

Podcast mit Maxine Schiffmann

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 Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:29] Herzlich Willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin **Jutta Ribbrock**, 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 unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und klarer macht. Heute ist bei mir **Maxine Schiffmann**, sie ist Coach. Unterstützt Frauen dabei, berufliche Projekte selbstsicher voranzutreiben. Sie ist auch Podcasterin mit ihrem Business Journal Podcast für berufliche Klarheit und sie hat ein Buch dazu geschrieben, das **Berufungsprinzip**. Und da beschreibt uns Maxine, wie wir mit Journaling herausfinden, was wir wirklich wollen, was zu uns passt und wie wir das... Über all das sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Maxine, schön, dass du da bist.

Maxine Schiffmann: [00:02:37] Hallo, ich freue mich sehr, hier zu sein, liebe Jutta.

Jutta Ribbrock: [00:02:40] Wir sind online connected und ich bin in München und du hast es total gut in Mexiko. Sehr schön, jetzt will ich gleich als allererstes wissen, hast du jetzt gerade deinen Traumjob?

Maxine Schiffmann: [00:02:56] Ja, habe ich. Und dennoch hat sich verändert, was Traumjob bedeutet für mich. Denn früher dachte ich immer, die Berufung ist so der eine Traumjob. Und ich habe wirklich jahrelang versucht, dieses eine zu finden. Und ich bin jemand, ich bin eine multipassionierte Persönlichkeit. Ich habe viele Interessen. Ich möchte gar nicht nur eine Sache finden und machen. Dachte aber immer, ich müsste das. Und deswegen habe ich mir eine Portfolio-Karriere geschaffen, wo ich unterschiedliche Sachen mache. Und diese Kombination ist für mich so die Berufung, die ich jetzt gerade lebe. Und die darf sich auch verändern, weil Berufung ist für mich jetzt kein Traumjob, sondern ein Weg, auf dem ich mich von meinem inneren Ruf leiten lasse. Und der hat mich jetzt gerade nach Mexiko geführt und das fühlt sich sehr gut an.

Jutta Ribbrock: [00:03:43] Sehr gut. Das glaube ich. Ich habe ja gerade schon einiges erzählt, was du machst. Magst du das noch ergänzen, weil du gerade gesagt hast, eben du machst viele verschiedene Sachen. Dein Podcast habe ich erwähnt, das Coaching.

Maxine Schiffmann: [00:03:57] Genau, also neben meiner Rolle als Business- und Personal-Growth-Coach bin ich auch noch der Host einer digitalen Show für Selbstständige und ich manage ein YBG-Startup-Programm für junge Gründer. Also meine

ganze Arbeit dreht sich um die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Unternehmertum. Und es ist so schön, so meine Stärken und Fähigkeiten und Leidenschaften einfach auf unterschiedliche Weise ausleben zu können. So gerade, was so ganz stark im Fokus steht, natürlich auch wegen des Buches, ist natürlich meine Arbeit als Coach und als Autorin.

Jutta Ribbrock: [00:04:30] Podcasterin. Du hast es gerade schon gesagt, du hast immer gedacht, du musst dieses eine große Ding finden und tatsächlich bei dieser Frage so, boah, was ist mein Ding? Wofür bin ich hier auf dieser auf diesem Erdball? Das ist ja was, das ist schon mal totaler Stress.

Maxine Schiffmann: [00:04:48] Total. Und ich habe mich wirklich jahrelang damit gestresst, weil ich dachte, ich müsste irgendwas im Außen finden. Und da war ich sehr geleitet auch von, was sollte ich tun, was erwartet die Gesellschaft, wie sieht Erfolg aus, von Außen definiert. Und während meiner Reise durfte ich lernen, dass wir so einen **Orientierungswechsel** brauchen, von ich orientiere mich im Außen, was gibt es für Jobs, was sei gut, hin zu, wie fühle ich mich? Wie möchte ich leben? Was bringt mir persönlich berufliche Erfüllung? Und dieser Orientierungswechsel ist total wertvoll, weil wir eigentlich gerade so mit Social Media und Co. total in diese andere Richtung getrieben werden, dass wir sehr stark immer wieder nach außen gucken. Und es braucht wirklich ein bisschen Übung, wieder nach innen zu gucken und erst mal sich selbst zu fragen bei jeglicher Fragestellung, was denke ich denn? Was sagt mir denn meine Intuition, mein Inneres? Das Buch soll auch genau dazu anleiten, so wieder diesen Orientierungswechsel zu machen, hin zu sich selbst.

Jutta Ribbrock: [00:05:49] Ich finde ja toll, ein Tipp von dir, den ich gleich als erstes sagen möchte, **kein Druck**, nimm den Druck raus, weil indem wir auf dieses eine uns glauben fokussieren zu müssen, blockieren wir uns ja einfach total, dann funktioniert das überhaupt nicht, das wirklich zu finden.

Maxine Schiffmann: [00:06:06] Ja genau, und dieser Druck, den spüren glaube ich viele von uns. Druck, nicht das Richtige zu finden, Druck, dass die Zeit davon läuft. Das hatte ich schon im Studium bei mir und das ist natürlich Quatsch. Also unsere Berufung, ich sage immer, Berufung kommt von dem Wort **Ruf**. Da ist das Wort Ruf drin und es geht um diesen **inneren Ruf**. Und er spricht immer zu uns, egal in welchem Stadion unserer Karriere wir sind. Wir können immer Veränderungen einleiten und uns dem Ruf wieder folgen. Und es ist egal, ob früher oder später, denn wie gesagt, er ruft jeden Tag zu uns, diese innere Stimme, die uns sagt, das ist das Richtige und das passt jetzt weniger und die uns einlädt, Veränderungen, auch wenn sie vielleicht klein sind, einzuleiten.

Jutta Ribbrock: [00:06:49] Und wie kriegen wir das hin, das zu hören? Weil oft überhören wir das. Und du sagst ja, ein tolles Werkzeug ist das **Journaling**. Aufschreiben, Schritt für Schritt. Wie können wir uns da so rasten, dass wir unseren Ruf tatsächlich hören?

Maxine Schiffmann: [00:07:06] Mein Lieblingstool, du hast es gerade schon gesagt, ist **Business Journaling**. Und da geht es dabei darum, dass du schriftlich einfach reflektierst. Denn ganz oft denken wir immer und immer wieder über wichtige Fragen nach, aber dieses Aufschreiben, das verlangsamt unser Denken und das schafft eine ganz andere Klarheit. Und vor allem können wir, wenn wir uns regelmäßig fragen, was ist meine Berufung? Was wünsche ich mir gerade von meiner Karriere? Dann werden wir, wenn wir das ein paar Mal aufgeschrieben haben, sehen wir auf Papier einen **roten Faden**. Und

da sehen wir **Muster** und diese Muster geben uns Hinweise darauf. Und deswegen lade ich jeden ein, das einfach mal auszuprobieren, weil Journaling ist für mich nicht so wie Tagebuch schreiben. Es geht nicht darum, Seitenlang irgendwie deinen Tag zu beschreiben, sondern gerne auch kurz und knackig in Stichpunkten die Impulse, die kommen, aufzuschreiben. Vor allem in Momenten, wo wir gerade entspannt sind, wo wir vielleicht einfach mal eine ruhige Minute haben und uns mal wirklich hinsetzen können, uns mit uns selbst verbinden, einfach wieder in Kontakt mit uns selbst und dem Körper zu kommen und die Impulse, die aus dieser Verbindung kommen, einfach mal aufzuschreiben. Und da kommen ganz andere Antworten, als wir so im Alltag sie vielleicht bekommen.

Jutta Ribbrock: [00:08:20] Es ist ja auch so, wenn ich dich richtig verstehre, also jetzt hast du gerade gesagt, wenn ich mich hinsetze und stelle mir die Frage, was ist meine Berufung, was interessiert mich, dann kommt ja schon wieder dieses so, jetzt fällt mir nichts ein. Ach du meine Güte, ich kann doch dies und das und jenes, aber mir fällt nichts ein. Und ich hatte so ein Gefühl beim Lesen deines Buches auch, vielleicht ist es auch gut, dass wir uns erst mal wie so eine **Überschrift** machen. Also Beispiel, ich möchte dazu beitragen, dass Kinder in dieser Gesellschaft glücklich aufwachsen. Das heißt, ich muss noch gar nicht sagen, ach, ich will Erzieherin werden oder Lehrerin oder Autorin eines Elternratgebers, sondern vielleicht einfach erst mal so diese Überschrift und dann, wie kann ich dann weitergehen, mich daran zu tasten, das zu vertiefen?

Maxine Schiffmann: [00:09:07] Ja, was ich im Buch gemacht habe ist, ich habe geschaut auf meinem Weg und auch die vielen Klienten, die ich begleiten durfte, was hat ihnen geholfen, ihrer Berufung zu folgen? Und die Hinweise, ich sage mal, das ist wie so ein **Puzzlestück**, so Puzzleteile, die wir sammeln. Wie haben sie sie gefunden? Und dann sind **sieben Rufe** entstanden, also sieben innere Rufe. Und im Buch leite ich an, diese Rufe einzeln sich anzuschauen. Also ein Ruf zum Beispiel ist der **Ruf der Superkräfte**, sich wirklich mal hinzusetzen und sich mit seinen Stärken zu beschäftigen. Und das ist auch so schön, weil wir gucken da auf Erfolge, auf Komplimente, die wir bekommen haben, auf berufliche Tätigkeiten, die uns leicht fallen. Und da ist es leichter, sich hinzusetzen mit wirklich fertigen Reflexionsfragen und die einfach mal durchzugehen und zu gucken, was kommt denn da. Ein weiterer Ruf ist zum Beispiel aber auch der **Ruf des Schmerzes**. Weil ganz oft haben wir Dinge erlebt, von denen wir jetzt profitieren können. Weil ganz oft wachsen wir ja nicht durch die guten Phasen, wo alles perfekt ist und alles ist sonnig, sondern durch die Phasen, wo wir denken, oh, das ist gerade echt schwer. Und wenn wir da nochmal draufgucken, können wir zum einen ganz viel unserer Vergangenheit heilen, weil wir sehen, für was der Schmerz gut gewesen ist. Und ganz oft gibt der Schmerz uns einen Hinweis darauf. Also ich zum Beispiel, ich habe zum Thema Persönlichkeitsentwicklung gefunden, weil ich so eine tiefe Phase hinter mir hatte, wo es mir schlecht ging, wo ich nicht wusste, was will ich machen, wo ich so depressive Stimmungen hatte und ich das Gefühl hatte, ich muss irgendwas tun. Und die Antwort kam dann über Journaling, über Persönlichkeitsentwicklung, Seminare, die ich besucht habe, aber vor allem über Antworten, die ich dann in mir gefunden habe dadurch. Und ja, und da einfach erst mal Reflexionsfragen zu nutzen, ist ein ganz toller Start. Weil, wie du es schon sagst, so viele denken sich, ich sitze jetzt hier vor diesem weißen Blatt und weiß nicht, was ich schreiben soll. Und deswegen auch dieses Buch und diese ganzen Reflexionsfragen und Übungen, um einfach eine Anleitung zu haben. Aber gleichzeitig auch eingeladen zu sein, auch zu gucken, wo führt mich denn die Reflektion hin. Und dann gerne auch der zu folgen und andere Impulse, die vielleicht gerade auch kommen, aufzuschreiben.

Jutta Ribbrock: [00:11:23] Was war das für eine Lebensphase, auf die du dich gerade bezogen hast, wo du sagst, das war schmerhaft für dich und du hast nicht so den Weg gesehen? Und mit welchen Reflektionsfragen kann man sich dann auf den Wegweiser **Schmerz** beziehen?

Maxine Schiffmann: [00:11:40] Also das war eine Phase, da war ich noch sehr jung, da war ich 17, habe in Deutschland gelebt und hatte Probleme in der Schule, ich hatte Probleme zu Hause, mein Stiefvater war sehr depressiv und es war ein sehr ungünstiges Familiengefüge und bin dann damals nach England gezogen. Neues Land, neue Sprache und merkte dann, dass ich auch in diesem neuen Familiengefüge mit Stiefmutter, zwei kleinen Halbgeschwistern auch nicht zurecht kam. Und damals fühlte ich mich extrem verloren, extrem traurig und gefühlt konnte mir überhaupt keiner helfen. Und dann habe ich mich diesem Schmerz einfach auch in meinem Journal zugewandt und hab geguckt, was fühle ich denn gerade? Was erzähle ich mir denn auch für **Geschichten**? Weil wir erzählen uns ja dauernd Geschichten. Also Geschichten sind Gedanken, die wir immer wieder sozusagen denken. Und dann habe ich sozusagen diese Geschichten mir angeschaut und habe festgestellt, dass viele davon auch gar nicht wahr waren. Ich hatte dann dieses Gefühl, ich bin nicht geliebt, ich kann nirgendwo lange bleiben, weil ich ja dann sozusagen von meiner Mutter nach England zog, da in einer neuen Familie sozusagen war und dann anderthalb Jahre später schon wieder auszog. Und damals gab's dann noch eine Trennung von meinem ersten oder zweiten Freund. Und das war dann echt so eine Phase, wo ich mich sehr einsam gefühlt habe. Und dieses Journaling hat mir dann geholfen, einfach mich wieder zu spüren und in Kontakt zu mir selbst zu kommen. Ich war irgendwie sehr weit entfernt von mir gefühlt. Und das ist egal, wie jung oder alt man ist. Ich glaube, wir kennen alle diese Phasen, wo wir irgendwie gefühlt gerade so keinen Kontakt mit uns haben. Und das hat mir sehr geholfen.

Jutta Ribbrock: [00:13:20] Geholfen. Ein anderer Wegweiser, ein anderer Ruf, den du in deinem Buch erwähnst, ist die **Freude**. Das kann sich ja jeder von uns nachvollziehen, dass das eine gute Sache ist. Also da wären so Orientierungsfragen. Wo geht mir das Herz auf, wenn ich daran denke oder mir vorstelle, das zu tun? Was bereitet mir so richtig Freude?

Maxine Schiffmann: [00:13:42] Ja genau, die Freude ist so ein schöner Ruf, weil wir sagen zwar alle, wir wollen eine Karriere, eine Berufung mit **Leichtigkeit** und dennoch leben wir in einer Gesellschaft, die harte Arbeit belohnt und ganz oft verkennen wir unsere Freude und unsere Stärken einfach, weil es zu leicht ist und sich mal wirklich hinzusetzen und zu fragen, was fällt mir denn total leicht, wo geht mir das Herz auf, wie du gerade gesagt hast. Es sind so schöne Einladungen, um diesen Teil in uns, den jeder hat, jeder hat diese innewohnende Freude, den wieder zu aktivieren, vor allem, wenn man eine längere Zeit vielleicht in einem Job gerade war oder ist, der einem nicht so viel Freude bringt, dann dürfen wir diesen Teil wieder aktivieren und sich wieder daran zu tasten, auch zu gucken, was bringt mir denn Freude? Vielleicht auch gar nicht beruflich, sondern auch privat. Und diese Freude mehr einzuladen, ihr dann auch mehr Raum im Alltag zu geben.

Jutta Ribbrock: [00:14:34] Und manchmal entdecken wir ja auch in dem Job, in dem wir sind, wieder Sachen, wo wir sagen, aber das gefällt mir da trotzdem. Also ich hab vielleicht gerade ein Arbeitsfeld, was mich nicht so super erfüllt, aber ich hab da tolle **Kollegen**. Weil das ist ja auch oft so ein Faktor. Ja, du kannst den tollsten Job haben, aber wenn du unter den Kollegen Mobbing erfährst oder Ablehnung oder Angriffe, dann kann das noch so toll sein und umgekehrt, wenn es dich gerade mal ein bisschen

langweilt, kann das auch ein Faktor sein, wo du dir selber sagen kannst, ja, aber daran habe ich zum Beispiel Freude, wenn ich ins Büro gehe.

Maxine Schiffmann: [00:15:13] Ja, das ist eine schöne Reflektion. Und ich schreibe super gerne meine **Highlights des Tages** auf. Und das passiert auch wunderbar auf Papier, muss aber nicht auf Papier sein. Das kann auch wirklich in einem Gespräch sein. Und ich einfach regelmäßig mal zu fragen, vielleicht mal jetzt jeden Tag so zwei, drei Minuten, was waren so die Highlights des Tages beruflich? Und vielleicht kommen da wirklich so Aspekte, die du gerade einfach übersiehst, weil dein Verstand so versteift ist auf das, was gerade noch nicht so rund läuft. Und das sind so diese kleinen Momente, die berufliche Erfüllung bringen. Es muss gar nicht alles perfekt sein. Und ganz ehrlich, es gibt gar nicht alles perfekt. Also hier auch, ich bin gerade in Mexiko. Es ist super toll. Und trotzdem, ich war jetzt zum Beispiel für dieses Interview die letzten zwei Tage sowas von gestresst, weil ich mir extreme Sorgen gemacht habe. Finde ich einen Ort, wo ich gutes Internet habe. Und deswegen, also es muss nicht alles perfekt sein. Und diesen Blick immer wieder auf das zu richten, was jetzt schon schön ist, was jetzt schon gut ist, bringt uns so viel Erfüllung, egal wo wir jetzt gerade sind, beruflich, wie aber auch nicht.

Jutta Ribbrock: [00:16:18] Privat. Du hast gerade schon gesagt, dass wir oft denken, wenn wir richtig gut arbeiten, muss sich das schwer und hart anfühlen. Und du arbeitest mit Frauen und oft ist es ja auch bei uns Frauen so, dass wir denken, wir müssen ja wie ein harter Kerl sein, um uns beruflich durchzusetzen und du hast auch in deinem Buch den Gedanken ausgebreitet, dass so ein anderer Anteil, nämlich eher die **weiblichen Anteile**, die ja in jedem von uns und in jeder von uns sind, also auch in Frauen und Männern und in allen Geschlechtern, die wieder mehr zum Tragen kommen zu lassen, also dass eher so das, was so straight ist, das Logische und auch das **Intuitive** wieder mehr so Hand in Hand gehen.

Maxine Schiffmann: [00:17:03] Ja, genau. Viele von uns haben gelernt, auf **maskuline** Weise voranzuschreiten. Und da geht es gar nicht um Mann oder Frau, sondern die maskulinen Aspekte in uns wie **Disziplin** und **Zielfähigkeit** und dieses harte, **strukturierte** Arbeiten. Das sind so maskuline Qualitäten. Und wir Frauen sind richtig gut darin geworden, diese Qualitäten auszuleben. Und das ist wunderbar. Und dennoch ist es oft so, dass wir diese weiblichen Qualitäten wie **Hilfe empfangen**, **Voranschreiten**, einfach im **Fluss** zu sein, ohne Ziel, im **Vertrauen** einfach mal ins Tun zu kommen, dass wir das verlernt haben. Und ich hab erlebt, dass wir **beides** brauchen für eine erfüllte und erfolgreiche Karriere. Die maskulinen Qualitäten in mir zu nutzen, wie aber auch die femininen. Und das beide sozusagen wie so eine **liegende Acht** wieder zusammenbringen zu lassen. Da hab ich echt gemerkt, boah, da gibt's echt ein Thema in uns Frauen, dass wir der Meinung sind, wir müssten alles selbst kreieren und alles selbst schaffen, nur dann ist es wertvoll und dann haben wir es auch verdient. Und ich durfte auch lernen, dieses, ich darf Hilfe empfangen, es darf auch **leicht gehen**. Dieses Buch zum Beispiel, ich dachte immer, es ist so schwer, einen Buchvertrag zu bekommen. Und über drei Ecken kam ich dann zu diesem Buchvertrag und über eine Empfehlung auch von jemanden, die ich so über drei Ecken kannte, weil der Verlag, der Fischer Verlag, suchte jemanden, die ein Journalbuch rausbringen wollen. Und dann sagte ich dann zu ihr so, es kann doch gar nicht sein, dass es so leicht geht. Ich muss doch dafür viel mehr tun, viel mehr schaffen. Und natürlich, ich habe jahrelang mich für dieses Buch vorbereitet. Ich habe jahrelang Journaling betrieben. Also da ist ganz viel Vorarbeit geschehen. Und trotzdem war dieser Moment, wo dieses Ziel, diesen Traum, den ich hatte, vom eigenen Buch, wo er ganz einfach dann Wirklichkeit wurde. Und ich habe in mir

gemerkt, dieses Skript wie, das kann doch jetzt gar nicht sein, wo ist hier der Haken? Kennst du das auch von dir?

Jutta Ribbrock: [00:19:00] Ich musste so lachen, weil du hast eben das Wort schon erwähnt, **multipassionierte Menschen**, so, gell? Das ist sofort in meine Kiste mit meinen neun Lieblingswörtern gewandert. Und ich dachte, das bin ich. Das war wirklich toll, weil ich in der Tat im Laufe meiner Karriere oder wie man das auch immer nennen soll, einfach ganz viel Gelegenheiten hatte und die dann wahrgenommen habe. Und das war so das Ding, du musstest nur sehen oder mal den Finger heben, das könnte ich vielleicht auch, wollte das vielleicht mit mir versuchen, wenn du gesehen hast, aha, jemand spricht über ein Projekt und du denkst, da könnte ich mich doch einklinken und da mitarbeiten. Und so ist es bei mir so. Ich habe, ich sage immer, so einen **großen Bauchladen** mit allem Möglichen. Habe ich eben schon angedeutet von Radionachrichten über diesen wundervollen Podcast, der mir so ans Herz gewachsen ist. Ich bin aber auch Dozentin an Journalistenschulen und ich halte auch Traureden bei Hochzeiten. Und das ist alles so, so wunderbar, weil ich genau das Gefühl hab, was du beschreibst. Ich kann verschiedene Talente ausleben und stärken. Und ja, die Klammer ist vielleicht, dass ich was mitzuteilen hab. Das ist eigentlich fast allen Tätigkeiten, die ich so hab, gemeinsam.

Maxine Schiffmann: [00:20:34] Und du bist da so ein großes Vorbild auch, weil ganz viele Menschen sind multi-passioniert, haben verschiedene Interessen, verschiedene Stärken auch und Talente und die versuchen sich oft auch im Rahmen von, ich muss mal eine Berufung finden, in so eine **kleine Box** reinzuschieben und das funktioniert nicht. Dann haben wir immer das Gefühl, wir passen da nicht rein, es ist zu eng. Und sich zu erlauben, die eigene Karriere, die eigene Berufung so zu gestalten, wie es wirklich passend ist, ist so eine **Befreiung**. Und da braucht es Menschen wie dich, wie auch mich, die einfach auch vorleben, dass man auch verschiedene Dinge tun darf. Und es gibt auch Phasen, wo wir vielleicht mal weniger machen und dann wieder mehr und da wirklich so eine Erlaubnis auszusprechen. Das ist so mein großer Wunsch. Also wenn du auch spürst gerade, dass du auch jemand bist, der einfach so vieles machen möchte, du musst nicht nur eine Sache wählen und vor allem darfst du dir auch Raum geben, **Dinge auszuprobieren**. Oft denken wir ja, wir müssen jetzt eine Sache machen und dabei bleiben, denn nur das wäre der richtige Weg und es sei gut. Nein, gar nicht. Ich hab so viel ausprobiert. Vieles hat auch nicht funktioniert. Doch aus jedem einzelnen Stück hab ich was gelernt, was jetzt extrem wertvoll ist.

Jutta Ribbrock: [00:21:41] Berufung gewesen ist. Also es ist auch okay mal auf die Nase zu fallen oder das was nicht funktioniert, das ist auch ganz wichtig. Man ist dann nicht schlecht, man ist nicht doof, man ist nicht leistungsunfähig, sondern eigentlich eher **mutig**.

Maxine Schiffmann: [00:21:57] Ja und ich glaube auch, du musst Dinge ausprobieren, die dann auch scheitern, weil ganz oft, wenn wir was ausprobieren und es klappt nicht oder es fühlt sich da nicht so an, wie wir es uns ausgemalt haben, dann kriegen wir daraus so viele Impulse, weil es ist auch wichtig zu wissen, welche Parameter passen, nicht für mich, um dann zu merken, was passt. Also ich zum Beispiel, ich dachte immer, also ich hatte mal eine Stelle in einer großen Bank im Bereich Social Media und ich dachte wunderbar, hier habe ich eine Plattform, da kann ich mich kreativ ausleben. Und habe aber dann schnell festgestellt, dass diese romantische Vorstellung nicht ganz der Realität entsprach. Dass es da so viele Richtlinien gab, was gemacht werden durfte, was nicht, was nach außen gegeben werden durfte. Und da habe ich gemerkt, **kreative Freiheit** ist

so wichtig für mich und das heißt, ich brauchte eine eigene Plattform. Und das habe ich nur gemerkt, weil ich in dieser Rolle war, wo ich mal das Gegenteil gespürt habe. Auch die Erfahrungen, die du in der Vergangenheit gemacht hast, die vielleicht nicht gepasst haben, nutzt die, reflektier die nochmal, guck, was kannst du da rausziehen, weil da steckt so viel **Gold** drin und jetzt ist es Zeit, diese Schätze zu bergen.

Jutta Ribbrock: [00:23:09] Du, mit dem Journaling sagst du ja, also du gehst eigentlich einen Schritt weiter als sagen wir mal so sachlich aufzuschreiben, was sind meine Talente, was kann ich gut und solche Dinge, sondern auch ja **hinzufühlen**, was lässt das in meinem Inneren anklingen, wenn ich mir zum Beispiel vorstelle, gerade hab ich gesagt mit Kindern, also Erzieherin. Oder, keine Ahnung, Finanzberaterin oder Forstwirtin oder was auch immer, was lässt das in mir für Gedanken, für Bilder aufsteigen, also da auch mehr an die **Intuition** anknüpfen. Nicht so diese Listen, das kennen wir, glaube ich, schon alle. Was kann ich gut, wo hatte ich gute Noten und wo habe ich schon Erfolge gehabt, sondern diese **innere Ebene** mehr mit reinzunehmen.

Maxine Schiffmann: [00:24:02] Ja, genau, weil wir können Journaling auf verschiedenen Ebenen betreiben. Die erste Ebene ist das, was viele Bücher auch machen, wie du gerade sagst, dieses klassische, du hast eine Frage und du befragst deinen **Verstand** nach Antworten. Und du guckst auf deine Erfahrungen. Aber das ist alles diese rationale Seite in uns. Und ich möchte jeden einladen, beim Journaling noch mal **tiefer** zu gehen. Und zwar während wir aufschreiben, **hinzuspüren** und **hinzufühlen**, was zeigt sich denn bei dieser Frage zum Beispiel oder bei der Journalingübung noch? Denn unsere Intuition spricht auf verschiedenen Weisen mit uns. Manche bekommen so eine innere Wahrheit so, das ist jetzt die Antwort. Ich zum Beispiel, ich fühle meine Intuition. Ich krieg dann wirklich ein **Gefühl**. Doch jahrelang hab ich mich vor diesen Gefühlen verschlossen, weil ich jemand bin, der sehr viel fühlt. Es war, als hätt ich mich so abgeschnitten am Hals. Und jetzt ist es so, wenn ich journal, dass ich ganz intensiv auch meinen **Körper** im Blick hab. Okay, wenn ich jetzt diese Frage reflektiere, was fühle ich denn da gerade, kommt vielleicht so eine **Schwere aufs Herz** oder spüre ich vielleicht so eine **innere Weite**? Und das gibt mir auch Hinweis an zu fragen, ja, wofür steht es denn gerade? Diese Weite, die gerade kommt bei der Idee jetzt zum Beispiel, ich plane ein Programm nach dem Buch zu kreieren, um Menschen noch mehr zu ihrer Berufung auch im Gruppen-Setting zu führen. Und als ich mich dann hingesetzt habe, habe ich gespürt bei diesem Gedanken, bei dieser Idee kommt so eine innere Weite, aber auch so eine Aufregung. Dann konnte ich fragen, okay, wofür steht das denn? Und das ist so dieses tiefere Journaling, noch mal tiefer zu gehen und den Körper, die Gefühle, die Intuition mitzunehmen, weil da steckt die **Weisheit** drin. Nicht in unserem Verstand, weil der ist ganz stark manipuliert von dem, was wir im Außen aufnehmen, was gut und schlecht und richtig und falsch ist. Aber die **eigene Wahrheit** steckt in unserem Körper, in unserer Intuition. Und da wollen wir hin.

Jutta Ribbrock: [00:25:56] Da muss ich anknüpfen, noch an eins von deinen sieben Wegweisern, deiner sieben Rufe, wie du das nennst. **Träume**. So richtig think big. Was wäre wenn? Wäre es nicht total fantastisch, wenn, dass man sich solche Fragen stellt. Erzähl uns dazu noch ein bisschen was.

Maxine Schiffmann: [00:26:20] So gerne. Also Träume ist einer der sieben Rufe, denn wir alle haben Träume. Wir alle haben so Ideen, wie unser Leben sein könnte, aber natürlich auch ganz viele Gründe und Ausreden, warum das natürlich niemals möglich ist. Und ich lade jeden ein im Buch, sich zu fragen, was sind so auch meine **geheimen Träume**? Was sind so die Träume, die ich vielleicht auch gar nicht wage, selbst

auszusprechen oder selbst zu denken, weil Teile von mir denken, dass das einfach unmöglich ist. Und durch die Anleitung, sich mal wirklich frei zu machen und auch einfach mal wegzunehmen, alles, was im Außen sichtbar ist, wenn ich alles wählen könnte, wenn es keine Restriktionen gibt, wenn ich finanziell volle Fülle hätte. Wie möchte ich leben? Was könnte ich dann kreieren? Was könnte dann durch mich in die Welt kommen? Was möchte ich erleben? Das sind so schöne Fragen, um wirklich dieses **Träumen wieder zu erlauben**, was ganz oft bei uns sehr gedrosselt ist. Und vielleicht hast du jetzt auch beim Zuhören direkt schon irgendwie so einen kleinen Impuls, was so ein Traum von dir ist und lass den mal größer werden. Geh da mal wirklich rein und erlaub dir, wenn auch nur mal für eine Minute, den dir wirklich mal aufzuschreiben, den auszumalen und die Bilder mal zu skizzieren. Journaling muss nicht auch immer mit Worten sein. Als ich das damals gemacht habe, habe ich so eine ganz **kindliche Zeichnung** kreiert. Da waren dann Bäume, da war ein Flugzeug fürs Reisen. Da waren Menschen, ich wollte mit Menschen arbeiten. Und ich hatte diesen Traum damals vom Coach. Aber ich war damals so jung, und das war dann so, ja, was hab ich schon zu geben? Und trotzdem war das so ein wichtiger Schritt, diesen Traum mal aufzuschreiben, um dann zu sehen, was kann ich denn jetzt schon tun, um in die Richtung zu gehen. Das sind so **kleine Schritte**, die wir dann tun können. Aber alles startet mit dieser inneren Erlaubnis, ich darf träumen, ich darf meine Geheimträume einfach mal mir angucken und groß werden lassen.

Jutta Ribbrock: [00:28:18] Das finde ich so spannend, weil du hast genau diese innere Stimme schon erwähnt und das ist, egal wie alt man ist, das kenne ich auch, dieses Au ja, wer bin ich denn, dass ich meine, ich könnte anderen etwas mitteilen, was für sie wertvoll ist, so ha ha ha ha, witziger Witz und damit torpedieren wir uns ja selber, unsere Ideen, was wir machen können. Du hast auch so einen schönen Prozess, wie man mit **Selbstkritik** umgehen kann. Also wir sind ja unheimlich gut darin zu sagen also das läuft bei mir nicht gut, das habe ich jetzt gerade nicht gut gemacht und so und da hast du auch so schöne Fragen.

Maxine Schiffmann: [00:28:56] Meinst du die Gedanken Distanz zu üben? Oder meinst du... The Work?

Jutta Ribbrock: [00:29:00] **The Work**, genau! Diese vier Fragen fand ich toll. Also wenn ich sage, das war echt totaler Mist, was ich hier gerade abgeliefert habe. Erste Frage, ist es wahr? Ja, das war echt blöd und ich habe mich zehnmal versprochen. Und dann kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist. Jetzt hilf mir mal weiter, was ich dann damit mache.

Maxine Schiffmann: [00:29:28] Genau, also der Prozess **The Work** habe ich im Buch integriert von Byron Katie, weil wir ganz oft einfach das, was wir denken, glauben. Und ich bin jemand, ich habe einen sehr hohen Standard und ich kann extrem selbtkritisch sein, wenn ich nicht aufpasse und dann ist alles, was ich mache, nicht gut genug. Dann mich zu fragen, die erste Frage ist, **ist das wahr**? Ist es wahr, dass gerade meine Moderation so schlecht war? Dann sagt natürlich der Verstand, ja klar ist das wahr. Ich fühl's ja in allen Zellen, das war nicht gut genug. Und dann die zweite Frage, **kann ich sicher sein, dass das wahr ist**? Und wenn ich mich das frage, kann ich wirklich sicher sein, dass das eine schlechte Moderation ist? Dann muss ich überlegen, warte mal, also die Moderation ist ja dafür da, Menschen zum Beispiel jetzt in diese Veranstaltung reinzuführen und durch den Abend zu führen. Das Feedback war, das war ein toller Abend. Also wenn der Abend toll war, dann kann ja meine Moderation gar nicht so schlecht gewesen sein. Also kann ich das eigentlich gar nicht wirklich beurteilen, ob das wahr ist. Wir fangen dann sozusagen an, noch mal einen kritischen Blick auf unsere

Geschichten, auf unsere Stories zu werfen und können die in einem neuen Licht sehen. Und dann kann ich mich auch fragen, **wer bin ich denn, wenn ich die Geschichte glaube**, dass ich eine schlechte Moderatorin jetzt in dem Moment bin? Wenn ich das glaube, dann habe ich überhaupt keine Lust mehr, noch eine weitere Moderation zu machen. Dann fühle ich mich elendig, da fühle ich mich einfach klein. Und dann kann ich mich fragen, ja, **könnte das Gegenteil aber auch wahr sein**? Könnte es eine gute Moderation gewesen sein, obwohl mein Verstand sagt, nein, es war keine gute Moderation. Und diese Einladung ist total schön, weil dann gucke ich rum und sage, okay, was war denn gut gewesen? Und es war spannend, weil ich hatte mal wirklich so einen Moment, wo ich das Gefühl hatte, das war grottenschlecht, diese Moderation, die ich gemacht habe. Ich habe da den Gründerlab des Hessischen Gründerpreises moderiert und war extrem fokussiert auf meine Fehler. Extrem perfektionistisch dem Tag. Und dann hab ich geguckt, okay, was hab ich denn gut gemacht? Und dann kamen mir echt ganz viele Antworten. Ich hab gemerkt, dass die Speaker sich total wohlgefühlt haben. Dass die mir danach auch noch gedankt haben, dass ich ihnen die Angst genommen habe, da jetzt vorzusprechen. Ich hab Feedback bekommen, wie flüssig die Veranstaltung gelaufen ist. Und eine ganze Latte an positives Feedback mir eingeholt dann auch. Und auch selbst reflektieren können. Und da hab ich gemerkt, diese Geschichte, das war gerade eine schlechte Moderation, war Bullshit gewesen. Und durch diesen **The Work Prozess** konnte ich dann eine neue Perspektive einnehmen, in die Tiefe gehen und sehen, ey, warte mal, ja, es gibt Dinge, die kann ich natürlich verbessern, ich bin nicht perfekt und das muss ich auch nicht sein. Und trotzdem gab es so viel, was schon jetzt stark und gut war und habe mich danach richtig gut gefühlt und konnte dann auch den Rest der Moderation und den Rest des Abends genießen.

Jutta Ribbrock: [00:32:25] Da interessiert mich jetzt ein Detail noch ganz genau und zwar, die anderen haben gesagt, das war doch gut und oft ist es ja so, dass wir uns vielleicht selber nicht gut fanden, andere sagen dann, du warst gut, aber es ist auch da so ein Brauchen da drin. Wenn die anderen das sagen, also ich brauche das, dass andere mich loben, dann finde ich mich auch gut und jetzt der Prozess, das zu übertragen oder das sozusagen in die eigenen Zellen zu kriegen. Nicht nur, weil die anderen sagen, es war gut, sondern dann noch dieser Schritt. Du machst es dir zu eigen. Das finde ich so das Quänchen, was es noch braucht.

Maxine Schiffmann: [00:33:07] Ja, total, weil wenn wir sehr selbtkritisch sind, dann ist es egal, wie viele Menschen sagen, ja, aber das stimmt doch gar nicht. Und das ist wirklich ein Prozess, dann hinzugehen und **selbst Antworten zu finden** auf Was war aber jetzt eine kleine Sache, die gut gewesen ist? Was ist so etwas, worauf ich stolz sein kann? Und manchmal ist es das Einzigste, worauf wir stolz sein können, den **Mut** gehabt zu haben, es zu probieren. Also wenn ich so an meine Speaker-Karriere denke, so ganz zu Beginn oder meine Videos, die ich damals gemacht hab. Ich find die heute immer noch scheußlich. Aber ich kann mich dann anerkennen für diesen Mut, den ich gehabt hab. Und für den Mut, mir da reinzugeben und immer besser zu werden. Und wirklich, da sind wir auch wieder bei diesem Orientierungswechsel. Weg von was sagen die anderen, weil das ist irrelevant. Es wird immer Menschen geben, die finden das gut, was du machst, und immer Menschen, die finden das schrecklich, egal was du machst. Aber die **einzigste Meinung, die wichtig ist, ist die, die du hast**. Und die dürfen wir kultivieren, indem wir auch immer wieder diese **Selbstwertschätzung** üben. Wofür kann ich mich jetzt gerade wertschätzen? Was war jetzt gerade gut, was ich gemacht habe? Und diese Fragen sind erst mal schwer zu beantworten, vor allem an Tagen, wo es uns vielleicht nicht so gut geht oder wo wir nicht so glücklich mit unserer Leistung sind. Aber mit der

Übung wird es immer leichter. Wofür kann ich mich jetzt gerade wertschätzen? Was hab ich jetzt gerade schon gut gemacht? Worauf kann ich jetzt stolz sein?

Jutta Ribbrock: [00:34:35] Und da sind wir auch schon im **Tun**, weil die ersten Schritte, das ist ja auch mit diesen sieben Rufen, die du da vorschlägst, dass man sich damit was bewusst macht. So und dann denke ich jetzt, okay, ich weiß jetzt so, da könnte ich hingehen, das ist mein Talent. So und dann sitze ich aber auf meinem Popo und aber irgendwie muss ich auch ins Tun kommen und da sagst du, hab den Mut, **starte vielleicht sogar schlecht, aber starte**.

Maxine Schiffmann: [00:35:03] Ja genau, ich habe so viele Dinge nicht begonnen, weil ich das Gefühl hatte, ich brauchte erst zum einen den **perfekten Plan** und zum anderen muss ich darin erst mal **gut sein**. Was total Schwachsinn ist, weil ich muss ja erst mal das lernen. Keiner von uns kommt auf die Welt und kann laufen und kann Fahrrad fahren. Wir müssen in all dem gut werden und das tun wir nur, indem wir **aktiv** werden, **ausprobieren**, auf die Nase fallen und immer wieder aufstehen und uns erlauben, zu starten. Also ich habe damals mit einem Blog gestartet und habe sozusagen meine Erkenntnisse im Bereich Persönlichkeitsentwicklung dort geteilt. Und natürlich war ich nicht gut, natürlich waren das keine guten Texte, natürlich war das jetzt nicht ein journalistisches Meistertalent, was ich da an den Tag gebracht habe. Aber ich musste durch diesen Prozess durchgehen, um zum Beispiel jetzt, heute, viele Jahre später, dieses Buch schreiben zu können. Und das Wichtigste ist, dass wir nicht warten, bis wir alle Antworten haben, bis wir schon gut genug sind, sondern uns erlauben, **jetzt zu starten**, auch das andere sehen, dass wir starten und den Prozess einfach zu teilen und dadurch zu gehen. Denn nur mit Übung, nur mit Tun werden wir besser und finden auch das, was zu uns passt. Wir finden unsere Berufung, unseren inneren Ruf niemals auf der Couch sitzend, reflektierend, sondern immer nur, wenn wir reflektieren, nachdenken und dann **ins Tun kommen** und **ins Ausprobieren gehen**.

Jutta Ribbrock: [00:36:23] Und dann noch ein schöner Gedanke, du bist nicht allein, nimm **Unterstützung** an und was ich auch irgendwie total schön finde, dass du sagst, es gibt auch **kosmische Zufälle** und Zufallsbegegnungen, die und auch da, du musst es nur sehen, aber die dich toll weiterbringen, ohne dass du das kreierst und herbeiführst. Es gibt einfach das Glück, dass dir mal was begegnet im Leben, was genau dazu passt.

Maxine Schiffmann: [00:36:53] Ja, genau, also ganz auch wollen wir das alles selbst kreieren, aber ganz ehrlich, wie viel **Zufall** ist auch in Erfolgen drinnen. Und wir sind nicht alleine. Also es ist egal, ob du jetzt an Spiritualität glaubst oder nicht, aber es gibt das Leben, was dich auch unterstützen möchte. Und wenn du darauf auch **vertraust**, wird vieles leichter. Dann wird's flüssiger. Und ich hab so eine schöne Übung im Buch. Wenn du magst, können wir gerne darüber sprechen. Das ist dieses **magische Dreieck**. Ja. Und stell dir mal einfach vor, du siehst ein Dreieck. Die linke Seite des Dreiecks sind die Aspekte, **die du tun kannst**, um dein Ziel zu erreichen. Die rechte Seite dieses Dreiecks ist das, was das **Leben**, das Universum oder an was auch immer du glaubst, **tun kann** und **tun muss**, damit dieses Ziel, was du hast, in die Welt kommen kann. Also zum Beispiel das Buch. Was konnte ich tun oder was musste ich tun, damit dieses Buch in die Welt kommt? Ich musste ein Konzept ausarbeiten. Ich musste tief genug in einem Thema sein. Ich musste jahrelang mit Menschen arbeiten. Ich musste mich in Kontakt setzen mit jemandem, die schon ein Buch geschrieben hat. Punkt, Punkt, Punkt. Das sind alles Dinge, die ich tun konnte, um diesen Traum vom eigenen Buch zu verwirklichen. Aber das Universum kann ja auch ganz viel tun. Das Universum kann mir Türen öffnen. Es kann dafür sorgen, dass mein Konzept so ankommt, dass es begeistert.

Es kann dafür sorgen, dass ich in dem richtigen Moment einfach am richtigen Ort bin. Und all diese Dinge, wenn ich mir die aufschreibe, sehe ich, okay, es gibt Dinge, die ich tun muss. Und es gibt Dinge, dafür kann ich mir einfach öffnen, dass das Leben mich auch unterstützt. Und das ist so schön, weil ganz oft sind wir in einem falschen Business. Wir sind im Business vom Leben und wollen sozusagen dann im Leben rumwuseln und Dinge erreichen, die aber wir gar nicht erreichen können, weil es ist nicht unsere Aufgabe. Wir können nur das tun, was wir tun können und uns öffnen für auch Hilfe von außen vom Universum und das Universum schickt uns auch tolle Helfer, die dann einfach dafür sorgen auch, dass unsere Ziele mit erreicht werden, wenn wir erlauben Hilfe anzunehmen und auch den Blick öffnen für das, was noch um uns herum an Möglichkeiten einfach vorhanden ist.

Jutta Ribbrock: [00:39:06] Wenn du so beschreibst, wie du deinen Weg gemacht hast, habe ich auch beim Lesen des Buches gedacht, wo du da ja auch immer wieder drauf zurückkommst, dann denke ich, ja, eigentlich hättest du die ganze Zeit total happy sein können, voller Freude und Zufriedenheit, weil du hast ja alles Dinge gemacht, die an deine Talente angeknüpft haben. Weil du aber immer dachtest, das muss jetzt dieses hundertprozentige Top of the Pops und für immer und ewig und die große Liebe des Lebens sein, hast du gedacht, nee, das fühlt sich aber nicht so an, dann kann es nicht gut sein. Aber letztlich hat dich das ja dahin gebracht, wo du bist. Und diesen Gedanken möchte ich auch gern hier nochmal so ein bisschen hervorheben. Dass wenn wir auch fühlen, ja, das ist jetzt nicht das allein seelig machende, aber wenn ich es betrachte als, das muss jetzt das große Ding sein, dann macht es mich unglücklich. Wenn ich es betrachte als ein **Schritt zu weiteren Sachen**, dann macht es mich glücklich.

Maxine Schiffmann: [00:40:08] Ist es so schön, dass du das sagst, weil ich habe in der Tat immer dieses Gefühl gehabt, so das ist es noch nicht, also bin ich gerade hier falsch und alles läuft schief und konnte es nicht genießen, obwohl ich in guten Berufsstationen war und sich zu erlauben, Berufung als einen **Weg** zu sehen, auf dem verschiedene Stationen einfach warten auf dich, auf dem nicht dein innerer Ruf von einer Station zur nächsten ruft. Und mit der Gewissheit, es muss nicht alles passen, weil aus jedem Berufsschritt wirst du etwas Wichtiges lernen. Und wenn es das gerade jetzt noch nicht ist, dann darfst du dich weiterentwickeln, aber ohne diesen Druck. Denn alles gehört dazu, dein Leben ist ein Weg und nicht dieser eine Sprint zu dem Ziel. Vor allem, es gibt nicht diesen Job auf Lebenszeit mehr. Der Arbeitsmarkt hat sich so verändert. Wir dürfen uns wirklich davon lösen und auch einfach hören, wo geht es hin, **agil** bleiben. Zurückblicken möchte ich eigentlich meinem jüngeren Ich sagen. Ey, **genieß** es einfach. Auch die Station, wo es nicht passend war, da war trotzdem so viel Schönes drin. Genieß einfach diese kleinen Momente. Und dann erlaub dir dann auch wieder Veränderungen einzuleiten. Das ist wirklich so ein Wunsch, den ich habe, jetzt auch für die nächsten Jahre, weil es gibt natürlich auch immer Phasen, wo ich denke so, oh jetzt darf ich hier nochmal was verändern. Genieße auch das und finde den Genuss in den kleinen Momenten. Wenn du merkst, etwas passt nicht, hab den Mut. Wieder einfach ein bisschen was zu verändern und auch größere Schritte zu wagen. Es ist wirklich ein Weg und wir werden da auch geführt von unserem Inneren. Wir dürfen darauf auch **vertrauen**, dass wir am richtigen Ort gerade sind, weil wir da was Wichtiges lernen sollen und dürfen, um dann auch wieder weiterzugehen.

Jutta Ribbrock: [00:41:52] Das ist ein schönes Stichwort, finde ich, einfach auch **Vertrauen ins Leben** haben. Dass sich manches schon auch fügen wird.

Maxine Schiffmann: [00:42:02] Ja, Vertrauen. Vertrauen ist so leicht gesagt. Hab Vertrauen. Und das dürfen wir immer wieder aktivieren auch in uns. Ich hab mir das die letzten zwei, drei Tage gesagt, weil ich so in meinem Maskulin... Ich muss dafür sorgen, dass das Internet gut ist. Dann durfte ich mich immer wieder dran erinnern. Puh, hab Vertrauen. Weil ich kann mich jetzt hier verrückt machen. Oder ich kann sagen, ich vertrau darauf, dass ich alles gemacht hab. Was ich machen konnte, um eine gute Internetverbindung zu haben. Und wenn es nicht zu kommt, dass die gut ist, dann finde ich einen Plan B. Da kann ich auch auf mich vertrauen. Und da dürfen wir wirklich diesen inneren Selbstdialog aktiv gestalten und uns das wirklich sagen und dafür sorgen, dass wir das tun durch Tools, durch Journaling. Ich habe so ein bisschen **Tapping** auch gemacht, einfach um mich in dieses Vertrauen zu bringen, dass es alles gut wird.

Jutta Ribbrock: [00:42:54] Tapping ist, dass du bestimmte Punkte klopfst und dabei dich selbst bestärkende Sätze sagst, so in der Art.

Maxine Schiffmann: [00:43:04] Genau, also es geht darum, dass man sozusagen bestimmte **Meridian-Punkte** abklopft und auf eine gewisse Weise mit dir sprichst. Und das Schöne ist, wir klopfen, also es ist nicht nur so ein blödes Affirmation sagen, sondern erstmal klopft man ab, wie man sich fühlt. Man sozusagen erkundet sich beim Klopfen, wie fühle ich mich gerade, was erzähle ich mir gerade, wie geht es mir gerade, um dann sozusagen den Körper, das ganze System zu beruhigen. Und dann auch das, wie man sich gerne fühlen möchte, zu bestärken durch bestimmte Sätze, die ich sage. Und es sieht erstmal total ulkig aus, vor allem dieser Punkt am Kopf, wenn man dann so oben an der Scheitelkrone klopft. Aber es funktioniert wirklich auch einfach, mit dem **Körper zu arbeiten**. Und nicht nur mental. Ich erzähle mir jetzt, dass es gut wird, dass ich Vertrauen habe. Da auch den Körper mitzunehmen und den Körper zu beruhigen, wenn er gerade in einer Stresssituation ist.

Jutta Ribbrock: [00:44:08] Sehr gut. Und das mit dem Vertrauen finde ich, was da auch noch hilft.

Maxine Schiffmann: [00:44:12] Hast du Tapping für dich schon mal ausprobiert?

Jutta Ribbrock: [00:44:14] Ich wollte das mal, also aber ich habe es quasi noch nicht gemacht. Ich habe mir da mal was angeschaut und dann bin ich, weiß ich auch nicht, bin ich wieder von abgekommen, keine Zeit gehabt und dachte, okay, das muss ich mir wann anders mal einbauen. Aber ich würde es total gerne ausprobieren. Und zu dem Thema Vertrauen ist mir eben noch eingefallen, was ich total hilfreich finde, was du ja auch sagst, ist, ich muss das jetzt noch **nicht alles wissen**. Also eben ich muss nicht wissen, welche Schritte mich letztendlich an ein Ziel bringen. Ich fange einfach mal an mit dieser Basis, mit dem, was kann mich leiten? Welche ersten Schritte kann ich machen? Wo zieht es mich hin? Ohne schon letztendlich zu wissen, wie ich es dann ganz am Ende tatsächlich umsetze, dass alles super duper perfekt ist.

Maxine Schiffmann: [00:45:08] Yes, so ein wichtiger Punkt. Ich habe es vorhin schon gesagt, dass ich irgendwie jahrelang mich zurückgehalten habe, weil ich dachte, ich bräuchte die finalen Antworten. Was genau ist diese eine Berufung? Und ich bräuchte den perfekten Plan. Und das funktioniert überhaupt nicht. Sondern schau mal, wenn du dich jetzt fragst zum Beispiel, was bringt mir unglaubliche Freude? Und dann kommt vielleicht eine Antwort. Also eine Geschichte, die ich im Buch auch integriert habe, weil sie mich sehr berührt, ist die Geschichte meiner Mentorin **Rebecca Campbell**, einer australischen Autorin, die sich gefragt hat, was bringt mir Freude? Und eine Antwort, die

sie bekommen hat, waren **Blumen**. Dann dachte sie, na toll, Blumen, wie können mich Blumen zu meiner Berufung führen? Okay, ich probiere das aus, ich lasse mich jetzt einfach mal davon... Okay, Blumen, kann Blumen mein Leben bringen? Und dann hat sie aufgrund dieser Reflektion hat sie die **Rose Gardens in London** entdeckt und hat dann sich Zeit genommen, einfach nach ihrer Arbeit regelmäßig in diese Rose Gardens zu gehen. Das sind wunderschöne Gärten mit ganz vielen Rosen. Und während sie denn da spazieren gegangen ist, hat sie gemerkt, dass dann noch mehr Impulse kamen. Es ist wie so ein innerer Teil in ihr, es ist wieder lebendig geworden. Und dann hat sie diese Impulse aufgeschrieben, einfach in ihr Notizbuch. Aus diesen Notizen ist ihr Instagram-Account geworden und daraus ein **Buch**. Was mittlerweile wirklich ein großer, ein Bestseller geworden ist, weil so viele Menschen dieses Buch dann gefunden haben. Und über diesen ersten Impuls, Blumen, hat sie letztendlich ihre Berufung als Autorin gefunden. Und diese Geschichte zeigt so schön, es geht wirklich darum, die Impulse, die du jetzt hast, den einfach **nachzugehen**, **ohne zu wissen**, führt das irgendwo hin, **ohne zu wissen**, kann das klappen und dem einfach mal Raum zu geben und zu gucken. **Neugierig** zu sein. Wo führt mich das in dem Vertrauen? Es wird mich irgendwo hinführen, denn wenn ich meiner Freude gerade folge, kann das nur irgendwo hinführen, wo es richtig ist.

Jutta Ribbrock: [00:47:12] Ist. Sie hat sich also inspirieren lassen. Sie ist dahin gegangen, wo Blumen waren und dann sind ihr noch ganz viele Ideen gekommen. Und über welches Thema schreibt sie?

Maxine Schiffmann: [00:47:25] Rebecca Campbell schreibt über das Thema **Spiritualität** und das Leben mit der **Intuition**. Also das sind so ihre großen Themen und sie konnte erst ihre eigene Intuition folgen und auch hören, was so ihr Weg ist, indem sie sich Raum gegeben hat für diesen ersten intuitiven Impuls, nämlich Blumen. Und das ist so lustig, weil wir ja ganz oft glauben, naja, was soll ich denn mit Blumen anfangen oder was soll ich mit der Idee Kinder anfangen? Wir wollen diesen Plan, wir wollen diesen Weg schon sehen. Aber so funktioniert das Leben nicht, so funktioniert der Weg der Berufung nicht. Und Ihre Geschichte illustriert mir immer wieder, auch wenn ich so denke, ich brauche jetzt einen Plan und ich muss genau wissen, wo es hingehrt, zu sagen nein. Es reicht, dass ich die **Richtung** kenne, es reicht, dass ich diesen Impuls wahrgenommen habe und jetzt bin ich mutig und ich folge dem in dem Vertrauen, dass es mich irgendwo hinführt, wo ich gerade hingehöre.

Jutta Ribbrock: [00:48:22] Da hast du auch ein schönes **Mantra** in deinem Buch. **Ich bin genau auf dem richtigen Weg, die für mich passenden Antworten zu empfangen. Ich öffne mich für all das, was in mir ruft.**

Maxine Schiffmann: [00:48:33] Und den dürfen wir uns immer wieder aufführen, diesen Satz, weil wir ja so verstrickt sind ab und zu in dem, ah, ich muss es wissen und ich weiß es nicht. Ich bin gerade genau auf dem richtigen Weg.

Jutta Ribbrock: [00:48:48] Damit wir mit so einem ganz schönen Gefühl rausgehen aus unserer Session. Eine Sache, eine Übung finde ich auch so schön, weil wir gerade darüber gesprochen haben, dass wir immer unsere Mängel im Blick haben. Da hast du **Fokussiere Fülle**. Und da gibt es eine **Fülle Challenge**, das finde ich so so toll. Lass uns da ein paar Sachen von aufzählen und so richtig schön drin schwelgen. Was wir uns dann nämlich in unserem Journal so richtig glücklich notieren könnten. Zum Beispiel **drei Dinge, für die ich dankbar bin**. Du hast immer so drei ja.

Maxine Schiffmann: [00:49:32] Ja, drei ist eine schöne Zahl. Also Fülle, wir alle haben ja Fülle in uns und unser Verstand ist evolutionär bedingt einfach auf das fokussiert, was noch nicht optimal ist, was optimiert und verändert werden muss. Und da dürfen wir immer wieder den Blick auf das, was jetzt schon gut und in **Fülle** ist, richten. Und zwar durch die Frage, **wofür bin ich gerade dankbar**? Oder durch die schöne Frage, **wofür kann ich mich jetzt gerade anerkennen**? Und durch diesen Richtungswechsel auf die Fülle in uns oder um uns herum werden wir merken, dass wir jetzt schon uns einfach besser fühlen, weil die Fülle ist ja immer da. Es ist ja auch in schlechten Situationen, es ist ja auch immer was Schönes da. Und wir dürfen ganz bewusst den Blick immer wieder auf diese Fülle richten. Und das Journaling hilft uns da so sehr, weil wir uns da wirklich diese Frage aufschreiben können. Was sind drei Dinge, für die ich gerade dankbar bin? Und um uns dann auch Zeit zu nehmen, diese Antworten zu formulieren, ganz kurz und knackig, aber auf Papier.

Jutta Ribbrock: [00:50:40] Ja, oder auch Sachen, die wir **bewältigt** haben. Gemeisterte Krisen, zum Beispiel kleine und große **Erfolge**, die ich am heutigen Tag hatte. Das finde ich auch tolle Wegweiser, sage ich mal.

Maxine Schiffmann: [00:50:53] Unsere Erfolge sind so schön. Oder auch, **was habe ich heute gut gemacht**? Das ist auch so eine schöne Frage, die uns in die Fülle bringt, die nicht immer leicht zu beantworten ist, aber die so einlädt, das Gute, was wir kreiert haben, was wir gemacht haben, zu sehen und zu stärken auch in uns. Weil wenn wir das regelmäßig machen, wenn wir regelmäßig diese Fülle aktivieren, dann fällt es uns auch zukünftig immer leichter. Und das ist das Schöne. Und deswegen liebe ich auch Persönlichkeitsentwicklung. Weil wir da wirklich unser System verändern und es einfach leichter und schöner wird, wie wir die Welt wahrnehmen. Obwohl sich im Außen nicht immer alles verändert. Aber in uns verändert sich die Welt. Und Fülle ist so schön, wenn wir die sehen.

Jutta Ribbrock: [00:51:35] Ja!

Maxine Schiffmann: [00:51:36] Einfach wieder üben.

Jutta Ribbrock: [00:51:38] Maxine, jetzt haben wir so viele schöne Sachen besprochen. Ich möchte nur nicht versäumen, dich was gefragt zu haben, was du unbedingt loswerden möchtest. Dann wär's schön, du bringst mich noch auf die Idee.

Maxine Schiffmann: [00:51:52] Was ich unbedingt loswerden möchte. Lass mich mal kurz reinspüren, weil natürlich hat mein Verstand jetzt direkt Antworten parat. Ich glaube, was ich unbedingt gerne noch loswerden möchte, ist, dass ich jeden einladen möchte, eine **neue Definition von Berufung** für sich zu definieren, Berufung als **Weg** zu sehen und zu sehen, dass wir alle unserer eigenen Berufung schon folgen. Wenn wir uns erlauben, einem Impuls zu folgen, wenn wir erlauben, den inneren Ruf zu hören und den nächsten kleinen oder auch großen Schritt zu machen, dann sind wir bereits auf dem Weg unserer Berufung. Und alles startet mit dem nächsten Schritt, mit dem ersten Schritt und erlaub dir, **ohne zu wissen, wo es hingeht**, **ohne alle Antworten zu haben**, **loszulegen**. Und ich hoffe, dass mein Buch da einfach sehr unter...

Jutta Ribbrock: [00:52:47] Stützend auch sein kann. Da bin ich ganz sicher. Und ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gesprächspartnerinnen und Partner, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**? Schöne Frage.

Maxine Schiffmann: [00:53:04] Persönlich Glück ist, wenn ich die **Freiheit** habe und vor allem die **innere Freiheit**, so wie ich gerne leben und arbeiten möchte, mir das zu erschaffen und auch zu sehen, dass manchmal es anders kommt, als ich es mir wünsche und diese Situation dann **annehmen** kann. Also Glück ist für mich auch, wenn ich annehmen kann. Wie ich gerade bin, wie mein Leben gerade ist und das Schöne in allen Situationen immer wieder sehen kann. Das schaffe ich natürlich nicht immer, aber das ist so mein Weg, da mich hinzuentwickeln. Und das ist für mich Glück.

Jutta Ribbrock: [00:53:48] Wie wunderbar! Ich danke dir sehr, liebe Maxine, das nehme ich mir mit in den Tag und hoffentlich auch alle unsere Hörerinnen und Hörer. Das war ein schönes Motto, um sich das mit auf den Weg zu nehmen.

Maxine Schiffmann: [00:53:59] Vielen Dank für das schöne Gespräch.

Jutta Ribbrock: [00:54:08] Wenn du mehr über Maxine Schiffmann erfahren möchtest, schau gern in die Show-Notes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch, zu ihrer Website, zu ihrem Podcast. Und bitte nimm dir vielleicht auch ein paar Minuten Zeit, um uns eine kleine **Bewertung** zu schreiben. Da würden wir uns sehr, sehr freuen. Vielen lieben Dank dafür. Und auch ganz gern weiter sagen, dass es den Podcast einfach ganz liebend gibt. Mit vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf **einfach ganz leben.de** und noch mehr tolle Podcasts auf **podcast.argon-verlag.de**. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

Speaker 1: [00:55:51] 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.