

Podcast mit Mathias Fischedick

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 Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, erfüllter und auch leichter und entspannter macht. Heute ist bei mir Mathias Fischedick. Er ist Business- und Mentalcoach, Bestsellerautor und auch Podcaster mit ganz vielen Themen, die uns im Job weiterhelfen. Sein aktuelles Buch und Hörbuch hat den Titel mehr schaffen, ohne geschafft zu sein. Wie wir das hinkriegen, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Lieber Mathias Fischedick, herzlich willkommen!

Mathias Fischedick: [00:02:24] Liebe Jutta, vielen Dank für die Einladung.

Jutta Ribbrock: [00:02:26] Sehr gerne. Also, ich bin gleich ehrlich. Beim ersten Blick auf den Titel dachte ich, ah, ist das etwa wieder so ein Selbstoptimierungsratgeber? Wie quetsche ich noch mehr aus mir raus? Also, wie mache ich mich fit, damit ich noch mehr aus mir raus quetschen kann? Aber dann habe ich so nach und nach begriffen, dass du was anderes meinst. Weit gefehlt. Was meinst du denn tatsächlich?

Mathias Fischedick: [00:02:50] Ja, also ich finde diesen Selbstoptimierungswahn, den mag ich auch nicht so. Also es geht ja nicht darum, höher, schneller, weiter, sondern leichter und fröhlicher. Muss man so ganz runterzubrechen. Das ist der Kern für mich. Also wie kann ich im Leben das erreichen, was ich erreichen möchte, ohne immer auf dem Zahnfleisch zu gehen?

Jutta Ribbrock: [00:03:07] Genau. Und wenn wir ganz viel zu tun haben, dann holen wir uns ja so Planer raus und machen Projekte und Termine und wann wir wie was wo schaffen und machen wollen. Und was ich total spannend finde, dass du sagst, lass uns am **Energiemanagement** arbeiten, nicht am **Zeitmanagement**. Du hast ja auch Planer und Terminkalender und so, also auch in deiner Welt. Kommen wir nicht um die Zeit drum rum, aber was wird daran besser, wenn wir uns auf unsere Energie konzentrieren?

Mathias Fischedick: [00:03:41] Das hört sich so ein bisschen esoterisch an. Hör auf deine Energie. Ach. Das kann man so verstehen, so meine ich das aber gar nicht. Also, wenn wir Aufgaben planen, ohne auf unsere Energie zu gucken, dann tun wir so, als

wären wir Roboter. Und einem Roboter ist es wirklich egal, ob er diese eine Bewegung um 1 Uhr nachts macht, um 15 Uhr oder um 22 Uhr, ist dem egal, ist eine Maschine. Wir sind nun mal keine Maschinen, wir sind Menschen. Und für uns macht es schon einen Unterschied. In welcher Stimmung sind wir? Wie viel Energie haben wir? Wie wach sind wir? Und so weiter und so weiter. Und deswegen finde ich es wichtig, nicht nur zu gucken, was mache ich wann, sondern welche Energie habe ich oder welche Energie brauche ich, um diese Aufgabe gut zu machen? Und dann sollte ich doch die Aufgabe genau dann tun, wenn ich diese Energie habe.

Jutta Ribbrock: [00:04:28] Also im Grunde geht es darum, wie viel **Kraft** habe ich für die Sachen, die ich so machen muss und die ich machen will. Dieses Machen wollen ist ja auch ein entscheidender Faktor.

Mathias Fischedick: [00:04:37] Genau, und das ist der Punkt. Für manche Dinge habe ich an einem Moment mehr Lust als an einem anderen. Also für mich geht es gar nicht so um die Kraft, sondern um die **Motivation**. Und bei mir ist es zum Beispiel so, ich arbeite unheimlich viel kreativ und individuell mit Klienten zusammen. Und einmal im Monat mache ich meine Buchhaltung für die Steuer. Und das ist für mich **Erholung**. Das werden manche jetzt nicht verstehen, aber ich freue mich dann drauf. An einem gewissen Tag, wo ich irgendwie keinen Bock habe, irgendwas zu machen, mache ich ganz blöd Ablage und hefte Belege ab und trage die irgendwo ein.

Jutta Ribbrock: [00:05:11] Also einfach was **Mechanisches** zwischendurch. Ich finde es dann echt richtig toll, mir auch manchmal den Staubsauger rauszuholen und die Bude zu saugen und einen Putzlappen zu schwingen oder auf meinem Balkon die vertrockneten Blüten abzuschneiden. Also einfach was mit den Händen machen.

Mathias Fischedick: [00:05:27] Wie geht es dir dann danach, so auf dem Energilevel bezogen?

Jutta Ribbrock: [00:05:32] Also es ist tatsächlich, dass mich das **entspannt** und ich mal meinen Grips nicht anstrengen muss und meine grauen Zellen haben ein bisschen Ruhe. Weil mir geht's auch so, ich hab ja auch einen kreativen Beruf und da tanze ich auch noch auf zig verschiedenen Hochzeiten, das erzähl ich dir gleich, ne? Und da ist es tatsächlich so, wenn ich dann so was ganz, ja, *straight to earth*, irgendwie was ganz einfaches, schlichtes, normales, irgendwas mit den Händen, das find ich toll.

Mathias Fischedick: [00:05:58] Das ist ein Beispiel dafür, dass wir heutzutage von viel zu viele Informationen überflutet werden. Also wenn wir meinen, wir machen Pause, ich mache gerade dieses Anführungszeichen für die, die uns natürlich jetzt nicht sehen, sondern nur hören. Denn es ist keine Pause oder zumindest keine Erholungspause, wenn ich ständig auf dem Handy gucke, wer hat mir geschrieben, was steht bei Insta und so weiter. Weil dann lade ich mich schon wieder mit neuen Informationen voll und unser Geist braucht mal eine Pause, um das alles zu verarbeiten, was ich den Tag über schon erlebt habe. Und deswegen ist so was Stupides mit den Händen, wie du sagst, super. Weil da kann unbewusst alles sortiert werden und danach habe ich auch wieder einen **freien Kopf**.

Jutta Ribbrock: [00:06:36] Du hast ja in deinem Buch so verschiedene Abschnitte gemacht. Was sind **Energieräuber**? Also was nimmt uns Energie? Dann was gibt uns Energie? Lass uns doch gerade mal kurz auf die Energieräuber gucken. Kannst du die mal benennen gerade?

Mathias Fischedick: [00:06:51] Den einen habe ich gerade schon genannt, **zu viele Reize**. Darf ich da kurz ein bisschen ausholen? Also, was uns oft nicht bewusst ist, ist, dass wir, die glauben ja, wir wären so rational und so die Krone der Schöpfung, wir haben immer noch so ein **Steinzeit-Hirn**, also ein Teil unseres Gehirns ist genauso wie bei unserem Vorfahren und daher kommen auch so Denkmuster, die aus der Steinzeit kommen, die früher überlebenswichtig waren und die heute uns im Weg stehen. Und früher war jeder Reiz wichtig. Also entweder weil er uns gewarnt hat von der Gefahr oder weil er uns gezeigt hat, hier geht es um Leben. Ein Beispiel wäre, früher haben die Menschen viel intensiver Gerüche wahrgenommen. Und wenn ich ein wildes Tier gerochen habe, dann war das schon lange bevor ich es gesehen habe. Also es hat mich gewarnt, dieser Geruch. Oder wenn ich Feuer gerochen habe, wusste ich, da ist eine Gefahr. Genauso, wenn ich das Plätschern von Wasser gehört habe, wusste ich, da ist Leben, da muss ich hin. Und deswegen sind wir so **sensibel für Reize**. Und deswegen nehmen wir alle Reize so wichtig, also unser Gehirn tut das. Und unser Gehirn kann nicht mehr filtern. Ist das jetzt nur eine blöde Werbung? Ist das eine unwichtige Nachricht? Oder ist es was wirklich Relevantes? Und deswegen wird alles von uns aufgesogen. Und das **überfordert das Gehirn**. Das heißt, unser Gehirn ist nicht dafür gemacht, so eine hohe Reizdichte zu haben. Und deswegen sind zu viele Reize Energieverschwendungen Nummer eins.

Jutta Ribbrock: [00:08:10] Mhm. Wir sind dann irgendwie immer auf **Alarm**, ne?

Mathias Fischedick: [00:08:14] Genau, genauso.

Jutta Ribbrock: [00:08:15] Kämpfen oder rennen.

Mathias Fischedick: [00:08:17] Kämpfen oder rennen. Und wir wären ja schon nervös, wenn wir das Handy zur Seite legen und denken, du guckst da nicht drauf. Und dann macht's bss, bss oder ping. Und wir denken, wir könnten was total Wichtiges verpassen. Aber wir gucken jetzt nicht drauf. Aber vielleicht doch. Und dann gucken wir doch wieder drauf. Also wir sind **süchtig nach diesen Reizen**.

Jutta Ribbrock: [00:08:37] Und das nächste, was du, das finde ich total spannend, ist den **anderen recht machen wollen**.

Mathias Fischedick: [00:08:42] Ja, ja, auch das kommt wieder aus der Steinzeit. Wenn du in der Steinzeit dich nicht der Sippe angepasst hast, also so gemacht hast, wie die Gruppe das will oder der Anführer das will, bist du **verstoßen** worden. Verstoßen werden, hieß in der Steinzeit der sichere Tod, weil du alleine nicht überleben kannst. Und auch das tragen wir immer noch in uns und deswegen denken wir, nee, machst den anderen recht, steck mal deine Bedürfnisse zurück, guck mal, dass alle anderen glücklich werden und erst wenn alle anderen glücklich sind, dann können wir uns um uns selbst kümmern. Die Rechnung geht aber nicht so ganz auf.

Jutta Ribbrock: [00:09:15] Nicht wirklich, ne? Und das würde ich gern mal rausgreifen, weil ich glaube, das ist wahnsinnig viele von uns beschäftigt. Dieses, **was könnten die anderen denken**, wenn ich das und das mache oder nicht mache? Also schon allein, wenn jetzt mich die Nachbarin sieht, wenn ich, weiß ich nicht, wenn sie aus dem Fenster guckt und ich irgendwas mache, was sie vielleicht seltsam findet. Und ich finde deine zwei Fragen dazu so toll, die habe ich mir aufgeschrieben. Was würdest du tun? Wenn es egal

wäre, was die anderen denken, da wird einem ja schon ganz, ganz mulmig. Und die zweite Frage: Was würdest du tun, wenn es egal wäre, was dein Kopf denkt?

Mathias Fischedick: [00:09:53] Genau. Hä? Denkst du da erst mal? Also, erste Frage. Genau, was würdest du tun, wenn es egal wäre, was andere denken? Das hört sich so platt an. Aber ich erlebe das bei meinen Klienten, dass sie sich noch nicht mal erlauben, darüber nachzudenken, was sie wirklich gerne tun würden, sondern wenn ich dann frage, was würdest du gerne machen? Kommt. Ja, brauchen wir gar nicht darüber zu reden. Das geht eh nicht. Oder das wäre mein Mann nicht recht oder mein Kollegen nicht recht. Und das Zweite ist. Was würdest du tun, wenn es egal wäre, wenn dein Kopf denkt? Wir stehen uns oft **selbst im Weg**. Also wir glauben zu wissen, was die anderen denken und entsprechend verhalten wir uns. Das heißt, wir stehen uns selbst im Weg. Also unser Kopf steht uns selbst im Weg. Und deswegen die Frage, was würdest du tun, wenn es egal wäre, was dein Kopf denkt?

Jutta Ribbrock: [00:10:40] Spannend, also ruhig mal nach dem **Herzen** gehen, oder?

Mathias Fischedick: [00:10:43] Absolut. Und auch da, da werden vielleicht einige Rationale sagen, was soll das immer mit diesem Herzen und so. Zum einen, wir werden alle von unseren **Emotionen** gesteuert. Das heißt, niemand, auch jemand, der behauptet, er wäre total rational, auch im Job, ich bin so rational, totaler Quatsch, wir werden alle von unseren Emotionen gesteuert. Und Emotionen beruhen auf unbewussten Erfahrungen, das heißt jedes Gefühl, jedes Herzgefühl. Kannst du logisch begründen. Wenn du genau hinguckst, weißt du ganz genau oder kannst es rausfinden, warum du etwas willst oder etwas nicht willst.

Jutta Ribbrock: [00:11:19] Wenn wir das, was denken die anderen, wenn ich dies oder das mache, mal jetzt auf den Kollegenkreis beziehen. Ich sprech gleich mal was total Schwieriges an. Es gibt ja Kollegen, wo man das Gefühl hat, die wollen ja richtig **fertig machen**. Also so **toxische Typen** irgendwie, die dich angreifen, dauernd kritisieren, dich womöglich vor anderen schlecht machen. Das ist einfach noch mal eine Stufe weiter, ja? Da, wie kann ich mich da ... Über Frau Merkel sagt man immer, die ist so ein bisschen wie eine Teflon-beschichteter Mensch. Wie kann ich mich da **unangreifbarer** machen? Also das eine ist, mich überhaupt zu trauen, was zu tun, wo ich denke, dass wer anders das blöd findet, aber die nächste Stufe ist, dass ich vielleicht tatsächlich Angriffen ausgesetzt bin im Kollegenkreis.

Mathias Fischedick: [00:12:08] Da fällt mir gerade so das Wort **Resilienz** ein in dem Kontext. Und da möchte ich mit dem Missverständnis mal aufräumen. Also viele glauben, Resilienz ist so was wie eine schusssichere Weste, dass mich gar nichts mehr trifft. Das ist es aber nicht. Das wäre auch nicht menschlich, sondern Resilienz ist eher, wie schnell schaffe ich es, mich wieder zu **erholen**? Also wie so ein Stehaufmännchen. Wir allekippen mal um. Die Frage ist nur, wie schnell kommen wir wieder in die Senkrechte? Und wenn ein Kollege, platt gesagt, doof ist oder toxisch ist... Ist immer meine Haltung, das ist von dem ein **Lösungsversuch**, der will ja irgendwas erreichen. Und ich kann jetzt gegen den kämpfen und wir reiben uns beide auf. Oder ich kann auf **Abstand** gehen, von außen drauf gucken und den fragen, sag mal, warum machst du das? Weil es kann ja auch sein, dass der das gar nicht böse meint. Vielleicht ist es auch, das hatte ich mal mit einer Kollegin, die hatte so einen mütterlichen Instinkt und die wollte mich immer verbessern. Also sie wollte, dass ich noch besser werde und hat das total kritisch gemacht. Und eine Trainerkollegin sagt immer, wir Frauen, also sie hat über sich und alle

Frauen gesprochen, wir Frauen, wir wollen Männer retten oder verbessern. Ich weiß nicht, ob du das unterschreiben kannst.

Jutta Ribbrock: [00:13:21] Ich sag da jetzt mal nix, also.

Mathias Fischedick: [00:13:25] Ich auch nicht. Und das heißt, ich habe sie im ersten Moment so wahrgenommen, als wäre sie total kritisch und gegen mich. Aber eigentlich meinte sie es nur gut. Und dadurch, dass ich das angesprochen habe und sie mir sagen konnte, ja, du, ich glaube, da kann es noch besser werden. Da und da habe ich verstanden, worum es geht. Und dann konnten wir ganz offen darüber reden. Dann habe ich ihr gesagt, du, ich finde das nett. An der einen Stelle **nervt** mich das. Also wenn du es mir sagen willst, dann sag es bitte anders. An der und der Stelle mache ich weiter wie bisher. Und dadurch hat sie das bekommen, was sie wollte, weil sie wollte mich unterstützen. Und ich habe das bekommen, was ich wollte, nämlich eine andere Art des Umgangs. Also wenn einem jemand blöd kommt, ist **Druck** immer das Schlechteste, weil Druck erzeugt immer Gegendruck. Es gibt einige da draußen im Trainermarkt, die ... Sind sehr erfolgreich damit, dass sie sagen, wenn einer einem Blöd kommt, da muss man draufhauen, da muss man die fertig machen und die werden bejubelt dafür, weil das natürlich das ist, was man hören möchte und weil es vielleicht auch einfacher klingt. Ja, ich kann jemanden anschimpfen oder anschwärzen, das geht schnell, aber es ist keine langfristige Lösung, mich mit mir zu befassen und erklären zu können, warum mich das Verhalten des anderen stört, mich für den anderen zu interessieren. Ja, das kostet Kraft, das kostet Energie, aber du wirst immer eine langfristige Lösung hinkriegen und was mir da auch wichtig ist, **verstehen heißt nicht recht geben**. Also wenn ich verstehre, warum der Kollege sich so verhält, wie ich es blöd finde. Also das Verhalten an sich ist ja nicht blöd, ich finde es nur blöd, vielleicht auch andere. Aber er wird ja seine Gründe haben. Er wird ja nicht denken, ich bin heute mal blöd, sondern er hat seine Gründe, warum er so ist. Zu verstehen, warum der so ist. Das heißt eben nicht, dass ich das gut heißen muss. Aber warum soll ich nicht erst mal das verstehen, bevor ich mit ihm darüber rede? Und das übersehen wir oft. Wir glauben oft, wenn ich mich für jemanden interessiere, gebe ich ihm automatisch recht. Und so ist es nicht.

Jutta Ribbrock: [00:15:20] Manchmal sind das ja aber auch **Machtkämpfe**, also was du jetzt eben beschrieben hast, deine Kollegin, die hat es ja gut gemeint und oft geht es ja auch so ein bisschen darum, wer hat hier das Sagen, wer hat die Nase weiter vorn, so dass jemand vielleicht auch mit so einer Frage, warum machst du das, nicht erreichbar ist. Das heißt, dann muss ich vielleicht doch einen Weg finden, dass ich damit klarkomme und es eben doch in irgendeiner Weise nicht so nah an mich ran lasse.

Mathias Fischedick: [00:15:47] Ja, ich bin jemand, der sagt, du musst **nichts ertragen**. Also das Leben ist zu kurz und könnte so schön sein. Und wenn wir ganz viel ertragen, finde ich das total schade und schlimm. Also oder mach du noch mal ein Beispiel. Was wäre so jemand, wo du das Gefühl hast? Nee, das sind Machtspiele. Was würde der machen? Woran würdest du das bemerken?

Jutta Ribbrock: [00:16:11] Also wenn jemand sich eigentlich, wenn man vielleicht an einem Projekt arbeitet, immer wieder in den **Vordergrund** spielt. Also ich habe da jemanden im Kopf tatsächlich jetzt nicht aus meinem Umfeld, aber was mir jemand erzählt hat mal, dass er oft Ideen von anderen ablehnt und sagt, das ist doch ein Scheiß, was du da machst. Und immer machst du ein Scheiß, also richtig grob auch. Und manchmal, wenn er dann merkt, dass viele andere die Idee ganz gut finden, macht er sich die auch noch zu eigen und macht so einen auf, als hätte er die Idee gehabt.

Mathias Fischedick: [00:16:44] Schönes Beispiel, das kenne ich auch zu Menschen. Wichtig ist, es **konkret** machen, wenn man es anspricht. Also nicht sagen, du klaust immer meine Ideen, das ist so was Verallgemeinerndes, da kann andere sagen, das stimmt doch gar nicht, Gespräch zu Ende. Wenn ich aber sage, du, vorletzte Woche im Meeting habe ich Vorschlag X gemacht, da hast du gesagt, am besten wortwörtlich wiederholen, das ist doch totale Krütze oder was auch immer der gesagt hat. Diese Woche im ... Hast du genau diese Idee vorgestellt? Und warst begeistert. Und ich frage mich, wie kommt denn das? Und durch dieses Konkrete, das ist total **entwaffnend**. Und es kann sein, dass der Kollege dann sagt, ja ja, warte mal, es war so ähnlich wie deine Idee, aber ich habe diese und die andere Kleinigkeit verändert. Also der meint es vielleicht gar nicht böse. Nochmal, ich nehme niemanden in Schutz und sage, alle können schalten und walten, wie sie wollen. Aber... Wir Menschen haben **unterschiedliche Weltsichten** und missverstehen uns ganz oft. Also es kann sein, dass er das gar nicht böse meinte, sondern für ihn ist ein Halbsatz, den er anders gesagt hat, der für dich vielleicht, ist doch genauso wie ich es gesagt habe, für ihn aber den Unterschied macht. Wenn er das nicht begründen kann, wird es schwierig für ihn. Also ich würde immer jemanden **konfrontieren** und zwar möglichst sachlich. Also konkret sagen, da und da hast du dich so und so verhalten. Das hat mich geärgert, weil. Und dann hören, was der andere sagt.

Jutta Ribbrock: [00:18:07] Spannend, gefällt mir.

Mathias Fischedick: [00:18:11] Wichtig ist, sich nicht zu ertragen. Man spricht von der **Selbstwirksamkeit**, also sich bewusst sein, welchen Einfluss man hat, weil ertragen ist so eine Kapitulation, also ein, ich kann ja eh nichts mehr machen. Aber Themen **ansprechen**. Je früher desto besser übrigens, sonst ist das wie so ein Dampfkochtopf. Wenn man immer wartet und erträgt und erträgt und erträgt, dann explodiert man irgendwann bei einer Kleinigkeit und der andere sagt zu Recht, das war doch nur eine Kleinigkeit, warum ist denn die oder der jetzt so in die Luft gegangen. Stell dich nicht so an. Und dann denkt man selber, ja stimmt, das war irgendwie nicht angemessen. Ich muss noch länger ertragen. Dann wartet man wieder das nächste Mal noch länger. Der Kessel ist unter noch höherem Druck. Und wenn man dann explodiert, ist es noch größer. Und so glaubt man, ich darf nichts sagen. Der Fehler, den man gemacht hat, war, zu lange zu warten. Wenn du ganz früh was sagst, dann ist noch nicht so viel Druck auf dem Kessel und dann kannst du es viel entspannter sagen.

Jutta Ribbrock: [00:19:07] Noch eine andere Geschichte im Zusammenspiel mit Chefs oder Kollegen, die fordernd sind. Da hast du so tolle Strategien zum **Nein sagen**.

Mathias Fischedick: [00:19:17] Also erst mal sich das zu trauen, nein zu sagen, auch da wieder den anderen recht machen. Darf ich kurz noch eben Energieverschwendungen Nummer 3 zu Ende machen, dann sage ich was zum Nein sagen, weil dann haben wir da ein Häkchen dran. Also Energieverschwendungen Nummer 3 ist der Versuch an **Alten festzuhalten**. Also zu kämpfen, dass alles so bleibt, wie es vorher war, das ist verschwendete Energie. Das heißt nicht, man muss mit jedem Trend mitgehen und alles mitmachen, aber zumindest angucken sollte man sich neue Trends schon mal, um dann zu entscheiden, will ich mitgehen oder nicht, und wenn ja wie, aber nicht um jeden Preis versuchen, an allem Alten festzuhalten.

Jutta Ribbrock: [00:19:56] Schön, haben wir auch noch ein Gedicht mit dabei. Ja, das gehört mit zu den Sachen, wo ich auch mehrmals in deinem Buch dachte, im Grunde alles, wo man **Widerstände** hat, kostet wahnsinnig viel Energie. Also wenn ich das

Neue einfach mal ausprobiere, also ich schwimme quasi mit dem Strom im besten Sinne, dann kann ich das Fließen, das ist jetzt vielleicht auch ein ganz schönes Bild, dann kann ich das im Fließen einfach mal ausprobieren. Und kann mich ja später vielleicht trotzdem noch gegen etwas entscheiden.

Mathias Fischedick: [00:20:37] Ich vergesse immer, wie das heißt. Es gibt ja so verschiedene Kampfkünste und eine asiatische Kampfkunst ist, da ist so das Bild, du bist wie so ein **Bambus**, der nicht irgendwo gegenstößt, also sich wehrt, sondern so mitgeht. Wenn der Gegner schlägt, dann weicht man halt aus und dann geht der Schlag halt ins Leere. Das finde ich immer so ganz schön als Bild.

Jutta Ribbrock: [00:20:57] Ja, oder die Kraft des Gegners mitnehmen in die eigene Bewegung, ich glaube, das ist sowas.

Mathias Fischedick: [00:21:04] Und da ist, bevor wir dann zum Nein sagen kommen, da ist für mich das Schlüsselwort **Neugier**. Also, wie kriegt er das hin, dass ich mich gerade über den ärgere? Wieso macht er das eigentlich, was er macht? Und nicht im Sinne von, wieso macht er das eigentlich, was er macht, sondern interessant, dass der auf die Idee kommt, meine Idee, die er vorher blöd fand, nachher woanders als seine zu präsentieren. Würde mich echt mal interessieren, warum er das macht. Und wenn ich mit dieser Haltung rangehe, wo auch eine gewisse Souveränität drin steckt. Dann strengt mich das nicht so an.

Jutta Ribbrock: [00:21:36] Ja, die Neugier ist ja auch einer von deinen großen **Boostern**, da sprechen wir bestimmt gleich auch noch darüber, weil das finde ich auch eins von den spannenden Energiespendern. Genau, machen wir das Nein sagen in Kürze, jetzt haben wir es schon so oft angetriggert.

Mathias Fischedick: [00:21:54] Also generell, wenn ich ständig Ja sage, also meine Kollegen, meine Mitmenschen erziehe in Anführungsstrichen, wenn du den fragst, der sagt eh immer Ja, dann wird es halt erstmal schwer sein Nein zu sagen. Trotzdem **dranbleiben**. Also es ist am Anfang natürlich ungewohnt, weil die anderen werden nicht sagen, ja stimmt, du hast recht, du hast so oft ja gesagt, jetzt darfst du auch mal nein sagen. Die werden auf ihrem Recht in Anführungsstrichen beharren. Wieso sagst du auf einmal nein? Du sagst doch sonst immer ja. Also wenn man was ändern möchte und öfter nein sagen möchte, bitte, bitte dranbleiben. Und **Nein kann ja ein halbes Nein sein**, also wenn ein Kollege kommt und sagt Sag mal, hier, den Text, da komm ich nicht klar mit, kannst du den für mich schreiben? Könnte ich ja sagen, du, den ganzen Text schreiben, das ist mir zu viel. Aber schreib du ihn, ich lese nachher gerne darüber. Oder kannst du mir zwei Stunden beim Umzug helfen? Könnte ich ja sagen, du zwei Stunden nicht, aber eine und da bin ich dabei. Also wenn jemand Angst hat, einfach ein striktes Nein zu sagen, so ein halbes, so ein bisschen weichgespültes zu sagen, aber nur wenn man wirklich Lust hat. Warum sagen wir ja? Weil wir von den anderen **gemocht werden** wollen. Wenn ich aber ja sage und es gar nicht meine, werde ich nicht mit ganzem Herzen dabei sein. Das heißt, ich tu dem anderen ja nicht wirklich einen Gefallen oder nicht in so großen Gefallen, wie ich es tun könnte.

Jutta Ribbrock: [00:23:15] Was ich auch ganz cool fand, dieses lasst mich nochmal **drüber nachdenken**, bitte unbedenklich sein.

Mathias Fischedick: [00:23:21] Ja, das ist auch gut, weil wir oft aus **Reflex** Ja sagen. Und alleine sich zu erlauben, das ist auch so eine gute erste Stufe, um

Bedenkzeit zu bitten. Du, ich komme nach Mittagspause und sage dir, ob ich dir helfe oder nicht. Oder ich schlafe eine Nacht drüber. Dann kann ich immer noch Ja sagen. Aber ich habe zumindest Zeit und bin nicht so überrumpelt, um zu überlegen, will ich es wirklich oder will ich es nicht oder wenn ich es will, unter welchen Bedingungen.

Jutta Ribbrock: [00:23:47] Du hast eben jetzt schon die Neugier erwähnt. Da haben wir schon fast den Sprung auf die andere Seite, auf das Schöne. Also was bringt uns **Energie**? Genau. Also da hast du erst mal vier Sachen **Pausen, Schlaf, Bewegung und Nahrung**. Ich denke mal, gut, gesunde Ernährung und so. Die meisten sind sich darüber bewusst, dass das irgendwie eine gute Idee ist. Ich würde gern mal rausgreifen, die **Pause**, weil Ich glaube, das ist vielen nicht so klar und mir wahrscheinlich auch nicht. Wie machen wir richtig gut Pause?

Mathias Fischedick: [00:24:25] Was für mich bei der Recherche fürs Buch interessant war, war, dass es so einen **Rhythmus** gibt, in dem wir am besten Pausen machen sollten. Und der ist alle **90 Minuten**, so **15 bis 20 Minuten**. Und Forscher haben herausgefunden, dass diese 90 Minuten unserem **Schlafrhythmus** entspricht. Das heißt, in der Nacht ist es ja so, dass man verschiedene Schlafphasen hat, mit Leichtschlaf- und Tiefschlaf- und Rem-Phase. Und dann geht es wieder ein bisschen nach oben, dass man wacher wird. Das sind auch 90 Minuten. Also das heißt, wir haben genau so einen Zyklus tagsüber. Eine richtige Pause ist im Grunde so, wie ich es eben schon mal angerissen habe. Sich erholen im Sinne von **nicht mit neuen Infos zu knallen**. Nicht mit Essen verbringen, also ungesunden Essen, sondern wirklich eine **Auszeit** nehmen. Das kann sein, ich stehe nur am Fenster und gucke blöd raus oder ich mache das Radio an und höre Musik und tanze dazu oder ich meditiere oder ich streichle einen Hund oder ich nehme die alten Blätter von Pflanzen weg, was du eben beschrieben hast oder ich staubsauge, wenn ich Lust zu habe, das ist ganz wichtig, also wenn jetzt Leute sagen, ich muss wieder staubsaugen, damit ich mich erhole, nee, wenn du keinen Spaß dran hast, dann erholst du dich auch nicht. Und das ist so ein wichtiges Detail, es gibt nicht die perfekte Pause für jeden, sondern jeder sollte für sich rausfinden, was gibt mir Kraft.

Jutta Ribbrock: [00:25:48] Jetzt muss ich natürlich gleich eine ketzerische Frage stellen. Also alle 90 Minuten. Okay, aber hallo, 15 bis 20 Minuten. Ich weiß schon, alle sagen dir immer Nee, das kann ich mir nicht leisten. Und sagst du, probier es doch mal aus. Aber ich jetzt eine Radiofrau. Ich mache Nachrichten, alle halbe Stunde eine Sendung. Zwischendurch muss ich recherchieren, schreiben, entscheiden. Ich glaube, da sind also ich glaube, ich weiß, da sind 15, 20 Minuten zwischendurch nicht drin. An der Supermarktkasse wahrscheinlich auch nicht oder wenn du Automechaniker bist oder so, kriegen wir diesen, sag mal, diese Entspannung und die so ein bisschen zu sich selber kommen, eben auch mit einer **Mini-Pause** hin und dann, keine Ahnung, sich später, gut, lange Mittagspause geht wahrscheinlich, aber dieses alle 90 Minuten.

Mathias Fischedick: [00:26:38] Ja, also in der idealen Welt ist das so, aber das heißt, wie du es gerade gesagt hast, das heißt nicht, dass ich es dann gar nicht mache, sondern dann lieber eine **Mini-Pause** als gar keine. Und was man sich vor Augen halten sollte, ist, diese Zeit ist **gut investiert**. Ich höre in mich immer, was du gerade aussagst, da habe ich keine Zeit für, ich muss so viel schaffen. Der Witz ist, wenn du dich erholst, hast du so viel Kraft und wieder so einen klaren Kopf, dass du viel mehr danach schaffst in kürzester Zeit. Also jetzt, ich weiß nicht, ob es realistisch ist, aber bei dir, wenn du ... Themen recherchierst oder dich informierst, was für Themen stehen an. Und würdest dann eine Runde um Block gehen oder aus dem Fenster gucken und dabei nachdenken, auch was für ein Thema ist das Beste, was gefällt mir denn am besten oder was glaube ich, was

passt in die Mischung. Das könntest du machen. Das wäre was anderes als die ganze Zeit vom Computer zu sitzen und da Listen zu schreiben. Also einfach mal kurz **raus aus der Situation**.

Jutta Ribbrock: [00:27:29] Also das geht auf jeden Fall, auch mal kurz aufstehen, vorne hingehen, sich ein Glas Wasser holen und so, das mache ich natürlich auch.

Mathias Fischedick: [00:27:37] Super, genau. Ich habe einen Coaching-Klienten, der fällt mir gerade ein. Der ist Chef von so einem Logistik-Unternehmen und die haben immer in der Lagerhalle, ich weiß den Namen gerade nicht mehr, das hat irgendeinen Namen, das Meeting, so ein **Stand-up-Meeting**. Das heißt, alle, die im Lager arbeiten, stehen im Kreis. Der Chef kommt dazu und die besprechen kurz ein paar Dinge. Und der sagte, ihn stressen diese Meetings so. Weil er hatte gerade irgendwie dann ein Zoom-Meeting mit irgendwelchen anderen, dann hetzt er rüber ins Lager, dann haben die Probleme, das nervt ihn. Die sind dann genervt, weil er genervt ist und so weiter. Und dann habe ich ihm vorgeschlagen, geh doch nicht den kürzesten Weg zur Halle, sondern geh einen **Umweg**. Geh einmal ums Gelände drum rum, weil während des Gehens baust du **Stress ab**. Also Bewegung baut immer Stress ab, das ist das eine. Das andere ist, während dieses Gehens dieser kleinen Pause kannst du über das nachdenken, was du eben im Zoom-Meeting erfahren hast. Also kannst du das schon so halb oder vielleicht sogar ganz verarbeiten und ablegen. Und dann kommst du mit **weniger Stresshormonen** im Blut und mit dem **klarer Kopf** zu diesem Meeting im Lager und kannst viel besser zuhören und bist viel schneller auch in Lösung finden.

Jutta Ribbrock: [00:28:41] Schau, jetzt hast du schon noch einen weiteren Energiespender angesprochen. Die **Bewegung**, die ja auch Stress abbaut. Das weiß man ja auch. Joggen, dieses **Monotone** bewegen. Du bist nur noch Rhythmus, Atem und Schritte. Das finde ich auch total befreiend zum Beispiel.

Mathias Fischedick: [00:28:58] Und was total spannend ist, ich bin ja auch Mentalcoach, also befasse mich auch so mit diesen ganzen Themen, weil ich glaube, es ist Kilometer 5 oder Kilometer 7, ich weiß nicht genau. Es gibt so ein Kilometer, wo im Schnitt jeder in so ein **Runners High** verfällt und dieses Runners High in Anführungsstrichen ist eigentlich eine **Trance**, weil du durch wie du gerade beschreibst, durch diesen gleichmäßigen Rhythmus, läufst du dich in Trance und Trance ist immer ein Geisteszustand, wo der Blick sich **weitet**. Und deswegen haben viele beim Joggen auf einmal **neue Ideen**, weil du kommst halt raus aus dem gestressten Tunnelblick in so einen geweiteten und auf einmal erkennst du Zusammenhänge. Ach, warte mal, der hat doch das gesagt, der hat das gesagt, dann können wir das ja eigentlich kombinieren.

Jutta Ribbrock: [00:29:40] Ja, das ist toll und ganz oft ist es so, also ich arbeite, außer dass ich Radionachrichten mache, auch als Texterin zum Beispiel und was ich auch ab und zu mache ist, dass ich **Traureden** halte für Hochzeiten.

Mathias Fischedick: [00:29:54] Ich hab dich gestoppt, das hab ich gesehen.

Jutta Ribbrock: [00:29:57] Und das ist tatsächlich so, dass wenn ich dann vor meinen Notizen sitze und drüber nachdenke, wie baue ich das auf, dass das oft gar nicht so flutscht. Aber wenn ich dann was mache, zum Beispiel meine Blümchen schneide oder eine Runde Fahrrad fahre, dann denke ich, ah ja genau, das passt gut. Und wenn ich jetzt die Geschichte, wie die sich kennengelernt haben, dann verknüpfe mit. Was der

Trauzeuge noch dazu gesagt hat, das passt doch gut. Also ganz oft fallen mir diese kreativen Sachen ein, wenn ich eben in **Bewegung** bin und nicht vor meinem Laptop sitze, wie das Kaninchen vor der Schlange.

Mathias Fischedick: [00:30:34] Ja, und das ist super, dass du das für dich so gefunden hast und dann auch nutzen kannst. Wir sind alle mindestens in zwei Momenten am Tag in **Trance**. Und Trance ist immer so die Phase oder der Zustand zwischen Wach und Schlafen, also genauso an der Grenze. Und das ist beim **Aufwachen** und beim **Einschlafen**. Und ich weiß nicht, wie es bei dir ist. Also bei mir ist es so, dass ich morgens beim Zähneputzen, also in der Aufwachphase, immer die super Lösungen finde. Weiß nicht, bist du eher so die, die Abendserkenntnisse hat und am liebsten einen Block neben dem Bett hat oder ist es bei dir auch eher morgens?

Jutta Ribbrock: [00:31:06] Also Block neben dem Bett ist nicht schlecht, das ist aber auch etwas, was du empfehlst, wenn einem abends noch was einfällt, dass man es **notiert**, bevor man das Gefühl hat, oh, das muss ich jetzt sozusagen die ganze Nacht in meinem Bewusstsein halten, dass ich morgens dran denke, das ist schlecht zu schlafen. Gut, dann bin ich natürlich morgen, eine morgen aktiver Mensch, weil ich ja auch Frühnachrichten mache, da stehe ich 10 vor 4 auf. Das ist dann schon, da muss mein Kopf, also andere sagen, nie und nimmer könnte ich um diese Uhrzeit einen geraden Satz rausbringen. Genau, doch, also aber ich mir, ich kann es gar nicht an so einer Zeit festmachen. Mir fällt auch im Laufe des Tages öfter was ein. Genau, wenn ich so ein bisschen mich **rausziehe aus dem Druck**.

Mathias Fischedick: [00:31:49] Ist auch so, wenn wir eine Lösung suchen, dann ist das so, als würden wir unser **Unbewusstes Programmieren** mit dem Suchauftrag und das arbeitet die ganze Zeit weiter und deswegen, wie du gerade beschreibst, kriegst du auf einmal dann die Ideen, obwohl du vielleicht auch gar nicht bewusst darüber nachdenkst und auf einmal ist so eine Idee da, wie du was verknüpfen kannst. Seitdem ich das weiß, wenn ich schwierige Dinge lösen muss, dann überlege ich mir nur, ich muss dafür eine Lösung finden und **denke nicht mehr darüber nach** und spätestens am nächsten Morgen habe ich die Lösung.

Jutta Ribbrock: [00:32:18] Tolle Taktik! Du gibst sozusagen dir den Auftrag und dann kann dein Gehirn so ein bisschen dran arbeiten.

Mathias Fischedick: [00:32:25] Ne, weil ich einfach weiß, wenn ich das kompliziert finde, kriege ich einen **Tunnelblick**. Und ein Tunnelblick bringt mir keine Lösung.

Jutta Ribbrock: [00:32:32] Mhm, genau.

Mathias Fischedick: [00:32:33] Und deswegen lasse ich einfach los und dann irgendwann rattert es. Das ist auch so, weil du unbewusst danach suchst, wenn du dann durch die Stadt gehst und siehst irgendwo was im Schaufenster, liest einen Buchtitel, der irgendwie dazu passt. Auf einmal fällt er dir ins Auge und inspiriert dich. Oder du hörst ein Gespräch vom Nachbartisch im Café und die sagen einen Satz und der passt zu dem, wofür du gerade eine Lösung suchst. Also es ist wie so ein **Filter**, den man setzt, unbewusst, der die Umwelt nach Ideen filtert, die dazu passen.

Jutta Ribbrock: [00:33:01] Genau, das ist, wenn du schwanger bist, dass du lauter Schwangere siehst.

Mathias Fischedick: [00:33:06] Ja, genau. Also jetzt nicht aus eigener Erfahrung, aber ich weiß, was du meinst.

Jutta Ribbrock: [00:33:13] Dann lass uns doch mal oft noch auf deine **Booster** schauen. Da haben wir eben schon einen angesprochen, die Neugier. Also du nennst es, das ist der dreifache Vitamin C Booster für die Leistungsfähigkeit, **Klarheit, Neugier, Kooperation**. Jetzt nehmen wir mal die Neugier raus, weil ich das auch total überraschend fand, aber im Nachhinein dann doch nicht mehr so überraschend, dass die Neugier **Kreativitätsbooster** ist.

Mathias Fischedick: [00:33:44] Dabei müssen wir unterscheiden, es gibt zwei Neugierarten. Also die eine ist die **Diversive**. Das ist so klischehaft die Omi, die mit dem Kissen im Fenster hängt und immer guckt, wer so vorbeigeht.

Jutta Ribbrock: [00:33:53] Ja!

Mathias Fischedick: [00:33:55] Und sich Gedanken macht und alles weiß, was passiert, also diverse Neugier heißt, mir ist langweilig und deswegen gucke ich mal was zu anderem machen. Und die **epistemische Neugier**, das ist die, um die es hier geht, das ist der Wunsch zu **lernen und zu wachsen**. Und der ist bei uns Menschen inne. Also wir konnten uns nur so weit entwickeln, weil wir diese Neugier haben. Also das Rad wäre nie erfunden worden, wenn jemand überlegt hätte, wie könnte man, ich weiß gar nicht, wie es erfunden ist, aber so stelle ich es mir vor, wie könnte man etwas transportieren, sodass es leichter geht. Also jede Erfindung hat was mit einer Neugier zu tun.

Jutta Ribbrock: [00:34:30] Witzig. Du sagst, dass man sich für den Tag vielleicht weniger ein **Leistungsziel** setzen soll, als ein **Lernziel**. Was will ich heute lernen?

Mathias Fischedick: [00:34:41] Also wenn mich zum Beispiel ein Kollege immer ärgert, mal angenommen, könnte ich mir vornehmen, so heute werde ich einen Weg finden, mit dem entspannter umzugehen. Oder heute möchte ich mal herausfinden, warum der mich nervt. Oder bei mir ist es zum Beispiel so, wenn ich ein Buch schreibe, dann denke ich manchmal beim Schreiben, ach es wäre doch praktisch, wenn ich meine **Quellen** zum Beispiel anders verwalten könnte. Und dann ist mein Tagesziel, einen Weg zu finden, dass ich meine Quellen so verwalte, dass ich sie schneller finde.

Jutta Ribbrock: [00:35:09] Mhm.

Mathias Fischedick: [00:35:09] Und dann freue ich mich, wenn ich dann eine gute Lösung gefunden habe.

Jutta Ribbrock: [00:35:14] Das erinnert mich jetzt dran, was ich auch mache, ist, dass ich Nachwuchsjournalisten unterrichte und jetzt durch die Corona-Zeit musste ich das dauernd online machen. Und dann dachte ich erst, ach du meine Güte und wie kriege ich die jetzt in Teams zusammen, dass die Gruppen Arbeit machen können und so. Und jetzt finde ich super toll, weil ich gelernt habe, **Breakout Rooms** zu machen in Teams, in Zoom und in anderen Tools und so weiter. Und letztlich hat mir das total viel gebracht zu lernen und hätte ich mich vorher mal drauf freuen sollen.

Mathias Fischedick: [00:35:45] Ja und das ist ein schönes Beispiel. Also ich kann Veränderungen, also es ist ja eine fremdgesteuerte Veränderung. Du hast dir das nicht ausgesucht, dass du es online machen musst. Da kann ich jetzt entweder mit

Widerstand reagieren und sagen, das geht so nicht, das müssen wir absagen, ihr spinnt ja wohl. Oder ich kann sagen, nee, es ist nur mal so. Was kann ich denn daran lernen? Was kann ich vielleicht sogar für mich mitnehmen, was mir besonders viel Spaß macht.

Jutta Ribbrock: [00:36:08] Dann gibt es ja, sagen wir mal, Arbeiten, die einen in der Kreativität nicht so fordern. Man muss irgendwelche Excel-Listen ausfüllen, keine Ahnung, Daten, Zahlen und so weiter eintragen. Das macht man routiniert schon seit vielen Jahren, wenn man vielleicht Sachbearbeiter ist in so einer Ecke. Gibt es da auch was, wo du sagen könntest, die auch so jemand... Wo jetzt nicht so viel Neues jeden Tag an kreativer Herausforderung ist, kann auch sich sagen, ach, heute könnte ich mal XY lernen.

Mathias Fischedick: [00:36:44] Ja, also ich glaube, dass jeder was findet und sei es nur die Arbeit **leichter zu machen**, also ab und zu mal zu hinterfragen, warum gebe ich die Zahlen so ein, wie ich sie eingiebe? Gibt es da vielleicht einen anderen Weg, einen leichteren Weg? Das könnte ein Weg sein. Auf der anderen Seite, in der idealen Welt mache ich ja einen Job, weil ich da Lust drauf habe. Und ich bin jetzt nicht so der Mensch, der jeden Tag Zahlen eingeben kann oder Lust drauf hat. Also wie gesagt, einmal im Monat Daten eingeben für die Steuer, das ist cool als Abwechslung. Jeden Tag hätte ich da auch keine Lust drauf. Aber in Köln sagt man, jeder Jeck ist anders. Also jeder tickt ja anders. Und es gibt Menschen, wenn du denen sagst, du musst jeden Tag eine neue Idee entwickeln, dann wären die wahnsinnig. Wenn du mir das sagst, sage ich super. Mach ich gern und du wahrscheinlich auch, weil du kreativ arbeitest. Diese Menschen, die lieben das, wenn sie **Struktur** haben. Deswegen brauchen die gar nicht so unbedingt jeden Tag eine neue Motivation, sondern die lieben das einfach, mit Zahlen zu hantieren.

Jutta Ribbrock: [00:37:40] Dann hast du, das finde ich auch super spannend, jetzt bei diesem Kapitel Neugier, hast du ja gewisse Fragen. Gut, die **Warum Frage**, die wir von Kind anstellen, hast du auch sehr schön beschrieben, wie wir früher unseren Eltern auf die Nerven gegangen sind. Was ich auch ganz toll finde, ist dieses **Wie geht es noch**? Also dass man sich nicht so verhakt, die ideale Lösung zu finden, sondern Alternativen. Welche Optionen habe ich steckt da drin? Genau.

Mathias Fischedick: [00:38:08] Und wie geht es noch? Das impliziert ja, es gibt nicht nur die **eine Lösung**. Also wenn jemand sagt, ich habe keine einzige Alternative, frage ich immer, wirklich nicht? Und eine Alternative kann sein, dass es vielleicht ein bisschen unbequemer ist, aber es gibt immer noch andere Wege. Und wenn man richtig hinguckt, dann findet man ganz oft noch Lösungen, die viel besser sind als das, was einem zuerst eingefallen ist.

Jutta Ribbrock: [00:38:31] Ja, und man kann ja so richtig auf doof, finde ich, richtig Spaß dran haben, sich die krassesten Sachen auszudenken. Du hast zum Beispiel in deinem Buch so ein Beziehungsbeispiel von jemanden, der verlassen worden ist. Das war, glaube ich, auch in Bezug auf diese Frage, was er tun kann, um herauszufinden, warum seine frühere Partnerin ihn verlassen hat und wie er mit ihren Kontakt treten kann. Und da hat er so viel verschiedene **Optionen** durchgespielt. Und sich dann diesem sehr, sehr schweren Schritt so angenähert.

Mathias Fischedick: [00:39:04] Toll. Genau. Ja, das war zuerst für ihn ein Riesenbergs. Er wird das nie rausfinden, warum sie ihn verlassen hat. Und das hat ihn belastet auch für neue Beziehungen. Und dann durch E-Mails, Briefe, Telefonate hat er sich halt an seine

Ex-Freundin angenähert. Also nicht im Sinne von wieder zusammenkommen, sondern ich möchte zumindest **verstehen**, warum hast du mich auf einmal sitzen lassen?

Jutta Ribbrock: [00:39:27] Und dann hat er so.

Mathias Fischedick: [00:39:27] Da wieder das Thema Neugier. Also neugierig zu sein, warum habe ich es verbockt oder warum war die so doof oder was auch immer die Frage ist.

Jutta Ribbrock: [00:39:38] Ja, und dann, jetzt will ich gerade nochmal kurz blättern, dass ich jetzt nicht wieder einen Punkt vergesse, genau, **Kooperation** ist ein dritter Punkt, also wie hole ich mir gut andere ins Boot für ein Projekt, wie hole ich mir Unterstützer, wo ich auch Vertrauen haben kann.

Mathias Fischedick: [00:39:57] Wichtig finde ich immer eine **gemeinsame Motivation**. Und im Wort Motivation steckt das Wort Motiv. Und Motiv hat immer so was Bildhaftes. Also wenn ich eine Idee habe, wo ich hin will und brenne dafür und stelle sie dir vor und ich merke bei dir, du hast da auch Bock drauf. Dann wirst du mich gut unterstützen, weil du Lust drauf hast. Wenn ich jemanden überrede oder anfange zu jammern, ja bitte, ich brauche deine Hilfe und ohne dich geht nicht. Das ist keine gute Unterstützung, weil dann nutze ich andere aus und die machen es dann nur mir zum Gefallen und nicht, weil sie wirklich dafür brennen. Also wichtig finde ich, wenn ich Unterstützung suche, dann sollten es Menschen sein, die für das Gleiche **brennen** wie ich und die im Idealfall **andere Dinge können als ich**.

Jutta Ribbrock: [00:40:38] Also **Begeisterung** auslösen und den anderen auch neugierig machen.

Mathias Fischedick: [00:40:43] Und bei Begeisterung auslösen finde ich wichtig, nicht dem anderen das Schönreden, sondern wenn ich jemandem was vom Projekt erzähle und der sagt, du das ist nichts für mich, dann ist das okay. Dann würde ich nicht versuchen, den irgendwie zu überreden. Also mir fällt gerade ein, also noch mal dieses blöde Beispiel. Zahlen ist nicht so meins. Mein Steuerberater liebt Zahlen. Ja, der ist im richtigen Beruf. Der hat Spaß dran kreativ zu sein. Wie kann man noch irgendwas, ich kann den Unterschied immer noch nicht verstehen, zwischen Gewerbesteuer und Einkommenssteuer und man kann das so oder so abbrechen, der ist total kreativ. Und wenn ich ein neues Businessmodell entwickle, was ich aus einer Kreativität mache, weil ich Dinge vermitteln will, weil ich Wissen vermitteln will. Dann guckt er drauf aus dem wirtschaftlichen. Also wie müsste man das abrechnen und so weiter und so weiter? Und weil der meine Themen aber so spannend findet, weil der auch meine Bücher mag und liest, ist das ein idealer Berater. Wenn das jetzt ein Steuerberater wäre, der sagt Nee, ich will nicht kreativ sein, ich will einfach eine Vorschrift abrechnen. Der könnte das vom fachlichen, aber der wäre nicht motiviert.

Jutta Ribbrock: [00:41:49] Ah, und zum Thema Widerstand gegen was, was uns vielleicht nicht so liegt, finde ich deinen Tipp **Pimp My Task** so cool. Erzähl das mal. Also einfach wie mache ich aus einer Sache, die echt nicht mein Ding ist, etwas, wo ich noch irgendwie einen Sinn drin sehe.

Mathias Fischedick: [00:42:07] Wichtig finde ich immer, sich bewusst zu sein, was sind meine **Werte**? Also Werte sind Dinge, die wir im Leben wichtig finden, die uns Spaß machen und nach denen streben wir immer. Also meine sind Freiheit, Wertschätzung,

Effizienz, Kreativität. So das sind zu meinen meine Topwerte. Und wenn ich meine Werte kenne, dann kann ich auch überlegen, wie muss ich denn diese Aufgabe so gestalten, dass sie mir Spaß macht? Also ich nehme wieder das Beispiel, weil es mir gerade schon wieder einfällt, wenn ich meine Belege abtippe für die Steuer.

Jutta Ribbrock: [00:42:40] Ich glaube, du findest das doch ganz schön toll mit deinem Belegen.

Mathias Fischedick: [00:42:44] Weißt du, warum mich das triggert? Weil ich meinen Wert **Effizienz** erfüllen kann, indem ich überlege, was brauche ich für Software, um Rechnungen zu schreiben? Was für Software habe ich, wo ich meine ganzen Bankkonten im Überblick habe? Wie kann ich die Daten so erfassen, dass es schnell geht und ich schnell einen Überblick habe? Und das Stupide eintippen, das finde ich immer noch. Aber das dann auszuwerten und mit einem Knopfdruck irgendeine Rechnung zu schreiben, das macht mir Spaß. Also zu überlegen bei einer Aufgabe, die ich spontan doof finde, was kann ich ergänzen oder wie kann ich sie gestalten, dass sie meine Werte erfüllt oder einen Teil meiner Werte erfüllt, weil dann habe ich Spaß dran.

Jutta Ribbrock: [00:43:22] Ja und wenn du das systematisch machst und in klugen Abständen kreierst du auch wieder **Freiheit**. Weil wenn man am Ende des Jahres mit dem ganzen Mist da sitzt, das kostet so viel Zeit und Brain.

Mathias Fischedick: [00:43:36] Genau das, also richtig, also dieses Bewusstsein, aber jetzt bei dem Beispiel, ich liebe Freiheit, wenn ich aber ständig vor der Brust habe, ich muss noch, das habe ich früher immer gemacht, am Ende des Jahres alle Belege irgendwo einzutippen, dann weiß ich, dass ich zwei Tage gestresst bin. Wenn ich aber jeden Monat eine halbe Stunde mache, habe ich **mehr Freiheit**, absolut richtig.

Jutta Ribbrock: [00:43:56] Also Mathias, was ich auf jeden Fall von dir lernen kann, ist mehr **Struktur** zu schaffen. Ich bin so der Typ, *on the fly* mache ich alles. Das wollte ich dir jetzt eben noch erzählen. Ich habe jetzt gerade bei mir hat sich super geknuppelt. Also ich habe eine Woche Frühnachrichten gemacht, dann bin ich mittags nach Hause gefahren und habe eben nicht mein Powernap gemacht, den du ja empfehlen würdest, die kleine Pause, sondern weil ich meinem Mann versprochen hatte, ihm seine neue, die Website für seine Firma zu redigieren. Habe ich mich da immer gleich dran gesetzt und das ist echt ein Riesending. Dann wollte ich noch meine Mama zwei Tage besuchen, die ziemlich krank ist. Das ist eine siebenstündige Zugfahrt. Und dann dachte ich, ja, und auf der Zugfahrt kann ich dann ja an meiner nächsten Trauräde arbeiten, die Zeit nutzen. Und dann kam die Zusage, dass das Gespräch mit dir klappt jetzt. Und dann dachte ich, Mensch. Auf der Zugfahrt, ja auf der Zugfahrt, da kann ich doch auch mich ein bisschen mit Mathias Fischedick beschäftigen.

Mathias Fischedick: [00:44:55] Hat dir das **Kraft** gegeben oder Kraft geraubt?

Jutta Ribbrock: [00:44:59] Ja, guck mal, du siehst ja, dass ich mega Spaß an deinem Thema habe. Deshalb hat es mir auch Kraft gegeben. Aber das war echt so ein Moment, wo ich dachte, OK, und da, das würde ich dich wirklich gern fragen. Also ich bin eben so **vielseitig interessiert** und mache so ganz viele Sachen, die kreativ sind und mir Spaß machen. Ich verliere das **Maß** manchmal und dieses. Das richtige Maß finden, das würde mich auch noch mal interessieren. Es geht bestimmt vielen anderen Menschen auch so, die in einer anderen Lage sind, zum Beispiel Führungskräfte, die jetzt nicht so viele verschiedene Sachen machen wie ich, aber in ihrem Job wirklich so diese dieser

Klassiker, die kommen nach Hause, drücken der Frau einen Kuss auf die Stirn und hängen schon wieder am Laptop und den Kindern wird so zugewunken, wenn sie schon im Schlafanzug und gebadet sind.

Mathias Fischedick: [00:45:48] Wenn sie einen noch erkennen.

Jutta Ribbrock: [00:45:49] Genau, und am Wochenende muss er leider auch noch mal sechs Stunden vom Samstag sich da vertiefen und so. Also das **richtige Maß** finden, am Anfang habe ich ja gesagt, ist das etwa wieder so ein Selbstoptimierungsbuch, wollte ich dich natürlich ein bisschen provozieren. Und man kann sicherlich ganz viel Energie sparen und kreieren, aber irgendwann ist auch zu viel. Und dieses richtige Maß finden, da, was fällt dir dazu ein?

Mathias Fischedick: [00:46:19] Das Wort **Selbstreflektion**. Also nicht Dinge so machen, wie man sie halt macht im Hamsterrad. Ich spreche da auch von mir selber. Bei mir ist es auch manchmal so, ich habe mich gerade an mich erinnert gefühlt, als du erzählt hast, wie du so Tetris mäßig überlegst, warte auf den Zug, kann ich noch das machen und dann kann ich noch das machen und parallel noch das und wenn ich da anfange, kann ich da zu, so bin ich auch oft. Und ich versuche und schaffe es auch immer öfter, aber **inne zu halten** und zu überlegen, warte mal. Wenn du jetzt gerade in deinem Kalender wieder mal diese kleine Lücke auch noch füllst, wann willst du dich erholen? Ich habe heute zum Beispiel auch vorhin eine Viertelstunde **Powernap** gemacht. Cool. Ich habe zuerst geplant. Nee, ich meine, ich habe ja diese Tourshow über Leben unter Kollegen. Willst du noch mal durchgehen? Weil ich habe dir jetzt zwei Jahre nicht gespielt wegen Corona und wollte es eigentlich vor uns im Gespräch machen. Dann habe ich mir vorhin gedacht, bist du eigentlich bescheuert? Du hast sowieso jetzt gerade, weil du müde bist und einen Suppenkoma hast, keine richtige Energie. Das ist totaler Quatsch. Das bringt doch nichts. Also machst du einen Powernap. Und jetzt habe ich wieder Energie. Und ich werde entweder heute Abend oder morgen irgendwann mich dann mit diesem Thema befassen. Und zu diesem Beispiel mit Fatih, der den ganzen Zeit arbeitet, auch am Wochenende, da fällt mir ein Klient ein, der hat dieses Thema und dann hat sich aber eben Coaching ausgestellt, das ihm das **totale Kraft gibt**. Was ihn stresst, ist seine Frau, die halt sagt, Schatz, hör mal auf zu arbeiten. Das Lustige ist, dass seine Frau mir heimlich eine E-Mail geschrieben hat.

Jutta Ribbrock: [00:47:56] Ja, okay.

Mathias Fischedick: [00:47:58] Das habe ich natürlich nicht gemacht, weil so hintenrum Aufträge nehme ich nicht an. Und das hat mir wieder gezeigt, jeder hat **andere Werte** und die geben uns Kraft, wenn sie gelebt werden. Ein großer Wert der Ehefrau ist Familie, das gibt ihr die meiste Kraft. Weil bei einem Klienten ist Familie auch eine Kraftquelle, ein Wert, aber nicht ganz oben. Ganz oben ist bei ihm Kreativität, Status und so weiter und deswegen ist es für ihn gar nicht so stressig auch am Wochenende zu arbeiten. Also auch da ist es immer wichtig zu **nicht ein Maß von einem selber anzulegen**, das gibt mir Kraft, also muss das auch einem anderen Kraft geben, oder das stresst mich, also muss genau das auch einem anderen stressen, sondern jeder sollte **selbst reflektieren**, was gibt mir Kraft, was raubt mir Kraft und stimmt meine Energiebilanz, also immer zu checken, bin ich gerade auf einem guten Energieniveau und wenn nicht, was kann ich tun, damit ich neue Kraft tanke.

Jutta Ribbrock: [00:48:51] Ja, das ist echt ein guter Gedanke. Also, dass wir es nicht jemand anderem überstülpen. Uns aber selber auch nicht. Wenn wir andere sehen und

sagen, wie macht der das bloß? Oder wie macht sie das bloß? Dass die so durchpowert und man hat das Gefühl ... Pfff ... Sie ist noch topfit, sieht strahlend aus und so weiter. Dass man auch sich den Schuh nicht anzieht, das auch leisten können zu müssen. Sondern so, wie es mit der eigenen Kraft halt passt.

Mathias Fischedick: [00:49:20] Genau, und da fällt mir gerade ein, das liest man oft so bei Instagram und in anderen sozialen Medien, so die jungen Firmengründer, die dann heute Morgen um vier gejoggt und dann im Eis gebadet und dann bin ich in die Firma und heute noch Nachtsession und hier und alles toll und alles mega. Das Spannende ist, bei den meisten, die ich da so ein bisschen verfolge, spätestens nach dem Jahr? Siehst du, die haben das **nicht durchgehalten**, weil es vollkommen unrealistisch ist. Es gibt so eine Studie dazu, was motiviert Gründer, also woher nehmen die die Kraft? Und die Kraft nehmen sie daher, dass sie was **Neues** auf die Beine stellen. Nach einem Jahr ist es aber nicht mehr neu und dann haben sie **keine Kraftquelle** mehr. Und dann brechen viele Firmen zusammen, weil eben die Energie fehlt.

Jutta Ribbrock: [00:50:08] Auch der Hammer. Wir können natürlich nicht deine ganzen Tipps durchsprechen. Das kann man bei dir aber auch in kleinen Häppchen kriegen. Du machst ja auch ein Podcast, also wo man verschiedene Ideen, die du auch in deinen Büchern hast. Erzähl mal kurz noch davon, was bekriegen wir da geboten?

Mathias Fischedick: [00:50:25] Da kriegt ihr also das heißt der Podcast heißt **der Job Coach** und da geht's eben drum ganz viele Themen. Also teilweise ist das identisch mit meinen Büchern. Teilweise sind es komplett andere Themen. Da geht es auch ums Thema Wie fühle ich ein gutes Bewerbungsgespräch? Wie mache ich eine gute Gehaltsverhandlung? Wie gehe ich damit um, wenn mein Stress, mein Stress, mein Chef doof ist? Wenn mein Chef mich stresst, wie gehe ich damit um? Wie entspanne ich mich? Was mache ich, wenn ich einen Konflikt mit Kollegen habe und so weiter und so weiter? Also ganz viele Themen, die sehr **praxisbezogen** sind, Praxistipps aus dem Arbeitsalltag.

Jutta Ribbrock: [00:51:02] Und das sind, hab ich reingehört, immer so 15, 20 Minuten um den Dreh, glaube ich, oder?

Mathias Fischedick: [00:51:08] Es kommt aufs Thema an. Manchmal ist es ein 15, 20 Minuten, dann habe ich längere Themen, das ist eine Stunde oder habe einen Talkgast, das ist auch eine Stunde. Da versuche ich auch immer, wenn ich Gäste habe, nicht so die üblichen Verdächtigen zu nehmen, sondern Berufe oder Menschen, die man noch nicht so oft gehört hat. Also ich halte zum Beispiel einen, der ist **Arbeitsplatzdesigner**. Also der schaut, wie muss ein Arbeitsplatz designt sein, von der Optik, von der Ergonomie, auch von der **Akustik**. Das fand ich auch interessant. Das hat er mir erklärt, dass wenn ein Raum zu hallig ist, in dem du den ganzen Tag arbeitest, dass deine Ohren einfach anstrengen. Also wie kann man einen Raum so gestalten, dass er nicht so hallt, so ähnlich wie wir sitzen beide in Tonstudios, da hallt es ja nicht. Das ist viel angenehmer zum Hören und auch für die Hörer, die hören jetzt auch unsere Stimmen viel klarer. Also solche Gäste lade ich auch gerne mal ein. Ich hatte auch mal einen Kollegen von dir, Christian Thees, den kennst du vielleicht von SWR 3? Ja, vom Namen? So einer der Urgesteine, den hatte ich mal zum Thema **Motivation**. Mit der Frage, wie kriegt er es hin und die Freiheit, die auf dir stellen können, vor dem Mikrofon gut drauf zu sein, weil du dir als Radiomoderator ja nicht erlauben kannst zu sagen, ich habe heute einen schlechten Tag, ich spiele jetzt nur traurige Lieder und rede über ganz depressive Themen, sondern du musst dir auf Knopfdruck gut drauf sein. Und der Hörer merkt aber auch gleichzeitig, ist das gespielt

oder echt? Und da ging es eben darum, wie motivierst du dich? Also wie machst du das, dass du gute Laune vor dem Mikrofon hast? Und was kann jeder von uns davon mitnehmen?

Jutta Ribbrock: [00:52:42] Also ich habe ja das seriöse Fach, ich mache ja Nachrichten und ich muss sagen, wenn ich dann da reingehe, gehe ich auch ganz da drin auf. Ich bin wirklich **voll da drin** und das ist eigentlich das, was ich dir dazu sagen kann.

Mathias Fischedick: [00:52:55] Wie definierst du deine Rolle? Ist das ein, ich will wichtige Dinge teilen oder was ist das? Wie fühlst du dich da?

Jutta Ribbrock: [00:53:03] Ich möchte meinen Hörerinnen und Hörern **Informationen** geben, mit denen sie für ihr Leben was anfangen können. Ich versuche auch, diese Frage zu stellen, was hat das mit mir zu tun, was hat das mit euch zu tun in dem Fall? Wie kann ich eine Brücke herstellen zwischen etwas, was weit weg passiert, bei der EU, in Afghanistan, an Schauplätzen auf der Welt, dass es auch jemanden anspricht und berührt? Der in Bayern auf dem Land lebt. Ich sende ja in Bayern noch, bei Antenne Bayern, genau.

Mathias Fischedick: [00:53:39] Hast du so ein Bild von Hörern vor dir, dass du sagst, eine Familie, Vater, Mutter, Kind, die sind so und so alt, sehen so und so aus, oder was stellst du dir vor, wenn du die Hörer ansprichst?

Jutta Ribbrock: [00:53:50] Ich stelle mir, also das ist natürlich auch sehr divers. Wir haben urbanes Publikum, wir haben Landpublikum. Tatsächlich ist es mal manchmal so, dass ich so durch die Landschaft fahre. Ich bin durchs Allgäu gefahren und dachte, und **hier leben meine Hörerinnen und Hörer**. Macht ihr das mal klar? Das ist ihre Lebenswirklichkeit. Die gucken auf die Almen. Die haben natürlich auch tolles Stadtleben zum Teil, aber die haben zum Teil eine andere Lebenswirklichkeit als ich, die ich in München, in der Großstadt lebe. Da sollte man einfach ab und zu dran denken.

Mathias Fischedick: [00:54:24] Und schon warst du wieder **neugierig**.

Jutta Ribbrock: [00:54:25] Ja, ja. Guck mal, jetzt haben wir so einen schönen Bogen. Mathias, ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gesprächsgäste, die stelle ich dir jetzt auch. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Mathias Fischedick: [00:54:45] Glück ist **kein Dauerzustand**. Punkt. Soll ich was dazu sagen?

Jutta Ribbrock: [00:54:51] Aber immer gern!

Mathias Fischedick: [00:54:55] Also der Glaube, ich bin permanent glücklich, den kann man haben, aber das funktioniert nicht, weil wir Menschen **spüren Unterschiede**. Unsere Kleidung, die spüren wir normalerweise nicht. Wenn wir die morgens anziehen vielleicht, aber jetzt, wo du sprichst darüber, dann wirst du dir auch bewusst, was habe ich heute für einen Pulli an, wie blenden das aus? Weil unser Gehirn etwas, was permanent da ist, irgendwann **ausblendet**, weil es sagt, ist nicht so wichtig. Konzentrier dich auf die **Veränderung**, weil das sind die wichtigen Informationen. Und wenn ich einen Zustand habe, in dem ich glücklich bin, irgendwann wird das die **Nulllinie**. Also das wird das Neue normal. Und ich denke, ich bin unglücklich. Dabei habe ich mich nur an den aktuellen Glückszustand gewöhnt. Und deswegen finde ich es so wichtig und richtig und

gut, dass man ab und zu mal so Tage hat, wo es einem nicht so gut geht, weil man dann den Unterschied, wenn es wieder nach oben geht, **viel besser merkt**. Deswegen, und das hört sich jetzt ein bisschen paradox an, finde ich es gut, dass ich ab und zu mal eine Erkältung habe, weil ich danach meine **Gesundheit** viel mehr schätzen kann.

Jutta Ribbrock: [00:55:52] Wie schön, ich danke dir sehr, lieber Mathias.

Mathias Fischedick: [00:55:55] Sehr gerne, danke dir.

Jutta Ribbrock: [00:56:03] Wenn du mehr über Mathias Fischedick erfahren möchtest, schau gerne in die **Show Notes** zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu seinem aktuellen Buch und Hörbuch und zu seinem Podcast **der Job Coach**. Wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz gern weiter sagen, dass es den Podcast einfach ganz Leben gibt, mit vielen Tipps für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es Schreibt mir in die Kommentare, wie man das machen kann. Ich würde mich auch freuen, wenn ihr einen Daumen nach oben schreibt. 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, wenn du wieder dabei bist. Ciao.

Speaker 1: [00:57:46] 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.