

Podcast mit Karin Kuschik

****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 erst mal 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] Hallo, schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Hörbücher und Radio-Nachrichten. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und intensiver macht. Und heute ist bei mir Karin Kuschik, ehemals Radiomoderatorin. Mittlerweile schon mehr als zwei Jahrzehnte lang Coach, Trainerin für Führungskräfte, außerdem immer wieder auf der Bühne als Speakerin oder Moderatorin für Wirtschaftsunternehmen. Und ihre große Leidenschaft sind Tools für effektive Selbstführung. Anders ausgedrückt, alles, was das Leben leichter macht und uns vom Wollen ins Tun bringt. Und damit sind wir schon bei ihrem wunderbaren Buch **50 Sätze, die das Leben leichter machen – Wie einfach das Leben sein kann, wenn wir die richtigen Sätze im Kopf haben**. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören! Liebe Karin, herzlich willkommen!

****Karin Kuschik:**** [00:02:42] Ja, danke, dass ich da sein darf.

****Jutta Ribbrock:**** [00:02:45] Ich sag's gleich schon mal vorweg, du hast für unsere Hörerinnen und Hörer ein Geschenk mitgebracht: digitale Postkarten mit einigen deiner besten Sätze. Was es damit auf sich hat und wie man die findet, das erklären wir am Schluss noch mal genauer. Aber es sei schon mal erwähnt, für die Vorfreude. Finde ich nett. Geschenke sind immer schön. Ich hab mir ja... Als Geschenk an mich deine 50 Sätze schön auf so einen Zettel ausgedruckt, dass ich den immer in der Hosentasche dabei habe, dass ich die richtigen Sätze parat habe.

****Karin Kuschik:**** [00:03:14] Hast du? Ehrlich?

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:17] Ja, genau.

****Karin Kuschik:**** [00:03:17] Und hast du schon einen Lieblingssatz?

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:19] Ich habe tatsächlich einen Lieblingssatz, der ist rasend kurz, der besteht nur aus zwei Worten: „Wie gesagt.“

****Karin Kuschik:**** [00:03:28] „Wie gesagt,“ ist sehr schön. Das ist die Geschichte mit der Frau, die so super Go-Getter-mäßig im Ruf ist und bei ihrer Mutter dann wie ein kleines Kind war und nicht mehr wusste, was sie machen sollte, stimmt's?

****Jutta Ribbrock:**** [00:03:41] Ganz genau. Die Mama hat ihr immer viel Essen hingestellt und sie konnte sich nicht wehren, ne?

****Karin Kuschik:**** [00:03:48] Genau. Und sie hat immer gesagt, nee, du bist doch so dünn, iss doch! Nee, ich bin schon satt und klatsch, die nächste Ladung. Dann hat sie es brav aufgegessen und war wirklich pappsatt und dann klatsch, die nächste. Und sie hat – die Mutter war übergriffig bis zum Abwinken. Und irgendwann habe ich sie dann halt gefragt, naja, was kannst du machen? Wenn du voll in deiner Kraft wärst, was würde denn jemand machen, der total souverän wäre? Dann ging das große Rätselraten los. Und irgendwann habe ich gesagt, na, du hast es doch schon gesagt. Ja, ich hab's erklärt. Und was sagt man, wenn man es schon mal erklärt hat? Öh. Und dann kamen wir drauf, ja, „Wie gesagt.“ Und genauso hat sie es gemacht. Und dieser, ich glaube, 28 Jahre lange Kampf hatte ein Ende. Sie hat einfach beim nächsten Mal nichts gegessen. Dann hat die Mutter gefragt. Dann hat sie sie gedrängt. Warum isst du da nichts? Und dann hat sie gelächelt, sich zurückgelehnt und gesagt, na, „Wie gesagt.“ Und dann war es zu Ende.

****Jutta Ribbrock:**** [00:04:43] Herrlich, herrlich. Und ich hab's mir ausgesucht, weil ich bin so in der Kategorie Erklärbar, dass ich oft dann erkläre ich was und denke dann, hm, vielleicht ist es nicht richtig angekommen. Ich sag's noch mal in anderen Worten, vielleicht versteht mein Gegenüber mich dann besser, aber es wird nicht besser.

****Karin Kuschik:**** [00:05:00] Weißt du wieso? Weil wenn du was erklärst, bist du ja im Kopf und der andere dann auch, weil er ja seinen Kopf braucht, um das zu verstehen, was du sagst. Wenn du aber aufhörst, was zu erklären im Kopf und vielleicht ein Beispiel bringst oder Metapher oder so was, was ans Gefühl geht, dann haben die die Chance, die Menschen, dass was vom Kopf direkt ins Herz sinkt, dann sind sie direkt betroffen und berührt und dann kommt dieser Magic Moment, wo dann ein Lächeln kommt oder irgendwas im Auge glitzert und dann heißt, ach so. Und du denkst, aber ich hab's doch schon zehnmal gesagt. Aber beim elften Mal hast du's halt ein bisschen anders gesagt. Ist schön, ne? Ich hatte neulich diesen Spruch, den ich ja auch liebe, also gar nicht als Spruch, sondern als Wahrheit im Endeffekt: Sorgen sind sinnlos, ne? Und Angst ist ja auch freiwillig. Und ja, das ist auch so was, was man im Kopf hört. Und dann will der Kopf da antworten und findet dann Argumente. Und dann bleibt das alles auf dieser Kopfebene. Aber irgendwann, mitten im Coaching, habe ich gesagt, Mann, Sorgen sind genauso sinnvoll, wie dir ein Pflaster aufzukleben, bevor du dich geschnitten hast. Ach, wunderbar. Das willst du doch auch nicht. Weißt du, hast du gemerkt gerade? Dann geht's runter, ne? Ja. Dann sagt es so.

****Jutta Ribbrock:**** [00:06:20] Dann ist das irgendwo weiter unten. Ja, man ist mit seinem Gefühl bei seiner Haut, wo man sich das Pflaster vorstellt und da ist man schon im Körper.

****Karin Kuschik:**** [00:06:28] Ja, du machst eine Erfahrung in dem Moment. Du machst diese Erfahrung, hey, wieso riecht das da drauf? Und dann kommt plötzlich diese Sinnlosigkeit von Sorgen an. Warum sollte man über etwas, was noch gar nicht eingetreten ist, jetzt seine gegenwärtige Zeit verplempern? Das macht keinen Sinn.

****Jutta Ribbrock:**** [00:06:50] Gerade dachte ich dieses „Wie gesagt,“ im Grunde passt das zu all deinen Sätzen, die sind einfach kurz und knackig und Ende. Man sagt den Satz und Punkt, weil dieses noch mal erklären und noch mal, dann kommt nämlich die Diskussion, Mann und du hörst gar nicht auf zu reden und dauernd redest du viel mehr als

ich, dann ist man schon in einem anderen Thema, dann sind wir auf so einer Meta-Ebene. Wer kommt hier eigentlich zu Wort und wer nicht?

****Karin Kuschik:**** [00:07:15] Ja und du bist auch schnell in so einem Dramadreiseck, weil dann kommen die Sätze mit aber und weil. Aber ich hab's doch nur gesagt, weil du und wenn du nicht immer so, dann würd' ich und dann kommst du so in dieses Dramadreiseck. Und dann geht's auf so einer argumentativen Kopfebene los und ganz ehrlich, da kannst du ja sowieso nur verlieren, weil ja, willst du jetzt Recht haben oder glücklich sein?

****Jutta Ribbrock:**** [00:07:38] Lieber glücklich sein.

****Karin Kuschik:**** [00:07:40] Ja! Ich auch. Auch wenn du recht hast. Ich hatte neulich auch recht bei einem Rechtsstreit, habe aber nicht recht gekriegt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:07:46] Okay.

****Karin Kuschik:**** [00:07:47] Fand der Anwalt auch normal, ja? Nö, Frau Kuschik, natürlich haben Sie recht. Dann sag ich, ah, das ist ja super. Dann gewinnen wir, er sagt, nee, Quatsch. Sie kriegen doch nicht recht, nur weil sie recht haben. Ich war super, super naiv, ne? Ich dachte, das ist doch toll, dann ist ja jetzt alles klar. Nee, gar nichts war klar.

****Jutta Ribbrock:**** [00:08:07] Da sind die Gesetze manchmal anders.

****Karin Kuschik:**** [00:08:10] Klar, dehnbar, beugbar.

****Jutta Ribbrock:**** [00:08:13] Ich habe beim Lesen deines Buches manchmal wirklich schallend lachen müssen. Also einerseits, weil es so vergnüglich geschrieben ist mit deinen ganzen Geschichten und andererseits fühlt man sich manchmal so herrlich ertappt. Also wenn man nämlich deine hilfreichen Sätze liest, dann merkt man erst mal, wie viel Mist die Quatschis im eigenen Kopf dauernd vor sich hin plappern und uns damit mehr blockieren als ermutigen. Du hast gerade schon diesen Satz „Das verzeih' ich mir am besten gleich mal selbst“ erwähnt, weil wenn das schief geht, dann ist doch meist oh nein, ich bin so blöd, wie peinlich ist das denn? Und dann stattdessen zu denken, hey, das verzeih' ich mir am besten gleich mal selbst. Also einer meiner Lieblingssätze auch, außer „Wie gesagt,“ für mich als Perfektionistin ein wirklich heilsamer Satz.

****Karin Kuschik:**** [00:09:01] Ja, ich bin auch Perfektionistin und zwar, wie man gerade hört, und zwar gerne im Übrigen, weil ich Schönheit einfach toll finde und Formvollendung toll finde und alles hat ja trotzdem zwei Seiten und diese andere Seite, die es halt hat, dieses Dranbleiben und das darf noch besser werden und so, ja, dieses Bedingungslose, da kann man ja Gnade walten lassen und Gnade oder Nachsicht schafft ja dieser wunderschöne kleine Satz, „Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.“ Mir ist es ehrlich gesagt gar nicht aufgefallen, dass ich ihn schon quasi vorab verschenkt habe. Das ist bei mir wirklich DNA, ja. Ich nutze ja natürlich auch alle selbst, das ist ja klar.

****Jutta Ribbrock:**** [00:09:47] Ja, oft ist es ja so, dann ist man in einer Situation, in der einem die Worte fehlen und dann fällt einem später eine wunderbar schlagfertige Antwort ein. Ach, ich hätte ja sagen können, aber im richtigen Moment hatten wir es einfach nicht parat. Aber wenn ich dich richtig verstehe, du meinst gar nicht so oder es geht dir gar nicht so sehr um Schlagfertigkeit, als vielmehr darum, welche innere Haltung der richtige Satz zur richtigen Zeit hervorruft.

****Karin Kuschik:**** [00:10:13] Oder? Ja, das finde ich ja toll, dass du das genauso rausgelesen hast, denn genauso meine ich es. Ich erlebe oft das Gegenteil, dass die Menschen wirklich denken, obwohl ich es ja so oft sage und du es ja offensichtlich auch gehört oder gelesen hast, dass es um Worte geht, dass sie jetzt einfach zehn Sätze brauchen, wenn sie die dann haben, dann klappt es. Ja, das ist gut. Das ist gut, die im Gepäck zu haben als Sicherheit, genauso wie es gut ist, sich anzuschallen, obwohl man Formel-1-Fahrer ist und also offensichtlich Auto fahren kann. Das ist gut, die zu haben für die Sicherheit. Aber wichtiger als die Sätze ist eine Haltung, eine innerlich souveräne Haltung, die ja entsteht, indem du zum Beispiel sagst, ****ich**** entscheide, was ich denke, was ich fühle. Und wie ich mich verhalte, das kann ja niemand anderes entscheiden, außer dir selbst. Und wenn du das selbst entscheiden möchtest und dir klar bist darüber, dass du eben auch in diesem Driver-Seat sitzt, dann hast du ja eine andere Haltung. Aus der Haltung heraus trauen sich die Menschen mehr. Und dann brauchen sie die Sätze vielleicht gar nicht mehr, die sie so schön in petto haben. Und trotzdem habe ich natürlich das Buch geschrieben, weil es klingt ja fast wie ein Aufruf, Mensch, wirf's weg, ihr braucht gar keine Worte. Weil natürlich die zehn dürfen ja irgendwo herkommen oder zwölf oder acht. Vielleicht braucht einer nur drei und die kann man sich ja da schön raussuchen, weil da gibt es ja, ich weiß nicht, mehr, viel mehr als 50 Geschichten, wahrscheinlich 150 Storys aus dem Alltag auch oder aus dem Businessleben, wo ja deutlich wurde, wer hat es mal benutzt und wie hat es da geklappt oder wie hätte es geklappt, wenn er es benutzt hätte.

****Jutta Ribbrock:**** [00:12:02] Dann lass uns doch noch ein paar von deinen schönen Sätzen angucken. Sehr, sehr wunderbar und kraftvoll ist schon gleich Satz Nummer eins. „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“ Ich glaube, der ist auf deiner persönlichen Hitliste auch ziemlich weit oben, oder?

****Karin Kuschik:**** [00:12:20] Nummer eins mit Abstand. Und zwar nicht, weil ich ihn so toll finde, sondern weil er so wichtig ist. Ich glaube, er ist einfach wahnsinnig wichtig als Haltung. Und ich habe gerade jetzt mit der Community auf Insta mal eine Abfrage gemacht, wo sind denn die Top 5, was steht denn jetzt ganz oben. Mit großem Abstand war es tatsächlich, „Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich.“ Im Übrigen gefolgt von „Das verzeihe ich mir am besten gleich mal selbst.“ Deiner ist auch dabei auf 5, „Wie gesagt.“ Ich finde es wichtig mit dem, „Wer mich ärgert, bestimmt immer noch ich.“ Und deswegen habe ich es auch bewusst auf 1 gesetzt und auch als erstes geschrieben. Ansonsten habe ich alles querbeet geschrieben. Ich glaube nach 1 habe ich Kapitel 17 und dann kam 3 und dann 42 und wie ich gerade drauf war an dem Tag. Aber den habe ich am Anfang geschrieben, diesen Satz, dieses Kapitel dazu, weil ich das so wichtig finde, dass wir uns immer wieder mal klarmachen, es stimmt doch nicht, dass irgendjemand mich aufregt. Ich reg mich doch auf, wenn mich, weißt du, oder, wenn mich ärgert, das bestimmt doch ich. Ich kann doch jetzt sagen, okay, ich lass es sein oder ich lach's weg oder ich wink ab oder ich reg mich auf oder ich erklär's oder ich frag nach. Es gibt so viele Möglichkeiten zu reagieren, aber Ärger ist doch nun nur eine kleine, die allen schadet, dir und dem anderen auch.

****Jutta Ribbrock:**** [00:13:51] Und ich musste auch da an der Stelle so, so lachen, weil du schreibst, mit der Energie, die Menschen weltweit täglich darauf verwenden, sich über andere aufzuregen, könnten wir vermutlich dauerhaft ganze Städte beleuchten. Wir haben in der Familie mal eine Zeit lang so einen Running Gag gehabt. Heute schon gemeckert?

****Karin Kuschik:**** [00:14:17] Aufregen. Es ist halt vergeudet, das Leben ist so kurz, weißt du, also vielleicht ist meins heute zu Ende, vielleicht in 50 Jahren, aber irgendwie

dazwischen wird es wahrscheinlich sein und keiner kennt ja sein Haltbarkeitsdatum, wurde ja schlicht nicht mitgeliefert und insofern finde ich das immer mal wieder gut, dass wir uns so benehmen, als hätten wir das verstanden. Also was möchtest du erleben? Wirklich Ärger? Okay, dann reg dich auf, ne? Aber wenn jemand gerne seine Ruhe erleben möchte und Frieden und Harmonie und was Schönes oder Freude, was Lauteres, ein schöneres Gefühl, na ja, dann verhalte ich mich halt so. Es macht keiner das Gefühl. Ich hatte mal einen CEO im Coaching, der hat gesagt... Ja, Frau Kuschik, bei zehn Leuten bin ich echt gut beim Reden halten, sag ich. Aha, cool. Und bei 15? Ja, ein bisschen schwieriger. Und bei 100? Nee, nee, 100 geht nicht. Ich sag, wieso geht 100 nicht? Ja, da hab ich, da fühl ich mich ganz schlecht. Und dann hab ich gesagt, ach so, ja, dann fühlen Sie sich doch lieber gut, besser wahrscheinlich, oder? Und er, was? Ich sag, naja, wer macht denn das Gefühl? Ja, ich sag doch gerade, ich fühl mich schlecht, meint er. Und ich sag, ja, ich hab Sie schon verstanden. Aber wer macht denn ihr Gefühl? Die 100 Leute da unten, die sie gar nicht kennen, oder Sie? Ja, und dieses Driver-Seating von diesem „Wer mich ärgert, bestimmt immer noch ich“-Satz und von vielen anderen, das ist ja wichtig, sich mal wirklich klarzumachen, ist das eine Erlösung? Ich hab's ja in der Hand. Ich kann's ja selbst bestimmen. Selbstführung ist aus meiner Sicht das absolut Wichtigste. Alle wollen immer Führungs-Coachings. Ich will als Führung wachsen, als Führungspersönlichkeit. Well, you know what? Führ dich zuerst, das ist einfacher. Dann geht's fast automatisch, ne?

****Jutta Ribbrock:**** [00:16:18] Ja, das glaube ich auch. Auf jeden Fall, ja. Wer sich versteht, versteht die Welt. So ist es. Und wenn ich bei mir bin, dann bin ich auch wirklich total echt im Umgang mit anderen, mit Mitarbeitenden, die ich führen will. Ich mach nicht irgendwie was her, ich mach nicht eine Fassade. Ja, das fühlst du ja auch.

****Karin Kuschik:**** [00:16:44] Man fühlt es ja so, das ist jetzt Show oder das ist jetzt, so wäre es, wenn ich so wäre, aber ich bin nicht so. Das ist Image oder ja, weiß nicht. Und wenn es echt ist, fühlt man es eben auch. Dann ist es einfach. Hör doch das auf, was du vorhin, wie hast du das genannt, diese tausend Stimmen im Kopf? Ja, ja, die Quatschies. Quatschies, genau. Genau, im Buddhismus sagt man Monkey Mind, also die Äffchen, die im Kopf da rumspringen. Das Monkey Mind ist ja immer an und es ist ja immer laut. Und die Menschen sagen ganz oft, wenn ich abends im Bett liege, dann wird es plötzlich laut. Nee, es ist 24/7 laut, aber abends ist es außen leise, sodass du es laut hörst. Genau. Es ist ja auch morgens so oder in der U-Bahn, aber...

****Jutta Ribbrock:**** [00:17:37] Jetzt kannst du halt da nicht hören. Da du gerade Corssen erwähnt hast, ich bin ja auch großer Fan von ihm und ich habe bei dir was entdeckt, was eine Parallelität zwischen euch ist, das finde ich toll. Satz Nummer 8: „Ich verstehe Sie absolut und ich möchte gern was anderes.“ Das Entscheidende ist nämlich das Wörtchen *und*. Das sagt auch Corssen. Warum ist das so entscheidend?

****Karin Kuschik:**** [00:18:02] Na, aber schließt immer aus, wenn du sagst, ich verstehe dich total, aber es ist mir wichtig, dass das so und so und so ist. Dann ist es für den anderen eine Einladung, in dieses Dramadreiseck zu springen und sagt er, ja, aber ich habe es dir doch gerade erklärt. Und dann sagt der andere wieder, ja, aber ich mache es ja nur, weil und dann geht wieder diese Erklärunde los. Wenn du aber sagst, ich verstehe dich total ****und**** es gefällt mir nicht, was ich da gerade verstehe. Ich kann ja sehr wohl verständnisvoll sein, empathisch sein, absolut verstehen, worum es der anderen geht ****und**** nicht mögen, was ich da verstehe, worum es der anderen geht. Das ist ja wunderbar möglich. Oder es ist ja auch möglich, zum Beispiel empathisch und intolerant zu sein. Geht ja total gut. Also *und* verbindet. Kurze Antwort zu geben, *und* verbindet immer, lässt A und B, also links und rechts, stehen auf der Wagschale und *aber* schließt

immer aus, macht immer das kaputt, was vor dem Aber stand. Und es ist immer ein Gesprächseinstieg. Aber ist eine Einladung in ein Streitgespräch, weil nach Aberweil kommt. Also der Grund, die Rechtfertigung, dann der Angriff, babababab. Bei UND ist Feierabend. Das ist wirklich wie ein Zauberwort. Ja, ja, ich finde das auch so. Auf Englisch sage ich immer, „And is the End.“ Ja, weil wenn du And sagst, „I totally understand you, **And** I don't like it.“ Dann ist es so, uuuh.

****Jutta Ribbrock:**** [00:19:47] Im Zweifel lacht man dann zusammen, weil es irgendwie lustig klingt.

****Karin Kuschik:**** [00:19:51] Genau, ist auch oft so. Erst bist du so verblüfft und dann lachen die meisten, weil sie sagen, ja gut, dann passt das jetzt, oder wie? Jo. Und das war ja diese Geschichte mit der Frau auf dem Dach hier in Berlin, die einfach mit mir arbeiten wollte und dann immer das Handy an hatte und alle drei Sekunden hat es gebimmelt und geblitzt. Und dann wollte ich nicht arbeiten unter den Bedingungen, mein Handy war aus und dann meinte sie halt... Ja, ich weiß, wer das ist, es ist okay. Und ich dachte, ich bin jetzt total charmant und sag, möchtest du es lieber ausmachen? Sie so, nee, nee, stört ja niemand. Und ich so, mhm, doch. Mich. Öh. Und dann kam diese riesenlange Erklärung, warum jetzt das wichtig ist und da, da, da, da, da. Und abends zählt alles durch. Und dann hat sie gesagt, verstehst du? Dann hab ich gesagt, na klar, versteh ich dich. Und sie meinte, dann ist ja gut. Und dann hab ich gesagt, ich versteh dich total. Und das gefällt mir nicht. Das ist so entwaffnend. Dann war's aus, vor allen Dingen, Jutta, dann war's aus. Und wir haben nie wieder darüber geredet. Es hat so eine Power, es ist ein bisschen eine Entmachtungsstrategie, würde ich sagen.

****Jutta Ribbrock:**** [00:21:06] Ich muss das mal zu Hause ausprobieren, das gibt's auch, weißt du, mit diesem Handy am Tisch und so. Ah, ja, ja, ja. Gutes Beispiel. Ja, ja. Ich will nur kurz und so, ne? Nur mal eben schauen, genau. Ganz kurz. Und das kennst du ja selber, du wolltest nur mal kurz was schauen und dann springen dich die fünf Push-Nachrichten an, die du dann auch noch eben hast und dann dauert's nämlich länger. Genau, genau. Ich habe noch einen anderen Satz, den ich auch toll finde, eine sehr charmante Art Nein zu sagen. „Ich fühle mich hier gar nicht zuständig.“

****Karin Kuschik:**** [00:21:45] Das ist so ein bisschen Frauenthema, hat sich's bei mir mindestens rausgestellt. Also in meinem Coachings ist mir das aufgefallen. Ich hab ja viel mehr Männer als Frauen im Coaching gehabt, weil ich meistens Business Coachings gemacht hab. Und da sind einfach mehr Männer auf den hohen Positionen, ob man das so mag oder nicht. Und die hatten dieses Thema aber nicht. Es waren die Frauen, die mit dem Abgrenzungsthema kommen. Ja, und „Ich bin hier nicht zuständig,“ ist ja ein klarer Abgrenzungssatz. Und da spielt der Tonfall natürlich eine wesentliche Rolle. Weil wenn du den so hinschmeißt, dann ist das natürlich auch eine Kampfansage. Aber wenn du charmant im Ton bleibst, das sollte eigentlich zu Plauderton gehören. Und in so schönstem Plauderton, dann sagst du, ich bin da gar nicht zuständig. Frag doch mal die Ursel. Hä? Ist ja gar nicht mein Job, weißt du? So, ich gehe da mal, tschüss. Dann ist es plötzlich so, was war denn das jetzt? Wieso war das so leicht? Wieso nimmt man das jetzt so leicht? Hä? Und dann lässt du den anderen halt stehen. Deswegen finde ich immer wichtig, diese Kombination aus Plauderton, charmant, vom Lächeln her vielleicht und sehr klar in der Aussage. Das wirkt.

****Jutta Ribbrock:**** [00:23:17] Ja, der Ton ist total wichtig, sonst könnte es auch zickig überkommen oder auch unsicher. Ich versuche das mal zu sagen, ich bin hier aber gar nicht zuständig.

****Karin Kuschik:**** [00:23:27] Stimmt, kann beides sein, ne? Ja, genau. Deswegen, der Ton spielt hier wirklich die Musik, also das ist super wichtig, ich glaube, ich habe ein Buch geschrieben, das sollte immer so klingen wie, ich glaube, ich nehme noch eine Apfelschorle. Also wenn die wichtigsten Sätze so klingen, dann hast du es geschafft, dann bist du da, an diesem schönen, ruhigen Ort der inneren Souveränität, heißt. Okay, die Apfelschorle. Ich sag immer *du*, aber ich meine nicht dich damit, ich meine alle.

****Jutta Ribbrock:**** [00:23:58] Ja, alles gut. Das mit der Apfelschorle, genau, das schreibe ich mir jetzt noch über die Sätze, dass man das immer als Vormittel finden kann. Du hast ja so einige Sätze im Repertoire, die man vielleicht eher innerlich zu sich selbst sagt. Also sowas wie „Sorgen sind sinnlos,“ kann man ja auch prima einfach still zu sich selber sagen, wenn man dazu neigt. Passt super gut, finde ich. Oder „Es ist, wie es ist.“ Es könnte auch ein gutes Selbstgespräch sein. Andere wiederum ganz klar dafür gedacht, dass wir es anderen tatsächlich sagen. Und da gibt es echt Sachen, wo ich denke so, boah, puh, echt jetzt, kann ich das sagen, ohne jemanden zu kränken? Satz Nummer 11: „Ehrlich? Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht wirklich interessiert.“ Und da habe ich an einen Freund gedacht, der sich wirklich bei allem und jedem auskennt und die schönsten Vorträge halten kann. Und wenn ich mir vorstelle, der ist gerade mal so richtig in Fahrt und ich grätsch so rein: „Ich merke gerade, dass mich das Thema nicht wirklich interessiert.“ Fühlt er sich dann nicht total blöd und irgendwie fies ausgebremst?

****Karin Kuschik:**** [00:25:03] Also erstens ist es nicht deine Verantwortung, wie er sich fühlt, sondern seine, weil auch er ist ja Pilot in seinem Leben und darf ja auch denken, was er will und fühlen, was er will und sich ärgern, wann er will. Das ist mal der eine Punkt. Trotzdem ist es natürlich klar, ich weiß schon, warum du fragst, weil wir könnten ja auch Vorlagen geben, dass Ärger oder Aufregung oder irgendwas wahrscheinlich ist, durch die Art, wie wir da reden. Nö, ich finde es überhaupt nicht, weil hier kommt ja der Tonfall wieder rein. Wenn du sagst, du, ich möchte, habe ich neulich gemacht? Bei jemandem, der wahnsinnig gerne über Politik redet und ich rede so irrsinnig ungern über Politik. Ich möchte das nicht. Für mich ist das Zeitverschwendung, darüber zu reden, was wir machen würden. Und ich kenne zu wenig Fakten, ich weiß zu wenig, ich weiß nicht, wie es ist. Vielleicht hat der Mensch gegen seinen eigenen Impuls gehandelt. Habe ich ganz viele im Interview gehabt, die mir das dann off the record nämlich so erzählt haben. Ich will das überhaupt nicht machen. Muss es machen, parteipolitisch und so. Sonst werde ich nicht wiedergewählt oder was weiß ich. Wir wissen doch fast gar nichts und ich will nicht hier auf der Couch sitzen und alles besser wissen als Jogi Löw. Das ist einfach nicht mein Ding und dieser Mann, der eben so gern über Politik redet, der war dann so schön in seiner wilden Fahrt und dann habe ich gesagt, stopp, stopp, stopp. Ich möchte mal wahnsinnig gern dazwischen gehen. Nee, was habe ich gesagt? Ich möchte mal ganz uncharmant dazwischen gehen. Das wäre so dieses Stop, ne? State the obvious, prompt the. Also. Das Offensichtliche mal ganz, ganz krass und klar benennen. Also ich gehe jetzt mal ganz uncharmant dazwischen, das also schon mal selbst über sich sagen und sagen Du, ich merke gerade das Thema interessiert mich überhaupt nicht. Da kommen wir gar nicht zusammen. Das würde dir gar keinen Spaß machen, mit mir darüber zu reden. Lass uns doch mal über Mallorca reden. Ist das Haus denn jetzt fertig?

****Jutta Ribbrock:**** [00:26:54] Okay, ne, hast du gut gemacht und vor allem hast du ja Interesse an einem seiner Themen da noch angemeldet. Das ist ja auch eine schöne, charmante Überleitung.

****Karin Kuschik:**** [00:27:03] Na, wenn das dein Freund ist, wird es ja Gründe geben dafür, dass es dein Freund ist, ne? Ja. Und klar, hast ja tausend Gründe, warum das dein Freund ist. Und wenn er jetzt nun mal blau als Lieblingsfarbe hat und du halt eben gelb, wieso sollst du deinen Vortrag über blau zwei Stunden hören? Das macht ja überhaupt keinen Sinn, der darf doch blau toll finden. Ist doch super. Und du darfst doch jetzt bitte dich für was anderes interessieren dürfen. Ja, also das muss doch jetzt nicht jeder zur selben Zeit auf dem Planeten immer das Selbe denken und gut finden. Das wäre ja komisch. Kann ich überhaupt nicht bestätigen von meiner, von meinem Gefühl jetzt, dass das irgendwie für Krawall sorgen würde oder so, war auch nicht dein Wort, aber ich glaube, wenn du da sagen willst, da will ich mal jetzt wahnsinnig gerne dazwischen gehen. Ich merke gerade, es interessiert mich überhaupt nicht das Thema. Bin eine ganz schlechte Gesprächspartnerin für dich bei der Sache, dann würde der nicht sauer sein. Wozu, du redest ja bei der Sache?

****Jutta Ribbrock:**** [00:28:01] Ja, und trotzdem ist es dann oft so, dass man denkt, oh, das ist jetzt irgendwie unhöflich oder der andere kann mich nicht mehr leiden, wir möchten die Harmonie nicht zerstören. Aber du sagst andererseits, dass wir ganz schön viel Lebenszeit und Ärger und Enttäuschung uns ersparen, wenn wir tatsächlich das Passende sagen, im richtigen Moment.

****Karin Kuschik:**** [00:28:22] Na, aber ja, sage ich auf jeden Fall, dann könnten Städte ja wieder anders beleuchten, als mit dieser Kraft. Na, der Unterschied, ich glaube, wir meinen alle dasselbe, fällt mir gerade auf. Und zwar, was du angesprochen hast, ist ja, dass Menschen Angst haben, dass andere sich angegriffen fühlen könnten, weil ihnen ja gar nicht einfällt, dass sie mal eine ****Ich-Botschaft**** bringen könnten. So wie ich das gerade gemacht habe. Ich habe ja nicht gesagt, dein Thema ist total uninteressant oder du hast ja immer so Themen, die langweilig sind, also ja gar nicht negativ über den anderen geredet, sondern ich habe ja über mich geredet. „Ich merke mir den Thema, kommen wir gar nicht zusammen. Das interessiert mich ja überhaupt nicht.“ Ich habe ja nicht gesagt, du hast uninteressante Themen. Das ist ja nur ein Riesenunterschied, ob das Wort **du** oder **ich** in einem Satz ist. Und eine Ich-Botschaft, und das ist eine Tatsache, kann niemals verletzen. Das geht gar nicht, weil der andere gar nicht auftaucht in dem Satz. Und verletzt werden kannst ja nur, wenn mal irgendjemand was über dich gesagt hat.

****Jutta Ribbrock:**** [00:29:33] Ja, das ist total nachvollziehbar, die Ich-Botschaft, das ist sowieso auch eigentlich ein Zaubertool.

****Karin Kuschik:**** [00:29:41] Also, um Aufregung zu reduzieren, bestimmt, wenn du dir vorstellst, du stehst jetzt an der Kasse und es hat sich irgendjemand vorgedrängelt und du bist dir ziemlich sicher, dass dieser Mensch es gemerkt hat und es eine Absichtstat war. Und da würde ja, was meinst du, was der normale Mensch oder üblicherweise jetzt, wenn was gesagt wird, gesagt wird? Was denkst du?

****Jutta Ribbrock:**** [00:30:05] Sich einer vorgedrängelt hat. Da habe ich aber gestanden und ich bin da eigentlich dran. Sie haben sich hier vor mich gedrängelt.

****Karin Kuschik:**** [00:30:17] Genau. Ich glaube, das letzte wäre es. Sie haben genau gesehen, dass ich hier stehe. Sie haben sich vorgedrängt. Was drängeln Sie sich denn vor? Gucken Sie mal, jeder wartet hier und so. Ich glaube, das ist der erste Impuls. Da bist du schon weiter gewesen mit der **mich**. Ich glaube, ja, ich glaube, da warst du schon in der Lösung. Ich glaube, die meisten, der erste Impuls ist Sie. Sie, was machen Sie denn hier? Und wenn du dann aber eine Ich-Botschaft stattdessen machen wolltest, ich habe

das mal gemacht, ich üb ja immer am lebenden Objekt und so. Und dann war ich mal... In so einem Laden und dann ist es genau passiert und dann dachte ich, nee, jetzt ernsthaft, oder? Oh, sogar gut, gute Besserung, ich sag gar nichts mehr, ne? Und dann dachte ich, nö, jetzt probierst du das mal aus und dann habe ich mich vor diesen Menschen gestellt und, weiß gar nicht mehr, ob es ein Mann oder eine Frau war, hab geguckt und hab gesagt, ****ich**** geh da mal auf meinen Platz zurück. Sehr schön. Und dann Berlin, da willst du ja auch was sagen. Und dann kriegt sie so und sagt, zurückgekommen ist sie, auf den Platz zu, also so war das Gespräch. Also ein Selbstgespräch. Sie konnte nichts sagen, weil das Wort ***Sie*** da nicht drin war, sondern nur ****ich**** gehe auf meinen Platz zurück. Ja, kein Angriff. Jutta, ich glaube, das ist der große Unterschied, den wir nicht bedenken. Und deswegen trauen wir uns nicht, sowas zu sagen, weil wir ja gar nicht wissen, dass es ja auch so klingen könnte. Und dieses andere mit Sie haben sich vorgedrängelt oder was hast du wieder für Themen drauf, das wäre ja wirklich unverschämt. Und auch vielleicht ein bisschen respektlos oder unappropriate, ich weiß nicht, also unangemessen. Aber das, was ich vorschlage, ist ja gar nicht unangemessen. Es ist einfach, du stellst mir was zu essen und ich sage ach, das ist ja nett, ich esse gar keine Weintrauben. Ich hab' 'ne Weintraubenallergie. Und da wirst du ja nicht denken, boah, die Kuschik, die lade ich nie wieder ein, ich hab' extra Weintrauben gekauft. Sondern du wirst einfach denken, ach so, die hat 'ne Weintraubenallergie.

****Jutta Ribbrock:**** [00:32:23] Was sollst du sonst denken? Ich würde noch denken, wie schade, aber ich wäre dir nicht böse. Also gut gesagt.

****Karin Kuschik:**** [00:32:30] Ich würd's auch denken, wie schade. Ich hätte vielleicht ein Tic schlechtes Gewissen als Erstidee und dann würde ich mir selbst verzeihen und am Ende wieder gucken.

****Jutta Ribbrock:**** [00:32:41] Hast du eigentlich für dich persönlich so Schlüsselsätze, die dich schon lange begleiten, so ein paar Lieblinge?

****Karin Kuschik:**** [00:32:52] Zum Beispiel, ich liebe ja Abkürzungen, finde ich großartig, weil dann so viel Zeit für andere neue schöne Dinge bleibt und „Ich weiß nicht“ heißt immer ****nein****. Das ist eindeutig eine Abkürzung. Ja, weil ich weiß auch nicht oft, ich denke, will ich das oder will ich das, ich weiß nicht, ob ich das will. Und irgendwann habe ich mir angewöhnt, umzuinterpretieren, also das „Ich weiß nicht“ mit ***nein*** zu übersetzen. „Ich weiß nicht“ heißt immer nein. Also jedes Mal, wenn ich sage, ich weiß nicht, ob ich die Hose oder die will, kaufe ich keine. Wenn ich sage, ich weiß nicht, ob ich nach Tunesien will, fliege ich nicht. Ich weiß nicht, ob ich mit dem Mann zusammen will, sage ich möchte nicht. Das ist also quasi ein Entscheidungstool. Ist das immer richtig, nein? Meistens schon, aber immer nicht. Aber das ist gut. Weil in der Sekunde, wo du es gesagt hast, spürst du ja dann sofort, oh Gott sei Dank, ich muss nicht nach Tunesien, oder ich will den aber. Und dann hast du so ein, dadurch, dass du ja diesen Zweifel, es sind ja zwei immer, hast du ja nicht ein Gefühl, sondern Zweifel, dass du diese zwei Dinger mal aufgehoben hast und zu einem gemacht hast, zu einer Entscheidung. Dadurch hast du ja, kannst du ja überhaupt jetzt erst mal ein Gefühl dafür entwickeln mit, was, nee, Moment mal. Und bist dann verblüfft vielleicht über dich selbst oder, nein, ich will mit dem zusammen sein oder so. Oder du sagst, ja, Gott sei Dank, ich will ja keine Hose oder was auch immer. Das ist manchmal so eine Erleichterung. Total. Also auf jeden Fall. Und ich frag mal, was war das denn? War das nicht die Hochzeit? Ja, im Buch geht es da um eine Hochzeit, wo eine Frau bei fünf Minuten vor der Trauung ihrem Trauzeugen gesagt hat, sie hat sich in einen anderen Mann verliebt und sie will sich scheiden lassen, wo sie noch gar nicht geheiratet hatte. Und ja, und dann hat er gesagt, „Ich weiß nicht“ ist immer nein. Und dann hat sie

trotzdem geheiratet und ich... Dummerweise in der Hochzeitsnacht noch zu erkennen gegeben und gesagt hat, sie will die Scheidung. Also ganz üble Geschichte. Oh Wahnsinn. Hat übel, hat lieber die Nummer gewählt, als die Leute nach Hause zu schicken, zu sagen sorry Missverständnis, gibt keine Hochzeit, lass uns eine Party feiern über weiß ich nicht, Missglück der Entscheidung oder so, aber das war krass und da hab ich das das erste Mal so gedacht, so das reicht mir jetzt, wenn ich mal, das muss ja schlimm gewesen sein. Ja. Furchtbar. Ich will gar nicht drüber nachdenken. Und wenn sie diesen Satz gehabt hätte, früher, nicht im weißen Jaguar, im cremefarbenen, mit Hochzeitskleid schon an, dann hätte sie es einfach sein lassen können. Aber das „Ich weiß nicht“ bis vor den Altar zu tragen, hätte man schneller haben können. „Ich weiß nicht“ heißt immer nein.

****Jutta Ribbrock:**** [00:35:56] Und das finde ich auch ein super Beispiel für das, was wir eben besprochen haben. Als ich dich gefragt habe, stoß ich nicht jemanden vom Kopf, wenn ich was sage oder kränke ich denjenigen nicht? Na klar, sie hätte ihren Bräutigam gekränkt, wenn sie vorher gesagt hätte, ich habe gemerkt, ich liebe dich doch nicht oder ich möchte dich nicht heiraten. Oder auch den Gästen zu sagen, die Hochzeit findet nicht statt, ich würde mich ja als ... Gast oder Gästin fast noch mehr verarscht fühlen. Ehrlich gesagt, wenn wir dann die Hochzeitsparty gefeiert haben und ich am nächsten Tag höre, dass die Braut einen Rückzieher gemacht hat, oder? Eigentlich ist es schlimmer.

****Karin Kuschik:**** [00:36:33] Ja, ich glaube, für die Leute ist es schlimmer, aber für sie in dem Moment war es das kleinere Übel, weil sie hätte ja dann da gestanden und den Leuten ins Gesicht gucken müssen. Und wenn man dann aber eine E-Mail danach schreibt oder eine Karte mit vielen Dank für die schönen Geschenke, wir sind übrigens getrennt, ist es leichter für sie. Das war einfach sehr egoistisch. Ich kenne die Frau nicht, aber ich kenne halt den Trauzeugen. Oh, Hammer. Das ist schon eine krasse Geschichte. Aber guck, so eine große negative, für so viele Menschen auch, negative Situation, die hätte so leicht, so leicht physisch, so entspannt und klar verhindert werden können.

****Jutta Ribbrock:**** [00:37:24] Stichwörter bei dir sind ja Klarheit, Souveränität, das sind ja Dinge, die wir uns mit diesen Sätzen vermitteln. Du hast sie zum Teil entwickelt, die Sätze, zum Teil sind sie dir zugeflogen, wie bei dieser Geschichte, die du gerade erzählt hast. Wie ist es bei dir selber? Jetzt habe ich dich gerade nach Schlüsselsätzen gefragt, hast du auch Rituale? Zum Beispiel, um dich zu erden und so, dass du wieder gut bei dir sein kannst.

****Karin Kuschik:**** [00:37:58] Ich singe ja gerne, mein Vater war Jazzmusiker, Pianist und auch noch viele andere Instrumente und ich glaube meine erste Platte als Fünfjährige war Glenn Miller, Swing, Chattanooga Choo Choo und ich habe jetzt diese Corona-Zeit auch genutzt, um Sachen zu machen, die aus mir heraus wollten. Und nicht mehr reagiert wie sonst und als Lieferando durch Deutschland gerannt, sondern mal geguckt, was will ich denn liefern, von mir selbst, was möchte ich denn haben, was möchte ich denn geben, wer will denn jetzt was haben von mir. Und da habe ich Mantras aufgenommen, weil ich kurz davor in Indien war, drei Tage vor Lockdown hier reingeplumpst bin nach Deutschland und noch voll im Indienfieber war. Und da gibt es ja sehr schöne Mantras, da habe ich ein paar aufgenommen. Und die, und auch andere natürlich von anderen Menschen, klar, höre ich gerne, auch gerne mal in einer Dauerschleife. Ich habe die extra lang gemacht, sind schon sieben Minuten oder neun. Und da hast du diesen Effekt, den wir auch von der Meditation haben, dass die Gehirnwellen sich einfach an diesen Alphawellenzustand begeben und du ruhiger wirst und sich das Gesamtsystem beruhigt und nicht dieses. Mantra, also immer dieselben Worte singen oder dieselben Silben, dass Gehirn ja nichts Neues denken kann,

weil es ja beschäftigt ist. Also es ist eine sozusagen aktive Meditation. Ja und das mache ich gerne morgens zum Beispiel, aber auch so zwischendurch und dann habe ich so ein paar kleine Übungen, die ich mache. Ein Hook-Up ist eine, aber die kann ich jetzt schwer erklären, die ist so mit verschränkt, also gekreuzt. Und linke Gehirnhälfte so erden, damit das Gehirn sozusagen so ein Upload kriegt, so ein Reset, ja, Bang, Neustart. Also so verschiedene kleine Sachen. Oder ich erinnere mich einfach dran, wer ich bin. Das mache ich auch zwischendurch, wenn es zum Beispiel mal hoch hergeht in irgendeiner Konferenztag und sich die Manager da anschreien oder eben nicht. Es ist kurz davor, dass ich es aber schon höre und so eine Knisterstimmung im Raum ist und die viele gar nicht aushalten. Also so was Angespännendes. Da erinnere ich mich dann einfach, wer ich bin, und sag mir meinen Vertrag mit mir selbst. Meine drei Wörter, die ich mit mir habe. Und denke danach, das reicht. Dann weiß ich wieder, wer ich bin und denke, naja, dann ist ja gut.

****Jutta Ribbrock:**** [01:04:13] Glück ist anlassfrei für mich, wenn ein ruhiges, warmes, wohliges Gefühl sich ausbreitet, völlig ohne Grund. Und das ist dann größer als Zufriedenheit. Das ist für mich Glück. Und Dankbarkeit darf sich auch mit reinmischen, dass man überhaupt am Leben ist zum Beispiel. Jede Nacht sterben so um die eine Million Menschen. Da kann man ja eigentlich auch mal mit *Danke* beginnen, den Tag, wow, ich bin nicht dabei. Dieses ruhige, dankbare, anlassfreie Gefühl.

****Jutta Ribbrock:**** [01:04:55] So wunderschön. Ich danke dir so sehr, liebe Karin.

****Karin Kuschik:**** [01:04:58] Gern geschehen. Schön, dass du dabei warst.

****Jutta Ribbrock:**** [01:05:01] Ich hoffe, du hast ein paar Lieblingssätze entdeckt und ich freue mich, wenn du mir schreibst, was du dir heute mitgenommen hast aus dem Gespräch mit Karin Kuschik. Schreib mir gern an Jutta at juttarebrock.de. Und eine Riesenfreude kannst du uns beiden machen, wenn du uns eine kleine Bewertung hinterlässt. Ganz vielen lieben Dank dafür. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil und ganz viel Lebensfreude gibt's auch auf Einfachganzenleben.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's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1:**** [01:06:51] 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.