

Podcast mit Monika Schmiderer

Jutta Ribbrock: [00:00:09] Schön, dass du da bist, zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, freudvoller und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Monika Schmiderer, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Speakerin, Systemischer Coach, Meditationslehrerin und Bestsellerautorin. Und ich freue mich sehr, sehr, denn Monika ist schon zum zweiten Mal hier bei Einfach ganz lieben. Diesmal mit ihrem neuen Buch Die Kraft deiner Bestimmung: Finde Vertrauen und Mut in einer chaotischen Welt. Wie wir herausfinden, was wirklich unser Ding ist, wie wir uns von alten Prägungen lösen, die uns oft ausbremsen, und wie wir selbst das Kommando in unserem Leben übernehmen und unser Ding auch tatsächlich machen. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Monika, so, so schön, dass du wieder da bist.

Monika Schmiderer: [00:01:30] Ich freue mich riesig. Ich habe mich sehr auf unser Treffen heute gefreut.

Jutta Ribbrock: [00:01:34] Wir sind jetzt online verbunden, und ich würde aber total gern kurz die Geschichte erzählen, wie wir uns neulich total zufällig oder durch welche Fügung auch immer persönlich begegnet sind. Wir waren beide beim Retreat in Basel bei Joe Dispenza. Ich habe irgendwie mit meinem Freund irgendwo mir in diesen unfassbar vielen Sitzreihen einen Platz gesucht. Es waren nämlich 8000 Leute da. Und dann gucke ich zur Seite, da setzt sich ein Paar neben mich, und auf einmal: „Monika! Jutta?“ Saßen wir plötzlich nebeneinander. Der Hammer, oder?

Monika Schmiderer: [00:02:14] Ich habe mir gedacht, das gibt ja nicht. Wir lassen uns ja auch immer so vom Bauchgefühl quasi navigieren: Wo, wo ist unser Platz, wo ist unser Platz? Und dann war unser Platz neben eurem Platz. Und das fand ich wirklich gigantisch, weil du ja, wie du sagst, 8000 Leute da waren. Und es hat mich so gefreut. Und ich glaube, das ist auch so, dieses Zusammenfinden dann auf diesen unsichtbaren Wegen, die da so ausgelegt sind für uns. Das war echt großartig. Ja.

Jutta Ribbrock: [00:02:43] Da haben wir was total Schönes erlebt in diesen Tagen. Und jetzt freue ich mich voll, mit dir über dein neues Buch zu sprechen: Finde deine Bestimmung. Da hast du ja ein richtig heißes Eisen angefasst. Das ist ja so riesig. Also es ist wirklich dieses Forum: Wieso wandle ich auf diesem Erdball? Wofür bin ich hier? Da kriegen ja viele schon Schnappatmung, um das irgendwie, wenn sie es sagen sollten oder überhaupt für sich selber irgendwie finden sollen.

Monika Schmiderer: [00:03:11] Ja, du sprichst ja gleich am Anfang wirklich auch was Intensives an. Ich hatte tatsächlich ich habe zwei Jahre an diesem Buch gearbeitet und natürlich mich vorher schon ein Jahr lang vorbereitet. Finde Klarheit ist jetzt 2021 erschienen, und schon mehr oder weniger als Finde Klarheit abgeschlossen war, habe ich gespürt, das Nächste steht an, das nächste Thema steht an, die nächste Stufe sozusagen in diesem Dreiklang meiner ersten drei Bücher. Und dann war klar: Das Buch... Mir zeigt sich zuerst eine Farbe. Spannenderweise. Ich bin so ein visueller Typ. Mir zeigt sich zuerst eine Farbe. Nicht so einfach: dieses knallrote Buch, diese Feuerenergie, dieses riesige rote Buch. Nicht so: Boah, ich habe so Lust auf dieses Buch, ich habe so Lust auf dieses

Thema. Und dann war klar, okay, immer weiter hineingehen in dieses rote Buch, in diese, in diese Farbe. So arbeite ich auch oft mit meinen Klienten. Und dann sehe ich so, okay, es ist ein Buch über Bestimmung, Bestimmung. Und dann war da dieses Wort Bestimmung, diese Ur-Essenz, dieses Ur-innere Wort. Das rote Buch geht über Bestimmung. Und dann habe ich angefangen, ein Exposé zu schreiben. Du kennst ja als Autorin auch diesen Prozess, und mir Gedanken gemacht, was möchte ich denn da teilen, was möchte ich da schreiben? Und die Verlage mögen das natürlich gern: Fünf Schritte, sieben Punkte, zehn Regeln, tralala. Und ich habe dann gemerkt, habe dann auch so was ausgearbeitet in diese Richtung. Und dann habe ich gemerkt, Jutta, das kann ich nicht ausarbeiten. Ich empfinde diese Art von Herangehensweise an dieses Thema Bestimmung – nicht Berufung, nicht Next Level You und so – sondern Bestimmung, das geht so nicht. Das geht nicht in fünf Schritten. Da ist kein Zwölf-Punkte-Plan. Das ist ein lebenslanger Prozess, das ist ein lebenslanges Werden. Und ich möchte, so gut ich irgendwie kann, diesem knallroten Buch, diesem Thema Bestimmung, dieser Energie, die sich mir da gestellt hat, gerecht werden. Und dann sind da für mich selber zwei ganz intensive Jahre draus geworden, wo ich dieses Buch ausgestaltet habe, wo ich ganz, ganz viel an meiner eigenen Bestimmung oder meiner eigenen Berufung, an neuer Klarheit und Tiefe gewonnen habe, mit allem, was das bedeutet. Und es war wirklich intensivst. Und ich habe das Buch tatsächlich erst seit drei Tagen physisch bei mir. Ist ganz nagel-nagelneu. Und es ist vollbracht, sage ich mal.

Jutta Ribbrock: [00:05:42] Herzlichen Glückwunsch dazu! Wow, das war ja ein langer Geburtsweg, so wie du es beschreibst. Okay, dann möchte ich dich natürlich als allererstes fragen: Kannst du das uns von dir beschreiben, wenn du die Frage gestellt bekommst: Was ist deine Bestimmung, liebe Monika?

Monika Schmiderer: [00:06:03] Jetzt ich als Mensch oder oder für uns?

Jutta Ribbrock: [00:06:06] Für dich, du persönlich.

Monika Schmiderer: [00:06:08] Also für mich als Monika, meine Bestimmung. Meine Bestimmung ist, ich glaube, ich komme immer näher dran. Ich lebe, glaube ich, meinen Bestimmungspfad schon schon seit vielen, vielen Jahren. Ich glaube, bin sehr jung schon abgebogen in diese Richtung und habe gemerkt: Nein, nein, da muss ich lang, da geht's lang, und habe da auch den Mut und die Möglichkeit gefasst, das auch zu tun. Und es entwickelt sich aber immer in Phasen. Diese Bestimmung, diese Berufung bekommt immer wieder eine neue Form, immer wieder einen neuen Ausdruck, immer wieder eine neue Ebene, so wie ich das als Mensch, als Monika, ermöglichen kann. Es entfaltet sich immer im Rahmen meiner persönlichen Möglichkeiten, meiner Lebensumstände, meiner finanziellen Möglichkeiten, meiner familiären Möglichkeiten und und und und und, regionalen Möglichkeiten, politische Mittel. Alles entfaltet sich wieder. Ein neuer Raum, wieder eine neue Stufe. Und immer wieder werde ich gefragt: „Willst du gehen? Bist du bereit für den nächsten Raum? Bist du bereit für die nächste Ebene?“ Und manchmal sage ich auch Nein, gebe ich zu. Manchmal traue ich es mir noch nicht zu. Manchmal weiß ich, da muss ich jetzt noch eine Ausbildung machen, oder da gehört jetzt doch ein Kurs davor, oder da gehört jetzt noch Übung davor. Und so entwickelt sich meine Berufung, meine Bestimmung immer wieder weiter. Und im Moment würde ich sagen, früher zeitig gesagt, ich bin geboren, um zu schreiben und Formen von dem Schreiben und für das Schreiben zu leben. Heute, jetzt, nach diesen letzten paar Jahren, würde ich sagen, ich bin gekommen, um zu kreieren und anderen Menschen zu helfen, zu kreieren. Und ja, und ich bin gespannt, wo ich in fünf oder zehn Jahren mit dieser Weisheit über mich selber stehen würde, je nachdem, welche Möglichkeiten da sind.

Jutta Ribbrock: [00:08:01] Ja, genau. Du hast mir beim letzten Mal, als wir über dein Buch Finde Klarheit gesprochen haben, da hast du tatsächlich schon gesagt, dass du mit 22, das ging so in die Richtung, wusstest, dass du gute Gedanken in die Welt bringen möchtest, auch über dein Schreiben und auch auf anderen Kommunikationswegen. Das finde ich einfach schon mal einen mega schönen Ansatz: gute Gedanken in die Welt bringen. Mich beschäftigt das im Moment sehr, sehr. Da würde ich auch gern mit dir gleich noch mal drüber sprechen, was sich gerade gesellschaftlich und in der Welt so entwickelt, wie wir gut damit umgehen können. Jetzt würde ich trotz allem erst noch mal bei deinem Knallrot und deinem Wort Urknall bleiben. Also so wie du es beschreibst. Erzähl das noch mal, wie du es am Anfang deines Buches auch beschreibst, wie sich das anfühlt, wenn wir unsere Bestimmung erkennen oder uns dem zumindest annähern. Du sagst es, wie so ein Urknall.

Monika Schmiderer: [00:09:02] Eher ich persönlich in meiner eigenen Wahrnehmung seh das wirklich so, dass wenn wir unsere Bestimmung erkennen, das heißt, wenn ich sage: Ja, da geht's jetzt lang, das ist mein nächster Schritt oder das ist mein nächstes Projekt oder das ist mein nächster Wohnort oder wie auch immer es, welche Stufe auch immer gerade sichtbar für uns wird, ist diese Aha-Moment, dieses Erkennen oft wie so ein Urknall. Und dann wird enorm viel Energie frei. Und wir glauben, in dem Moment, in dem wir erkennen, da geht's lang, spüren wir tief in uns auch, dass wir in Wahrheit, wenn wir uns wirklich darauf einlassen, wenn wir wirklich Ja sagen, auch die Kraft, die Motivation, den Mut und die Ausdauer haben, das auch umzusetzen. Natürlich kommen dann im Laufe der Zeit wieder Zweifel dazu und Gedanken und und und. Die innere Stimme hat was zu melden und die innere Stimme hat was zu melden. Aber in diesem Moment des Erkennens, in diesem Moment, wo wir wissen, was der nächste Schritt ist, ist eigentlich alles da. Da hat sich alles schon in uns gesammelt, dass wir diesen nächsten Schritt erkennen können. Und dann geht es darum, dieses innere Bild, diese Vision sozusagen oder dieses Herzensgefühl oder diese diese aufkommende Tatkraft tief aus dem Ur-innersten Bauchraum heraus, oder was auch immer es gerade ist, das ich da wahrnehme. Je nachdem, was für ein Wahrnehmungstyp ich bin, dann geht es darum zu sagen, diesen Funken, diesen Urknall-Moment wirklich zuzulassen und nicht sofort im Keim zu ersticken mit Zweifeln oder Sorgen, sondern das zu nähren. Druck aufzubauen, dieser Kraft, die sich da gezeigt hat, wirklich nachzugehen und ihr Futter zu geben, Öl ins Feuer zu gießen mit eben Gesprächen mit Menschen, von denen man weiß, dass sie einem gut tun, oder mit einem Kurs zu buchen, von dem man weiß, dass er wichtig ist, oder sich zu informieren, oder wirklich auf Wohnungssuche zu gehen und und, und. Das heißt Öl ins Feuer zu gießen, damit dieser Funke so richtig anfangen kann zu brennen und damit so eine richtige Zündung entstehen kann. Und dass die Energie, die da drinnen liegt, in dieser Idee, in diesem, in dieser Bestimmung, in diesem, in diesem Gedanken, in diesem Aufruf, dass die wirklich frei wird und sich ausdehnen kann. Und uns wieder auf die nächste Ebene unserer persönlichen Bestimmung befördern kann, sozusagen. Und ich glaube, diese Energie, die spürt aber jeder Mensch ganz anders. Je nachdem, was ich für ein Naturell bin, ist dieser Urknall wirklich was Lautes. Da ist diese Arme, da kommt die Idee rein und dann macht es denn den und wir haben diesen Urknall-Moment und dann gehen die Leute schon raus und und und und gehen schon voll in die Umsetzung. Und bei anderen ist dieser Urknall-Moment genauso stark. Da ist nicht weniger stark, da ist nur viel leiser, viel innerlicher, viel mehr passiert da in in der Tiefe, und dann entfaltet sich diese Energie, dieser dieses Feuer langsam nach außen. Das kommt je nach Thema, je nach Charakter, je nach Wesen, schaut das anders aus. Die Energie, die Kraft, das Potenzial sozusagen, das darin liegt, ist für ist für jeden da, nur in einer anderen Form.

Jutta Ribbrock: [00:12:13] Jetzt klingt das ja so riesengroß mit der Bestimmung. Meinst du damit sozusagen alles Mögliche, also von beruflichen Sachen, wie ich möchte Konditorin oder Kraftfahrzeugmechatroniker werden, bis hin zu ich will mir einen neuen Lebensort suchen, eine neue Wohnung, oder meine Bestimmung ist, dass ich als Persönlichkeit eine friedliche Ausstrahlung in meiner näheren Umgebung habe oder wie auch immer. Also ist es so universell, wie du das meinst.

Monika Schmiderer: [00:12:48] Ich glaube, dass die Bestimmung an sich genauso universell ist, wie du es jetzt gerade beschreibst, und dass sie immer alle Lebensbereiche beruflich, privat, das heißt im sozialen Umfeld, in der Familie, aber auch persönlich für mich selbst als Mensch mit meinen Hobbys, mit meinen Interessen, meinen Weiterentwicklungswünschen gilt. Also beruflich, persönlich, privat – alle Ebenen sind eingeschlossen, alle Ebenen arbeiten mit, dass ich als Mensch, du als Mensch, deine Bestimmung, meine Bestimmung immer mehr und immer mehr entfalten kann. Auf immer mehr Ebenen, in immer mehr Formen, in immer mehr Facetten, in einer immer größeren Vielfalt auch und dementsprechend Intensität und Wirkkraft. Und es ist völlig in Ordnung, wenn die Bestimmung sich zuerst nur im privaten Bereich verwirklicht. Und ich mach aber noch meinen meinen Beruf, so wie ich ihn vielleicht ursprünglich erlernt habe oder so, wie er gerade einfach nötig oder möglich ist. Und und ich beginne aber diese, diese Kraft der Bestimmung, diese diese Richtung zu nähren und auszubauen. Und ich schaue, wie diese Felder beruflich, persönlich, privat dann im Laufe des Bestimmungsweges immer mehr auch miteinander verschmelzen, wie die Ebenen so sich quasi auch ergänzen und verstärken gegenseitig. Und das ist ein ständiger Wandlungsprozess. Der Bestimmung zu folgen ist etwas anderes, als ein Herzensprojekt zu verwirklichen. Die Berufung ist dann schon eine eine Form. Ein Projekt ist noch eine kleinere Form. Und die Bestimmung ist so wie dieser große Grundton, diese diese Grundschwingung im Leben, mit der ich da bin, mit der du da bist, mit der die ZuhörerIn, der Zuhörer da ist. Und dieser Grundton, diese Grundschwingung ist logischerweise für jeden anders. Und du hast im Laufe deines Lebens, im Laufe deiner deiner Zeit hier auf der Erde, ganz viele verschiedene Möglichkeiten, diese Grundschwingung anders zu leben. Da bist du vielleicht anders als als junges Mädchen. Bist du die in der Familie, die sich immer traut, die Wahrheit auf den Tisch zu bringen. Und dann als Jugendliche bist du, was weiß ich, Schulsprecherin. Im Studium gründest du die erste rebellische Schulzeitung. Danach gehst du zum Radio und sprichst Wahrheit ins Mikrofon zu Tausenden Menschen. Weißt du, wie ich meine? Und später wird das wieder eine andere Form annehmen. Aber die Grundschwingung sozusagen als Mensch, die Wahrheit zu sprechen und ihn und die Wahrheit zu vielen zu bringen, ist immer die gleiche. Aber die Form verändert sich. Und da ist diese Bestimmung wirklich so was ganz Universelles und etwas, das dementsprechend auch wie eine Grundessenz im Leben ist. Und je weiter wir von dieser Bestimmung weg sind, je ferner wir von dieser Grundschwingung leben, desto mehr spüren wir das dann auch in in einer belastenden Form.

Jutta Ribbrock: [00:15:42] Du hast ja eben gesagt, diese zwölf Punkte auf dem Weg zu deiner Bestimmung, das funktioniert so nicht. Du hast trotzdem die Ermunterung in deinem Buch, dass du sagst: Geh auch auf deine Bestimmung zu, also warte nicht nur, dass dieser Knall kommt, sondern geh deinen Gedanken, Gefühlen, deinem Gespür nach. Und was ich ganz schön finde, du hast eine lange Liste von Fragen, die wir uns stellen können, um das ein bisschen mehr zu ergründen. Vielleicht können wir auf so ein paar Fragen mal gucken. Wart mal, ich habe mir auch ein paar notiert. Also zum Beispiel: Welche Themen rufen mich immer wieder? Worin möchte ich richtig gut sein und warum? Was wollte ich schon immer mal sehen, berühren und essen? Also das so als erstes Herantasten zum Beispiel. Und dann gibt es noch mehr Fragen. Kannst du uns da noch ein paar sagen?

Monika Schmiderer: [00:16:40] Ja. Also vielleicht auch anschließend an diese erste Frage, die du vorgelesen hast: Was ruft mich immer wieder, was beschäftigt mich immer wieder? Ich glaube, es gibt viele Wege zum selben Ziel. Und das Ziel ruft uns aber immer wieder. Und ich glaube, es gibt keinen falschen Weg zum Ziel und auch keinen einzig richtigen, sondern es gibt ganz viele verschiedene Möglichkeiten. Das heißt, zu fragen wie: Was beschäftigt mich immer wieder, was triggert mich auch immer wieder an? Also über welche Dinge muss ich mich einfach jedes Mal aufs Neue entrüsten, ärgern, erzürnen, wenn sie mir in irgendeiner Form begegnen, dann habe ich da vielleicht eine Aufgabe. Dann ist da vielleicht für mich etwas zu tun hier in dieser Welt, zu diesem Thema. Oder sich zu fragen: Welche Menschen bewundere ich sehr und warum? Was macht denn die bewundernswert für mich? Welche Eigenschaften haben die? Was setzen die um oder was leben die, was ich vielleicht auch gern leben würde? Und was ist das genau für mich dann auf mich übersetzt. Auch zu beobachten: Bei welchen Tätigkeiten geht es mir richtig gut, finde ich? Spüre ich einen Energiezustrom? Man sieht das zum Beispiel auch in der Arbeitswelt. Wenn ich einen Beruf habe und einen Job habe, der schon okay ist, aber eigentlich nicht wirklich so richtig zu mir passt, dann ist oft abends wirklich sind alle Akkus leer. Man kann froh sein, dass man überhaupt noch die Kinder erträgt, bis sie im Bett sind. Und es ist so richtig zu viel, obwohl es eigentlich gar nicht so fordert. Wieso? Warum bin ich so erschöpft? Warum bin ich so leer? Weil in der Tätigkeit, die nicht so sehr der Berufung oder Bestimmung entspricht, kommt zu wenig Energie zurück. Weil das muss ich immer aufbringen. Da kommt nicht diese Kraft der Bestimmung von innen und lädt das wie so ein, wie so ein Solarzelle quasi, die Sonne berührt wird, wieder auf. Genau. Und wenn ich mich aber nähere, wenn ich quasi mich, je mehr ich mich diesem diesen Zentrum meiner Bestimmung nähere, dieser dieser dieser Essenz nähere, desto mehr nährt mich auch das, was ich tue, während ich es tue. Was für Tätigkeiten sind das? Und das heißt nicht, dass das etwas Einfaches sein muss oder etwas, das schnell geht oder sonstiges, sondern es können auch ganz schwierige Sachen sein. Das können richtig fordernde Sachen sein, wo Menschen von außen sagen: „Na, wie machst du das?“ Und diese Tätigkeiten, das sind alles Hinweise für eine Richtung. Und ich glaube, es ist wirklich, gerade wenn man so gar nicht weiß, in welche Richtung es geht oder was das große Bestimmungsziel sein soll, oder was die große Berufung jetzt denn ist, sich wirklich auch daran zu orientieren, dass die Richtung letzten Endes entscheidend ist. Weil es gibt keine finale Zielgerade, wenn wir über Berufung und Bestimmung reden, die existiert schlicht und einfach nicht. Da gibt es nur Etappen, da gibt es nur Zwischenziele. Und das Wichtigste ist die Richtung und die Bereitschaft, immer wieder und immer wieder Ja zu sagen und immer wieder und immer wieder weiterzugehen und entsprechend auch ganz egal, wo ich auf meinem Lebenslauf und in meiner Bestimmungspfad bin, immer wieder die Offenheit zu haben und sich all diese Fragen neu zu stellen und zu sagen: Bewundere ich diese Menschen immer noch? Und warum? Tut mir diese Tätigkeit immer noch gut? Und warum? Wohin zieht es mich? Es können auch Orte beispielsweise sein. Du machst diese Frage: Wo möchtest du schon immer mal gewesen sein? Was möchtest du mal essen? Was möchtest du mal hören, ein Konzert beispielsweise? Wir unterschätzen die Kraft unserer fünf Sinne, mit denen wir ausgestattet sind als Menschen, für die Aktivierung von innerem Potenzial, von Interessen, von Talenten, von Fähigkeiten, von neuen Wissensfeldern, die sich vielleicht dahinter für uns öffnen. Weil überall in dieser sinnlichen Welt da draußen warten Impulse, die wiederum eine kleine neue Tür für einen nächsten Schritt öffnen können.

Jutta Ribbrock: [00:20:53] Da ist auch die Verbindung. Was du eben gesagt, dass das eigentlich eins ist: das Persönliche, Private und Berufliche. Denn wir denken ja oft. Also keine Ahnung. Ich will schon immer mal im Original Land ein bestimmtes asiatisches

essen. Dass wir dann denken, ja, das ist ja Urlaub und das macht man. Aber dass vielleicht sich das verbinden könnte mit irgendeinem anderen Element in mir, das auch ein Wegweiser ist. Weiß nicht, Vielleicht ein doofes Beispiel, aber du weißt, was ich meine, dass wir das so trennen. Und du sagst: Nee, tut es mal zusammen, weil das kann auch ein Wegweiser sein, richtig?

Monika Schmiderer: [00:21:35] Absolut. Und auch, wie du sagst, zum Beispiel zu sagen, diese ich möchte diese eine Speise im Original Land essen und ich hätte gern genauso ein Schälchen mal Original in der Hand. Wer weiß, wer dir an dem Tag, wo du diese Schälchen in der Hand hältst und mit den Stäbchen hineinfährst, gegenüberstehen? Wer weiß, was du im Flugzeug liest? Wer weiß, ob du dort in der Straßenbahn irgendwas verlierst und dort heißt das, du verlierst, in irgendein Geschäft gehst und dort wieder irgendetwas ganz anderes zu finden? Und ich glaube, wir unterschätzen. Wir sind natürlich geprägt, alle zusammen. Ich habe auch ein naturwissenschaftliches Gymnasium besucht und wir sind trainiert worden und viel zu sehr als Mensch, als Maschine zu sehen. Und da gibt es dieses Teil und das ist die Leber, und da gibt es dieses Teil und das ist das Gehirn. Und dann gibt es dieses Teil, und das ist die Hand. Und dann gibt es dieses. Wir, wir splintern alles so auf. Und das ist auch gut und richtig, damit wir mal lernen, Dinge zu verstehen, Dinge zu beobachten, Dinge auch unter Anführungsstrichen zu reparieren. Aber letzten Endes, und das haben wir alle schon mal schmerzlich erlebt, wenn wir beginnen, uns wirklich als Maschine zu sehen und als Maschine zu behandeln, mit unterschiedlichen, voneinander getrennten Teilen, dann wird das Leben richtig schmerzhaft, weil wir keine Maschine sind. Wir sind ein hochkomplexes, im Endeffekt multidimensionales Wesen, das mit allen Sinnen arbeitet, das niemals persönlich, beruflich und privat am Ende des Tages tatsächlich trennen kann. Weil wir sind ein Wir sind ein und dasselbe Mensch. Natürlich nehmen wir unterschiedliche Rollen an, in die. Es beruflich passt, Ja. Nicht privat, aber das Ziel. Und deswegen beeindruckt uns diese Menschen auch so sehr. Das Ziel ist es, diese Bereiche immer mehr zu verschmelzen und immer eins werden zu lassen. Und irgendwann sind wir nur noch ein Wort. Irgendwann ist Dalai Lama nur noch Frieden. Irgendwann ist Eckhart Tolle nur noch jetzt, Präsenz, Gegenwart. Irgendwann ist Jutta Ribbrock nur noch Wahrheit. Hmmm. Und dann sind wir ganz, verstehst du? Dann gibt es nicht mehr diese Splitter und ich weiß aber nicht, ob das immer sofort schon das Ziel sein muss, weil diese Ganzheit, das fühlt sich schon sehr erhaben an, finde ich zumindest. Und. Aber worum es vielfach für uns auch geht auf diesem Bestimmungsweg, ist die Lebendigkeit zu spüren, dass. Die letzte Phase sieben der sieben Phasen der Kettenreaktion der Bestimmung ist die Lebendigkeit, und genau diese Lebendigkeit zu nähern. Alles zu tun, was deine Lebendigkeit nährt, ist letzten Endes automatisch etwas zu tun, was an deine Bestimmung, an deine Berufung einzahlt. Weil diese Lebendigkeit, diese Fülle, diese Vielfalt, das ist das, was wir als Menschen wirklich sind. Und ich glaube, gerade jetzt, in diesen großen Umbrüchen, großen Umschichtungen, ist es wirklich ein ein. Tun wir uns selber Gutes. Wenn wir aufhören zu versuchen, uns in ein einziges Puzzleteil hineinzupressen, sondern wenn wir erkennen, dass wir nicht ein einzelnes Puzzleteil sind, sondern ein ganzer Spieltisch.

Jutta Ribbrock: [00:24:47] Das ist ein schönes Bild. Der ganze Spieltisch.

Monika Schmiderer: [00:24:50] Ja, und alles gehört dazu. Alles ist gleich wichtig.

Jutta Ribbrock: [00:24:54] Ich hatte gerade noch den Gedanken, als du gesagt hast Stell dir unter anderem die Frage: Was bewunderst du an einem Menschen? Da wären wir vielleicht auch schon bei einer der Hürden, die wir uns oft selber bauen. Ich kenne so dieses Gefühl von. Ja, ist klar. Also dass jeder so toll kann, dass er das so toll macht. Für

mich ist das nicht vorgesehen. Ich bin also ich bin eher so ein Sohn, so ein kleines Rädchen, was sich so ein bisschen irgendwie so rum dreht und auch ganz okay ist. Aber da, da bauen wir uns ja oft selber Hürden, dass wir denken, da reichen wir nicht ran, das ist nicht unsere Kragenweite.

Monika Schmiderer: [00:25:34] Ich glaube, es gibt diese zwei Ängste, wie ich es auch im Buch beschreibe. Es gibt einerseits, wenn wir dann an einen Moment kommen, wo wir sehen, aber das würde mich anziehen, das wäre ein Vorbild, Das wäre etwas, wo ich mir vorstellen könnte, selbst zu sein. Dann gibt es zwei Ängste. Es gibt einerseits die Angst vor Kleinheit, und es gibt die Angst vor Größe. Und die Angst vor Kleinheit ist wirklich zu sagen, okay, wenn ich jetzt da aufbreche und. Ich versuche das auch zu verwirklichen, was ich da bei jemand anderem bewundere. Was, wenn ich scheitere? Mein Gott, wird das peinlich sein. Die anderen werden lachen. Ich bin so unbedeutend, ich bin nicht würdig, das diese Angst vor der Kleinheit, dass man niemals diese Größe erreichen kann. Und ich glaube, diese Angst vor der Kleinheit, mit der sind wir alle schon so recht gut vertraut. Und da verstecken wir uns dann auch mal wieder gern. Und. Ja, ja und das ist so. Diese Opferrolle. Und dann können wir noch mit irgendwelchen anderen darüber reden, dass das ja eh. Viel zu hoch. Gegriffen sei. Und außerdem leiden die da oben ja auch alle.

Jutta Ribbrock: [00:26:38] Ja.

Monika Schmiderer: [00:26:39] Und dann sind wir uns schon wieder einig, dass es sich eh nicht lohnt aufzubrechen. Und und und. Und Das ist so, da haben wir auch viele Gleichgesinnte. Angst vor Kleinheit, das ist schon etwas, was wir recht offiziell aussprechen können. Was aber spannend ist und was mir auch bei meinen Klientinnen immer wieder begegnet, ist die Angst. Vor der. Größe. Und sie sagen Ja. Aber ich. Glaube. Wenn ich das wirklich alles mobilisiere, was ich habe. Und mir bewusst werde. Dass das kein Spaziergang ist, dass das nicht erledigt ist in drei, vier Wochen, sondern dass es vielleicht drei, vier Jahre, wenn nicht sogar drei, vier Jahrzehnte, wenn nicht sogar mein ganzes Leben dauert, bis ich da bin, wo ich diese Person sehe. Das verwirklicht habe, das verkörpert. Habe, vor allem und trotzdem zu gehen. Und wir spüren dann. Diese. Kraft. Die das hätte. Wir spüren diese Ausdehnung, die das hätte. Wir spüren diese. Rolle, die da warten würde auf uns, damit wir sie übernehmen und eintreten in die Arena des Lebens. Und sie sagen zornig Stell mich jetzt dahin. Ich vertrete das. Jetzt, ich setze das jetzt um. Diese Angst vor der. Möglichen Größe, vor dem möglichen. Gelingen ist manchmal sogar noch stärker, noch einschüchternder. Und über diese Angst. Vor Größe, vor diesem wirklichen. Potenzial können wir mit wenigen Menschen reden. Weil. Weil, was sollen wir denn da jetzt fangen? Und ich glaube, das ist auch das, was uns so fasziniert. Letzten Endes an den Menschen, die wir bewundern, dass die echt Ja gesagt haben. Offensichtlich. Ganz, ganz, ganz, ganz oft und trotzdem und trotz allem. Weitergegangen sind. Und diese beiden Ängste stehen da so im Raum und ich glaube, wir sind immer mit beiden konfrontiert. Die einen erkennen wir vielleicht ein bisschen besser als die andere. Und wenn wir aber diese Hürden, die da vor uns liegen, wenn wir uns darüber bewusst sind, dass wir ja nie alle gleichzeitig nehmen werden und müssen, dann wird es einfacher. Und ich glaube, so, ich habe das jetzt erst in meinem letzten Workshop habe ich mir das finde ich irgendwie ein schönes Bild. Also nehmen wir mal als Beispiel für diese, für diese Angst. Vor Größe. Beispielsweise jemand. Spürt. Okay, mein Weg geht. In Richtung Spitzensport. Und ich sehe einen Weltfußballer oder einen Star Tennisspieler, dann wäre diese Person wieder Mount Everest. Ja, die steht da ganz oben. 8848 Meter Seehöhe. Diese Person. Markiert. Die Spitze. Oder wenn ich sage, ich möchte Autorin werden. Und ich sehe dann vor mir Menschen, die alle zwei Jahre einen Spiegel Bestseller rausbringen und die mit jedem Buch einen Volltreffer landen. 8848 Meter, Das

ist die Spitze. Und wenn ich sage mal, ich interessiere mich so für Ernährung und Kochen und ich möchte eine eine richtig. Ich möchte zu den besten Köchen zählen. Und dann habe ich diesen Sternekoch. Den ich bewundere. Und der ist auf dem 8848 Meter. Das ist die Spitze. Ja. Und dann haben wir natürlich die Möglichkeit zu sagen okay, ich mobilisiere alles, was ich habe. Alles bis auf den letzten Tropfen Schweiß. Um ebenfalls auf diesen Mount Everest ganz nach oben zu kommen. Oder ich sage, das ist so was wie mein, mein Benchmark. Aber bei 4000 Metern ist für mich gut, wenn ich es bis 4000 Meter. Wenn mein Gipfel 4000 Meter hoch ist, dann habe ich es echt geschafft. Weil ich will ja auch. Noch. Das und das und das und das. Und ich weiß, wenn ich auf 8000 Meter will, muss ich auf dieses oder jenes verzichten. Und dann ist es auch gut, sich selber wirklich immer wieder einzupendeln und zu sagen wie hoch, also wie weit will ich denn tatsächlich gehen? Und ist es für mich wirklich meine Berufung und meine. Bestimmung, den höchsten. Gipfel in einer Sache zu erklimmen? Oder ist es vielmehr meine Bestimmung? Viele, viele, viele Zweitausender entdeckt zu haben und immer wieder auf einen neuen 2000 Ort zu gehen, Immer wieder was Neues zu machen, immer wieder in einem neuen Land auf einen neuen Gipfel zu gehen? Und beides ist richtig. Weder der Achtausender ist falsch noch da 2000. Alles ist richtig. Es geht darum, die eigene, die eigene Wahrheit zu finden und dementsprechend ist diese der Weg der Bestimmung niemals ein Weg der Selbstoptimierung, sondern immer ein Weg der Selbsterinnerung. Niemals etwas, das sich im Außen abschauen, kopieren, nachahmen kann, sondern immer etwas, das ich im Idealfall von innen heraus, von dem eigenen Interessen, von den Impulsen, von dem, was von mir, von innen heraus kommt und was mich zu sich zieht, zu gestalten.

Jutta Ribbrock: [00:31:26] Wunderbar. Du arbeitest mit Klientinnen und Klienten. Du bist persönliche Mentorin. Auch kannst du uns über Wege, die du begleitet hast, ein, zwei Beispiele sagen, wie Menschen tatsächlich so mit dir besprochen haben. Hey, da ruft mich was, das interessiert mich, und die spannende Wege gemacht haben, die du begleitet hast.

Monika Schmiderer: [00:31:51] Ja, ich finde das ganz spannend, weil diese Wege immer so unterschiedlich sind. Und ich glaube, das hier auch in unserem Gespräch wichtig ist. Ist das der Urknall, über den wir vorher schon gesprochen haben? Die Initialzündung sozusagen. Dies immer anders. Ich habe eine Klientin, die hat so eine Vision. Wie sie immer sagt, ein inneres Bild. Seit ihrer Kindheit, seit ihrer Kindheit zieht sie sich auf diesem Hof mit diesen Pferden usw. Und sie hatte einfach als jüngere Frau die Möglichkeit, mich dazu. Zu zu. Zu verwirklichen. Sie hatte zwar natürlich dann reiten gelernt. Und nun aber so diese Vision, die. Da war, die hat sie nie verwirklichen können, bis sie fast 60 war. Und dann geht es darum, aus diesem Bild, das sie da in sich trägt, wirklich etwas Lebbares zu machen. Und da kommen dann natürlich Desillusionierungsprozesse. Ja, aha, so ist das also jetzt eben echt. Das gehört. Auch dazu. Oder? Das habe ich mir einfacher vorgestellt und aber auch Momente, wo man sagt, da ist noch viel mehr Tiefe, da ist noch viel mehr Freude, da ist noch viel mehr Erfüllung, als ich es jemals für möglich gehalten hätte. Oder anderes Beispiel: Eine Dame, die liegt wirklich am Wochenende auf dem Sonnenstuhl. Festanstellung, verheiratet, Kind liegt am Wochenende auf dem Sonnenstuhl und hat so einen Aha-Moment. Ja. Ich habe mich zu kümmern um dieses Thema. Jetzt. Und hat wirklich ein Jahr später diese Anstellung verlassen. Gründet eine Firma mit Namensfindung, allem drum und Dran und hatte aber nur zwei Begriffe. Und. Hatte nur zwei. Worte. Frauen und. Geld. Und dann? Was bedeutet das? Was bedeutet das für Sie? Individuell? Weil, wenn. Du aufbricht, um dich. Um das Thema Frauen und Geld zu kümmern, kommt was anderes dabei bei raus, wie wenn ich auf Breche wie Vinci aufbricht. Oder wieder anderes Beispiel: eine Frau, die schon über zwei Jahrzehnte im selben Beruf arbeitet und da wirklich ganz, ganz, ganz,

ganz, ganz viel geleistet hat, ganz, ganz, ganz viel aufgebaut hat und dann merkt, okay, am Gipfel der Karriere, am Gipfel des richtigen Weges, zeigt sich noch mal ein ganz neuer Gipfel im selben Feld mit einer ganz anderen Schwerpunktlegung. Aha, wie wechseln wir jetzt von dort hin? Wie bewahrt man das, was man da aufgebaut hat? Wie beschützt man das, was gut war? Wie kümmert man sich in Zukunft um diese ganzen Kunden, die schon da sind? Und wie kann man trotzdem parallel anfangen, den neuen Gipfel sozusagen zu erklimmen, das Neue aufzubauen? Und das sind immer ganz individuelle Wege, ganz individuelle Pfade. Das Spannende finde ich wirklich, dass wir dabei immer mit allen Sinnen arbeiten. Und das ist niemals nur ein Warnung an alle, die schon ihr Leben lang vergeblich suchen. Es geht nicht nur um die Stimme deines Herzens.

Jutta Ribbrock: [00:34:51] Ja.

Monika Schmiderer: [00:34:52] Bitte nicht warten auf diese Stimme des Herzens, die da engelhaft von oben herunter irgendwas zu dir sagt. Die Bestimmung spricht in dir, in deiner eigenen Sprache, in deinem eigenen Tonfall, in deiner eigenen Laune zu dir. Und manchmal ist es keine Stimme des Herzens, sondern manchmal ist es wirklich eine tiefste Wut aus dem Urin, aus dem Bauchraum heraus. Manchmal ist es eine Vision, ein Bild, ein Gedanke, ein Wort. Manchmal ist es etwas, was einfach immer wieder von außen an einen herangetragen wird. Die Wege, wie deine Bestimmung zu dir findet, sind vielfältig. Und nein, du musst nicht ständig in deinem Herz Raum herumsuchen. Und. Verzweifeln, wenn du das Gefühl hast: Ich finde aber nichts Konkretes.

Jutta Ribbrock: [00:35:40] Da können wir ja gerade noch mal zwei, drei weitere deiner Fragen ins Spiel bringen, weil ein Teil der Fragen bezieht sich ja auch, so sage ich mal, auf die Werte, die man hat: Welche Art von Mensch möchte ich sein?

Monika Schmiderer: [00:35:52] Zum Beispiel welche Art von Mensch möchte ich sein und welches Problem in diese Welt möchte ich mit lösen? Und ich glaube, das ist ein ganz elementare Frage in Zeiten wie diesen. Und ich habe auch. Gerade. In den letzten Monaten und ein, zwei Jahren, wie wir alle natürlich, immer mehr so was, sagt meine innere Stimme. Die Zeit, wo es nur darum geht, sich selbst zu verwirklichen, die nächsthöhere Version seiner selbst tralala lala zu werden, die sind jetzt vorbei. Es geht. Wirklich. Darum, sich auch. Bewusst darüber zu. Werden und sich daran zu erinnern, dass man als Mensch grundsätzlich eine Wirkung hat, egal was man tut oder unterlässt, egal was man sagt oder beschließt, nicht auszusprechen. Alles wirkt immer. Wir Menschen. Wirken. Immer, immer, immer, ausnahmslos. Immer. Und dass wir uns wieder mehr. Darüber. Bewusst werden, dass wir immer wirken und dass es unsere Aufgabe ist, positiv einzuwirken. Da, wo wir Schmerz spüren, da, wo wir Ungerechtigkeit wahrnehmen, da, wo wir das Gefühl haben: Hey, das müsste aber anders laufen. Und dass wir immer mehr. Auch. Diesem gigantischen. Gefühl von Ohnmacht und. Ausgeliefert sein und Spielball von. Irgendwelchen verrückten. Mächtigen zu sein, wirklich die Erinnerung entgegenstellen, dass wir sehr wohl wirken können und dass wir eine Verantwortung haben, zumindest für uns selbst. Mal beginnen und dann für unser aller nächsten nächsten Umfeld. Und dann Schicht für Schicht, für Schicht, für Schicht. Diese Werte, die wir haben, diese Wahrheit, die wir erkennen, wirklich auch leben mit dem. Höchstmöglichen Mitgefühl und der höchstmöglichen. Offenheit für das Ganze.

Jutta Ribbrock: [00:37:56] Das ist so schön, was du sagst. Ich. Mich beschäftigt das gerade wahnsinnig. Also. Viele von uns empfinden diese Zeit gerade als besonders schwer. Und mich beschäftigt zweierlei. Du sagst es im Grunde auch ein bisschen, deshalb wird mich da deine Meinung noch mal interessieren, weil du sagst auch

Bestimmung finden, Orientierung finden in einer chaotischen Welt, in einer Welt, die uns so erscheint, als würde sie irgendwie auseinanderfliegen. Ist das tatsächlich so, dass gerade die, die die Zeitläufte so anders sind als sonst? Das wäre eine Frage, die mich beschäftigt. Oder ist es auch ein bisschen so? Alle sagen das immer und immer mehr Menschen sagen dann: Ja, mir geht es auch gut. Weißt du, dass man so mitschwimmt und mitsingt in dem in dem Chor? Dieser ganze Themenkomplex, der beschäftigt mich gerade total. Und daran anknüpfend, was du gerade gesagt hast. Ich stelle mir das vor wie so ein Schneeball oder eine Kettenreaktion. Also wenn nur alleine schon ich mich sehr gut um mich selber kümmerge und um die Menschen in meiner nächsten Umgebung. Und wenn man das mal weiter träumt, dass es jeder machen würde, dann werden wir Frieden. Einen totalen Frieden in der Welt. Das ist jetzt aber nicht so und dennoch ich, dieses kleine Rädchen im Getriebe, kann trotzdem schon ganz viel da geben, in dem ich mich sehr gut um mich selber und um andere kümmern. Und dieses sich selber kümmern ist auch total wichtig, weil wenn da versteckt unter irgendeiner Oberfläche doch so was ist wie das man sich doch nicht selber so lieb hat und sich viel selbst kritisiert und tralala dieses ganze, dann strahlt man ja irgendwie auch in die Welt. Genau das war. Jetzt habe ich ein ganz großes Fass aufgemacht. Lass uns doch gern anfangen an dieser Stelle, wenn du sagst Orientierung finden in einer chaotischen Welt. Wie definierst du diese Art von Welt gerade, die du eben im Moment besonders so empfindest, so chaotisch und und vielleicht unberechenbar?

Monika Schmiderer: [00:40:13] Also für mich ist es einfach ganz offensichtlich, dass in fast allen Branchen, in fast allen Lebensbereichen, in fast allen auch staatlichen Systemen ein Umbruch stattfindet. Ja, es ist eine große Veränderung. Wir haben natürlich die durch die Digitalisierung und all das, was man wirklich auch die künstliche Intelligenz jetzt aufs Parkett bringt, haben wir zwangsläufig überall Veränderungen. Wir haben überall Umstrukturierungen und wir haben natürlich auch eine, Das ist alles, sind alles diese äußeren Faktoren. Und wir sehen: Aha. Früher galt eine Karriere bei der Bank noch als niet- und nagelfest. Heute weiß man nicht mehr so genau, ob die alle in zehn Jahren überhaupt noch existieren wird usw. Und all diese Dinge, die lösen natürlich ein eine große Unsicherheit aus. In jedem, in irgendeiner. Anderen Form. Bringt das so ein bisschen das eigene Lebensfundament ins zum Zittern, wenn wir nicht so genau wissen, was jetzt da kommt. Und gleichzeitig aber auch gibt es natürlich diese Umschichtungen, dass wir merken, die Menschen sind irgendwie anders. Mein Freundeskreis verändert sich, die Meinungen sind teilweise. Schwieriger. Zu handhaben rundherum und die Stimmungen werden teilweise auch angespannter usw. Also all diese, diese privaten Einflüsse. Und wir spüren natürlich in uns selber, dass wir uns in den vergangenen Jahren natürlich schon oft ganz stark die Sinnfrage gestellt haben, dass wir ganz vieles ausgemistet haben, also verabschiedet, losgelassen, aber nicht so genau wissen, was jetzt dann als nächstes kommen soll. Wir wissen heute ganz oft nein, das eigentlich nicht mehr. Aber was stattdessen wissen die oft nicht, oder? Wir wissen ja, eigentlich hat das ausgedient. Aber was kommt als nächstes? Und ist das überhaupt, was gut ist, was da kommt? Das sind alles so Basis Verunsicherungen, einfach aufgrund der Dynamik, in der wir uns befinden, in dieser, in, in dieser, in dieser Kombination aus technologischer Veränderung, ökologischer Veränderung, politischer Veränderung. Und da dürfen wir. Definitiv auch mal orientierungslos dasitzen und sagen: Oh, das ist mir grad alles echt zu viel. Und da dürfen wir auch, wenn wir merken, dass wir da entsprechend auch die, ähm, die Substanz verlieren, uns ein bisschen zurücknehmen und und sagen, okay, ich kann nicht die ganze Welt retten, ich kann mich nicht für die ganze Welt verantwortlich fühlen, aber trotzdem nicht die Ohnmacht wählen, weil nur weil wir spüren: Ich kann nicht die ganze Welt retten. Ich weiß jetzt auch nicht. Was zu tun ist hier im großen. Ganzen, in all diesen Baustellen. Aber ich weiß vielleicht. Was mein Kind braucht, wenn es heute Abend

heimkommt. Ich weiß, vielleicht sollte ich bei meinem Partner wieder vermehrt das und das und das tun. Das hat ihm doch gut getan. Vielleicht sollte ich wieder viermal die Woche eine Waldrunde gehen. Da war ich irgendwie ausgeglichener, als ich das noch getan habe. Runterreduzieren, diese riesige Komplexität runterreduzieren auf das, was ich wirklich in der Hand habe, was in meiner Macht ist. Und das ist viel mehr, als wir meinen. Und dann von dort aus wieder so eine innere Stabilität aufzubauen, weil für unser eigenes Lebensgebäude sind wir selber verantwortlich. Wir können nicht für die Erdbeben, die da ausgelöst werden. In einem größeren Spektrum. Da sind wir tatsächlich nicht in einer entscheidenden Funktion. Aber wir können schauen, dass dieses Fundament unseres eigenen Lebensgebäudes so stark ist wie möglich und dass die Wände, die wir haben, stark sind. Und das geht vor allem und deswegen beschäftigt sich das Buch ja auch so viel mit Mut und Vertrauen und am Aufbau von Vertrauen. Weil da sind wir angehalten, uns wirklich, Du hast die Werte auch schon angesprochen, uns wirklich wieder anzubinden. Also diese innere in diese inneren Räume der Ruhe, diese inneren Räume der Gewissheit. Der Klarheit, der. Ruhe, wo wir. Abends bei uns selbst aushalten, ja uns selbst. Erden, in uns selbst wohnen können. Und da immer wieder mal verschlafen und einfach wirklich uns auch bewusst darüber sind, dass wir Menschen. Unglaublich resiliente Wesen sind, unglaublich viel aushalten, so. Viel. Stärke und Substanz entwickeln können, wenn wir sie denn brauchen und das wir zu Unglaublichem fähig sind, wenn wir denn müssen. Und dass wir uns wirklich daran erinnern, dass wir das Wir. Geführt sein werden in diesen Momenten, weil du erinnerst dich, du. Jeder von uns hatte schon mal einen richtig tief schwarzen Moment im Leben. Mindestens einen. Jeder von uns hatte schon mal Situationen, wo er weinend im Badezimmer auf dem Boden saß und dachte: Ich hab keine Ahnung mehr, wie weiter. Aber es ging weiter. Aus diesem tiefschwarzen Moment wurde wieder ein heller Weg. Wie einfach in einem weiteren Jahr zum Leben in ihm. Schritt für Schritt. Weitergehen. Und das ist auch jetzt gefragt. Und dieses dieses Unten bleiben in der Ohnmacht, in der Angst, in der, in der Starre, in der Depression ist letzten Endes ein Aufgeben. Wir sagen euch: Ich, ich, ich gebe auf. Und was da manchmal der entscheidende Schlüssel ist, wieder in die Aktion zu kommen, wieder ins Vertrauen zu kommen, wieder in den Mut zu kommen, ist Zorn. Wut. Ja. Und und und Und Wirklich das. Auch im Buch gibt es. Diese Rache und Peitsche. Alles aufs Papier. Manchmal schreien wir auch an, leider ja. Aber versuchen das wirklich aufs Papier zu lassen Und raus mit dem Zorn und schauen: Aha. Zornig. Ich nehme mir meinen Block, Keinen Stift, irgendeine Musik. Raus mit dem Zorn aus Papier. Was ärgert dich denn so? Wo war was? Was? Was? Was ist denn da gerade da? Und dann kommt unter dem Zorn Irgendwann kommen die heißen Tränen. Dann kommt die Trauer, dann kommt die Enttäuschung, dann kommt die Frustration. In kommt die Angst. Alles aufs Papier, alles aufs Papier, alles aufs Papier. Und dann lass das zu. Dir zurück. Sprechen, sage okay, Board, das Beschäftigen, das ist alles da drin. Ja klar geht's mir gerade nicht gut. Aber wo kann ich denn da jetzt ansetzen? Welcher dieser Punkte, die mich da so beschäftigen, kann ich denn jetzt wirklich angehen Und wer kann mir helfen. Und und wie kann. Ich diese Hilfe bekommen? Und weil die Ohnmacht ist letztlich dieses Aufgeben und wir müssen. Für unsere höhere Aufgabe, für unsere Bestimmung, für unsere Berufung. Tatsächlich etwas aufgeben. Und zwar diesen Gedanken, dass wir nichts bewirken können. Ja.

Jutta Ribbrock: [00:46:46] Wir können alle was bewirken. Ich mache manchmal eine geführte Morgenmeditation, wo die Stimme sagt: Das Universum wartet auf dich. Und dann sage. Ich mal: Haha, witziger Witz auf mich gerade. Und das ist aber genau dieser Gedanke und ich kann es inzwischen mit einem Schmunzeln nehmen und sagen: Ja, ja, genau. Und dann aber wirklich in diesem Bewusstsein doch dieses in Anführungszeichen bisschen, was ich von den 8 Milliarden, die. Auch. Dieser umwandeln, hineingeben. Es jede und jeder von uns macht einen Unterschied und sei es erst mal wirklich in deiner

allernächsten Umgebung. Und dann, wie ich eben gesagt, mein großer Traum, dieser Schneeball, der immer dicker wird, wenn jeder und jede das beherzigen würde. Sich selbst was Gutes zu tun und den nächsten dann so viel gewonnen. Wow. Also wenn auch alle aus diesem Gespräch, was wir jetzt haben, rausgehen mit diesem Gefühl. Okay, ich mache so meine kleinen Steps und mein kleiner Beitrag jeden Tag und das bewirkt was, dann bin ich schon glücklich.

Monika Schmiderer: [00:48:02] Ja, ich glaube, du kannst das auch nachfühlen, wo du ja auch in der Stadt viel unterwegs bist. Wenn wir uns mal erinnern, dass dieses. Buch und diese Bestimmung, das Thema Bestimmung sich jetzt für mich. Persönlich gezeigt hat als. Knallrot und feurig. Und dass letzten letztenendes das Ziel des Bestimmungsweges. Diese Vielfalt und Lebendigkeit von uns Menschen ist das, dass wir wirklich offen sind, nach außen hin und nach oben. Hin. Zu, zu zu unserer höheren Führung, nach unten hin, die. Hin zu dieser Erde, auf der wir leben und dass wir uns da trauen anzupacken, wenn das die Grundenergie ist. Und du gehst, angereichert von diesem Glauben an deine. Berufung, dass du wirklich. Hier auf dieser Welt einen Sinn hast, eine Bedeutung hast, einen Wert hast, etwas beizutragen hast, ganz egal wie groß, darf auch riesig sein, ganz egal wie klein, darf auch unsichtbar sein für andere. Dann wird etwas niemals unsichtbar sein. Und zwar das Feuer, diese Energie, diese Kraft. Wenn du durch die Straßen. Gehst, angereichert von dieser Kraft, wirst du in irgendeiner Form ein bisschen leuchten, ein bisschen funkeln, ein bisschen sprühen. Du wirst aussehen wie ein Mensch, der an eine gute Zukunft glaubt. Und wenn wir durch die Stadt gehen und sehen, wie viele Menschen nicht funkeln, nicht leuchten und ausstrahlen, dass sie nicht mehr an eine gute Zukunft glauben, dann wissen wir allein durch einen einzigen Spaziergang durch die Stadt, wie immens wichtig und wie immens bedeutend es sein kann, einfach nur mit diesem Leuchten und mit diesem Mut und diesem Vertrauen innerlich ausgestattet durch die Straße zu gehen. Weil irgendjemand ist auf dieser Straße und. Sucht nach. Einem anderen leuchtenden. Menschen und. Braucht diese Bestätigung einfach nur, indem er an dir vorbeigeht und sieht: Schau, da leuchtet doch noch jemand, da ist noch jemand zuversichtlich, da glaubt jemand an was Gutes, Da ist jemand eingestellt. Auf eine schöne Sache. Auf etwas Positives. Und wir brauchen uns gegenseitig in so banalen Situationen, wie wenn wir nur auf dem Gehsteig gehen, geschweige denn von allem Größeren. Wenn du dann. Ins Büro. Kommst und den Mund. Aufmacht. Oder wenn wir dann mit unseren. Kindern am Esstisch sitzen und und. Und und und. Ja.

Jutta Ribbrock: [00:50:26] Genau, da fängt alles an und das ist so schön ermutigend, was du sagst, weil gerade das ist das, was ich spüre. Ich will es einfach noch mal aufzählen. Dass vielleicht auch Menschen, die genau davon bedrückt sind, hieraus mitnehmen, dass sie dem mit all dem, was du jetzt gesagt hast, auch begegnen können. Also bei uns in Deutschland gerade noch auch ja, dass alles teurer geworden ist, die Inflation, Jobunsicherheit, viel Schimpfen über Politiker im Allgemeinen. Und ausgelöst unter anderem natürlich sehr stark durch den Ukrainekrieg. Dann ist der Gazakrieg dazugekommen und in meiner Branche als Journalistin wir lesen Studien, wo rauszunehmen kannst, dass viele Leute sagen, also die schalten ab, die wollen diese Nachrichten nicht mehr hören und sich damit nicht beschäftigen. Entweder sie drücken wirklich den Knopf und schalten das Radio aus oder den Fernseher oder was auch immer. Oder sie schalten innerlich ab. Und wir beschäftigen uns sehr viel damit, wie wir lösungsorientierte Nachrichten machen können. Wir können ja den Krieg nicht wegmachen, aber wir können in einer Nachricht oder einem Zeitungsartikel oder in einem Fernseh oder Hörfunkbeitrag erzählen. Da kümmern sich gerade Leute, um da und da zu helfen. Also von ich sage es jetzt mal ganz neutral und jeder darf seine Meinung dazu haben. Von Rüstungslieferungen bis hin zu Ärzten ohne Grenzen, die einen Zug

hergerichtet haben, der wie ein Krankenhaus ist. Sowas also, dass wir dazu erzählen, wo Menschen sich engagieren und helfen. Und vielleicht, wenn man ein bisschen Geld und Zeit übrig hat, kann man vielleicht auch dahin spenden oder so und damit auch daran teilhaben. Was ich sagen möchte ist, dass wir aus Studien entnehmen, dass viele Leute sich einfach abwenden und nicht ins Tun kommen Und. Dadurch eben auch nicht mehr teilhaben an diesem Prozess, den du beschreibst, etwas hinein zu geben, sondern einfach sagen: Ich bin zu klein, ich kann nichts bewirken. Und deshalb finde ich so schön, dass wir zwei das hier so betonen, dass jedes bisschen hilft, jedes, jedes bisschen hilft und allein und was schon groß ist, vielleicht auch an der Zuversicht von Menschen in meinem näheren Umfeld, dazu was beizutragen und zu sagen: Guck mal, wie schön dein Leben ist. Ich habe angefangen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, und wenn ich da jeden Morgen drei Sachen reinschreibe. Ich habe schon, bevor ich dieses Tagebuch geführt hat, aber Monika, wirklich, ich ist jetzt mit meinem Michael am Tisch und ich sage, wir haben so gut, wir haben ein schönes Zuhause, wir haben was Leckerer zu essen auf dem Tisch, wir haben es warm. Wir haben Frieden und Sicherheit in diesem Land seit Jahrzehnten und. Ich finde es wirklich wichtig, sich das jeden Tag aufs Neue klar zu machen, wie viel Gutes wir haben.

Monika Schmiderer: [00:53:35] Ich sage oft gern: Wenn wir spüren und erkennen, dass es uns gut geht, ist es unsere Aufgabe, **Gutes zu tun**. Und ich glaube. Auch, dass. Ganz viele eine irrsinnige Sehnsucht spüren. Tief in sich eine unglaubliche Sehnsucht spüren. Etwas Positives beizutragen, aber angesichts der. Fülle. Und angesichts der vielen Meinungen gar nicht mehr genau wissen, wo sie anfangen sollen. Und die der Bestimmung zu folgen. Dem der. Berufung zu folgen. Und einen Wunsch danach zu haben, ein **sinnvolles Leben** zu führen, ist ganz eng verbunden mit der Sehnsucht danach, in einer, wie wir selbst es definieren würden, heilen Welt zu leben. Weil wir. Ja spüren. Wenn jeder Mensch diese. Diese innere, schöpferische. Aufbauende, produktive. Aber auch mitfühlende Energie zu kultivieren in sich und sich selber viel zutrauen würde, selber wirklich auch sein Bestes hineinlegen kann. Dann würde diese Welt tatsächlich deutlich heiler werden können. Und ich glaube, das ist das wirklich. Niemand ausgenommen. Und wenn ich sage, okay, ich habe die ich ich arbeite, ich bin ich bin ja nur beispielsweise so wie ich auch als Studentin. Ich bin ja nur eine Kellnerin in dem Lokal. Was kann ich schon so viel? Jeder, der in einem Lokal war, zum Mittagessen oder zum Abendessen und wirklich einen harten Tag hatte. Und da ist eine Kellnerin, die einfach liebevoll ist, die lächelt, die ein gewisse, eine gewisse Freude ausstrahlt, die auch mal einen kurzen Moment Augenkontakt hält. Dieser Moment, diese paar wenigen Minuten im Beisein dieser Kellnerin können die Energie des Tages von den Menschen, die zu ihr an den Tisch kommen, zu ihr an den Tresen kommen, verändern. Egal, was das für ein Beruf ist. Und ich glaube, das ist das, was wir dann auch immer wieder vergessen in diesem Statusdenken, in diesen, dass jedes Leben auf Instagram. Funktionieren muss und und und. In jedem. Beruf. Zählt die **Haltung**. Und selbst wenn ich eine Person bin, die total in der Öffentlichkeit steht, die alle bewundern, aber in der Tiefe bin ich immer schlecht gelaunt und habe und habe irgendwie dann, dann habe ich nicht meine Haltung, habe ich nicht meinen Beitrag in der Form geleistet. Und ich glaube aber, dass diese Sehnsucht. Zu helfen. Da bin ich einfach auch. Optimistisch, dass wir. Dass aus diesem Schmerz, den viele zurzeit spüren, und aus dieser Ohnmacht, die viele zurzeit spüren, über die nächsten Monate und Jahre wieder einer eine andere Herzqualität in der Gesellschaft entstehen kann.

Jutta Ribbrock: [00:56:19] Aber das finde ich so sehr zu wünschen. Also mir fallen im Moment wirklich die Begriffe **Gemeinschaft** und **Gemeinsinn** ein, dass das etwas ist, das ist für mich so ein Trend dieser Zeit, dass wir das total brauchen. Und gerade wo

wir darüber sprechen, die Kleinigkeiten, die wir machen können. Ich habe ihn hier in meiner Podcastserie Einfach ganz leben. Auch ein Gespräch mit Ulrike Scheuermann über Freundschaft. Ihr Buch heißt ****Freunde machen gesund**** und sie meint das so im weitesten Sinne Beziehungen. Und sie hat auch als Beispiel vielleicht die alte Dame, die mit dem Rollator durch den Park geht und der du begegnest, wenn du sie anlächelst und Guten Morgen sagst. Es kann sein, dass du der einzige Kontakt des Tages warst für sie, weil sie alleine lebt und vielleicht da gerade mal langgeht. Und das macht den Unterschied. Auch die Aufmerksamkeit zu haben für sowas, was uns wahnsinnig klein erscheint. Und da haben wir wieder. Jetzt haben wir schon viele schöne Beispiele, finde ich besprochen. Monika: Was dieses Ach, ich kann doch nichts bewirken. Doch, es gibt so so viele kleine Mosaiksteine.

Monika Schmiderer: [00:57:32] Und ich glaube, das passte auch. Noch sehr gut dazu, was ich. Auch in. Dem Buch so. Betonen swert finde. Wenn wir sagen: „Ja, ich. Ich erkenne zwar in. Die Richtung, wirds für mich. Gehen, das interessiert mich. Das würde ich gern ausprobieren. Das würde ich gern machen. Da würde ich mich gern weiterentwickeln. Beruflich, persönlich oder privat.“ Und dann: „Aber. Ja, aber ich kann ja gar nicht. Ich habe ja da diese... Ich beispielsweise: Ich kann keine... Ich bin Autorin. Ich habe drei Bücher veröffentlicht. Ich kann ****keinen fehlerfreien Text verfassen****. Für mich unmöglich. Das ist mir tatsächlich unmöglich.“ Jetzt kann ich sagen, weil ich habe diese leichte Rechtschreibschwäche, kann ich jetzt nicht Autorin werden und es geht ja nicht. Oder ich kann sagen, okay, ich möchte in diese Richtung gehen, Ich such mir jemanden, der liest meine Texte ****Korrektur****, und da mache ich trotzdem. Und mit dieser Lektorin. Ich habe jahrzehntelang 17 Jahre lang, da entsteht eine ****Freundschaft****, ja, da entsteht eine ****Verbindung****. Meine Schwäche ist ihre Stärke. Und da ist unser Schlüssel, da ist unser Schlüsselglied. Und ich glaube, wir dürfen uns niemals abhalten lassen, unseren Bestimmungsweg zu gehen, unseren Nächsten Interessen zu folgen. Unsere, unsere Träume, unsere Visionen, unsere Herzen Stimmen, unsere Bilder. Unsere Gedanken, was auch. Immer sind, zu verwirklichen. Weil wir sagen: „Aber das kann ich gar nicht.“ Es gibt jemanden, der kann deine Lücken füllen. Und ich glaube, das ist so wichtig in unserer Gesellschaft, wo wir so vereinzelt und so viel Einsamkeit und und und und und Alleinsein präsent ist, dass wir sagen, ich bin auch bereit, mich wieder zu ****öffnen für andere****. Das und das kann ich. Zumindest ein bisschen oder Da will ich noch. Mehr dazu lernen, das will ich. Mitbringen. Und jetzt such ich mir. Die Leute, die meine Schwächen mit ihren Stärken kompensieren, auffüllen usw. Und dann entsteht da wieder ein ****Gewebe****, in dem wir uns ****gegenseitig brauchen****. Und wir müssen uns. Gegenseitig brauchen. Dieser Hyperindividualismus ist eine Lüge. Das ist ein Wahnsinn. Der Mensch ist nicht so konzipiert. Nein, wir müssen einander brauchen und jemand muss dich brauchen, Jutta. Und jemand muss. Mich. Gott, wie fühlen wir uns? Schrecklich, Wenn uns keiner braucht. Bitte brauch auch du jemand anderen. Ja, Und dann sei dankbar dafür, dass dieser andere, den du. Brauchst, bereit ist, mit dir zu. Machen, Mit dir zu gehen, Mit dir. Zu tun. Wir brauchen. Einander. Und wir. Dürfen. ****Voneinander abhängig sein****. Unbedingt. Wir sind ein soziales Wesen. Ohne Abhängigkeit keine echte Bindung. Ohne Vertrauen keine echte Bindung. Und da dürfen wir uns wieder öffnen. Das ist uns auch alles. Ausgeredet wurden die letzten zehn, 15 Jahre. Das ist Quatsch. Wir brauchen einander. Ja, klar kannst du dich selber bis zum Umfallen selbst optimieren. Aber dann wirst du jemanden brauchen, der dir aufstehen hilft. Wir brauchen uns. Und das ist was Gutes. Er. Auch unsere Kinder brauchen uns. Du hast einen kleinen Sohn, Monika.

Jutta Ribbrock: [01:00:33] Wie alt ist der jetzt?

Monika Schmiderer: [01:00:35] Der ist sechs Jahre alt. Er ist jetzt in die Schule gekommen.

Jutta Ribbrock: [01:00:37] In die Schule gekommen. Das ist natürlich auch ein wahnsinniger Schritt, wenn die Schule anfängt. Wie ist das? Wie sehr beschäftigt dich das? Wie du ihn ermutigst? So wie du ihn vielleicht so machen lässt, dass er selber so sein Ding findet und aber auch weiß ich nicht. Talente siehst. So ist es. Was, wo du so drauf schaust oder dir überlegst, Wie förder ich das bei meinem Kind oder wie lasse ich ihn einfach hineinwachsen in seine Bestimmung?

Monika Schmiderer: [01:01:12] Also mein, das ist natürlich jedes Kind ganz einzigartig und hat sein eigenes Naturell. Unser Sohn ist ein kleiner Feuerball. Er hat so viele Feueraspekte. Dass ich da eigentlich eher eher. Zuschauere und hoffe. Ihm gut auch lernen zu können, Emotionen zu regulieren, ähm auch mal am Ball runterzufahren, auch mal eine Pause zu machen. Und er wächst natürlich in einem Haushalt auf, in der sehr gerne gearbeitet wird und in der wir ein ganz positives Zugang haben. Zum. JA, zum. Beruf auch und und. Und privat sehr gerne auch Dinge. Verwirklichen. Usw. Aber ich weiß nicht, was er daraus machen wird. Im Moment habe ich das Gefühl, aber das kann natürlich in zwei drei Jahren auch anders sein. Im Moment habe ich das Gefühl, ihn einfach mal machen zu lassen und in seinen Phasen, wo er dann so tief eintaucht in gewisse das sind immer so Phasen, wo dann wird nur gezeichnet, dann wird nur Lego gebaut, dann wird. Nur Trommel gespielt, dann würden nur Autos beschriftet. Oder was sag ich mal, immer so Phasen und da taucht er so richtig tief ein und das finde ich aber spannend. Jetzt, wo ich gerade das erzähle, glaube ich, dass es für uns alle auch noch mal so etwas, was wir als Erwachsene nicht verlernen sollten, dass wir uns immer wieder mal erlauben, irgendwo so richtig rein zu fallen, und sei es im ersten Moment völlig nutzlos für den eigentlichen Zweck, für das eigentliche Ziel. Wie du sagst, mit dem mit dem Ast die asiatische Speise in einem asiatischen Land, lassen wir uns immer wieder mal reinfallen in etwas. Das interessiert mich. Das mach ich jetzt mal zwei, drei Wochen richtig intensiv. Da haue ich mich jetzt mal richtig rein und schau, was das in mir wieder aktiviert, was das wieder freischalten kann und diese kindlich. Ich hoffe, er kann das lang bewahren, diese kindliche, ähm, Intensität des Interesses an mir. So.

Jutta Ribbrock: [01:03:12] Genau das sage ich mal so im Spaß. Das ist das, wo wir dann viel Geld ausgeben, um Seminare zu machen, dass wir dieses versinken wie?

Monika Schmiderer: [01:03:22] Zum Beispiel bei mir. Ja.

Jutta Ribbrock: [01:03:26] Genau.

Monika Schmiderer: [01:03:27] Ja, ich. Ich. Wie gesagt, in meinem, in meinem Mentoring sind in meinen Seminaren. Ich arbeite ganz viel mit Techniken aus der Kunst und Gestaltungstherapien. Warum? Weil diese. Berufung, diese. Bestimmung, dieser. Dieser, diese subtile Kraft, diese Essenz, die liegt ja, sonst würden wir es ja sofort eins zu eins aussprechen und auch so hervorbringen können. In vielen Fällen noch **jenseits der Worte**, also in dem Raum. Vor den Worten. Und in den Raum, vor. Den Worten kommen. Wir. Mit **Kreativität**, mit **künstlerischer Tätigkeit**, mit Dingen, die wir mit den **Händen** tun, mit **Farben** und und und ganz anders hin. Und so wie ich dir schon erzählt habe, ja, das Buch, das war. Oh knallrot, dieses Feuer, diese goldene Schrift. Hat jetzt keine goldene Schrift, ist auch nicht rot, Aber egal, es ist die Grundenergie. Finde Klarheit. Zum Beispiel war da die so im da war immer dieses Türkisblau, Türkisblau, Türkisblau und diese. Diese luftige. Kristalline Energie nicht so wie

sie sind, dass. Klarheit. Okay. Und so arbeite ich mich da rein und auch mit den Klienten. Und ich glaube, diese, diese, diese. Diese kreativen Dinge. Sei es, wie du sagst. Ein ****Tagebuch**** zu führen oder. Zu ****zeichnen****, ****Musik**** zu machen, zu ****singen****, irgendwas ****ausprobieren****, ****kochen****, all diese Tandy. Da sind wir auch am Start. Also all diese Dinge, Wenn wir die verlernen, was, was verlernen wir da automatisch mit: Lebendigkeit, Freiheit, Vielfalt. Und dann sagen die Leute: „Ich bin ja nicht kreativ.“ Jeder. Ist. Kreativ, jeder und jeder hat halt auch hier einen anderen Kanal. Und Kreativität und frei fließen lassen wird immer dazu beitragen, dass wir unserer Berufung und unserer Bestimmung näher kommen. Mehr genauer wissen, wohin. Genauer wissen, was Spaß macht. Genauer wissen, wo es weitergeht, was uns anzieht und zu sich ruft.

Jutta Ribbrock: [01:05:27] Wie wunderbar. Liebe Monika. Du weißt, ich stell am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste. Die stelle ich dir jetzt noch mal und die Zeiten sind ja lebendig und ich bin sehr gespannt, was du heute sagst. Was ist für dich persönlich Glück?

Monika Schmiderer: [01:05:47] Das erste Wort, das jetzt kam, war ****Frieden****. Frieden und. Zu spüren, immer wieder, wenn dieser Frieden da ist. Was für eine immense. Schöpferische. Kraft in seinem Feld von. Frieden liegt. Und wie es uns, glaube ich, allen gut tut, wenn wir dieses Feld. Von Frieden. Fest in der Natur, das heißt in uns selber sind. Jeder in der Straßenbahn. Ganz egal. Immer wieder. Suchen. So mit unserem Bauchgefühl. Mit uns. Wo ist dieser Frieden? Frieden. Und dann ein paar Mal hineinatmen. Und das ist. Voll von. Einer ganz ruhigen, satten. Form von Glück.

Jutta Ribbrock: [01:06:38] Wundervoll. Ich musste jetzt auch ganz tief atmen, gerade. Als du das gesagt hast. Ich danke dir von Herzen für dieses Schöne. So? Zum Teil feurige und ermutigende Gespräche. Danke, liebe Monika.

Monika Schmiderer: [01:06:57] Ich danke dir für deine wunderwundervollen Fragen. Und deine Präsenz hier in diesem Gespräch. Liebe Jutta, vielen, vielen Dank, dass ich da sein durfte.

Jutta Ribbrock: [01:07:13] Ich hoffe sehr, du konntest dir ganz viel Inspiration und Motivation mitnehmen, um für deine Sache loszugehen oder deine Bestimmung überhaupt erst mal zu entdecken. Ganz viel Freude dabei. Und wenn du mehr über Monika Schmiderer wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem neuen Buch und noch mehr Infos. Und wir zwei würden uns natürlich riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst. Ganz lieben Dank dafür! Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfachganzleben.de. Und noch mehr tolle Podcasts auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.