

Podcast mit Monica Meier-Ivancan

****Speaker 1**:** [00:00:02] Wir sind Theresa und Nemo und deshalb sind wir zu Shopify gewechselt. [00:00:02] Die Plattformen, die wir vor Shopify verwendet haben, hat regelmäßig Updates gebraucht, die teilweise dazu geführt haben, dass der Shop nicht funktioniert hat. [00:00:02] Endlich macht unser Neobook Shop dadurch auch auf den Mobilgeräten eine gute Figur. [00:00:02] Und die Illustrationen auf den Boards kommen jetzt viel, viel klarer rüber. [00:00:02] Was uns auch wichtig ist und was unsere Marke auch ausmacht. [00:00:02] Startet ein Test noch heute für 1 € pro Monat auf Shopify/Radio.

****Jutta Ribbrock**:** [00:00:44] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von ****einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:00:44] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:00:44] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben gesünder, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. [00:00:44] Heute ist bei mir Monica Meier-Ivancan, ein Model und ja, so eine große Überschrift. [00:00:44] Wellness-Expertin, also Expertin für alles, was uns guttut: gutes Essen, Fitness, Pilates, Meditation. Und Monica ist auch Bestsellerautorin. [00:00:44] Ihre Bücher drehen sich natürlich auch um Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. [00:00:44] Buchtitel, die vielleicht von ihr schon kennen, sind unter anderem ****Meine wunderbare Basenküche****, ****Drink The Rainbow**** oder ****Jetzt bin ich dran****. [00:00:44] Und Ihr neuestes Werk heißt ****Chainon. Starker Körper, starke Seele mit dem Selfcare Programm für Frauen ab 40****. Ein Buch voller Tipps über Bewegung, gesundes Essen und ganz viel Selbstfürsorge. [00:00:44] Wie wir damit stark und strahlend bleiben, egal in welchem Alter, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. [00:00:44] Liebe Monica, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:02:20] Ja, hallo. Und ich könnte dir stundenlang zuhören. Das war jetzt richtig entspannend, weil dir einfach nur zuzuhören so schön sprechen kann. [00:02:20] Es tut gut.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:27] Heute haben wir dir natürlich ganz viel zuhören. [00:02:27] Und ich dachte grad, wie ich dich so gesehen habe. [00:02:27] Wir sitzen hier schön live zusammen im Studio von Tom Peschel im Downhill Studio in München. [00:02:27] Und du verkörperst ja total, was dein Buchtitel ist ****Schein**** und du sitzt da. Strahlend sagen bestimmt viele. [00:02:27] Wie machst du das eigentlich, liebe Monica? Hast du, weißt du, so, bevor wir so auch so ins Detail gehen Ja, so ein Wort oder so drei Top Sachen, wo du sagst. [00:02:27] Damit strahlst du. Ja, ja.

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:02:58] Erstens überrascht mich das immer wieder, wenn Leute das sagen, weil ich. [00:02:58] Ich kenne mich ja nur so, das ist ja nichts, was ich tue, um damit zu wirken. [00:02:58] Das ist einfach mein Sein. Und ja, ich. Ich versuch einfach nichts vorzumachen, wer ich bin, sondern ich bin einfach. [00:02:58] Das ist nämlich auch ganz schön befreiend, weil ich kann das auch rum, weil früher dachte ich immer, ich müsste so sein, ich müsste so sein, ich müsste lauter sein, ich müsste leise sein und das mache ich einfach nicht mehr. [00:02:58] Ich bin einfach nur und natürlich. Du siehst mich jetzt in Live. Ich habe die Haare auch gemacht. [00:02:58] Ich habe mich geschminkt und ins Gesicht gezaubert. Ich habe mich so angezogen, wie ich mich wohlfühle und das macht schon viel aus. [00:02:58] Also ich gehe nicht mehr nach Trends, was sich gehört. [00:02:58] Ich weiß jetzt mit 47 einfach, was mir Haare mäßig steht, was

mit Make up mäßig steht, aber auch an Klamotten, was mir steht. [00:02:58] Also ich mag total unheimlich gerne Turnschuhe, weil ich mich dann einfach wohlfühle. [00:02:58] Früher habe ich mich oft in High Heels gezwängt und ich denk, wenn ich heute zu den Downhillstudios gekommen wäre, in High Heels, wär ich, hätte ich vielleicht nicht so gestrahlt.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:08] Genau das muss ich sagen. Zum Downhill Studio muss man tatsächlich so eine Schräge runterlaufen. [00:04:08] Im Winter ist das lustig.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:04:14] Dann mussten wir hier oben so Schlitten hinstellen.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:20] Du hast dich ja jetzt in deinem neuen Buch fokussiert auf das Alter ab 40 und manchmal denke ich dann auch 40 ist doch immer noch ganz jung eigentlich. [00:04:20] Und trotzdem verändert sich da schon viel. Was denn so.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:04:32] Lustig, Weil du bist ja jetzt Ü 45, das musst du. [00:04:32] Redest du überhaupt über jeden Vater?

****Jutta Ribbrock****: [00:04:40] Ja, rede ich schon drüber.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:04:41] Ich treffe oft auch Frauen kennenlernen, die sagen Übers Alter redet man nicht, wieso? [00:04:41] Ich finde es total schön, wenn wir uns austauschen können, was gut läuft, was nicht so gut läuft.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:54] Ich bin schon weit über 45, sage ich Ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:04:57] Okay, Okay. Nein, für dich ist es vielleicht ab 40 noch jünger, aber ich kenn aus Frauen 30 20. Mir ging es selber so und mit 25 schon gedacht haben ich bin alt und das ist totaler Blödsinn. [00:04:57] Aber man darf das trotzdem auch ernst nehmen. Ja, wenn sich jemand nicht wohl in seiner Haut fühlt oder gesundheitliche Themen hat und sich nicht altersentsprechend wird. [00:04:57] Man darf über alles, finde ich, sprechen. Und das mache ich auch in meinem Buch. [00:04:57] Ich zeige meinen Weg ab 40 und ich hätte nie gedacht, dass 40 so viel Spaß macht. [00:04:57] Hätte ich in meinen dreißiger ja nie gedacht. Aber ich sage ja immer mit dem richtigen Mindset und dem richtigen Wissen. [00:04:57] Macht Spaß. Echt?

****Jutta Ribbrock****: [00:05:44] Mein Zelt sehe ich auch in deinem Buch, dass das eine riesen Rolle spielt. [00:05:44] Also eigentlich, das sagen wir mal, für das Strahlen, worüber wir gerade sprechen. Das viel mehr. [00:05:44] Du hast zwar erzählt, du hast dich natürlich auch schön angezogen und Make up und Haare und so, aber trotzdem, dass so das Innere eigentlich viel mehr, ja viel mehr ausmacht. [00:05:44] Daran, wie die Ausstrahlung eigentlich ist. Viel mehr als Klamotten, Make up und ich.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:06:11] Ich sehe das anders. Ich sehe das ja, das ist eine Erweiterung. [00:06:11] Mein Äußeres ist eine schon eine Erweiterung von meinem Inneren, also wie ich aussehe, wie ich mich style hat auch schon was mit meinem Inneren zu tun. [00:06:11] Also ich seh das schon, Ich bin mir da wirklich es wert, auch mich nach außen hin zu pflegen, zu repräsentieren. [00:06:11] Aber im Gegensatz zu früher nicht mehr. Was so Trends oder bestimmte Gruppen vorschreiben, sondern das wie ich aussehe, ist jetzt auch eine Erweiterung von dem, was ich ihnen auch denke. [00:06:11] Also früher habe ich auch was habe ich alles für Make up draufgemacht. [00:06:11] Dicke Wimpern, ja, Glosse hoch und runter, alles probiert und das war halt einfach. [00:06:11]

Ja, das gehörte sich so heute sage ich, ich möchte einfach eine gesunde, schöne Haut haben, Die strahlt auch, weil das auch mein Inneres ist. [00:06:11] Ich möchte einen gesunden inneren Körper haben, sprich da haben Gesundheit, Herz, Gesundheit und dann muss das ja auch zum Außen passen. [00:06:11] Also Innen und außen müssen schon zusammenpassen. Ich finde, da kann man die schönsten Beautytrends auch machen. [00:06:11] Aber wenn man von innen nicht verstanden hat, auch vom Kopf her verstanden ist, was so Schönheit ist, kann man das von außen glaub auch nie so wirklich leben. [00:06:11] Also so habe ich die Erfahrung auch mit Frauen mir gegenüber gemacht.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:36] Ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:07:36] Muss zusammenpassen Mindset. Und wenn das von innen stimmt, dann dann weiß man auch, man möchte sich gern um sich kümmern.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:44] Darm Gesundheit hast du schon angesprochen. [00:07:44] Gutes Essen, sage ich jetzt mal im Sinne von Essen, was uns wirklich gut tut. [00:07:44] Weil bei gutem Essen denkt man ja oft an einen tollen Braten und Wein oder so.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:07:57] Kann auch gut sein.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:58] Genau was fühlt sich gut an für dich, Was fühlt sich für dich gut an? Wie? [00:08:03] Wie sieht deine Ernährung so aus? Was ist denn so? [00:08:03] Und dann sind so deine typischen Sachen, wie gesagt, durch den Tag ist.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:08:11] Und also ich möchte, was ich so einen Anspruch an mich habe, dass ich wirklich genährt bin, ja, dass ich mich genährt fühle und nicht irgendwie denke das darf ich jetzt nicht essen, also mir ich zähl nicht Kalorien, sondern eher die Qualität des Essens muss gut sein und ich liebe es, so natürlich wie möglich zu essen. [00:08:11] Ich liebe also, wie sich das geändert hat. Aber früher bin ich gerne in die Stadt zum Shoppen gegangen, gehe ich nach wie vor. [00:08:11] Aber ich gehe jetzt voll gern auf Märkte. Also so ein Wochenmarkt so voll Mittwoch und samstags, das ist so ein Highlight, wenn ich wirklich auch Zeit habe und zu Hause bin, dass ich da schlendern gehe und mich da auch einfach mal reinschaue, was gibt es grad saisonal es Regionales, neue Dinge probier und dann mir so einen bunten Korb kauf und mir dann überlegt, was mache ich denn überhaupt damit? [00:08:11] Und dann irgendwo auf Pinterest oder Instagram surfe und dann nach Rezepten suche oder selber Dinge probiere. [00:08:11] Da hatte ich zum Beispiel eine ganz tolle Begegnung auf dem Wochenmarkt. [00:08:11] Da war eine ältere Marktfrau und sie hat sie hat mich gerufen, hat gesagt ich kenn sie von Instagram, ich hab mal ein Rezept für sie. [00:08:11] Ich habe hier die jungen Ingwer. Und ich gebe Ihnen jetzt mal einen Tipp, wie sie den essen können, wie sie den noch nie gegessen haben. [00:08:11] Weiß total happy, hat sie gesagt. Alle schneiden sich den irgendwie in Tee, den Ingwer oder in den Curry rein und sie machen das ab heute anders. [00:08:11] Und ich so Okay, jetzt bin ich gespannt, hat sie gesagt. Nehmen Sie ein gutes Brot. [00:08:11] Also ein gutes Brot zähle ich wirklich, wo auch wirklich wenig Konservierungsstoffe und sonst was drin ist. [00:08:11] Das kann dann auch ein Weizenbrot oder ein Sauerteigbrot sein. [00:08:11] Und dann schmieren Sie guten Honig drauf und dann schneiden Sie den jungen Ingwer in ganz dünne Scheiben auf das Brot. [00:08:11] Ah, da habe ich es schnell nach Hause. Hat das natürlich gleich umgesetzt und es ist ein Traum. [00:08:11] Habe ich natürlich auch auf Instagram und kam immer gut an und jetzt freue ich mich jedes Jahr, wenn es den frischen Ingwer gibt, noch mit den Grünen strunkene. [00:08:11] Also wie wirklich auch aus der Erde kommt. Und dann weiß ich da wirklich auch schon so herzhaft rein, weil den kann man komplett mit Schale auch

essen. [00:08:11] Also gute Ballaststoffe auch für die Gesundheit. Da geht nur ordentlich auf Toilette.

****Jutta Ribbrock****: [00:10:40] Auch das ist super wichtig. Auch darüber sprechen wir ja total wenig.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:10:44] Ja, also, ich schon viel. Ich glaub, ich geh schon. Äh, nein. [00:10:44] Meinen Freunden damit bissel auf den Keks. Aber es ist schon so ein Lieblingsthema. [00:10:44] Na gut, morgen geht's schon auf Toilette gewesen.

****Jutta Ribbrock****: [00:10:58] Ja, sehr cool. Das erinnert mich dran. [00:10:58] Ich habe nämlich eine Yogaausbildung gemacht in im Frühjahr 2024. Und mein Yogalehrer in Thailand, der hat auch total ausgiebig darüber gesprochen, hat gesagt Verdauung ist alles. [00:10:58] Das ist so quasi deine Basis, dass du gut lebst. Also ohne das ist quasi alles nix. [00:10:58] Das ist so, so entscheidend ist ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:11:21] Du hast ja vorhin gefragt Wie ernährst du dich nicht? [00:11:21] Ernähre mich so, dass ich auch gut auf Toilette gehen kann und was ist gut auf Toilette gehen kann? [0m11s21ms] Wenn ich zu geregelten Zeiten am besten am liebsten direkt morgens, dann ist das auch schon erledigt. [0m11s21ms] Einfach das Gefühl habe Oh, ich muss mich jetzt entleeren, auf Toilette gehen flutscht, es ist raus und am besten, Das ist ja mein Lieblingsswitz. [0m11s21ms] Wer hat die da Gesundheit, äh erfunden? Doch Schwabe, Ich bin ja Schwäbin, bin gebaut. Aktuelle Stuttgarter Renn. [0m11s21ms] Der Schwabe hat die Darmgesundheit erfunden, damit man Toilettenpapier spart. Und so muss es auch sein. [0m11s21ms] Auf Toilette flutscht raus und man braucht kein Toilettenpapier, weil nichts schmiert. [0m11s21ms] Und so schaue ich auch immer Oh, da habe ich vielleicht nämlich wenn es nicht so ging, habe ich vielleicht zu viel. [0m11s21ms] Süßes oder Teigwaren. Vielleicht Gluten. Das Brot reicht nicht mal so gut gegessen. [0m11s21ms] Dann machen wir mir bisschen mehr Pseudogetreide, ein bisschen mehr Gemüse auf den Speiseplan. Oder wenn vielleicht gar nichts geht. [0m11s21ms] Also ich pass da auch immer schon auf und sagt jetzt muss ich wieder mehr Gemüse essen oder mehr Ballaststoffe. [0m11s21ms] Auch großes Thema. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:12:40] Was ist denn so typischerweise bei dir auf dem Teller? [00:12:40] Also wie startest du morgens was gibt so mittags und abends bei euch?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:12:47] Also ja. Also gut, ich mache meinen Kindern separat immer morgens Frühstück da. [00:12:47] Die Kinder bekommen meistens einen Naturjoghurt. Da mische ich. Dann können Haferflocken rein, manchmal auch Schokostreuseln. Da freuen sie sich. [00:12:47] Obst der Saison, Äpfel, meistens Nüsse und das ist für die schon in Ordnung. Oder man macht ein schönes Marmeladenbrot. [00:12:47] Das kann ja auch sein mit einem schönen guten Vollkornbrot. Also das sind die schon gewöhnt. [00:12:47] Ja, und bei mir startet das Frühstück immer später. Ich gehe erst noch mal mit meinem Hund, eine Runde mit dem Bruno und dann streunern wir durch die Wälder und dann komme ich nach Hause und dann schaue ich. [00:12:47] Habe ich eher Lust auf was? Eher ein bisschen süßer Reis oder was warmes oder einfach ein Brot. [00:12:47] Kommt auch immer auf die Zeit an, die ich noch habe. [00:12:47] Entweder mache ich mir gern ein zartes Brot mit einem Ziegenkäse, ein bisschen Gurke Tomate drauf oder ich mache mir ein schönes paar Tage. [00:12:47] Das kann aus allem sein. Es kann aus Buchweizen sein, das kann aus Hirse, aus Quinoa, aus Haferflocken sein. [00:12:47] Je nachdem, was ich zu Hause habe, was ich vorbereitet habe. [00:12:47] Und dann nehme ich dann auch vielleicht mal Nussmus drauf. [00:12:47] Nüsse, je nachdem,

worauf ich Bock habe und was zu Hause auch einfach da ist. [00:12:47] Ich bin da wirklich flexibel und auch abwechslungsreich. Also ich bin nicht wie mein Schwiegervater Günni, den möchte ich mal hier erwähnen. [00:12:47] Wer einfach nur ne weiße Semmel mit Butter, wenn seine Frau das Brötchen schmiert, weil sonst ist er zu faul. [00:12:47] Mit Marmelade ist und ist es immer egal. Wir können in den tollsten Hotels sein. Frühstück kostet Unmengen. [00:12:47] Er bleibt bei seinem Plan, weil man sein Brötchen mit der Marmelade mit oder ohne Butter. [00:12:47] Also da bin ich flexibler. Ich schau aber auch immer ist da eine gute Nährstoffe? [00:12:47] Ist da ein gutes Fett dabei? Sind da komplexe Kohlenhydrate dabei? Gutes Protein. [00:12:47] Weil ich muss ja auch gut durch den Tag komme. Energie.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:54] Gutes Fett, gutes Protein. Was wäre das zum Beispiel?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:14:57] Also dann, wenn ich jetzt zum Beispiel so eine Bowl mache, ja, wenn ich sage, ich mache mir jetzt nur Hirse, Buchweizen, Brei, dann gucke ich, vielleicht mache ich mir noch einen Joghurt rein, Ich mache mir Nüsse Nussmus mit rein. [00:14:57] Komplexes Kohlenhydrate können ja auch Obst sein. Äpfel, oder? Und dann nehme ich auch noch Karotten rein. Also ich. [00:14:57] Das muss ja nicht immer. Ein Porridge muss ja nicht immer nur süßes Obst sein. [00:14:57] Da kann man sich auch da andere Dinge rein mixen. Blumenkohl, Reis habe ich auch schon rein. [00:14:57] Also ich bin sehr experimentierfreudig und ein gutes Fett kann auch ein Leinöl sein. Algenöl Chia Samen was ich zu.

****Jutta Ribbrock****: [00:15:37] Hause habe und so Mittags dann.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:15:41] Ja mittags bin ich flexibel. Also es kann von da was auf zurzeit steht so auf so warme Gemüse Salate mit so Reis Nudeln drin oder so zu Bowls wo man auch mixen kann und dann hole ich mir da auch immer Kräuter rein. [00:15:41] Also das ist mein neues Salz. Also wie viele? Egal ob Koriander, Dill, Petersilie. [00:15:41] Also bin ich ein großer Freundin und als eine Basis eine Nudel kann Reis, Nudeln sein, Vollkorn, Nudeln, Linsen, Nudel, egal, dann irgendwie gebratenes Gemüse, dann auch und schönen Lachs und dann die Kräuter. [00:15:41] Und das Tüpfelchen für mich ist immer ein Dressing Mega Dressing zum Salat, egal welcher Art, ist doch der Hit. [00:15:41] Und ich steh so auf Take That. Ja Oh, da läuft mir grad.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:34] Wenn du daran denkst, könntest du gleich schon loslegen.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:16:37] Ja, also, Dressing ist alles. Und abends essen wir immer gemeinsam. [00:16:37] Und ich war ja früher sehr ich. Ich habe es ja so gelernt. [00:16:37] Entweder haben wir die Reste vom Mittagessen gegessen bei meinen Eltern, aber mein Mann hat so das Bedürfnis, abends noch warm zu essen und da ist auch alles auf dem Speiseplan. [00:16:37] Zum Beispiel eine super Gemüsecreme, Supermarkt bei uns jeder und da wird oft auch wirklich immer ein Brokkoli, Kartoffeln, Karotte, Lauch, Zwiebel, Knoblauch rein mit schön Olivenöl, Das ist jeder Und die Kinder freuen sich, wenn es dann ne Brezel dazu gibt. [0m16s37ms] Oder meine Tochter sieht jetzt. Blau Rot finde ich sehr hell. [0m16s37ms] Wenn Ihre Geschmacksnerven sich jetzt so langsam entwickeln, mit elf Jahren was sagen?

****Jutta Ribbrock****: [00:17:23] Wie alt ist sie? Mit elf? Ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:17:25] Das hat sich entwickelt. Ja. Meine Tochter war früher auch nie. Das mache ich nicht. [00:17:25] Das magister ich nicht. Habe ich immer

den Tipp? Immer weiter anbieten? [00:17:25] Ja, die entwickeln sich und gewöhnen sich auch an verschiedene Geschmäcker. [00:17:25] Und da darf man einfach auch dranbleiben, bevor man sagt nee, die mögen nur nackte Nudeln.

****Jutta Ribbrock****: [00:17:45] Ja, das finde ich auch total spannend. Bezug auf Süßes habe ich gefunden bei dir. [00:17:45] Das fand ich so so nett, dass du das selbst ein Mann geschafft hat. [00:17:45] Du sagst ja, man kann sich süß angewöhnen und abgewöhnen. [00:17:45] Ja, Und dass er vom Vollmilch Junkie ist, zu einem Menschen geworden ist, der auch genießen kann, dass er mal ein Stück dunkle Schokolade. [00:17:45] Ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:18:10] Also. Ja, Ja. Wir haben immer die Scherze gemacht. Christian kann Schokolade auf 100 Meter machen. [00:18:10] Oder er isst Schokolade wie andere Brot. Er liebt sie nach wie vor gerne die Schokolade. [00:18:10] Aber er hat es wirklich geschafft. Und mich auch ganz stolz auf ihn. [00:18:10] So, er hat sich da runter gearbeitet oder hochgearbeitet auf die Dunkle. [00:18:10] Dass es wirklich von dieser klassischen Vollmilch Schokolade eine Tafel teilweise, wo ich ihn kennengelernt habe bis hin zu einer Rippe. [00:18:10] Eine richtig schöne 85 % ige Schoko und ihm schmeckt es auch. Ich möchte ja niemanden quälen. [00:18:10] Das ist keine Haltung bei mir, sondern ein freies Leben, das wir miteinander führen. Und er mag total das. [00:18:10] Aber es war Stepp by Stepp. Und so wie man sich zum Beispiel scharf angewöhnt, kennst er auch viel. [00:18:10] Oder Salz. Die Leute, die ihre Suppe oder ihren Salat oder ihr Essen schon salzen, bevor sie es überhaupt probiert haben. [00:18:10] So wie man sich das angewöhnen kann, kann man sich das auch alles abgewöhnen. [00:18:10] Mein Tipp ist es immer, nicht da so radikal zu sein, sondern das langsam zu machen. [00:18:10] Vielleicht mal, wenn man sagt, man hat immer Vollmilch. So zuerst eine Stufe, vielleicht 60 %, 65 %, dann ein Stück Schoko mit paar Mandeln. [00:18:10] Weißt du, dass du das Gefühl hast, du bist auch gesättigt und dann sich dann langsam hocharbeiten? [00:18:10] Ja, ich sage ja auch viele, die immer so extreme Lust auf Süßes haben, sage ich Vielleicht hat dein Körper tatsächlich Hunger, aber auch was anderes. [00:18:10] Ja, darum. Es gibt für mich nichts Schlimmeres, als hungrig zu sein. Hunger ist schlimmer als Heimweh. Ja, und darum? [00:18:10] Aber immer schauen. Ist der Körper auch wirklich genährt? Er brauch ja, was er sagt. Ja. [00:18:10] Hey, ich hab noch Hunger. Und das sind das so Heißgelüste. Das muss man für sich auch abklären.

****Jutta Ribbrock****: [00:20:08] Genau. Also wenn man im Grunde vielleicht sogar richtig ordentlich Kohlenhydrate gerade braucht und dann ist so was wie ein schneller Lieferant wie Schokolade. [00:20:08] Dadurch entsteht das vielleicht auch der Heißhunger. Und ich habe auch die Erfahrung gemacht, wenn ich längere Zeit oder einfach nur ein, zwei Tage gar nichts Süßes oder so oder drei Tage what ever esse. [00:20:08] Das geht so schnell, dass ich da gar nicht mehr dran denke.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:20:33] Ja, ja, das kann man sich wirklich abgewöhnen. [00:20:33] Aber das, wie gesagt nicht radikal, dass man sagt, es muss jetzt nicht für immer sein, sondern wirklich dosiert oder schauen, dass man die Schokolade ein bisschen dunkler macht, vielleicht panisschen dazu ist ja ich mache zum Beispiel auch wir machen so, das heißt Trail Mix. [00:20:33] Ich weiß gar nicht, wie das auf Deutsch heißt, wo man Mix machen. [00:20:33] Da machen wir uns dunkle Schokoladenstücke, Mandeln, Walnüsse rein, aber auch Apfelschnitten mit ein bisschen Mandeln muss drauf. [00:20:33] Und das machen wir uns abends zum Stecken. Manchmal so wie Fernsehen.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:06] Ja, klingt lecker.

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:21:07] Das ist auch lecker. Und dann auch so kleine Vollkorn dreht sich ja, da darf man auch ein bisschen kreativ sein.

****Jutta Ribbrock**:** [00:21:15] Ja, ein Thema, was du auch in deinem Buch ausführlich behandelst, ist das eben im Älterwerden. [00:21:15] Hormonell verändert sich was. Und dass wir dann auch meist nicht mehr so viel Muskelmasse haben oder nicht so gut aufbauen, das ist noch mal so ein großer Themenkomplex, [00:21:31] finde ich, dass wir ganz besonders darauf achten, dass wir trainieren und unsere Muskeln stärken. [00:21:31] Erzählen uns darüber ein bisschen Na ja, also.

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:21:40] Das Thema Muskeln, ich glaube, bei vielen ist es wirklich verbreitet. [00:21:40] War bei mir selbst auch so, dass man mit dem Thema Krafttraining Muskeln irgendwie immer so ein Bild von Arnold Schwarzenegger im Kopf hat. [00:21:40] Ja, aber wenn man mal sich wirklich mit Muskulatur auseinandersetzt, was es alles für und was es alles auch in unserem Körper tut. [00:21:40] Nicht nur, dass es irgendwie der Kommunikation zwischen Gehirn und Co auch hat, sondern unserem Körper auch wirklich hält, ja, Kalorien verbrennt, das sind dann immer die Frauen. [00:21:40] Ach, Muskeln verbrennt Kalorien. Na ja, dann mache ich Krafttraining. [00:21:40] Ja, aber das es uns auch im Alter wirklich aufrecht hält, uns unsere unsere Knochen auch vor Stürzen schützt uns ja auch lange ja auch einfach eigenständig leben lässt. [00:21:40] Ja, dass du sagst, du kannst lange noch Treppensteigen, du kannst lange noch dein allein verreisen, weil du dein Gepäck oben ins Gepäckfach heben kannst, dir Dinge aus dem Schrank holen kannst. [00:21:40] Das ist so wichtig. Aber oft ist es zu abstrakt für uns, zu denken, Was in 40 Jahren oder in 30 Jahren ist, ist uns egal. [00:21:40] Darum bekomme ich meine Teilnehmerinnen oder von meinen Kursen oder von meinen Büchern Leserinnen immer oft damit, dass es sagt Wer mehr Muskulatur hat, der verbrennt auch mehr Kalorien, der hat einen höheren Grundumsatz.

****Jutta Ribbrock**:** [00:23:05] Ja, das ist der Anreiz. Ja, also das heißt, ich verbrenne auch Kalorien, wenn ich auf der Couch liege.

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:23:11] Ja, so muss man das sehen. Viele haben dann auch immer Angst. [00:23:11] Oh, dann mache ich, wenn ich Krafttraining mache oder es Eisen stemme oder Gewichte hebe, dass ich dann gleich so Muskelberge bekomme. [00:23:11] Wäre ja auch, wie schwer es überhaupt ist, so sich wirklich auch Muskeln aufzubauen ab 40, weil es wird ja durch, wenn das Östrogen auch langsam weniger wird, auch gar nicht so einfach. [00:23:11] Ja und darum bin ich kein großer Fan von Crashdiäten oder wenig Essen wird auch ein Thema mit Samping sein, wenn die Leuten einfach die Leute einfach dieses nichts essen machen, weil es ihnen schlecht oder sie einfach keinen Hunger haben machen, weil dann nehmen sie auch gar nicht die richtigen Mengen an Protein oder komplexen Kohlenhydrate oder Fette zu sich. [00:23:11] Und dann kann oft auch bei Crash und Co Nährstoffmangel entstehen und die Muskulatur baut sich schnell ab. [00:23:11] Also da bin ich noch gespannt, was da auf uns zukommt. Darum wirklich gut ausgewogen essen. [00:23:11] Und ich empfehle immer so dreimal die Woche Krafttraining. Gar nicht mal so lang. [00:23:11] Viele denken immer wann habe ich denn die Zeit? Also meist, dass man sagt wirklich 20 bis 30 Minuten, aber auch richtig mit Gewicht wie sie da. [00:23:11] Das ist für mich immer ganz schwer. Wenn ich zum Beispiel Fitnessstudios und dann zu Menschen sind, die dann Gewichte stemmen und dann aber noch nebenbei quatschen und durch die Gegend schauen. [00:23:11] Das sage ich, Wenn man Gewicht in die Hand nimmt, dann muss das schon so schwer sein, dass man nicht wirklich sprechen kann. [00:23:11] Man ist ja diese Acht. Bis zu zwölf Wiederholungen. Dreimal kennst du gerade schaft, Dann ist es die richtige Art von Krafttraining in diesen

Mustern. [00:23:11] Dass man sagt, man macht was für die Beine, für den Oberkörper und für den Bauch und Rücken. [00:23:11] Und das kriege ich meistens in 30 Minuten auch gut hin. Dreimal die Woche. [00:23:11] Und dann habe ich ja eh meine Alltagsbewegung. Ich habe ja gesagt, ich habe den Bruno, bin ich unterwegs, ich habe Kinder, da bin ich viel mit denen unterwegs. [00:23:11] Wir haben Treppen im Haus und ja, da bin ich schon. [00:23:11] Ich komme da immer locker über meine 10.000 Schritte pro Tag.

**** Jutta Ribbrock**:** [00:25:28] Hast du einen Schrittzähler?

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:25:29] Ja, hab ich ja im Handy drin. Okay. [00:25:29] Und dann habe ich auch so ein hier, so einen Ring. [00:25:29] Und dann komme ich manchmal schon auf die 14.000 Schritte.

**** Jutta Ribbrock**:** [00:25:37] Was ist das für ein Ring?

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:25:38] Das ist so ein Messring. Der misst einfach meine Schlafqualität, meine Schritte, mein Kalorienverbrauch. Genau. [00:25:38] Man macht schon eigentlich mehr, als man eigentlich immer denkt, was gerade Bewegung angeht. [00:25:38] Darum sage ich euer Cardio, wenn ihr euch regelmäßig bewegt oder auch wirklich aktiv seid, egal ob ihr zur Arbeit vielleicht eine Station läuft oder Treppen habt oder nicht, den Aufzug benutzten Hund habt wie ich. [00:25:38] Oder vielleicht Du hast gesagt, du fährst gerne Fahrrad. Also man hat schon sein Cardio Training im Alltag dabei. [00:25:38] Ich will lieber sein, aber wirklich Fokus da auf Krafttraining. Dreimal die Woche legen. [00:25:38] Einfach um eine gute Prävention, um auch gut ins Alter oder durchs Älterwerden zu kommen.

**** Jutta Ribbrock**:** [00:26:27] Ich finde es auch ganz toll. [00:26:27] Ich mache auch Krafttraining und wirklich, ich spür das so richtig. Auch wenn ich dann im Training war. [0m26s27ms] Und ich spür so meine ganzen Gliedmaßen und alles, was so gerade bewegt wurde, selbst. [0m26s27ms] Das Verrückte ist ja, ich habe zum Beispiel jetzt grad öfter so ein bisschen so Nackenprobleme und da ist auch viel nur Computer usw und man hat dann ja oft den Gedanken ach nee, dann Vorsicht und lieber massieren lassen. [0m26s27ms] Und wenn ich aber Krafttraining gemacht habe, das ist schon, dass ich dann da auch vielleicht ein bisschen Muskelkater in den Zonen bekomme. [0m26s27ms] Aber ich habe das Gefühl, dadurch, dass die Muskeln da gearbeitet haben, dass es mir besser geht. [0m26s27ms] Ja, die Schmerzen angeht, das schon.

****Monica Meier-Ivancan**:** [00:27:11] Ja, das ist auch wirklich zu empfehlen, wenn man Rückenprobleme oder Schmerzen hat, dass man nicht denkt, man sollte sich hinlegen, man sollte sich bewegen und wirklich den Körper mit den Muskeln unterstützen, den Rücken, die Wirbelsäule. [00:27:11] Und ich habe das ja auch vorhin schon gesehen. Du hast eine ganz schöne Haltung. [00:27:11] Ja, und das wirkt dann halt einfach auch. Eine schöne Haltung wirkt jung. [00:27:11] Ja, es ist auch schön zu sehen, wenn man nicht so gekrümmt läuft. Einfach eine schöne, offene Haltung. [00:27:11] Das macht ja auch, wenn man dann einen Raum betritt und dann jemand eine tolle Haltung hat. [00:27:11] Das ist doch auch ein Blickfang, finde ich.

**** Jutta Ribbrock**:** [00:27:49] Total. Jetzt sind wir schon beim Essen und Bewegen. Er ist noch. Er macht das gerne. [00:27:49] Du hast ja behauptet, du hättest ein kleines Bäuchlein bekommen, was man natürlich gar nicht sieht. [00:27:49] Aber dass das Thema viszerales Bauchfett ja noch interessieren, dass das Fett, was sich um die Organe legt, ja, und was sogar schlanke Menschen haben können. [00:27:49] Das heißt, dass das gar

nicht auffällt, oder? Man. [00:28:16] Also erstens, wie kann man das feststellen und wie kann man damit umgehen? [00:28:16] Also auch das zu reduzieren?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:28:22] Ja, oh, da hatte ich letztens so eine Aufschrei, weil ich mal den Begriff Skinny Fat benutzt habe. [00:28:22] Ja. Also dünn sein, aber innerlich verfettet sein. Wir haben gesagt, jetzt kann man doch nicht so sagen Ja, den Begriff habe ich nicht erfunden. [00:28:22] Ja, das ist wirklich einfach, auch in der Fachsprache. Unter Sportlern ist das ein Begriff und teilweise denke ich, Leute, die sichtbar ein bisschen fülliger sind, um das auch richtig auszudrücken, haben oft dann das Bedürfnis, doch auf ihre Gesundheit oder was zu machen, was zu ändern. [00:28:22] Aber wenn du natürlich gerstenschlank oder eher dünn bist und du denkst na ja, ich brauche ja nichts machen, ich kann essen, was ich möchte, aber dann wirklich innerlich um die Organe, wie du es richtig gesagt hast, dieses viszerale Fett hat. [00:28:22] Das ist dann ganz gefährlich, weil das natürlich fördert wirklich Entzündungen im Körper, dieses viszerale Fett. [00:28:22] Und natürlich wissen wir Entzündungen fördern Krankheiten, schwächt das Immunsystem. Und darum, wie kann man das messen? [00:28:22] Entweder in der Apotheke, beim Arzt, im Fitnessstudio, wenn man da ein gutes Fitnessstudio hat, wo auch Messgeräte haben, also das auch regelmäßig messen lassen und nicht nur nach dem BMI schauen und sagen Ja, ich bin jetzt schlank, ich bin gesund. [00:28:22] Nee, das funktioniert nicht. So und dann. Muss man schauen, wenn jemand dieses viszerale Fett hat, wie man da rangeht. [00:28:22] Und da ist auch wieder dieses Bauchfett. Da kann man noch so oft ins Fitnessstudio gehen oder Bauchübungen machen, da kommt man da nicht weg, sondern wirklich durch die Ernährung. [00:28:22] Und auch diese Bewegung, dieses Sand, dieses, was wir gesprochen haben, diese Alltagsbewegung. [00:28:22] Wir hören nicht mit zu hohem Puls, sondern wirklich diese Bewegungen, dass man sagt, man ist so ein Puls Bereich zwischen 120. Also wenn ich mit Bruno morgens spazieren gehe, bin ich gut im Fettstoffwechsel, da habe ich nicht zu hoch den Puls, aber auch nicht zu niedrig. [00:28:22] Bin in einer guten Bewegung und da kann man dann sagen, das geht dann an die Fettzellen und Ernährung.

****Jutta Ribbrock****: [00:30:41] Im Grunde das, was du schon skizziert hast Ebene.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:30:44] Ernährung, Ballaststoffe, Reich, wirklich bunt. Desto bunter, desto oller ne Rolle. [00:30:44] Und dass man bei klein schaut, dass man genügend Ballaststoffe, Proteine, aber auch gesunde Fette. [00:30:44] Ja, bei Fett auch gesunde Fette.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:02] Ich glaube das spielt eine große Rolle.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:31:04] Ja, weil viele dann oft denken ach ich hab, ich will Fett abbauen, ich esse jetzt kein Fett mehr. [00:31:04] Das ist ein großer Trugschluss.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:12] Wir brauchen die.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:31:14] Wir brauchen die Fette, aber dann halt die Gesunden, also wirklich die pflanzlichen Fette. [0m31s14ms] Dass man schaut. Habe ich ein gutes Olivenöl in meinem Salatdressing? Oder Leinöl oder Algenöl? Gute Omega drei Fette. [0m31s14ms] Dass man die zu sich nimmt.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:31] Du willst mit deinem Buch Frauen ermutigen, [00:31:36] keine Angst vor dem Älterwerden zu haben? [00:31:36] Ja, es ist ein großes Thema in deinem Buch. [00:31:36] Und ich dachte so, das ist ja tatsächlich, dass uns das auch oft

so aufgedrückt hat. [00:31:36] Zum Beispiel in deiner Branche. Wenn du als Model oder auch Schauspielerinnen das sie tatsächlich, dann kriegen sie keine Engagements mehr. [00:31:36] Irgendwann aber Männer doch noch.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:31:55] Ja, ja, ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:57] Das ist da wirklich krass, was sich da entwickelt und dass viele sich dann auch unter Druck fühlen. [00:31:57] Doch wie man sagt, was machen sollen. Und so weiter. [00:32:08] Wie stehst du dazu? Also du bist ja eigentlich. [00:32:08] Du bist ja als Model auch immer noch aktiv, oder?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:32:14] Ja gut, aber es haben sich auch die Zeiten gewechselt. Muss man ja auch sagen. [00:32:14] Also früher war das, als ich angefangen habe zu modeln und dann die älteren Models, die 30 waren, wenn ich das jetzt schon sagen, die älteren Models, die haben dann immer gesagt Oh ja, jetzt müssen wir gucken, das mal schnell gut heiraten und dass man abgesichert.

****Jutta Ribbrock****: [00:32:32] Ist und nicht Oh Gott, oh Gott.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:32:34] Was kommt da auf mich zu? [00:32:34] Ja, wie du richtig sagst, die Gesellschaft hat irgendwo diese Ängste oder dieses Bild auch geprägt. [00:32:34] Und ich finde, also aus meiner Sicht hat sich das heute schon total verändert. [00:32:34] Ja, dank auch viel Fluchen über immer über Social Media. [00:32:34] Aber ich sag auch Dank Social Media ist ein neuer Zweig entstanden, wo man wirklich sich präsentieren kann, wie man ist oder auch wie man sich zeigen möchte. [00:32:34] Ja, früher zum Beispiel als ich Fernsehen gemacht hat, hat ja haben paar große TV Sender oder auch Zeitschriften deine PR gemacht. [00:32:34] Die haben dein Bild geprägt. Ja, was du immer warst. [0m32s34ms] Irgendwo warst du in den Zeitungen, was du in. Und heute ist das ganz anders. [0m32s34ms] Du kannst deine PR selber machen, Du zeigst von dir, was du möchtest, Du zeigst von dir was. [0m32s34ms] Wenn du was nicht zeigen möchtest, zeigst du es einfach nicht. Ja. Und es hat sich schon verändert. Oder? [0m32s34ms] Ich sehe auch viele Frauen, die sich selbstständig machen und einfach sagen Hey, ich, ich möchte einfach noch mal neu starten, egal ob mit 405060, Ich war lange in einer Schublade. [00:33:50] Heutzutage stehen mir viele neue Möglichkeiten auch wirklich zu oder sind da und ich kann den ganzen Raum haben. [00:33:50] Ich muss nicht mehr in der Schublade haben und dann müssen wir wirklich, weil viele immer hier über Deutschland sagen Hey, in Deutschland haben wir die Möglichkeiten als Frau, Das ist ja auch nicht selbstverständlich. [00:33:50] In anderen Ländern kann sich nicht jeder frei äußern oder frei anziehen und zeigen, wie er möchte. Und darum?

****Jutta Ribbrock****: [00:34:18] Ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:34:19] Darum. Das nimmt mir natürlich auch eine Angst, weil ich weiß, ich. [00:34:19] Ich finde immer meinen Weg, aber ich hatte nie für ihn nie Ängste. [00:34:19] Ich habe immer gedacht, wenn das mit Modeln oder mit dem TV nicht klappt, dann werde ich hundertste Darin und den ganzen Tag irgendwie an der Isar unterwegs mit zehn Hunden, das wird mir immer noch gefallen, würde ich meinen. [00:34:19] Ja, aber ich habe irgendwie nie Angst und das habe ich von meinen Eltern mitbekommen. [00:34:19] Die sind ja als Gastarbeiter hierhergekommen und die haben immer irgendwas zu arbeiten gehabt. [00:34:19] Und ich glaube, das steckt auch so ein bisschen in mir.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:51] Ja, du hast so Gründergeist.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:34:55] Mach einfach. Du hast ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:34:56] Nie.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:34:57] Mir war nie. Ich habe mir nie gedacht, es müsste jemand anders für mich was erledigen. [00:34:57] Also nicht mal meine Eltern. Ich wollte für den Führerschein. [00:34:57] Da bin ich nach meiner Ausbildung einfach in die Fahrschule gegangen. Ein Jahr also, und habe mich angemeldet. [00:34:57] Ich wollte ein Auto haben. Dann habe ich gearbeitet dafür, dass ich mein Auto kaufen kann. [00:34:57] Also ich hatte nie das Gefühl, es müsste mir jemand anderes was bieten. Nie. [00:34:57] Das ist oft anstrengend für meinen Mann. Du. Selbst in die Hand nehmen.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:24] Ja, Er möchte auch gern mal was für dich.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:35:27] Da kann ich dich mal überraschen. Ja, was denn? Äh, doch. Ja. Und, äh. Ja. [00:35:27] Das ist so mein Ding jetzt, was ich noch so für mich lernen darf. [00:35:27] Mich einfach mal zurückzulehnen, genießen und einfach auch mal auf mich zukommen lassen. [00:35:27] Das nehme ich mir für 2025 mal vor.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:49] Du hast gerade erwähnt. Früher haben die Sender oder die Zeitschriften sozusagen dein Image gemacht. [00:35:49] Fühlst du dich heute manchmal von außen auch noch festgelegt auf so frühere, ich sag mal so frühere Ichs? [00:35:49] Von Monica Also die erste Bachelorette? Ja, die Ex von Oliver Pocher. [00:36:08] Wie ist das? [00:36:08] Wie guckst du da drauf zurück, sagst du? Ja, ist Teil meiner Biografie. War geil, oder? [00:36:08] Müsste ich nicht mehr haben. Also ist das.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:36:17] Vor zwölf Jahren hat es mich noch eher gestört. Heute ist es ein Teil von mir. [00:36:17] Ja, ähm, ich war. Ich hatte letztens auch mit einer. [0m36s17ms] Letztes Jahr mit einer großen deutschen Zeitung ein Interview und dann haben die tatsächlich noch so geschrieben. [0m36s17ms] Pocher Extra hab ich gesagt Nö, muss ich jetzt auch kein Interview mit denen mehr machen, wenn ihr mich nur darauf reduziert. [0m36s17ms] Ich tu es nämlich nicht. Ich bin nämlich viel mehr. [0m36s17ms] Und wenn ihr nur das sieht, dann könnt ihr kein Interview mehr mit mir haben. Da bin ich auch konsequent. [0m36s17ms] Ich setz da auch meine gesunden Grenzen und ich bin für mich ja meine ganze Biografie, nicht nur ein Teil davon. [0m36s17ms] Und heutzutage kann ich echt zu allem gut stehen.

****Jutta Ribbrock****: [00:37:00] Ich fand das so stark, was du gerade gesagt, das mit dem Interview. [00:37:00] Natürlich ist man auch ein bisschen neugierig. Na so, so wie ich dich heute seh und dann so was wie die Bachelorette und die erste, So was hast du da erlebt oder so, wenn du davon noch ein bisschen erzählen kannst. [00:37:00] Fand ich auch toll. Aber ich jetzt noch mal zu Oliver Pocher und das finde ich viel schlimmer, als wenn ich Ich finde das schlimmer dich weiß wenn wenn jemand dich so als seine Ex Und ich musste sehr, sehr lachen, weil ich so ein Zitat von dir gefunden habe, als Daniel sie Trennungsgram mit Frau und so dass du gesagt hast Oh mein Gott, hoffentlich trennt er sich nicht noch mal und ich muss mir diesen ganzen Kram dann immer wieder.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:37:38] Anhören und mich auch noch drauf.

****Jutta Ribbrock****: [00:37:39] Ansprechen. Er Wirklich irre.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:37:43] Ja, das ist natürlich, wenn du in der Öffentlichkeit bist. [0m37s43ms] Also ich denke, jeder von uns hat irgendwie Exfreunde. Ja, wo man. [0m37s43ms] Ich meine, es ist über wie lang ist es? 17, 16 Jahre her? Ja, und die gehören dazu. [0m37s43ms] Und natürlich, wenn man in der Öffentlichkeit steht, ist es immer wieder ein Teil davon. [0m37s43ms] Dann ist man immer in den Rückblicken. Und wer war mit wem zusammen? Das gehört dazu. Verstehe ich auch, Mann. [0m37s43ms] Viele brauchen einfach die Klicks auf ihren Seiten auch. Aber für mich ist es wirklich so weit entfernt. [0m37s43ms] Und wie gesagt, wenn ich dann dann denk und nein, bitte nicht. [0m37s43ms] Jetzt noch mal darauf ne Frage es gibt so viel wichtigeres zu erzählen.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:29] Aber das Model von damals, Monica und von heute, also Bachelorette zum Beispiel. [00:38:29] Ja, das ist so dein.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:38:35] Ja, das war, das war einfach. Das war. In der Zeit hat es gepasst. [00:38:35] Ich war, wie gesagt, ich bin ja aus einem gut behüteten Zuhause gekommen. [00:38:35] Dann habe ich eine Kauffrau Lehre als Kauffrau im großen Außenhandel gemacht. Dann wurde ich gefragt, ob ich modeln möchte. [00:38:35] Dann habe ich die ganze Welt gesehen. Das hätte ich ja gar nicht gedacht, dass man so was erleben kann. [00:38:35] Ja, und dann war irgendwie der nächste Schritt nach acht Jahren Model. Da will man dann irgendwie was anderes machen. [00:38:35] Dann kam das Angebot auch für TV und irgendwie hatte ich das Gefühl, Ach so, das macht man jetzt ja, oder? [00:38:35] Ja, und ich habe mir auch gar nicht gedacht, dass das so ein Aufruhr ist. [00:38:35] Mein Vater hat immer gesagt Du gehst doch auch anders. [0m38s35ms] Amandine lerne ich gerne und da gibt es so viele Sichtweisen darauf. [0m38s35ms] Zum Beispiel auf so einem Frauen Netzwerktreffen hat letztens eine gesagt Das ist doch total eine tolle feministische Sache. [0m38s35ms] Du warst die erste, die sich 25 Männer ausgesucht hat. Also so habe ich es auch noch nicht gesehen. [0m38s35ms] Also es gibt so viele Weisen auf ein Thema und darum am Ende ich leb damit. [0m38s35ms] Ich denke das war eine Erfahrung, aber mehr. Es hat nichts mit meinem heutigen Leben zu tun. Obwohl, vielleicht doch? [0m38s35ms] Ja, vielleicht, denke ich. Ja, ich habe schon so viel kennengelernt. Ich bin froh, dass ich jetzt mein Mann habe. [0m38s35ms] Ich weiß ihn einfach zu schätzen.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:04] Ja, wie wunderbar. Und ihr habt euch so ganz normal kennengelernt.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:40:08] Aber mein Schwager hat uns verkuppelt.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:10] Echt?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:40:10] Ja. Ich war vielleicht zu oft mit meiner Schwester zusammen, dass er gesagt hat, dass es zu oft bei uns zu Hause. [0m40s10ms] Dem muss ich jetzt mal an den Mann bringen. Und das finde ich auch heutzutage ganz gut. [0m40s10ms] Also falls jemand Single da draußen ist, ja, frag doch einfach mal im Freundeskreis, bevor ihr in irgendwelche Apps geht. [0m40s10ms] Eure Freunde kennen euch doch am besten. Also ich. Ich versuch auch immer zu verkuppeln im bekannten Freundeskreis manchmal. [0m40s10ms] Die Leute sind so gibt es mittlerweile so gewohnt irgendwie nur auf Bildern zu schauen und zu wissen, wie einer auf dem Bild aussieht. [0m40s10ms] Und dann sage ich mal Nein, das funktioniert so nicht. [0m40s10ms] Ihr müsst jemanden sprechen hören, ihr müsst jemanden riechen, wie er lacht. Wir schaut also ein Bild transportiert so wenig. [0m40s10ms] Und gerade in der Zeit, wo so viel

Bildbearbeitung geht, ja, dass man dann überhaupt eine echte Person gar nicht mehr so einen Menschen gar nicht mehr fassen kann. [0m40s10ms] Darum geht raus, trifft euch, trifft ein, zwei Personen mehr, vielleicht bevor ihr euch festlegt und genießt einfach das Leben. [0m40s10ms] Macht euch nicht zu viel Gedanken, wie jemand sein muss, was er verdienen muss, was er mitbringen muss, sondern nimmt euch nicht die Leichtigkeit und geht einfach mal aufeinander zu.

****Jutta Ribbrock****: [00:41:32] Ich habe ja lustigerweise tatsächlich meinen Partner, mit dem ich jetzt wirklich eine späte große Liebe glaube, online kennengelernt. [00:41:32] Aber ich weiß, wovon du sprichst, weil diese Bilder. Klar ist das schon ein erster Anhaltspunkt. [0m41s32ms] Es ging mir aber so, wenn ich dann mich mit jemanden getroffen habe. [0m41s32ms] Eigentlich wusste ich gleich, ich könnte eigentlich jetzt gleich wieder diesen Kaffee gar nicht trinken geben. [0m41s32ms] Das ist da ist man muss ja nicht erwarten, dass gleich sonst der Funke überspringt. [0m41s32ms] Aber ob dich jemand, ob du jemanden angenehm findest, du seine Hände schön findet, junger Mann, genau sein Lachen. [0m41s32ms] Und das war bei meinem Michael zum Beispiel so Wir haben uns ja auch nicht sofort so wow verliebt. [0m41s32ms] Aber es war so, dass ich dachte Ah, irgendwie fühlte sich das gut an, diesen diese bei diesem ersten Treffen die Zeit mit ihm zu verbringen und ich würde ihn gerne noch mal wiedersehen. [0m41s32ms] So. Ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:42:23] Genau so sollte das so sein, dass man sich einfach wohlfühlt. [00:42:23] Es ist ja auch mit Gesprächen. Wenn wir Frauen uns treffen, fühlt man sich wohl. [00:42:23] Hat man das Gefühl, man könnt ewig miteinander plaudern? Oder ist es eher so? Ja, und was kocht ihr heute? [00:42:23] Was macht ihr am Wochenende? Und man denkt so okay, ich möchte jetzt gehen und das ist ja auch das Thema schwingt man so auf einer Ebene, da surft man auf einer Welle zusammen. [00:42:23] Das ist ganz schön.

****Jutta Ribbrock****: [00:42:54] Alles, was du sagst, merke ich so richtig, so mit deinem Mindset, dass es du ja, du, du wirkst so, dass du dich einfach total wohlfühlst, so wie du auch aufs Leben schaut. [00:42:54] Und natürlich, Du hast ja gerade erzählt, was einen tollen Mann und tolle Kinder an deiner Seite. [00:42:54] Das mit dem Mindset macht so viel. Du hast auch sehr, sehr schöne [00:43:13] Tipps in deinem Buch. [00:43:13] Da gab es zwei Sachen, die habe ich mir aufgeschrieben.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:43:16] Auch immer noch mal gespannt, was daraus.

****Jutta Ribbrock****: [00:43:18] Ich finde diese diese Meditationen so schön. Was also diese Mülltonnen mir dir.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:43:23] Da.

****Jutta Ribbrock****: [00:43:24] Und auch der Schutzanzug Trick die zwei Sachen. [00:43:24] Vielleicht kannst du die hier so ein bisschen erzählen oder wir wir wir weiß nicht, ob wir diese Mülltonnen Meditation sogar richtig machen können grad mit dir.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:43:36] Die würde ich einfach offen lassen. [00:43:36] Aber wir machen die Mülltonnen ja, Kann ja nicht alles auf einmal ausmalen.

****Jutta Ribbrock****: [00:43:44] Also ja, genau, die Mülltonne finde ich ja.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:43:47] Aber gut, ich gebe ja auch Kurse und da mache ich gerne diese Meditation, wie man wirklich auch im Hier und Jetzt sein kann. [00:43:47] Wichtig ist immer zu wissen wir sind denkende Menschen. Unsere Gedanken kommen immer wieder in unseren Kopf, ob wir wollen oder nicht. [00:43:47] Natürlich, die Gedanken, die wir denken, sind auch die, wo wir um uns herum haben, was wir für Medien konsumieren, mit was für Leuten wir zu tun haben, wie unser Leben allgemein ist, das prägt auch unsere Gedanken. [0m43s47ms] Aber für mich ist auch immer wichtig zu wissen, dass man selbst der Herr der Gedanken ist. [0m43s47ms] Und da hilft diese Mülltonnen Meditation. Das ich dann okay sagt, wir sind im Hier und Jetzt und seid mal ganz ruhig für euch, atmet ein, atmet aus. [0m43s47ms] Ihr könnt mal direkt mitmachen, würde ich sagen. Ja, wirklich, Sich entspannt hinsetzen, Augen schließen oder nicht? [0m43s47ms] Und mal bewusst ein und ausatmen. Und wie Ganz normal kommen jetzt Gedanken in den Kopf. [0m43s47ms] Du denkst vielleicht über meine Hose nach und. Ihr denkt gerade, aber ich müsste jetzt eigentlich die Waschmaschine noch lernen. [0m43s47ms] Oder einen Exfreund, weil wir gerade über Exfreundin gesprochen haben. Also nehmen wir mal das Thema Exfreund. [0m43s47ms] Ihr denkt jetzt oder eine Nachbarin, die euch geärgert hat, das machen wir in die linke Mülltonne, weil das bringt uns ja jetzt nichts mehr. [0m43s47ms] Ist es Vergangenheit? Wir wurden geärgert oder haben was erlebt, was uns jetzt im Moment nichts bringt. [0m43s47ms] Das machen wir in die linke Mülltonne und dann versuchen wir mit der Atmung im Hier und Jetzt zu sein. [0m43s47ms] Und dann kommt wieder ein neuer Gedanke. Aber ich müsste doch morgen noch mal dahin. [0m43s47ms] Oh, wenn meine Tochter jetzt den Bus verpasst und ich dann nicht hinterher komme. Das ist ein Zukunftsgedanke. [0m43s47ms] Ja, das ist kein Fakt. Es bringt uns hier und jetzt auch nicht weiter. [0m43s47ms] Ich weiß nicht, jeder kennt das mal, dann macht man sich. [0m43s47ms] Und wenn ich da morgen hingehe, aber die mich jetzt nicht magister oder Co. Das ist ja nicht, was real ist. [0m43s47ms] Und man macht sich aber so viel Gedanken darüber und das kommt in die rechte Tonne. [0m43s47ms] Und ich versuche mich immer auf den Hier und Jetzt Moment an zu orientieren. [0m43s47ms] Ich versuche dir zuzuhören oder ich versuche jetzt den Raum anzuschauen. [0m43s47ms] Hier sind sehr viele rote Wände und das versuche ich, egal wann und wo ich bin, beim Frühstück zu machen, dass ich sage Monica schweift mit deinen Gedanken jetzt nicht ab, hör deinem Mann zu, schau dein Essen mal richtig. [0m43s47ms] Was morgen oder nächste Woche passiert, kannst du jetzt nicht beeinflussen. [0m43s47ms] Wenn du einen Terminplan machen musst, dann setz dich später hin. Aber sei in dem Moment wirklich hier. [0m43s47ms] Und alles, was in der Vergangenheit war, bringt jetzt sowieso nichts mehr. Leg es einfach in diese Mülltonne. [0m43s47ms] Und sich bewusst klarmachen Hey, ich bin Herr meiner Gedanken. [0m43s47ms] Die kommen zwar immer wieder, aber ich kann bestimmen, ob sie auch jetzt hier bei mir bleiben dürfen. [0m43s47ms] Und das hilft mir immer total. Ich red dann immer mit mir ganz viel zu nehmen. Monica jetzt lass das! [0m43s47ms] Und dann finde ich das immer so ganz lustig finde ich mich oft schrullig. [0m43s47ms] Und denkst du, was mit dir los? Also so passiert bei mir ganz viel oben im Kopf und ich mein mein. [0m43s47ms] Das Schönste ist immer, wenn ich wirklich im Hier und Jetzt sein kann, ich zuhören kann, so schauen kann, riechen kann fühlen, wie sich diese sexy rote Couch, Ledercouch, Kunstleder, Couch vielleicht anfühlt. [0m43s47ms] Ja, das ist einfach das Schönste, weil wir sind ja nur Wir sind irgendwie unsere Sinneswesen. [0m43s47ms] Wir riechen, wir sehen, wir hören und uns darauf mehr besinnen und im Hier und Jetzt leben. [0m43s47ms] Und was passiert wird eh passieren. Dann können wir uns damit beschäftigen. [0m43s47ms] Und was war, war und ist dann auch schon. Der Hund ist auch schon um die Ecke, Können wir dann auch manchmal nicht mehr ändern. [0m43s47ms] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:51] Sehr schön. Vielen Dank, liebe Monica. Ich hab ein bisschen die Augen zugemacht zwischendurch. [00:47:51] Es fühlt sich toll an! Ja, Mülltonne ist ein super Bild. [00:47:51] Ja, und wenn wir uns wirklich klar machen, das, was wir denken, es geht quasi in unsere Zellen. [00:47:51] Also es ist, wenn man sich das mal klar macht und sich dann überlegt ah, vielleicht möchte ich dann die Wiese und die Dinge doch nicht mehr so denken und überleg mir mal was anderes, was ich denn gerne denken möchte.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:48:18] Ja, oder einfach nur sein oder einfach nur sein? Ich verrate jetzt total viele Indianer. [00:48:18] So auch mit meinem Schwiegervater. War sehr friedlich, aber meine Schwiegermutter, die kann oft nicht schlafen, weil sie denkt, was nächste Woche noch alles ansteht oder das eine lange Autofahrt hat und da vielleicht ein Stau ist, da denke ich lass den Stau doch erst entstehen und genießt ein kuscheliges Bett. [00:48:18] Mach dir dann wenigstens, wie du sagst schöne Gedanken, denn ganz ankommen im Wellnessbereich. Äh, ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:48:56] Ja, sehr schön. Du hast viele neue Sachen angefangen. Immer wieder. Ja. Dich einfach. [00:48:56] Ja, vielleicht leiten lassen zu was dir Spaß gemacht hat. Wieder aufs Neue. [00:48:56] Das geht ja vielleicht auch vielen Frauen so, dass sie denken Genau, ich war in der Schublade. [00:48:56] Lange Und du hast schon angesprochen Es gibt viele, die machen sich selbstständig und machen online Geschäft so und sind auf Instagram präsent. [00:49:22] Eigene Träume entdecken [00:49:22] ist ja auch noch so ein Thema, wo du auch in deinem Buch, dass du sagst ja, du kannst da bestimmte Fragen stellen, sowohl deine eigenen Werte zu entdecken als auch deine Träume. [00:49:22] Vielleicht kannst du da noch ein paar Tipps geben, wie wir da so hinfinden.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:49:39] Ach ja, ich irre, da muss ich mich auch jedes Jahr neu justieren. [00:49:39] Was will ich denn eigentlich? Was will ich? Und sich da auch nicht zu limitieren mit den Sachen da kann ich das überhaupt? [0m49s39ms] Was denkt dann der Nachbar oder was sagen die anderen dazu? Das machen wir ja gerne oft. [0m49s39ms] Ja, hab ich früher auch gemacht. Oh Gott, kann ich das überhaupt dann denken, wenn ich jetzt wieder was Neues anfangen, das ich vielleicht in dem anderen nicht gut genug war? [0m49s39ms] Mann, so viele Gedanken macht man sich, statt zu sagen Hey, ich habe jetzt richtig Bock darauf, ich lass den Traum auch mal zu. [0m49s39ms] Ich limitiert mich da nicht selber und dann aber auch wirklich. Ist es dein Traum, der Traum deiner Eltern? [0m49s39ms] Ist das eine Vision, die du öfters auf Instagram oder so gesehen, dass das viele jetzt nach Dubai verreisen? [0m49s39ms] Oder ist es aber wirklich dein Traum? Und dann sich da wirklich mal mit auseinanderzusetzen, auch im Hier und Jetzt zu sein, richtig zur Ruhe zu kommen? [00:50:43] Also mir hilft ja immer, wenn ich so nicht wirklich weiß, was ich möchte. [00:50:43] Ich gehe dann wirklich im Wald spazieren. In der Natur verbringe ich viel Zeit und dann kommen oft auch Antworten. [00:50:43] Ja, Handy lasse ich wirklich bewusst zu Hause. Wie sonst bin ich abgedeckt? [00:50:43] Aber dann sage ich mal was will ich denn? Und das ist auch wirklich nicht immer ein schneller Prozess. [00:50:43] Aber sich so wirklich mal nicht denkend durch den Wald laufen, wirklich im Hier und Jetzt sein, alle Sinne anregen, riechen, fühlen, schmecken, die Waldluft, Wasser und dann immer so sich fragen was will ich eigentlich? [00:50:43] Und dann im Hier und Jetzt bewusst im Jetzt sein. [00:50:43] Und dann kommen oft Antworten, die man überhaupt auch gar nicht so gedacht hat. Das finde ich immer ganz spannend. [00:51:36] Was will ich, was will ich, dass ich das auch immer wieder fragen und da auch nicht limitieren und nicht werten und alles ist möglich.

****Jutta Ribbrock****: [00:51:45] Das ist ein entscheidender Satz. Alles ist möglich, weil diese Limitierung erlegen wir uns ja meistens selber. [00:51:45] Auch das Ja. Also ich kenne das auch. Ich habe so so ein paar Sachen im Kopf, die mir gerade im Moment auch wieder bewusst geworden sind. [00:51:45] So, ach nee, das ist für mich nicht vorgesehen, Das ist nicht meine Liga. Doof eigentlich, oder?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:52:06] Denn wenn man das von jemand gegenüber hört, dann denkt man immer so Also hör doch auf, Aber man macht es ja. [00:52:06] Ja, genau. Aber ich, ich denk dann auch ich. Ich kenn so viele Frauen. [00:52:06] Die Teilnehmer sagen Ja, was habe ich denn zu erzählen? Sage ich Ja, dein Leben. [00:52:06] Und das finde ich so spannend. Ich Egal wer mir gegenüber sitzt, ich nehm doch von jedem was mit, wie's vielleicht machen möchte oder wie ich's nicht machen möchte. [00:52:06] Aber man nimmt doch immer was mit und jedes Leben ist spannend und jeder ist auch wirklich einzigartig. Und. [00:52:06] Finde ich mehr, als dass er seinen Weg auch gehen darf. [00:52:06] Und ich glaube, viele andere finden es immer gut, wenn andere scheitern. Aber man sollte das nicht selbst sein. [00:52:57] Das sollte man wirklich. Ja, darum macht das, was du denkst, limitiert dich da nicht. [00:52:57] Und ich würde sagen Go, go, go, go, go, go, go.

****Jutta Ribbrock****: [00:53:09] Damit bist du bestimmt Vorbild für viele. [00:53:11] Hast du Vorbilder? ****Monica Meier-Ivancan****: [00:53:14] Ja, Es sind ja oft keine Stars. Ich zum Beispiel. [00:53:14] Meine Nachbarin, die Christiane, dies Mitte 70 und mit der ich öfters mit dem Hund morgens laufen, die hat ja auch den Janosch, den Hund des Freund von meinem Hund Bruno. [00:53:14] Und sie ist so ein Vorbild, weil ich jetzt mit ihr auch schon seit drei Jahren spazieren gehe. [00:53:14] Und sie ist so viel sie lebt einfach ihr Leben. [00:53:14] Sie ist immer offen für Neues, geht auch immer zur VHS nach München. [0m53s14ms] Ja, macht neue Kurse, hat einen tollen Freundeskreis, tolle Familie und da merke ich immer, die ist immer neugierig, die fragt mich viel, erzählt auch viel und die redet zum Beispiel nie schlecht über andere Und es ist so toll, das ist einfach ein tolles Vorbild. [0m53s14ms] Da habe ich immer gesagt Tja, so wie die Christiane, möchte ich sagen oder da gibt es auch noch eine Frau, die ich ganz toll finde, die Ursel. [0m53s14ms] Die habe ich in dem Kurs mal kennengelernt, ist 78 und die hat mir schon so viele Tipps gegeben und die sagt ja, das Leben gehört mir, ich habe nur dieses eine Leben und die eine Person, um die ich mich kümmer, das die es mir in die Hand gegeben worden an dem Tag meiner Geburt, das bin ich ja. [0m53s14ms] Und ich sehe halt viele Frauen auch teilweise. Bei meiner Mama war es so, die wirklich sich für die Familie aufgeopfert hat. [0m53s14ms] Ja, für euch, für euch. Wir haben die Mama nicht danach gefragt. Ich uns. [0m53s14ms] Wir Kinder hätten uns oft gefreut, wenn die Mama mehr für sich getan hätte. [00:54:53] Ja und darum ist es dieses Ich als an Stelle Nummer eins nicht egoistisch, sondern ich finde das so wichtig für die Gemeinschaft, dass man guckt, dass es einem selber gut geht, dass man seine Priorität ist, um auch für die anderen dann da zu sein. [00:54:53] Ja, und das versuche ich in meinen Alltag auch so unterzubringen, dass ich guckt, dass mir gut geht damit. [00:54:53] Wie heißt es so schön Happy Wife, happy life. Das hat mein Mann auch ganz erkannt und wir uns da gegenseitig unterstützen, dass jeder in der Familie so schon sein freies Leben nach seinem Gusto leben kann. [00:54:53] Aber dass wir das auch in der Gemeinschaft unser Leben dann auch genießen können.

****Jutta Ribbrock****: [00:55:30] Gibt es was? Du hast ja ein bisschen Einfluss auf deinen Mann. [00:55:30] Jetzt so mit Essen, Ja. [00:55:35] Gibt es etwas, was du von ihm gelernt oder angenommen hast.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:55:41] Sparsamer zu sein? Ich dabei Konsum Finanz faul Finanzmensch? Na, er ist ja schon immer. [0m55s41ms] Er sagt Ja, wenn du das aus gibst, Du weißt schon, dass du das Doppelte verdienen musst. Aber ja. Nein. [0m55s41ms] Und er und seine Eltern? Ich. Er ist ja Einzelkind. Und ich mache ja viel. [0m55s41ms] Und seine Eltern unterstützen uns auch richtig viel. Sie sind halt schon noch mal so ein bisschen strukturierter. [0m55s41ms] Das durfte ich lernen. Und. Ich bin ein bisschen mehr aufbrausend. Das habe ich. Das ist mein kroatisches Temperament. [0m55s41ms] Ja, da ist er wohl längst. Ich Ja, ich bin, was euphorisch auch so ist er. Ist er gechillter auch. [0m55s41ms] Also das durfte ich schon auch von ihm anschauen. Und dass man vertrauen kann, ja, es einfach sich wirklich jemanden komplett vertrauen kann und sich auch auf den anderen verlassen kann. [0m55s41ms] Das habe ich mir meinem Partner so lernen dürfen. Und das ist so ein schönes Gefühl.

****Jutta Ribbrock****: [00:56:49] Wundervoll. Wundervoll. Das passt genau zu meiner Schlussfrage. [00:56:49] Eine Frage, die ich immer an meine Gäste habe, die ich dir auch gerne stellen möchte. [00:56:49] Was ist für dich persönlich Glück?

****Monica Meier-Ivancan****: [00:57:05] Ja, Glück ist, das Sagen und machen zu können, was man wirklich auch denkt. [00:57:05] Frei, das frei sagen und machen zu können, das ist Glück.

****Jutta Ribbrock****: [00:57:17] Wunderbar.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:57:18] Danke dir.

****Jutta Ribbrock****: [00:57:19] Ich danke dir so sehr, liebe Monica, für das wunderschöne Gespräch. So viel Anregung.

****Monica Meier-Ivancan****: [00:57:23] Oh, danke schön. Und so fröhlich und eigentlich so dein Ziel. Mit unserem Wasser.

****Jutta Ribbrock****: [00:57:32] War es schön, dass du bei mir bist. [00:57:32] Tja, und ich hoffe sehr, dass alle, die uns zuhören, sich auch so von dir haben inspirieren lassen können wie ich jetzt. [00:57:32] Das war wirklich total schön. Also alle, die ihr uns gehört habt. [00:57:32] Ich hoffe, ihr habt Lust, euch selber ganz, ganz viel Gutes zu tun. [00:57:32] Nicht so streng mit euch zu sein und das Schöne, Liebenswerte und Wundervolle in dir selbst zu sehen. [00:57:32] Das, finde ich, strahlt Monica total aus. Wenn du mehr über Monica Meier-Ivancan wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. [00:57:32] Das findest du auch links zu ihren Büchern. Und wie immer würde ich mich riesig freuen, wenn wir uns eine kleine Bewertung schreibst. [00:57:32] Dann finden uns noch mehr Menschen, denen dieser Podcast vielleicht auch Freude machen könnte. [00:57:32] Ganz lieben Dank dafür, sage ich schon mal! Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfach ganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcast.de. [00:57:32] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [00:57:32] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [00:57:32] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1****: [00:59:46] Eine neue Form der Effizienz mit Asana. [00:59:46] Automatisieren Sie Workflows, damit Ihr Team in weniger Zeit mehr erreichen kann. Kostenlos testen unter Asana.com.