann man sagen: "Ja, ich bin bereit." Und für mich war es in dem Moment einfach klar, ich muss jetzt dieses Buch schreiben. Ich habe mich drei Jahre jetzt damit beschäftigt und ich hatte für mich einfach einen großen Schlüssel gefunden, zu deutlich mehr Wohlbefinden.

****Jutta Ribbrock [00:05:00]**:** Das fand ich gerade schön übrigens. Der Arzt sagt, Ihnen geht es ja wohl so richtig gut, Sie sind glücklich und du sagst: "Ja, stimmt." Ja, stimmt. Punkt. Und nicht dieses, das ist ja ganz oft so, hey, wie geht es dir? "Ja, ganz gut, aber..." Und dann kommt Hönne, Hönne, Hönne, Hönne, was alles nicht so gut ist. Das auch stehen lassen zu können, weil wir ja auch oft ganz viel Grund haben, dass es uns gut geht. Jetzt sind wir eigentlich schon fast mittendrin bei einem deiner Tools, aber das möchte ich gleich noch mal ausführlicher besprechen, nämlich die Dankbarkeit dafür, was wir alles Gutes im Leben haben und das auch zu sehen.

****Jessica Libbertz [00:05:36]**:** Ich glaube aber, dass eben genau die Scham immer wieder uns einen Strich durch die Rechnung macht, weil sie eben auch immer auf die ****Kultur des Mangels**** einzahlt. Und was du vorhin beschrieben hast, ist eben so eine typische Mangelkultur. Ich habe nicht genügend Zeit, nicht genügend Schlaf, nicht genügend Geld, bin nicht schön genug, nicht dünn genug, habe zu viel gegessen, zu wenig getrunken, habe... Also alles, was man sich am Tag so vorwirft im Kleinen, ist eine Kultur des Mangels und sie wird nicht dazu führen, dass es uns besser geht. Es funktioniert nicht, dass wir uns die ganze Zeit kritisieren und dabei uns besser fühlen. Das kann nicht funktionieren. Also Minus mal Minus ist in dem Fall nicht Plus, sondern einfach nur noch dickeres Minus. Und sich selbst ein Stück weit auch darauf zu schulen, nicht nur den Mangel zu betrachten, sondern eben einfach auch hinzuschauen und zu sagen, okay, ja, wenn wir jetzt aber mal einen Strich drunter machen, dann sieht doch die Bilanzsumme meistens oder für die meisten auf jeden Fall hier in diesem Land relativ gut aus. Und diese Bewusstmachung ist vielleicht jetzt keine Raketenwissenschaft, aber – und da komme ich jetzt zurück zum Thema Scham – wenn ich auch durch die Prozesse, auch durch die neurobiologischen Prozesse, fast nicht in der Lage bin, auch nur diese positiven Dinge anzuerkennen und auch mir anzuschauen. Und da muss man wirklich sich mit dem Gefühl auch beschäftigen und was bedeutet es, sich zu schämen. Viele haben dann immer gesagt, ja, das heißt doch einfach, dass du ein ****schlechtes Gewissen**** hast. Aber es gibt da einen großen Unterschied. Und ich glaube, das Leichteste, festzustellen, ob man jetzt einfach nur ein schlechtes Gewissen hat oder ob sich die Scham auch über Jahre im Endeffekt einschleicht, ist die Betrachtung, inwieweit kann ich mich entschuldigen. Also das heißt, für die meisten Leute gibt es keine Unterscheidung zwischen Scham und Schuld. Aber es gibt eine große Unterscheidung. ****Schuld ist auf ein spezielles Verhalten gemünzt****. ****Scham betrifft dein gesamtes Selbst**** und bedeutet, dass du dich davon so nicht lösen kannst, sondern dass das über dich kommt. Und dass es dein ganzes Immunsystem attackiert. Es gibt Studien aus den USA, wo Scham-Tagebücher geführt worden sind bei HIV-Patienten, deren Krankheitsverlauf sich dramatisch verschlechtert hat. Und wo man eben auch festgestellt hat, dass es einen direkten Zusammenhang gibt zwischen dem sogenannten Schamgefühl und den Prozessen hinsichtlich des Immunsystems. Ich will jetzt hier niemanden mit allzu medizinischen Begriffen langweilen, aber es gibt eben da einen direkten, kausalen Zusammenhang. Und wenn ich mich für ein Verhalten entschuldigen kann, dann sprechen wir eben von Schuld. Und wenn ich sage, okay, ich kann mich dafür noch entschuldigen, ich komme damit für mich selbst so weit klar, dass ich vor mir und auch vor anderen sagen kann, sorry, dann hat man eine andere

Situation. Wenn man aber merkt, ich komme gar nicht mehr raus, dann hat man eben dieses klassische Schamgefühl.

****Jutta Ribbrock [00:09:01]**:** Ich finde das total spannend, weil das, was du gerade gesagt hast, die medizinischen Prozesse, weil das zeigt, wie umfassend das eigentlich ist. Also bei sich schämen, ich habe dann ad hoc auch erstmal so gedacht, ja genau, das ist so, ups, da war mir aber was super peinlich, ich bin doof gestolpert vor jemanden oder ich habe was Doofes gesagt und jetzt denken alle, ich habe irgendwie keine Ahnung von was oder so. Aber du umfasst den Begriff ja wirklich viel, viel weiter, im Grunde alles, was so unter die Überschrift passt: Ich bin nicht gut genug, ich bin ungenügend, ich gehöre nicht dazu zu einer Gruppe. Kannst du so sagen, was sind so typische Scham-Signale, dass wir überhaupt selbst kapieren, dass es hier um Scham geht, was uns da gerade quält?

****Jessica Libbertz [00:09:48]**:** Also ein starkes Signal ist schlicht und ergreifend, dass du die Unterscheidung, wie ich schon gerade sagte, nicht mehr machen kannst zwischen Schuld und Scham. Also diese klare Abgrenzung nicht mehr gelingt, also dass dein ganzes Selbst betroffen ist von diesem Gefühl der Unzulänglichkeit und von diesem Gefühl des ****Nicht-gut-genug-Seins****, wieder die Messlatte nicht getroffen zu haben. Und das ist eine unterschwellige, immerwährende Tortur, der sich extrem viele Menschen immer wieder ganz leicht unterwerfen. Und sich zu schämen hatte ursprünglich, sagen wir mal, gesellschaftlich eine Aufgabe, und zwar dasselbe wie im Tierreich auch, nämlich in der Gruppe wieder seinen Rang einzunehmen. Also bedeutet in dem Moment, wo ich mich schäme, sieht die Gruppe, die ist sich ihres Fehlers bewusst. Habe dann dadurch sendet das Signal, dass ich mich wieder einreihe, dass ich also verstanden habe im soziologischen Bereich, dass ich jetzt hier die Gruppe verlassen habe und ich integriere mich dann wieder. Deswegen ist das ja auch so alt, das Gefühl, dass im Grunde genommen ja auch schon man Babys erröten sieht oder den Kopf leicht senken und auch das eben in der Wissenschaft eben schon als Scham ausgelegt wird. Der Begriff Scham ist leider im Deutschen immer so ein bisschen körperlich konnotiert. Das heißt, eigentlich ist das Verb sinnvoller. Deswegen war das Buch auch der Titel auf Englisch, weil ****No Shame****, Shame umfasst das genau und Shame ist auch nicht mit der körperlichen Scham konnotiert im Englischen in dem Sinne, sondern da ist genau das gemeint, worüber wir auch sprechen und was man eben im Deutschen eher nur mit dem Verb ****sich schämen**** übersetzen kann. Und ich glaube, wie schwierig das Thema ist, kann ich immer nur aus der Zeit... gut bewerten, dass ich das Buch geschrieben habe, weil immer wenn ich sage, ich schreibe gerade ein Buch und jemand hat dann gesagt, worum geht es denn und ich gesagt habe Schamgefühl, also sich schämen. Die meisten haben dann gesagt: "Ich habe gerade Termine, muss dringend weg, das ist jetzt hier gar nicht, weiß jetzt gar nicht, was ich machen soll." Da erlebt man ja schon, dass niemand sich damit gerne beschäftigt. Aber ich glaube eben, dass es für viele Menschen der wahre Schlüssel ist, um überhaupt mal wieder aus diesem Gefängnis auszubrechen, dieser ****destruktiven Scham****. Die uns so an der Kandare hält und die auch gar nicht nach außen dringen möchte, das ist so ein bisschen wie bei einem Vampir. Denn wenn ich das wirklich ausspreche und in dem Fall auch ****mich verletzlich zeige**** oder einfach die Wahrheit sage, dann ist diese Angriffsfläche schon wieder deutlich kleiner. Und das ist das Verrückte daran, das, was man am wenigsten preisgeben möchte, sollte man einfach preisgeben, weil man danach feststellen wird, dass die Reaktionen ganz anders sind und dass wir natürlich mit uns dann am kritischsten überhaupt verfahren, sodass uns das innerlich auffrisst, was wir eigentlich dann doch auch mal in einem Gespräch auflösen können.

****Jutta Ribbrock [00:13:11]**:** Genau, das eine ist so, selber mal hinzugucken, meine Scham auch tatsächlich anzugucken. Und du sagst eben auch, aber auch nicht nur mit dir alleine, also zeig dich auch verletzlich. Du hast da so einen schönen Satz, ****Liebe liebt Verletzlichkeit****. Und das machst du ja mit deinem Mann auch so, dass ihr da sehr offen miteinander seid.

****Jessica Libbertz [00:13:31]**:** Ja, das muss auch so sein und das, glaube ich, sonst könnte ich auch keine gute Beziehung führen und ich glaube, dass es auch keine gute Beziehung gibt. Wenn man sich nicht verletzlich zeigt, ist vielleicht gar nicht das richtige Wort, sondern ohne die wirklich schonungslose Offenheit in diesen Dingen, würde das nicht für mich funktionieren. Und auch die Sicherheit, die auch jemand dir gibt, der dann auch dich genau so akzeptiert. Das ist natürlich wunderbar. Aber am allerwichtigsten war es zunächst natürlich erst mal mit mir selbst darüber... Wie soll man das nennen, nicht ins Reine zu kommen, sondern mir selbst einfach genau im Plan darüber zu werden, wo meine Probleme herkommen und warum ich beruflich so erfolgreich war, aber privat so ein Schlachtfeld irgendwie sah, also alles Dinge, die ich gar nicht haben wollte. Ja, da fragst du dich natürlich schon, wie kann denn das sein? Ja, du hast da, alle sagen dir, das hast du toll gemacht und es wirkt auch nach außen gut. Nach innen ist die Situation ganz anders gewesen und ich habe lange gebraucht, um mir darüber klar zu werden und für mich war das wirklich eine große Befreiung und ich habe gehofft, dass dieses Buch auch manchen hilft und auch ein Stück befreiend wirkt. Und das hat mich natürlich sehr bestärkt und auch wahnsinnig gefreut, dass ich dann wirklich sehr, sehr viel Feedback auch in der Richtung bekommen habe. Und ich war letztens gerade erst auf einer Veranstaltung in Passau und da ging es gar nicht um das Buch, sondern es ging um Fußball und es gab dann also Standing Ovations für den Fußballgast und ich hatte meinen Job gemacht und ging da von der Bühne und dachte an nichts. Und dann kam so eine ganz nette ältere Frau, die war bestimmt schon Mitte 60, vielleicht schon sogar Anfang 70, keine Ahnung, und sagte: "Ich bin nur wegen Ihnen hergekommen und ich wollte Ihnen nur sagen, wie toll ich dieses Buch fand und wie sehr mir das geholfen hat." Und das hat mich wahnsinnig gefreut, auch weil es dann auch zeigt, dass das für jedes Lebensalter gilt. Also dass man nicht sagen muss, ich bin da jetzt schon drüber. Das interessiert mich nicht mehr. Weißt du, was ich meine? Sondern dass es eigentlich egal ist, also ob du das jetzt, ob man das jetzt mit 16 liest oder mit 76. Es kann immer noch, glaube ich, ein Game-Changer sein, wenn man für sich selber erkennt, dass es keine Notwendigkeit gibt, sich mit dieser Scham weiter zu ärgern.

****Jutta Ribbrock [00:16:20]**:** Total schön. Und ich habe auch den Gedanken gehabt, wer dich so als Sportmoderatorin kennt, ja, der hat Fernsehbilder vor Augen von einer tollen, schönen, selbstbewussten Frau, die cool und kompetent am Spielfeldrand in Talkshows über Fußball redet, nicht auf den Mund gefallen ist, also ihr Wort zu machen versteht. Und dann kommst du mit diesem Buch zum Thema Du bist nicht allein. Da haben bestimmt viele gedacht, nee, die doch nicht. Aber wieso denn? Die hat doch alles und sieht toll aus und hat ihren Traumjob, hast du auch gesagt. Fußball, dein Hobby zum Beruf gemacht. Und dann kommt aber der Blick auf dieses Innere, du hast es gerade schon angedeutet, hast im Grunde positive Reaktionen dafür bekommen, indem du das auch offengelegt hast. Oder was hast du so erlebt mit dieser Offenheit?

****Jessica Libbertz [00:17:13]**:** Ich habe ausschließlich Positives erlebt, also ich kann nicht sagen, dass... Vielleicht gab es auch Negatives, aber das hat mir keiner gesagt und das wäre mir dann auch ehrlich gesagt relativ wurscht gewesen, weil dazu eines meiner Leitmotos ist dann immer: ****Wer ein Problem mit mir hat, kann es gern behalten, es ist ja schließlich seins.****

****Jutta Ribbrock [00:17:34]**:** Super!

****Jessica Libbertz [00:17:36]**:** Ja, ich finde, das muss man ja einfach immer sehen, weißt du? Bewusstsein geht ja immer durch das eigene Hirn. Und wenn du jetzt irgendwie was über mich denkst, dann kann ich dich das sowieso nicht beeinflussen. Also schön natürlich, wenn wir uns gut verstehen. Und du bist mir unglaublich sympathisch und du siehst auch total toll aus. Und ich bin, also es ist ja auch eine Ehre, mit dir hier sprechen zu dürfen. Nur ich sage andererseits, wenn das jetzt irgendwie jemandem nicht passt, was ich da mache, ja, dann soll er vielleicht bei sich hingucken, was nicht stimmt. Also das meine ich jetzt gar nicht arrogant, sondern ich glaube einfach, dass... Ich habe auch nie mir da... ich mache mir da keine Gedanken drüber. Hätte wirken können, weil mein Ansatz war, wirklich zu helfen und ich glaube, das ist auch rübergekommen und mein Ansatz war nicht, irgendwie ein Buch zu machen, um Aufmerksamkeit zu kriegen, um PR zu bekommen, um mich irgendwo hinzusetzen und zu sagen, ich habe eine ganz tragische Geschichte zu erzählen, ich brauche übrigens Geld und muss nochmal in irgendeine Reality-Show. Weißt du, was ich meine? Ja. Und das wollte ich ja genau nicht. Und ich habe auch mich seit der sukzessive immer mehr aus der Öffentlichkeit zurückgezogen und auch sehr bewusst und auch das ist, kann ich nur sagen, für mich ein wunderbarer Prozess gewesen, der Hand in Hand gegangen ist mit allen Entwicklungen und der genau zur richtigen Zeit kam. Aber mich hat auch dieses Thema ****Stadtfinden**** einfach nicht mehr so gereizt, weil ich halt auch gemerkt habe, dieses Stadtfinden an sich ist die falsche Währung. Ich bin nicht mehr auf Social Media. Ich war nie sonderlich aktiv auf Social Media. Aber ich bin raus aus Instagram und wie das alles heißt, wo ich auch nie drin war. Aber ich finde, das sind Dinge, die einfach, für manche ist das ein Marketing Tool, das respektiere ich. Aber ich sehe das nicht als irgendwie das Wohlbefinden steigernd. Und ich kenne auch niemanden, der zu mir je gesagt hätte: "Du, jetzt war ich grad zehn Minuten auf Instagram, und ich muss dir sagen, ich fühl mich mega dankbar." Hab die anderen alle gesehen, die sehen alle besser aus als ich. Die haben alle zehn Filter drüber, da ist die Taille irgendwie geslimmt und die sind gerade an den schönsten Orten der Welt. Und ich hock irgendwie im Homeoffice, aber trotzdem. Also, mir geht's besser damit. Ich fühl mich fantastisch. Genau. Hab noch nie jemanden gehört. Noch nie, das hat noch nie einer gesagt. Und egal, welche Studie man liest, es gibt niemanden, der sagt, dass das irgendjemandem gut tun würde. Und ich glaube, dieser Prozess, immer mehr sich den Dingen zu widmen, die dir wichtig sind und vor allen Dingen auch, die du mit dir selber vereinbaren kannst und wo du sagst, das ist mein Weg. Darum geht es, dieses ****nach innen schauen****. Und ich glaube sogar, dass dafür, also wer diesen Prozess bereit ist einzugehen, für den war jetzt auch zum Beispiel Corona eine gute, wie soll ich das sagen, möglicherweise... Also ich habe großen Respekt vor den wirtschaftlichen Herausforderungen und natürlich reden wir nicht über die Leute, die existenzielle Probleme hatten und schon gar nicht von den Kindern. Aber ich glaube, dass wer die Zeit auch mal genutzt hat, um zu sagen, gut, ich bin jetzt nun mal mehr zu Hause. Ich muss mich jetzt mal mit dem Thema ****Entschleunigung**** vielleicht auseinandersetzen. Ja, das schneller, höher, weiter ist gerade nicht an, ist nicht dran. Für den war das sicherlich auch eine Möglichkeit, sich in der Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

****Jutta Ribbrock [00:21:20]**:** Einfach mal auf sich selber gucken. Man ist ja ein bisschen mehr mit sich alleine gewesen.

****Jessica Libbertz [00:21:25]**:** Oder eben mit seinen Lieben enger zusammengeschweißt. Auch das. Auch das.

****Jutta Ribbrock [00:21:31]**:** Du hast so eine, apropos helfen, so eine schöne Werkzeugkiste zusammengestellt. Also du hast so ein paar Tools, so wie ****Erste-Hilfe-Maßnahmen****, wenn man aufsteigende Scham merkt und dann die langfristige Schamprävention. Wollen wir mal gerade die Erste-Hilfe-Maßnahmen kurz angucken? Ja, sehr gerne.

****Jessica Libbertz [00:21:50]**:** Also du hast vorhin ja schon dieses unglaublich wichtige Wort angesprochen, das da heißt ****Dankbarkeit**** und es gibt da verschiedene Gründe. Ich glaube der wichtigste ist, dass es einfach eine Möglichkeit ist, um sich selber zu befrieden. Das ist aus der Tatsache heraus, dass die Dankbarkeit den ****Vagusnerv**** aktiviert. Das ist der größte Nerv im Körper. Der wiederum führt dazu, dass man sich automatisch ein bisschen runterholt. Wer das probieren möchte, wenn man einfach mal an drei Dinge denkt, für die man heute dankbar war, und es fällt einem immer was ein, also wir reden jetzt nicht von den großen Dingen, also wir müssen nicht auf einen Lotto gewinnen warten, um zu sagen, oh da bin ich aber dankbar, dass jetzt die richtigen Zahlen gekommen sind, sondern wirklich es geht um die Kleinigkeiten, um egal was es ist. Das kann jeder für sich selbst definieren. Also ich bin... Weiß ich nicht, ich bin gerade am Knie operiert worden, ich bin dann dankbar dafür, dass ich heute ohne Krücken schon mal zehn Meter gegangen bin oder es gibt ganz verschiedene Gründe und jeder, der das ausprobiert und wirklich in sich Reinhört, wird merken, wie sich automatisch so eine Ruhe einstellt und diesen Moment, den kann man trainieren. Zum Beispiel mit einem ****Dankbarkeitstagebuch****, wenn ich mich abends hinsetze und mal drei Sachen aufschreibe, für die ich dankbar bin. Das mache ich 21 Tage lang. Da geht es wirklich darum, die Dankbarkeit, dieses Gefühl auch aktiv hochholen zu können. Weil mir das sehr stark hilft, sobald ich merke, ich komme in die Scham. Ich komme in eine Situation, in der ich mich unwohl fühle. Ich komme in einen inneren Konflikt. So, wenn ich dann die Dankbarkeit hochhole, das ist sozusagen mein kleiner SOS-Helfer, mein Nothelfer. Kann ich darüber schon sehr viel direkt kanalisieren und das ist eine Sache des Trainings ein Stück weit und des Ausprobierens. Ich empfehle zum Beispiel auch, wenn man sich so kleine Kügelchen nimmt, also entweder Perlen oder auch kleine Münzen und sich mal drei in die rechte Tasche steckt morgens und dann geht man irgendwie durch den Tag und immer wenn man das findet, wo man sagt, das war jetzt ein schöner Moment oder dafür bin ich dankbar. Dann nehme ich die Münze, stecke sie in die andere Hosentasche und am Abend lege ich die Münzen auf den Tisch und hole mir eben auch diese Gefühle noch mal hoch. Also, wie gesagt, ich will niemanden zur Selbstoptimierung anleiten. Dieses Buch ist alles nur kein, wie werde ich, wie gesagt, schneller, höher, weiter und so. Darum geht es nicht. Aber es hilft mir eben sehr in Situationen, in denen ich vielleicht mich sonst sehr, sehr schlecht und sehr überfordert gefühlt hätte.

****Jutta Ribbrock [00:25:01]**:** Kann man abends auch schön mit Kindern machen. Was war heute schön?

****Jessica Libbertz [00:25:07]**:** Kann man auch mit Kindern machen, wir haben ja zum Beispiel auch eine Übung, die ich empfohlen habe. Du kennst ja auch den fantastischen, ja man kann schon sagen, berühmten, famosen Coach-Therapeuten ****Jens Kors****. Der hatte mir mal diese ****Stuhlübung**** ans Herz gelegt und ich habe das ausprobiert und das war wirklich genial, weil da geht es eben darum, dass man sich morgens 30 Sekunden auf den Stuhl stellt. Denken die meisten Leute ja, sag mal, was ist denn das für ein Quatsch? Aber das ist überhaupt kein Quatsch, weil der Grundgedanke dahinter ist, wie erlerne ich ****Integrität**** mir selbst gegenüber? Wie stärke ich meinen ****Selbstwert****? Und wie stärke ich mein ****Selbstvertrauen****? So und Vertrauen hat eben ursächlich was damit zu tun, dass man sich gegenüber integer ist. Und viele Leute machen ja ständig Dinge, wo sie

sich selbst sabotieren. Also, wenn ich mir vornehme, jeden Tag 45 Minuten Joggen zu gehen, weiß aber, dass das niemals stattfinden wird, dann habe ich natürlich meine Scham, dass ich schon wieder nicht gut genug war, jeden Tag aufs Kleine wieder befeuert, hab's wieder nicht gut gemacht, bin wieder unter der Latte drunter durchgelaufen. Diese Stuhlübung ist deswegen so fantastisch, weil man... Man kann das auf jeden Fall machen und selbst wenn man es vergisst, man hat ja noch 24 Stunden Zeit. Es ist nichts, was man nicht irgendwo machen könnte. Es geht immer. Also man kann diese 30-20 Sekunden immer aufbringen. Es verändert die Perspektive, weil man stellt sich sonst nie auf den Stuhl. Es ist eine neue Perspektive. Und der dritte Vorteil ist, ich sage vielleicht noch ein Mantra, so was wie "Tag, ich erwähle dich" und "Schicksal, wenn du mich suchst, ich bin" und da also... Was ich sagen möchte, ist noch ein schönes, eine schöne ****Affirmation**** und dann entwickelt sich über die Zeit – auch da, das muss man schon ein paar Tage wiederholen – entwickelt sich einfach ein Gefühl der Stärke, weil man spürt, ja, ich hab mir was selbst versprochen und ich bin in der Lage, das zu halten. Und das klingt ein bisschen nach Kinderpsychologie. Es funktioniert bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern. Ein Freund von mir hatte einen Sohn, der Handball gespielt hat und der immer nur im Training gut war. Und in jedem Spiel dann am Wochenende, der Papa hat dann Druck gemacht, ach du musst, du musst, du musst. Und dann hat er jedes Mal kaum Tore erzielt und musste teilweise auch auf der Bank sitzen. Und dann habe ich gesagt, also erstens mal habe ich meinen Vater geschimpft unter vier Augen und habe gesagt: "Also den Druck, den du da machst, also da wäre ich auch verklemmt, ja. Das kann ja keiner aushalten, wenn da draußen schon so eine Erwartungshaltung sitzt." Und das andere ist, ihr macht mal die Stuhlübung. So, vier Wochen später, Zeitsprung, habe ich gefragt und? Sagt er, sensationell. Jedes Wochenende 20 Tore. Wirft er 20 Punkte.

****Jutta Ribbrock [00:28:20]****: Ja, Hammer.

****Jessica Libbertz [00:28:21]****: Und das meine ich nur, diese Integrität sich selbst gegenüber, das stärkt das Selbstvertrauen, logischerweise. Deswegen die Stuhleübung. Das sind so ein bisschen, denke ich, zwei Akuthelfer, Dankbarkeitsübungen oder Stuhlübungen.

****Jutta Ribbrock [00:28:42]****: Und dann hast du noch so einen Gedanken, das finde ich auch super spannend, kommt wahrscheinlich auch nicht jeder drauf, die Frage, ****bestraf ich oder belohne ich mich eigentlich gerade****, du hast, da machen wir gerade vielleicht einen kleinen Schlenker, so ein Schlüsselerlebnis gehabt mit einem Arzt in Indien, einem ayurvedischen Arzt.

****Jessica Libbertz [00:29:01]****: Ja, eigentlich war das, dieses Schlüsselerlebnis war eigentlich, Jutta, das war eigentlich für dieses gesamte, für den gesamten Prozess, dieser, ich nenne es jetzt mal, großspurig ****Erweckungsmoment****. Den hätte ich, ohne den hätte es vielleicht all diese Entwicklungen nicht gegeben und den musste es geben. Und das war wirklich ein Moment für mich, der ultimativen Scham und ich muss dazu kurz ausholen, ich bin damals eben zu einer Ayurveda-Kur gefahren, das war nicht die erste, ich habe schon ganz viele gemacht, das waren so Wellness-Kuren und im Endeffekt ging es drum, dass man sich in Shape bringen wollte, mal ganz oberflächlich gesagt. Und ich bin damals da auch hingefahren und dachte, das Leben hatte mich so ein bisschen gestreift. Ich hatte eigentlich immer gehofft, mit 40 verheiratet zu sein und ich hatte immer Riesenangst. München, über 40 Single, das war so mein Worst-Case-Szenario und es ist genau eingetreten. Ich hatte zwar eine toxische Beziehung, aber es war trotzdem... Ja, ich bin trotzdem auch dann verlassen worden. Mein Hund ist gestorben, der mich 15 Jahre begleitet hatte. Und ich stand schon vor vielen Fragen im Leben nach dem Motto: Wohin

jetzt oder was soll das jetzt alles und wieso? Und wusste einfach nicht ein und nicht aus und diese Reise war eigentlich auch nur gedacht als Selbstoptimierung und nicht als Start in ein neues Leben und ich musste dann dort also mich einer relativ strikten Therapie unterziehen was ich auch, womit ich nicht gerechnet hatte. Das war also ganz schön. Das war sehr anstrengend und es war sehr fordernd. Es war wirklich eine der härtesten, wirklich dann auch Panchakamakuren, sodass es eben diese Darmreinigung, die da getätigt wird. Und was sehr selten ist, was aber dort noch gemacht wird, ist die sogenannte ****Vamana-Therapie****, wo man den Oberkörper reinigt. Und das geht eben darüber, dass man sich erbricht. Allerdings ist es jetzt nicht so, dass man jetzt davor... jetzt nicht nach dem Essen oder so, sondern eben auf nüchternen Magen. Und das soll eben dann alles so ein bisschen gespült werden, so mit Salzlösungen und und ja. Also lange Rede wenig Sinn. Ich saß dann da morgens um sechs oder halb sechs, kamen dann die Ärztinnen, haben dich dann abgeholt und dann saß ich da vor diesem Blechkann und dann bekam man so ein pflanzliches Mittel, was einem diese ganze Schose erleichtern sollte. Bei mir hat es das nicht erleichtert, sondern nur noch weiter verschlimmert. Kurzum, ich konnte nicht und es war grauenvoll und es war ein Gefühl von der, also wirklich, ich dachte wirklich, du bist die absolute Versagerin, du kannst nicht mal kotzen. Genau, selbst das kriegst du nicht hin. Selbst das schaff ich nicht. Und dann bin ich weggerannt und ich habe mich fürchterlich geschämt auch vor diesen Ärztinnen, die so früh aufstehen mussten wegen mir und das fand ich auch schon ganz schlimm. Und ich bin dann also nur noch gerannt und bin dann in mein Zimmer gerannt und habe dann die Tür hinter mir zugeworfen und bin dann so im Bad wirklich so runtergesackt, weil das Problem war, irgendwann hat dieses Mittel natürlich trotzdem eingezahlt. Und es war also auch nichts davon wegen jetzt in Ruhe ins Bett legen, sondern ich hing dann da so im Bad und dachte wirklich, also jetzt, das ist jetzt wirklich hier so ein Tiefpunkt, das hätte ich mir irgendwie alles anders vorgestellt. Und dann hat es irgendwann geklopft und dann kam unser betreuender Arzt rein, ein sehr freundlicher junger Mann, damals glaube ich so 32, aus einer Familie, stammt mit sehr langer ayurvedischer Tradition, die auch noch eine Klinik hatten und sehr empathisch und der sagte dann zu mir: "Ja, ****ihr westlichen Frauen, ihr habt eigentlich immer dasselbe. Ihr glaubt, ihr seid nicht gut genug. Schämt euch und ihr glaubt ihr verdient Bestrafung****." Und das war eigentlich der Moment, in dem mir eine ganze Geröllhalde vom Herzen gefallen ist, weil ich begriffen habe, was mit mir los war, weil das Thema nicht gut genug zu sein, das hat ja jeder irgendwie schon mal für sich definiert, aber um diese Weiterführung, dieser Next Step zu sagen, okay, ich schäme mich. Und da habe ich zum ersten Mal überhaupt das Wort, also dann auch im Englischen dann natürlich, den Zusammenhang mit mir gestellt. Das wusste ich, ich wusste es nicht. Und dann sagt er noch: "Und dann bestraft ihr euch." Und ich denke, ja klar, ja logo. Und da plötzlich war mir alles klar. Noch nicht alles, weil natürlich ging die Reise dann noch Jahre weiter. Aber in dem Moment ist mir einfach bewusst geworden, dass das ist der Schlüssel. Wenn ich da weiter gehe, dann komme ich an. Dann werde ich einen Weg finden, der richtig ist für mich. Und das soll jetzt nicht egoistisch klingen, aber es gab A noch nie, es gab niemanden anders zu dem Zeitpunkt in meinem und B. Jeder muss bei sich anfangen. Sein Wohlbefinden zu steigern. Und dann kann das ja auch anderen weitergeben. Also das ist natürlich auch viel leichter. Und da wusste ich, ich habe auf einen Stein getreten, der wie bei Indiana Jones dann quasi so eine ganz neue Welt eröffnet. Und das hat dann auch geklappt. Und dann bin ich in die Recherche gegangen und habe erst mal festgestellt, dass es gar kein Buch dazu gab. Also ich habe nichts gefunden. Es gab kein deutschsprachiges Buch zum Thema Scham. Es gab einfach keins. Es ist nicht so gewesen, dass ich jetzt gesagt hätte, das wird jetzt einfach, sondern es gab einfach nichts. Und dann habe ich mich wirklich auf die größere Reise gemacht und eben drei Jahre recherchiert und mich eigentlich außerhalb des Fußballs mit nichts anderem mehr beschäftigt, als eben nur mit dem Thema Scham. Und ich glaube, dass es sonst

auch nicht möglich gewesen wäre, da so tief einzutauchen. Wer weiß, wenn es ein Buch gegeben hätte, vielleicht hätte ich es einfach gelesen und hätte gesagt, ja stimmt alles und dann hätte ich es zur Seite gelegt, aber das sollte alles genauso sein.

****Jutta Ribbrock [00:36:01]**:** Mir ging das ja auch so und deshalb habe ich anfangs ja auch gesagt, du hast, du fasst den Begriff der Scham sehr weit und das hat mich tatsächlich so ein bisschen überrascht. Da dachte ich, ah so weit meinst du das, also dieses ja ungenügend Gefühl, auch darüber ist schon viel gesprochen und geschrieben worden, aber diese Connection, Scham und dann das mit der Bestrafung, das finde ich auch, das ist tatsächlich so ein Door-Opener, wo du denkst, okay, aha. Deshalb gehe ich so nicht so gut mit mir um bei so vielen Sachen und ich finde es auch mega spannend, was du sagst, was alles Bestrafung ist, wo wir vielleicht denken, wir belohnen uns, wir gehen mal teuer einkaufen und du sagst aber, nee, das ist eigentlich eine Bestrafung.

****Jessica Libbertz [00:36:42]**:** Wir haben oft, also das ist ja noch so dieses alte Sex-in-the-City-Ding: "I like my money right where I can see it in my closet." Dieses Thema ****Scheinbelohnung**** ist, glaube ich, ganz wichtig. Also wir können das machen, man muss sich jetzt auch nicht schämen dafür, aber man muss sich schon darüber im Klaren werden, dass viele Dinge, die wir tun, im Glauben, dass wir uns damit was Gutes tun, eher das Gegenteil bewirken. Also jetzt nehmen wir mal diesen klassischen, das mag banal klingen, aber ich kenne so viele Frauen, die nicht sich mit ihrer Altersvorsorge beschäftigt haben, aber stattdessen Tausende von Euro in jedem Sale ausgegeben haben dieser Welt und das Thema ****Frust-Shopping**** zum Beispiel, da, dass ich weiß, dass das für viele zu banal klingt, aber wieviel Konsum? Sage ich jetzt mal, wie viel Konsum getriggert wird im Thema Kosmetik, zum Thema Beauty, zum Thema wie verbessern wir uns, wie viel Geld da generiert wird. Das ist eine Milliarden-Industrie und es wäre für all diese Konzerne sehr schlecht, wenn wir einfach mal uns zusammenreißen würden im Sinne von ist das jetzt wirklich nötig? Oder ist es nicht vielleicht doch besser, dass das ein Geld ist, was ich für mich und vielleicht auch für die Zukunft zur Seite lege? Ja, weil natürlich ist das eine Paar Schuhe kein Thema, da sind wir uns alle einig. Aber wenn man mal diese ganze Industrie zusammenrechnet, über die wir sprechen, dann kommen wir in ein Segment, was schlicht und ergreifend, wo wir... Das ist nicht mehr banal. Das sind keine Kleinigkeiten. Nee, das ist ganz viel. Exakt. Same-Same gilt für ****exzessiven Sport****. Same-Same gilt für ****Alkoholkonsum****. Es ist überhaupt kein Problem, ein Glas Wein zu trinken. Es ist aber ein Problem, wenn das durch die Scham getriggert wird und ich dann das Gefühl habe, ich würde mich dadurch erleichtern müssen. Und die Scham sucht sich die Hintertür, sagt, "H-Bitch! Das war nämlich wieder nicht cool von dir." Und am nächsten Tag fühlt man sich wieder umso schlechter.

****Jutta Ribbrock [00:39:11]**:** Und schämen uns doppelt.

****Jessica Libbertz [00:39:13]**:** Exakt. Und schämen uns doppelt. Und da muss man auch immer sagen, die Scham ist ein perfides, kleines Ding. Das muss man sich immer wieder klarmachen, die sehr gerne durch die Hintertür kommt und dann einen genau dann wieder packt, wo wir eigentlich gedacht haben, jetzt haben wir was richtig gemacht und dann ist es eben genau nicht so. Oder man denkt eben, diese Scheinbelohnung und so weiter und so weiter. Das ist dann am Ende doch wieder nur ein Kater.

****Jutta Ribbrock [00:39:38]**:** Und da haben wir das zweite Element aus deiner Werkzeugkiste mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen. Also da hatten wir die Dankbarkeit. Dann zu erkennen, bestraf ich oder belohne ich mich eigentlich. Und ich könnte mir auch

vorstellen, wenn man sich die Frage öfter stellt, dass man es doch recht schnell rausfindet. Ja, ich wollte mich jetzt eigentlich mal wieder trösten mit einem tollen Paar Schuhe.

****Jessica Libbertz [00:39:59]**:** Ich finde das auch generell nicht schlimm. Ich glaube auch da müssen wir dann wieder... Das ist der nächste Step. Das erste Level ist einfach dann auch erst mal sich zu ****verzeihen****, weil das ist essentiell wichtig. Ich finde das ganz blöd. Das ist dieses Double-Bashing quasi, wo man sich selber dann, wie du schon sagst, also dieses Doppelschlecht machen, das ist wie mit so einem... Ess-Anfall oder so, ja? Wenn man dann denkt so, oh Gott, das hab ich jetzt, ach du liebe Zeit, jetzt hab ich mich da überessen. Ja, so what? Also dann ist es halt so. Dann kommt wieder das Thema Dankbarkeit. In dem Moment, wo ich mich da bashen möchte, dann wirklich, wirklich ab in die Dankbarkeit, dass wir überhaupt in der Lage sind, dass alles, dass es uns in dem Fall doch so gut geht. Und man nicht immer nur dann wieder denkt, ui, jetzt hab ich da aber zu viel und das hätt ich nicht und jenes hätt ich nicht. Also wenn's passiert, dann eat, enjoy, forget. Ganz einfach. Aber ansonsten glaube ich eben, dass es schon gut ist, sich wirklich klar zu werden, belohn ich mich oder bestraf ich mich am Ende.

****Jutta Ribbrock [00:41:15]**:** Und wenn ich mir verziehen habe, dann kommt noch das Dritte mit der ****Selbstliebe****, ein Moment der Selbstliebe. Ich liebe mich bedingungslos.

****Jessica Libbertz [00:41:25]**:** Das Wörtchen ****Bedingungslos**** ist halt in dem Moment so wichtig, weil ja sonst immer wieder sich so eine Hintertür auftut. Ja, dass eben immer wieder sich dann, was du von vorhin gesagt hast, dann kommt gerne so ein inneres Aber, ja "Aber, aber das könnte noch und das könnte noch und das könnte noch." Und ich habe ja auch in dem Buch einen Teil, der heißt ****Meds****, also im Englischen sagt man ja ****take your meds****, nimm deine Medizin und in dem Fall steht das für ****Meditation, Ernährung, Dynamik und Schlaf****. Und auch da war es mir ganz wichtig, wenn wir über das Thema Ernährung sprechen, das ist eben nicht irgendwie so ein weiterer, oder auch wenn wir über das Thema Bewegung sprechen, dass es eben nicht darum geht, sich wieder unter Druck zu setzen und sich wieder zu optimieren, sondern zum Beispiel bei der Ernährung, dass wir uns einfach mal klarmachen, warum wir solche, zum Beispiel wenn jemand Süßigkeitenattacken hat, woher das kommt, ja, und dass wir das mal verstehen und begreifen. Dass Zucker eben eine Droge ist und dass wir schon als Kinder quasi abhängig gemacht worden sind. Und da können wir einfach nichts für. Und das sind immer diese Dinge, wo ich sage, man muss sich einfach in so vielen Situationen auch klarmachen, dafür kann ich jetzt nun wirklich nichts. Also dass mir da schon irgendwie mit acht Monaten der gezuckerte Brei gegeben wurde, dafür kann ich halt nichts. Und dann, bei manchen manifestiert sich das und dann ist das eine... Die sind einfach immer noch addicted. Und das muss ich dann eben verstehen und auch verstehen lernen. Und bei der Bewegung zum Beispiel ist es so, ich finde es ist ganz wichtig, dass man sich bewegt, aber dass man Dinge findet, die einem Spaß machen in der Bewegung. Weißt du, also dass es nicht darum geht im Fitnessstudio Likes zu generieren. Sondern was zu machen, worauf ich wirklich Bock hab. Und da muss man auch was ausprobieren, ja? Aber man kann so schöne Sachen machen mit Bewegung. Und wenn es ist, wenn einer sagt, ich wollte mal wieder zum Jazz-Dance. Oder ich geh Tennis spielen oder dieses oder jenes. Aber Bewegung kann so was Tolles und Spielerisches haben. Und es muss wirklich nix mit diesem... Zum Frühstück schon 100 Sit-Ups... zu tun haben. Das war mir halt ganz wichtig. Ja, gut, Meditation und Schlaf, das erklärt sich, glaube ich. Also wir haben ja hier sehr versierte Hörerinnen und Hörer und ich glaube, das erklärt sich von alleine.

****Jutta Ribbrock [00:43:55]**:** Das erklärt sich bestimmt ganz gut, wobei das mit dem ****Schlaf****, glaube ich, wie zentral das eigentlich ist, dieses Ausgeruhtsein, um nicht auch

in der Erschöpfung diesen ganzen bösen Sachen, wie diesen Schamattacken, auch so ausgeliefert zu sein, ja? Man ist ja auch dann in Konflikten viel dünnhäutiger und so weiter. Das finde ich trotzdem einfach noch mal gut hier mit so einem Ausrufezeichen und dann können wir auch gleich weitergehen. Schlaf genügend. Weil du dann in deiner Kraft bist. Das ist so eine wichtige Basis einfach.

****Jessica Libbertz [00:44:28]**:** Ich habe auch einige Tipps für guten Schlaf dabei, auch ein paar natürlich noch aus dem Yoga kommende Sachen und ich bin selbst jemand, der, früher habe ich geschlafen wie ein Murmeltier und je älter ich wurde, umso schlechter wurde teilweise der Schlaf. Ich musste eben auch ganz sehr viel mich damit auseinandersetzen und auch übrigens da lernen, mir zu verzeihen, wenn ich nicht schlafen kann. Also auch da einfach dieses, eben nicht dann wieder sich zu schämen und in den Mangel zu gehen, oh, ich krieg nicht genügend Schlaf, jetzt ist nicht morgen das, jetzt wird es so, ach du liebe Zeit, wenn ich nicht genügend Schlaf, dann passiert das und das und das und das und es ist ganz schlimm, sondern das auch zuzulassen, und ich, dann ist es so. Also ich kann das auch mittlerweile ganz gut, dass ich dann nachts im Zweifelsfall schlicht und ergreifend irgendeine Serie gucke, die mein Mann nie gucken würde. Ja, irgendwie alte The Office-Folgen oder so und was Lustiges halt, damit ich, ja, weil ich mir halt auch einfach nicht, weil ich einfach nicht in diesen Teufelskreis wieder reinkommen möchte, mich noch selber verantwortlich zu machen für den Schlafmangel, mich zu fragen, warum, was hätte ich besser machen können, sondern dann auch einfach mal zu sagen, okay, ich akzeptiere es, ja. Ich bin halt nicht der beste Schläfer, ich akzeptiere das jetzt auch einfach mal und dann In 30 Minuten wird es schon gehen, weil wenn man sich verrückt macht, geht es ja gar nicht. Das kennt ja auch jeder, der jetzt mal länger wach gelegen hat, dass das jedes Mal eine Katastrophe wird.

****Jutta Ribbrock [00:46:07]**:** Schlaf ist für mich auch so ein Thema. Ich mache Schichtdienste mit meinen Radio-Nachrichten. Und manchmal stehe ich da um 3 Uhr auf und manchmal um 4 Uhr in der Früh. Und da ist das tatsächlich, wenn du dann abends da liegst und denkst, okay, wenn ich jetzt einschläfe, dann könnte ich noch 6 Stunden schlafen. Wenn ich jetzt einschläfe, dann könnte ich noch 5,5 Stunden schlafen usw. Das macht sich total verrückt. Dann ist der Trick wirklich noch mal kurz aufstehen oder ein Buch nehmen, zwei Seiten lesen, raus aus dem Gedankenkarussell und das noch mal versuchen. Und dann sage ich mir tatsächlich, egal Jutta, und wenn du jetzt gar nicht schläfst, du wirst morgen früh gut performen, das wird schon irgendwie gehen.

****Jessica Libbertz [00:46:50]**:** Ja, natürlich wirst du das. Die Frage ist halt nur, kann man das ein bisschen entzerren, so ein Schichtdienst, oder ist das quasi gesetzt?

****Jutta Ribbrock [00:47:03]**:** Ich mache jetzt schon viel weniger, insofern habe ich jetzt ein sehr viel leichteres Leben schon. Aber ich habe das eine Zeit lang auch als Mutter mit kleinen Kindern dann immer so eine Woche am Stück gemacht und konnte dann mittags nach Hause gehen und auch für meine Kinder da sein. Ich war dann, ich sag mal, ich war physisch, physisch anwesend. Also ohne das zu vertiefen, aber das mit diesem, ich fühle mich schlecht, weil ich nicht einschlafen kann. Verdoppelt eben wieder dieses Schlechtfühlen und da ist es wirklich ganz gut. Also eins ist noch, das findest du vielleicht auch lustig, was ich, wenn ich überhaupt nicht aus dem Gedankenkarussell rauskomme, mache ich die allerschwersten Kreuzworträtsel der Welt, das ****um die Ecke gedacht**** im Magazin der Süddeutschen Zeitung. Da muss man so, so doll nachdenken, dass alle anderen Gedanken, die so einströmen, die haben da gar keinen Platz, weil das so schräg ist, was das manchmal für Lösungen sind.

****Jessica Libbertz [00:48:00]**:** Also, und sag mal so, wenn man das nicht möchte, weil man nicht so schlau ist wie du und es vielleicht nicht hinkriegt und dann wieder denkt, oh, jetzt bin ich auch noch doof, dann kann man auch schlicht mal, so was ich auch, ich kenn das und ich mach das auch mal ganz doof, ich spiel dann 'ne Runde ****Solitär****.

****Jutta Ribbrock [00:48:16]**:** Ja.

****Jessica Libbertz [00:48:16]**:** Einfach nur, nein wirklich so die, wie bei, ich sage ja, ich gucke manchmal die Office-Folgen und das waren ja noch so Dinge, die man auf den ersten PCs gespielt hat, weißt du. Und das ist aber wirklich was, das dauert in der Regel zwei Minuten ein, so ein Spiel. Und dann bin ich, dann bin ich raus auch aus diesem Gedankenkarussell, ja. Und jetzt klingt das vielleicht ein bisschen banal, weil die Dinge, die man sonst anspricht sind, da klingt natürlich irgendwie besser als jetzt, ich habe eine Runde Solitär gespielt. Aber ich glaube, das Entscheidende, was du gerade gesagt hast, ist eben, dass die ****Bewusstmachung**** einfach eintritt, dass jetzt eben wieder dieses, wie du es nennst, Gedankenkarussell kommt und dass man einfach wieder genau in diese Schamfalle rutscht. Das ist eben dieser Moment, wo sich, finde ich, immer ein bisschen die Spreu vom Bewussten und vom ein bisschen unbewussteren... Menschen einfach trennt. Ja, also ich glaube, das ist sowieso immer die wichtigste Erkenntnis ist, dass ich ****mein Denken überprüfen kann****. Die wichtigste Erkenntnis ist, dass ich mir jetzt auch dann nicht alles, es stimmt nicht alles, was ich denke. Und ich bin auch nicht jeder meiner Gedanken, sondern ich bin ein Teil, das ist ein Teil von mir. Aber das Gehirn entwickelt sich, sagen wir mal so, der Gros deines Gehirns entwickelt sich vom Mutterleib dann bis so circa vier Jahre. Und ich sag mal so, mit den Gedanken, mit denen du da gefüttert wirst, viele von denen behältst du so ein Stück weit. Von der Attitüde her und von dem, was du schon da im kleinsten Kindesalter mitkriegst, ja? Und dafür kannst du ja auch nix. Ja? Also, wenn deine Mutter zum Beispiel schon wahnsinnigen Stress hatte, als sie schwanger war, dann wird sich das auf das Kind logischerweise auch übertragen. Gibt ja diesen, kennst du dann ja sicherlich auch, den ****Gerald Hüther****, der ja auch so, weiß ich nicht, ob er der schon 100 oder 250 Bücher geschrieben hat, aber es muss irgendwas in der Art. Irgendwas in der Art wahrscheinlich, ja. Ich weiß auch nicht, ob der so ein Computerprogramm hat, dass er einfach seine, das ist halt, ich misch meine Seiten nochmal neu durch und dann, boom, ja, keine Ahnung, also ich verehr den aber natürlich auch sehr und da lernt man natürlich auch sehr viel darüber. Wie ohnmächtig wir eigentlich sind und dementsprechend sind eben diese Rituale wichtig und diese Kleinigkeiten und diese Dankbarkeitstagebücher oder auch Stuhlübungen oder Meditationen, um im Grunde genommen in diesem Irrsinn, der sich da oben dann teilweise abspielt, dass man dem Herr wird und das funktioniert eben nur über diese Tools und das hat glaube ich auch ****Selbstoptimierung**** zu tun, sondern eher mit ****Heilung**** und Heilung, finde ich, ist was Gutes. Wunderbar. Selbstoptimierung ist immer so ein bisschen.

****Jutta Ribbrock [00:51:28]**:** Du hast also, das finde ich, mit eins der wichtigsten Sachen.

****Ich bin nicht meine Gedanken.****

****Jessica Libbertz [00:51:34]**:** Auf keinen Fall. Wenn ich jetzt immer, wenn wir alle nur unsere Gedanken wären, dann das ist aber das Problem, dass eben nicht, dass das Bewusstsein darüber sich eigentlich mehr manifestieren sollte. Und das wird natürlich auch in Kreisen, wo jetzt sagen wir mal die, die dann auch sich damit beschäftigen oder die meditieren und so weiter, die werden das alle genauso empfinden, aber wir müssen natürlich das Wort noch ein bisschen weitertragen, weil es eben immer noch nicht überall angekommen ist. Und auch das spielt ja auch in so Themen ein. Das hat jetzt mit Scham nicht zwingend was zu tun, aber ich bin halt auch ein völliger Gegner von

****Prinzipienreiterei**** und ich will auch nicht Recht haben und ich finde es auch irgendwie schwierig, dass die Leute alle Recht haben wollen. Und ich wenn ich so denke... Eigentlich kommt man mit ****Durchlässigkeit**** immer am weitesten. Also eigentlich kommt man ja mit ****Großzügigkeit**** und Durchlässigkeit viel, viel weiter. Aber oftmals steht man da und denkt... Wo ich muss nicht, also es geht mir ganz oft so, dass ich denke, ich muss da jetzt nicht recht haben. Es ist völlig okay, wenn ich nicht recht habe. Aber man trifft auf Leute, die ja unbedingt recht haben wollen. Und das ist manchmal ganz schön schwierig auch, dann da durchlässig zu bleiben, weil man ja, wenn man zum Beispiel denkt, man wüsste, man sei im Recht, dann entstehen da ja die größten Konflikte. Der andere denkt ja aber auch es einem reichen. Oder die andere. Und da eine gewisse Durchlässigkeit herzustellen, das ist noch eine Sache, da muss ich auch sagen, da arbeite ich auch noch dran. Weiß aber auch nicht, ob ich das jetzt nachhaltig schaffe oder nicht. Ist mir aber auch egal, wenn nicht.

****Jutta Ribbrock [00:53:31]****: Ja, wenn man sich klarmacht, dass es einem auch selber hilft, weil die Durchlässigkeit, wir verwechseln das ja vielleicht manchmal damit, dass man dem anderen das dann überlässt, dass er oder sie Recht hat. Die Durchlässigkeit, finde ich, hilft aber auch, dass man sich nicht so persönlich getroffen fühlt. Nicht gekränkt, nicht... Weißt du so ein bisschen? Na gut, mit den Schultern zucken.

****Jessica Libbertz [00:53:55]****: Ja, da gab's mal, ich weiß nicht, ob du dich erinnerst, aber da gab's mal so ein, von so einem Südamerikaner, ich glaube aus Peru oder so, so ein kleines Büchlein, ****Die vier Versprechen****. Und das muss ich sagen, das hat mir auch geholfen. Das waren so vier Leitsätze, die haben sich bei mir wirklich auch eingebrannt, genau was du jetzt gerade beschreibst, weil die fand ich auch sehr, sehr, sehr hilfreich. Also zum einen ****nichts persönlich nehmen****. Wie vorhin schon eingangs erwähnt, das kommt immer aus dem Gehirn des anderen. Die meisten Entscheidungen von anderen Leuten haben mit mir nichts zu tun. Mit mir als Mensch, sondern mit denen und ihrer Einschätzung der Dinge, für die ich gar nichts kann. Das zweite war, ****keine voreiligen Schlüsse ziehen****, das fand ich auch gut, weil man ja dann dazu das Gehirn so Erfahrung A matcht Erfahrung B, muss also irgendwie miteinander einen Zusammenhang stehen. Bäm. Muss aber gar nicht. Also keine voreiligen Schlüsse ziehen. ****Nicht schlecht sprechen****. Weder über sich noch andere. Wobei das über sich quasi an erster Stelle steht. Also dass man nicht schlecht über sich spricht. Und der Rest folgt sowieso. Fand ich auch sehr spannend. Man muss mal versuchen. Zwei Wochen lang weder über sich noch über andere schlecht zu reden. Das ist echt schwer. Super Training. Kann man mal probieren. Und der letzte, der war mir ein bisschen wieder zu nah an der Selbstoptimierung, aber das war ja dann ****gib immer dein Bestes****. Aber es war in dem Fall eben so gemeint, dass es für die Scham keine Angriffsfläche gibt, wenn man aus dem eigenen Bewusstsein heraus handelt, sein Bestes gegeben zu haben. Es ist also nicht gemeint im Sinne von einer allgemeinen Perfektion. Sondern aus dem, wie man selber den Dingen gegenüber steht. Also habe ich das mit vollem Herzen, mit voller Leidenschaft und mit vollem Bewusstsein gemacht, mit voller Achtsamkeit und Hingabe und dann ist es auch gut. Und das stimmt ja eigentlich auch. Also das klingt halt sein bestes geben klingt immer hier so leistungsorientiert. Aber da es ja auch übersetzt wurde, glaube ich, ist es eher so, wenn man sagt, wenn man alles mit Hingabe macht. Also wenn man die seine Aufgaben mit Hingabe erledigt, dann kann man sich schon eigentlich nichts vorwerfen.

****Jutta Ribbrock [00:56:26]****: Oder ich habe das gegeben, was ich vermochte in dem Moment. Das ist ja auch oft rückblickend so. Ich hätte das und das besser machen müssen. Und dann zu sagen, ja, aber ich habe das gegeben, was ich zu dem Zeitpunkt vermochte, wo ich die Kraft für hatte.

****Jessica Libbertz [00:56:40]**:** Das ist doch auch total okay. Also ich finde auch manchmal muss man halt auch sagen, in manchen Dingen vielleicht hat man auch irgendwann mal nicht gut performt oder vielleicht hat man irgendwas nicht geklappt. Das gehört dazu. Ja, ist auch nicht schlimm. Also es ist, ich weiß ich nicht. Also wenn man Bücher liest auch von bemerkenswerten Persönlichkeiten, dann wird man ja, dann liest man ja nicht gerne die, dann liest man ja selten von den kometenhaften Aufstiegen, sondern man liest ja eigentlich immer wieder von den Rückschlägen und darüber, und wie man dann weitermacht, ist ja das Interessante. Also ****nicht was mir passiert, sondern wie ich damit umgehe, was mir passiert****, ist ja eigentlich immer so ein bisschen die große Kunst. Ja, Churchill hat doch mal gesagt, irgendwie... "Success is going from failure to failure without losing enthusiasm." Auch die Erfahrung gemacht, das ist leider so, dass eben auch leider die Menschen oft sehr sich durch ****Angst**** leiten lassen. Ja und da ist eben auch Dankbarkeit ein guter Gegenspieler. Da ist auch wiederum dieses Vielversprechen, finde ich, ganz gut, weil wer Angst hat, zu scheitern oder wer Dinge tut aus Angst heraus, da ist meine Erfahrung immer gewesen, dass diese Leute sich wahnsinnig im Weg gestanden haben und dass das Schicksal sie immer wieder an dieselbe Klippe geführt hat. Ich habe also einen guten Freund, der nicht in der Lage ist, einen Konflikt auszutragen oder mal auf den Tisch zu hauen, der sich aber immer wieder in Situationen... wiederfindet, wo das essentiell wäre. Und das hat schon wirklich zu massiven einschneidenden Erlebnissen geführt und jedes Mal kann man wirklich sehen, wie diese Person dann auf den nächsten Begebenheit zuschlittert, wo man dann weiß, oh je, jetzt müsste er mal wieder... Und ich glaube eben, dass die Angst vor Nichtwertschätzung, vor Konflikten, vor nicht Gesehenen, also es gibt so viele Ängste, gerade im Berufsleben, die den Leuten eigentlich, finde ich, auch immer so ein bisschen das Wohlbefinden verhaseln. Und wir Frauen sind ja sogar so weit oft, oder teilweise, dass wir gar nicht trauen, z.B. auch jetzt im Berufsleben zu ****glänzen****, ja, weil wir Angst haben, dass wir damit andere übervorteilen. Also wir sind teilweise über-empathisch. Ich habe gerade gelesen im Spiegel ein Interview von dieser tollen... Fand sie auf jeden Fall beeindruckend von ****Shonda Rimes**** und die hat gesagt: "Ja, ich bin..." Ich fand das so endcool. Ich dachte so, ja, genau. Und wir müssen auch dahin kommen, dass wir uns feiern dürfen und dass auch andere uns feiern und dass man nicht dauernd Angst hat. Also viele haben ja dann auch einfach Angst, dass sie dann in der Gruppe irgendwie schief angeschaut werden, dass ihnen da irgendwelche Sachen negativ ausgelegt werden. Und auch das halte ich dann wirklich für falsche Scham. Warum sollte man nicht erfolgreich sein dürfen?

****Jutta Ribbrock [01:00:30]**:** Du hast auch gegläntzt in deinem Job. Du hast aber letztes Jahr, glaube ich, aufgehört bei Sky als Moderatorin. Ja.

****Jessica Libbertz [01:00:43]**:** Also aus mehreren Gründen. Also ich glaube, dass zum einen war es, ich bin schwer krank geworden im Jahr davor und hatte einfach gemerkt, dass ich zu viel gearbeitet habe. Ich hatte mich da wirklich, ich habe ein Format entwickelt für den Fußball-Weltverband. Ich habe dort, ich wollte das Format auch gar nicht moderieren, aber es hat sich dann so ergeben. Und ich hatte noch andere Aufgaben. Ich wollte eben auch weiter im... den Bereich ****Beratung**** arbeiten, weil ich einfach gerne Menschen helfen möchte und weil ich einfach gemerkt habe, dass, wie soll ich das sagen, ich wollte auch was Neues für mich. Ich wollte gerne noch mal einen anderen Step machen und ich war ja auch jetzt dann insgesamt fast 18 Jahre bei Sky, also das ist ja nun auch wirklich eine lange und sehr erfüllte Karriere gewesen. Und für mich war das genau der richtige Zeitpunkt. Es war noch ein Jahr vor Vertragsende. Ich habe diese Entscheidung ****selbstbestimmt**** getroffen, was mir sehr wichtig war. Ich wollte nicht, dass

irgendjemand sagt, wann bist du denn endlich weg? Wäre ja auch so nicht gekommen. Also es gab ja auch das Angebot, den Vertrag zu verlängern. Aber ich wollte einfach noch mal für mich mehr in diesen Bereich gehen. Andere zu unterstützen, weil mir das einfach große Freude bereitet. Und ich muss auch sagen, ich glaube ich habe der Scham in diesem Moderationsberuf live, also du wirst das vielleicht auch dann kennen, ich habe dir schon viel Nährboden gegeben. Also eine Frau im Fußball und du durftest keine Fehler machen, das war schon so. Ich habe auch glaube ich das gut gemacht. Aber ich bin. Ich glaube aber auch, dass ich das schon auch gemacht habe, manchmal um, ja, damit man sich wieder anständig selber bashen konnte danach. Und das wollte ich auch nicht mehr machen. Da war ich dann auch irgendwo nach so langer Recherche. Und das war für mich auch konsequent offen gestanden. Wenn man sich so lange mit dem Thema beschäftigt und eigentlich genau versteht, was da passiert, dann ist es auch, fand ich das auch für mich, einen wichtigen und konsequenten Schritt zu sagen. So, und auch da gehe ich jetzt raus und ich kann nicht sagen, dass es mir jetzt schlecht getan hätte. Also ich habe ein super Verhältnis noch mit den Kollegen, habe ein prima Verhältnis mit allen, die dort waren, schaue immer noch regelmäßig, bin immer noch Fußballfan, aber... Ich würde jetzt nicht sagen, dass ich da jetzt was vermissem oder so, das wäre jetzt einfach. Dann hätte ich auch nicht die richtige Entscheidung getroffen. Ja, dann wäre es ja auch letzten Endes inkonsequent gewesen. Sondern ich wusste ja auch, dass das jetzt der richtige Zeitpunkt ist.

****Jutta Ribbrock [01:03:52]**:** Ja, und du hast es lange gemacht, und das war auch eine tolle Zeit. Das hat man auch so rausgehört, in Führungszeichen, beim Lesen deines Buches. Da hast du das ja zum Teil auch angesprochen oder in anderen Gesprächen, die ich von dir gehört und gesehen habe. Aber das zum Schluss interessiert mich noch mal total, weil das ist ja schön, wenn jetzt so reifere Schönheiten wie du und ich merken, ah, wenn ich jetzt das in meinem Leben verändere, ein bisschen Tempo rausnehme, damit geht es mir besser. Und ich suche auch immer nach Ansätzen, weil ich ja auch in so einer Mühle war, ja, mit meinem Beruf, in den Medien, mit Familie, die Kinder auch so zu versorgen, wie ich es angemessen fand. Dass ich auch sehr oft in der Überforderung war und mir eigentlich sehr, sehr wünsche, dass dieses Gefühl, was du gerade geschildert hast, ja, ich bin hier an der richtigen Stelle, ich mach was, was mir Spaß macht. Und das aber irgendwie zu machen, ohne in diese Überforderung zu kommen. Also ist es möglich, mit 35, mit 42, mit 47, wann halt diese Zeit so ist, wenn man im Beruf total engagiert ist, die Kinder hat, dann, so wie du das nennst, ****nach dem eigenen Seelentempo**** zu gehen. Da suche ich immer wieder Ansatzpunkte. Weißt du, was ich meine? Wir können uns ja zurücklehnen und sagen, ja, wir haben vieles gemacht. Ich habe zum Beispiel auch reduziert. Um aus einer Überforderung zu kommen. Aber wenn man mitten im Feuer steht, dann einen Ansatz zu finden, das zu machen, diesen geilen Job, sag ich mal, der ihn ja auch irgendwie fasziniert, aber nicht in diese Überforderung reinzukommen.

****Jessica Libbertz [01:05:35]**:** Du meinst, ob du dem Bedürfnis folgen solltest oder ob es eine Möglichkeit gibt, das so zu sagen. Also ich glaube, da muss auch jeder für sich entscheiden, was ihm jetzt wichtiger ist. Weil ****wenn es dich deinen Frieden kostet, dann ist es meiner Ansicht nach zu teuer****. Und es gibt natürlich Zwänge, also ich verstehe es schon, es gibt ja logischerweise auch finanzielle Zwänge, ganz klar, denen muss man natürlich Rechnung tragen. Da verstehe ich auch, dass es vielleicht nur in einem persönlichen Gespräch eigentlich möglich ist, dann herauszufinden, welche Dinge möchte man denn wirklich machen. Aber ich kann jetzt auch ein anderes Beispiel geben. Ich war gerade beim Mittagessen mit zwei ehemaligen Siemens-Managern, die im Bereich Fußball einen Start-up gegründet haben und die ihre Safe-Jobs an den Nagel gehängt haben, der eine nach 17 Jahren, der andere nach sechs Jahren und die gesagt haben, wir folgen jetzt

unserer Leidenschaft und wir machen das jetzt einfach und die schon sehr weit gekommen sind und die, vielleicht ist es auch eine Sache der Versicherung, also die auch einfach sich ein Stück weit versichern müssen, die können sich gegenseitig versichern, aber es macht großen Spaß mit diesen Jungs sich zu unterhalten, weil... Weil man auch ein Stück weit einfach dem gleichen Gedanken folgt. Ja, und ich glaube wirklich, dass es ja da auch immer nur zwei Herangehensweisen gibt. Ja, also entweder ****ich verändere mich oder ich verändere die Situation****. Also wenn ich jetzt feststelle, ich kann die Situation nicht verändern, weil ich jetzt einfach durch äußere Umstände so daran gebunden bin und auch einfach jetzt nicht glaube, dass ich kurzfristig irgendwie das ändern kann, dann sollte ich versuchen, meine Einstellung dazu zu ändern, bzw. meine Haltung dazu einfach verändern. Aber ich kann nur aus der persönlichen Erfahrung heraus raten. Jede Veränderung dazu führt, dass dieses Vakuum garantiert neu befüllt wird. Und ich persönlich bin halt so neugierig, dass ich glaube, dass das immer spannend ist, was in diesem Vakuum, weißt du, wie wenn man das rausnimmt und dann will da aber was rein, dass quasi deine Energie geht ja dann nicht verloren, sondern es wird was Neues in diesen Raum kommen. Das heißt, wenn du die Zeit schaffst, dann wird in dieser Zeit oder in diesem Raum eben was Neues entstehen. Und ich persönlich finde, man muss da neugierig bleiben. Und deswegen bin ich immer grundsätzlich dafür, neue Dinge zu wagen, solange das Risiko für mich persönlich in gewisser Form akzeptabel ist. Also wenn ich jetzt dann gar nicht mehr schlafen kann, weil ich sage, ich habe jetzt nicht mehr das Geld oder so, das bringt natürlich auch nichts. Aber wenn ich das in Einklang bringen kann, dann bin ich immer dafür, dass die Neugierde noch mal wachsen zu lassen und zu sagen, gucken, was da kommt. Weil ****es kommt immer was****.

****Jutta Ribbrock [01:09:04]****: Es kommt immer was, das stimmt. Da hab ich auch noch, und das ist meine letzte Geschichte, Vertrauen ins Leben hab ich das genannt. Weil als ich, als junge Mutter, hab ich die Stadt gewechselt mit meiner Familie, mit ganz kleinem Kind, und hatte meine beruflichen Kontakte dadurch quasi verloren. Ich war jetzt weit weg von einem Radiosender, wo ich zuvor gearbeitet hab, und hab mir die ganze Zeit Gedanken gemacht, wie kann ich jetzt anknüpfen in München. Da hat mich noch nichts gewachsenes und so weiter und habe mir ganz lange Sorgen gemacht. Und am Ende ist es dann relativ easy passiert, dass ich einen guten Job gefunden habe und da schnell auch eine gute Position. Und dachte im Nachhinein, du hättest die Jahre mit den Kindern eigentlich viel entspannter verbringen können, statt dir Sorgen zu machen, weil mit diesem ****Vertrauen ins Leben****, es wird sich schon wieder eine Tür öffnen. Das fiel mir gerade ein bei dem, was du gesagt hast. Ja, du solltest.

****Jessica Libbertz [01:10:02]****: Ja, du solltest, das finde ich total richtig, auch eben genau in dieses Leben zu vertrauen, in die eigenen Stärken zu vertrauen und sich eben nicht die ganze Zeit leiten lassen von ungesunden, toxischen Gefühlen, die einem suggerieren, dass man nicht gut genug ist oder dass man es halt besser eh lassen sollte, weil es dann sowieso nichts wird und was sollten denn die anderen sagen. Und ich glaube, all diese Dinge sind gar nicht notwendig. Und eine Bestandsaufnahme der Situation, glaube ich, ist immer sinnvoll und auch dann muss ich für sich selber einfach überlegen, welche Veränderungen möglich sind und welche eben jetzt vielleicht später erst anstehen.

****Jutta Ribbrock [01:10:54]****: Ich freue mich jedenfalls, eine glückliche Frau vor mir zu haben. Damit schließen wir den Kreis zum Anfang.

****Jessica Libbertz [01:10:59]****: Das war sehr schön mit dir.

****Jutta Ribbrock [01:11:02]**:** Und ich habe immer eine Frage am Schluss, die möchte ich dir auch gerne stellen. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Jessica Libbertz [01:11:12]**:** Für mich ist eigentlich das ganze Leben ein großes Geschenk und ein wahnsinniges Glück. Und wenn es anderen Menschen noch drumherum gut geht, dann ist es ein noch viel größeres Glück. Und ich glaube, in diesen Zeiten, die für uns alle natürlich traumatisch sind, ist es trotzdem auch in Ordnung. Das fragen mich ja auch dann viele, ich schäme mich so, dass ich hier irgendwie in einer komfortablen Situation lebe und was soll ich denn jetzt machen und ich kann gerade keinen aufnehmen und ich schaffe das jetzt nicht mit einem Flüchtling und so weiter. Und ich habe auch da immer die Auffassung, dass jeder das tun sollte, was eben in seiner Macht steht, um andere zu unterstützen und zu helfen. Und aber ich habe auch einen Satz gehört, ich glaube im Presse-Spiel, wie heißt denn das in dieser Presse-Runde da im Fernsehen, wo dann auch jemand gesagt hat, ja, aber ****es hilft eben auch niemandem, wenn man sich jetzt selbst einfach nur schlecht fühlt****. Also deswegen, ich glaube, das ist auch ganz essentiell, dass wir jetzt auch trotzdem dankbar sein können dafür, dass es uns gut geht und dann vielleicht auch die positive Energie nutzen sollten. Was zu verändern und um anderen zu helfen und das auch auszusprechen. Das ist auch wichtig.

****Jutta Ribbrock [01:12:44]**:** Ich bin da ganz bei dir. Ich danke dir so sehr für das schöne Gespräch, liebe Jessica.

****Jessica Libbertz [01:12:49]**:** Es hat mich sehr gefreut, meine Liebe. Ich wünsche dir noch einen herrlichen Tag. Dir auch. Bis dann, dann. Ja, tschau tschau.

****Jutta Ribbrock [01:13:03]**:** Wenn du mehr über Jessica Libbertz erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem auch einen Link zu ihrem Buch ****No Shame****. Und vielleicht nimmst du dir ja auch noch ein paar Minuten Zeit, um uns eine kleine Bewertung zu schreiben, das wär super lieb. Dann finden noch mehr Menschen den Weg zu meinem Podcast ****Einfach Ganz Leben**** und den vielen wunderbaren Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist.

****Speaker 1 [01:14:42]**:** 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 1 und 100. 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.