

Podcast mit Monika Schmiderer

****Speaker 1**:** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben entspannter, freudvoller und intensiver macht. Heute ist bei mir Monika Schmiderer, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Speakerin, Meditationslehrerin und Bestsellerautorin. Einer ihrer Schwerpunkte ist Digital Detox und ihr aktuelles Buch heißt Finde Klarheit. Sieben Regeln für ein selbstbestimmtes und authentisches Leben. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Monika, herzlich willkommen!

****Monika Schmiderer**:** [00:02:28] Vielen herzlichen Dank für die Einladung, liebe Jutta, ich freue mich, hier zu sein.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:33] Ich muss jetzt gleich eine meiner Lieblingsstellen aus deinem Buch vorlesen. Ja, bitte, gerne. Die Arbeit, die du heute gemacht hast, war gut genug. Die Zeit, die du mit deinen Kindern verbracht hast, war liebevoll genug. Die Gespräche, die du mit deinen Kolleginnen und Freunden geführt hast, waren aufmerksam genug. Das Geld, das du verdient hast, war ausreichend. Die Menge an Liebe, die du geben konntest, war erfüllend. Und die Menge an Energie, die du dafür aufgebracht hast, alles bestmöglich zu machen, war gut investiert. Du musst nicht mehr suchen, nicht noch mehr tun, noch mehr haben oder sein. Du musst nicht mehr müssen. Da rollt mir gleich ein Stein vom Herzen. Also wenn wir das wirklich so sehen und empfinden können, dann haben wir doch schon eine Riesensache, die die meisten von uns quält, aus dem Weg geräumt, oder?

****Monika Schmiderer**:** [00:03:24] Absolut. Das ist eine Gnade, würde ich fast schon sagen, wenn wir uns wirklich darauf besinnen und zu dem Bewusstsein zurückgehen, dass es an ganz, ganz, ganz, ganz vielen Stellen im Leben jetzt einfach gerade gut ist, so wie es ist, und dass wir jetzt für den Moment, wo wir vielleicht abends müde sind, oder wo wir vielleicht mal spüren, heute habe ich einen schlechten Tag oder heute wird es mir zu viel, dass wir uns nicht weiter anpeitschen, sondern dass wir hineingehen in dieses Gefühl von diesem Du musst nicht mehr müssen. Es ist jetzt hier in diesem Moment gerade gut so, wie es ist.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:05] Das macht bei mir so einen Atemimpuls. Ich möchte tief Luft holen und tief durchatmen. Dein Buch dreht sich ja um Klarheit. Inwiefern ist Klarheit ein entscheidender Schlüssel aus Überforderung und aus diesem Ich-bin-ungenügend-Gefühl herauszukommen?

****Monika Schmiderer****: [00:04:31] Ja, wo keine Klarheit ist, da ist automatisch ja auch keine Grenze, und wo keine Klarheit ist, da ist auch kein Anker. Das heißt, wenn ich in mir zu wenig oder keine Klarheit habe, dann bin ich sehr instabil, ich bin sehr beeinflussbar. Ich lasse mich von jedem Wind sozusagen in eine andere Richtung drehen. Ich fühle mich unsicher. Ich finde in mir selber keinen Halt und keinen Boden. Dementsprechend ist Klarheit quasi der ganz große Schlüssel für ganz viele Türen, hinter denen wir freier leben können. Und es ist gleichzeitig auch so eine Art ****Firewall****, so eine Art Schutzschild um uns herum, wo wir eben ganz klar dann Abstriche machen können, Nein sagen können, uns selbst schützen können, klar abstecken können, hier sage ich ja, hier sage ich nein und warum, oder davon möchte ich mehr in meinem Leben und deswegen mache ich jetzt und so weiter. Also es ist ein absoluter Schlüssel zur ****Selbstermächtigung****, diese Klarheit in sich selber wiederzufinden.

****Jutta Ribbrock****: [00:05:46] Also im Job zum Beispiel, wenn ich selber nicht so richtig weiß oder mir nicht so richtig klar bin, was ich will und welches Engagement oder welche Aufgaben ich übernehmen will, dann ist es für einen Chef ein leichtes Spiel, mir was aufzudrücken, oder?

****Monika Schmiderer****: [00:06:03] Ja, und es ist aber auch ein leichtes Spiel jetzt beispielsweise für Social Media, dir jeden Tag, weiß Gott, wie viele andere alternative Lebensmodelle zu zeigen und dich in enorme Unzufriedenheit und inneres Unglück zu stürzen, weil du in dir selber nicht klar bist. Also das heißt nicht nur, dass wir dann ausgenutzt werden können, sondern das heißt auch, dass wir sehr ****empfindlich für Illusionen**** sind und uns einbilden: „Ah, bei allen anderen ist es viel einfacher“ oder „Wenn ich nur in Bali sein könnte, dann wäre ich...“ Es gilt quasi beides. Es gilt, dass andere uns nicht in die Irre führen können und ausnutzen, wie du es genannt hast, aber auch, dass wir uns selbst nicht anlügen und in Ausreden und Ausflüchte gehen, anstatt im Hier und Jetzt wirklich in aller Klarheit zu sehen, was ist jetzt zu tun und wo sind die wichtigen nächsten Schritte, die Erdung haben, die wirklich ****Substanz**** haben und die in meinem ganz konkreten Leben mir wirklich was bringen.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:01] Du sagst gerade ****Erdung****. Du hast, wenn man so will, kann man es vielleicht da auch anknüpfen, selber auch mal die Erdung verloren in deinem Leben und bist in so einem Strudel aus zu viel wollen, zu viel müssen oder zu glauben, zu viel zu müssen. Magst du das ein bisschen erzählen?

****Monika Schmiderer****: [00:07:18] Ja, vielen Dank, Jutta. Ich war, glaube ich, schon als Kind nicht sonderlich gut geerdet. Ich habe immer schon sehr viel nachgedacht. Mir sind Dinge immer schon sehr, sehr nahe gegangen. Ich hatte immer schon eine besondere Wahrnehmungsspur für die Emotionen anderer. Habe mich immer sehr verantwortlich gefühlt für andere. Habe mir selber nie gelernt, Nein zu sagen. Bin dann als Schülerin, Studentin, Jungunternehmerin immer über meine Grenzen gegangen. All diese ganzen, unter Führungsstrichen, Schwächen, die ich hatte, dann auch mit ins Business genommen und habe so Business geführt, wie man eigentlich vielleicht nicht mal privat gesund über die Runden kommen soll. Und das hat dann sehr schnell innerhalb von drei, vier Jahren wirklich in eine ****Erschöpfungserkrankung**** geführt. Und ich war wirklich monatelang so krank, dass ich auch tatsächlich ums Überleben gekämpft habe und

wirklich die Entscheidung treffen musste: Verlasse ich dieses Leben freiwillig oder finde ich einen Lebensweg, der tatsächlich lebbar ist, der Sinn hat, der meinem Wesen entspricht. Und ich habe Gott sei Dank mich nicht dafür entschieden zu gehen, sondern ich habe mich dafür entschieden zu bleiben und bin dann in einen ganz intensiven ****Heilungsweg**** gegangen, auch über ganz viele verschiedene Stationen. Und dieser Heilungsweg dauert natürlich nach wie vor an, ja, das Leben zieht uns ja in Richtung Wahrheit, in Richtung Entwicklung, in Richtung Heilung und Wachstum, also das ist ja nie abgeschlossen, meiner Meinung nach. Aber damals war es für mich einfach so, dass ich dann quasi noch einmal mir selber die Chance gegeben habe, dieses ganze Ding sozusagen nach meinen eigenen Regeln aufzusetzen, wirklich zu lernen, auch wenn das nicht immer leicht war, meine Schwächen zu überwinden, meine Ängste zu überwinden und wirklich Dinge zu lernen und zu trainieren, die mich schützen, die diese Klarheit fördern und die diese Erdung fördern und die mir helfen, wirklich gut und selbstbestimmt im Leben zu stehen.

****Jutta Ribbrock****: [00:09:36] Du schilderst in deinem Buch ja diesen Weg, den du gegangen bist und eine Wegmarke, vielleicht auch das Ziel, ist der ****Genau-Genug-Punkt****, an dem wir beruflich, privat und persönlich ganz genau im Gleichgewicht sind. Das ist auch so ein Sehnsuchtsthema, wo du denkst, echt jetzt, das klappt wirklich. Bist du da angekommen an deinem Genau-Genug-Punkt?

****Monika Schmiderer****: [00:10:06] In ganz vielen Momenten bin ich da angekommen und darf das wirklich auch erleben, dieses Gefühl der ****Harmonie****, wo sich ganz viel gleichzeitig bewegt, die To-do-Listen sind ja immer voll, die privaten wie die beruflichen, aber wo wirklich eine gewisse Basis da ist, um herum sich sehr viel bewegt, aber in mir, tief in mir, bleibt trotz allem die Ruhe. Und dieser ganz genau genaue Punkt, den du ansprichst, der ist ja aus Regel Nr. 3. Und die These, die hinter Regel Nr. 3 liegt, so wie hinter jeder der sieben Regeln, liegt ja eine Kernaussage. Und die Kernaussage hier ist, ****je mehr Angst du hast, desto weniger wahre Fülle wirst du finden****. Und das Gegenteil von diesem ganz genau genauen Punkt ist quasi dieser ****Geiz-Gier-Kreislauf****. Das ist dieser Kreislauf aus Unsicherheit, etwas kompensieren wollen. Und aus Geiz und Gier, das heißt, ja, ich bin nicht geizig, ich bin nicht gierig, sagt man jetzt natürlich sofort innerlich. Darum geht es gar nicht. Es geht gar nicht darum, ob wir knausrig sind oder alles an uns reißen würden, sondern das Grundprinzip von Geiz und Gier, dieser ****künstliche Mangel**** im Geiz, also dieses, wow, es könnte nicht genug sein, der dann auch wieder so dieses Anhaften auslöst. Also einfach dieses von Angst und Unsicherheit gespeiste Rennen, sich absichern wollen, alles kontrollieren müssen, nicht vertrauen. Und da geht es dann darum, diese ****innere Sicherheit**** wieder aufzubauen. Es geht nicht darum, zuerst mal einen Haufen Stress zu reduzieren, einen Haufen To-do's von der Liste zu streichen, sondern an der eigenen inneren Sicherheit zu arbeiten. Das heißt, diese ****Verbindung zu sich selbst****, zu dem Kern, zu diesem Kraftwerk sozusagen im Zentrum innen wieder aufzubauen, sich da auch wieder hinzutrauen in die eigene Tiefe und dort dann an der eigenen Sicherheit zu arbeiten, weil wenn diese innere Sicherheit da ist, dann gelingt es viel, viel leichter, nein zu sagen. Dann gelingt es viel, viel leichter, um Hilfe zu bitten. Dann gelingt es viel, viel leichter, das Private wie das Berufliche irgendwie entspannter zu gestalten und mehr, mehr gesunde Distanz zu haben. Ich glaube, das ist etwas ganz, ganz Wichtiges heute, wo wir Berufliches in unserer Hosentasche im Smartphone mit ins Private nehmen und das Private im Smartphone mit an unseren Arbeitsplatz schleppen, 24 Stunden, sieben. Etwas ganz, ganz Wichtiges, einfach auch wieder diese ****gesunde Distanz**** aufzubauen zu den Dingen. Und daraus kommt dann wieder eine gewisse ****Gelassenheit**** und ein gewisses ****Urvertrauen**** dann in der weiteren Folge, das mir früher komplett gefehlt hat, aber komplett. Und daraus ergibt sich

dann ganz genau genug diese Harmonie, dieser perfekt gespannte Leistungsbogen im Beruf und diese Social-Life-Balance. Klingt großartig. Ja, das ist es auch. Aber um das gleich zu sagen, das ist natürlich kein ****In drei Wochen zum neuen Lebensgefühl****. Ja, das denke ich mir. Das ist ein konstantes... Klarheit ist ja wie ein ****Diamant**** und Diamanten entstehen ja nicht so im Vorbeigehen, sondern Diamanten entstehen dort, wo die Berge, das Gestein enorm viel Druck auslöst, über lange Zeit unter hohen Temperaturen und dann formen sich dort diese klaren Kristalle. Und das ist es mit der Klarheit. Die Klarheit ist kein Smoothie to go. Klarheit ist eine Aufgabe. Klarheit ist ein ****Commitment****. Zurückkehr zu sich selber im Endeffekt.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:16] Du hast ja das Bild im Grunde, dass wir wie so ein ****Gefäß**** sind. Und bevor wir diese, ich sag mal, positiven Sachen aufbauen können, dass wir erst mal so eine Art ****Entrümpelungsaktion**** machen sollten. Was sollten wir rausschmeißen? Wovon sollten wir uns trennen, damit wir hinterher die Dinge, die uns stärken, in uns aufbauen können? Ja.

****Monika Schmiderer****: [00:14:41] Vor allem die ****falschen Verpflichtungen**** und die ****toten Rituale****, das heißt falsche Verpflichtungen wie ganz, ganz, ganz, ganz viel was aus dem Digitalen kommt. Muss ich jetzt wirklich morgens um 6:00 Uhr als allererstes meine WhatsApp beantworten? Muss ich gleich danach auf Instagram schauen, wer gerade mich beruflich wieder abgehängt hat? Muss ich um 6:59 Uhr dann schon die ersten beruflichen E-Mails verschickt haben, um zu beweisen, dass ich voll dabei bin? Da fängt es schon an. Es fängt in der Sekunde nach dem Aufwachen an, mit den falschen Verpflichtungen und toten Ritualen. Und so zieht es sich dann durch den ganzen Tag. Wo habe ich mir Dinge angewöhnt? Oder wo lebe ich Strukturen, die mir überhaupt nichts mehr zurückgeben? Das heißt nicht, dass alles raus muss, was vielleicht anstrengend oder auch mal schwierig ist. Dann müssen wir ja alle unsere Kinder rausschicken, wenn sie eine schlechte Phase haben und unsere Männer rauswerfen, wenn sie mal selber unter Stress stehen. Also es geht nicht darum, nur noch dieses ****Good Vibes Only**** Leben zu leben. Das befürworte ich jetzt persönlich gar nicht. Aber die toten Rituale zu erkennen, die falschen Verpflichtungen zu erkennen und da aufzuräumen und dann reinzugehen in das, was auch im Buch in ganz vielen verschiedenen Übungen und in ganz vielen verschiedenen Teilen des Buches ganz klar für sich selber zum Anwenden ist, dann in diese ****neue Ehrlichkeit**** zu gehen. Wenn wir Klarheit wollen, dann müssen wir als erstes aufhören, uns selbst anzulügen im Sinne von, nicht ernst zu nehmen, auch teilweise, die eigene innere Stimme zu ignorieren, die eigenen Bedürfnisse zu übergehen, Dinge hinterher zu rennen, von denen wir wissen, dass sie uns keine nachhaltige Freude oder Befriedigung geben. Und wir tun es trotzdem aus Gewohnheit, weil es war ja früher cool, freitags abends mit irgendeinem Blubberwasser mit den Freundinnen auf irgendeiner Dachterrasse zu sitzen. Aber gibt mir das heute tatsächlich noch was? Und das alles mal ehrlich zu überprüfen. Dann auch zu schauen, wenn diese toten Rituale und falschen Verpflichtungen durchleuchtet sind, sozusagen. Und können wir dann zum nächsten Schritt gehen und zu sagen, wo ist alter Druck, wo sind alte Ängste, wo sind alte Wunden, die jetzt immer noch aktiv sind in meinem Feld und in meinem Alltag und die mich nach wie vor einschränken und hemmen, aber die eigentlich geheilt oder gelöst werden können, weil ich jetzt an einem komplett anderen Punkt stehe im Leben, weil ich jetzt ein anderer Mensch geworden bin seither, weil ich jetzt ganz andere Möglichkeiten habe und mich befreien kann von diesen ****Altlasten****. Und auch dazu gibt es ganz viele verschiedene Anregungen.

****Jutta Ribbrock****: [00:17:39] Buch. Genau. Könntest du davon mal eine rausgreifen? Das sind ja ganz viel Übungen, auch zu so einem ****Bewusstmachungsprozess****, wo du

Fragen stellst oder auch Satzanfänge, die man ergänzen kann. Gäbs zu diesem, was ich jetzt entrümpeln genannt habe, eine Übung, die du uns als Beispiel ganz kurz schildern kannst, dass unsere Hörerinnen sich was vorstellen können?

****Monika Schmiderer****: [00:18:05] Jetzt für die Alltagsübung wirklich mal mit dieser Übung beginnen, zu sagen, wo kann ich entrümpeln, dass man den schönen Podcast hier gehört hat mit dir, liebe Jutta, und sagt, ah, die Frau Schmiderer hat gemeint, scrollen und surfen nach dem Aufwachen ist ein totes Ritual und eine falsche Verpflichtung. Ich lasse das jetzt mal weg. Und jetzt mal für die... entweder überhaupt in die Küche oder ins Wohnzimmer, ich nehme es gar nicht mit ins Schlafzimmer, oder ich gehe dann auch ganz bewusst die ****erste Stunde nach dem Aufwachen und die erste Stunde vor dem Einschlafen**** nicht in meine Social Networks, nicht in mein WhatsApp und nicht in mein E-Mail. Und dass diese erste Stunde des Tages und diese letzte Stunde des Tages wirklich für sich selbst und für die eigene Klarheit da sind. Das ist ein ganz anderer Start in den Tag. Und es ist auch ein ganz anderes Ausklingen des Tages, wenn ich diese ****heiligen Zeiten**** des Morgens und diese heiligen Zeiten des Abends für mich reserviere und da eben dann vielleicht in die ****Meditation**** gehe oder in die ****Selbstreflexion**** gehe, ****Dankbarkeitsübung**** mache, ja, also diesen Raum dann wirklich schön nutze, stärkend nutze für mich. Das wäre so meine... Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:19:27] Einfachste Übung. Und das finde ich auch ganz schön. Du hast so einen Satz, hilf mir gerade mal bitte auf die Sprünge, du wirst gleich verstehen, was ich meine, um in den Tag zu starten. Das ist so ungefähr in die Richtung, wo kann ich heute und wie kann ich ****wirksam**** sein? Ja. Das formulierst du etwas anders, sag es gerade nochmal, wie du das sagst.

****Monika Schmiderer****: [00:19:50] ****Wie kann ich mit meinen Möglichkeiten hier und heute am meisten in meiner Wirksamkeit leben?*** Also es gibt ja dieses, das kommt jetzt nicht von mir, sondern ich habe das gehört von der amerikanischen Autorin und Speakerin Gabby Bernstein, dieses: „Guter Gott oder wohin man sich auch wendet an die höhere Führung, sag mir wohin ich gehen soll, sag mir was ich tun soll, sag mir was ich sagen soll und zu wem.“ Und das spielt da so hinein, sich in der Früh zu fragen, wo kann ich heute am wirksamsten sein und wie? Und dann auch die Antwort wirklich zulassen. Du hast vorhin von ganz genau genug gesprochen, wenn das alles in Balance wäre, das fühlt sich sicher genial an. Einer meiner großen Entwicklungsschritte, mein Gott, das war für mich ****Überwindung****, ja. Also alles war für mich Überwindung. Das klingt im Nachhinein immer so lockerflockig, aber da geht man ja durch die eigenen Ängste durch. Und um sie dann als nicht wahr bewiesen zu bekommen vom Leben. Das ist ja der Sinn. Und ich hatte damals dann, da habe ich noch mein Office in der Stadt gehabt und hatte dann noch meine Textagentur mit sehr vielen Aufträgen und so weiter. Und ich habe mir dann angefangen, meine ****drei Morgenseiten**** zu machen. Das ist ein analoges ****Kreativritual****. Also ergo, ich kam ins Office, immer noch offline, immer noch im Flugmodus, kam ins Smartphone, kam ins Office, habe Tee gemacht. Und habe zuerst mich auf einen Couchstuhl gesetzt, Füße auf dem Couchtisch, Block auf den Füßen und habe da von Hand, mache ich immer noch, von Hand drei Seiten in ein A4-Journal geschrieben. Wow. Einfach ****Fluss****, das ist nichts, was einen Anspruch hat. Einfach nur wie Müll raustragen, drei Seiten voll machen, ohne Pause. Und dann erst, wenn ich das gemacht hatte, bin ich zum Rechner, hab den Rechner aufgemacht, E-Mail-Programm geöffnet hab, ja, whatever, Kommunikationskanäle damals dann aktiv waren. Und das hat mich völlig verändert. Es gab natürlich viele, viele, viele Tage, Jutta, da bin ich da gesessen, da hab ich gedacht, Monika, das kannst du heute nicht bringen. Du kannst dir diese 25 Minuten jetzt definitiv nicht nehmen. Was glaubst du, wer du bist? Du hast ja bla,

bla, bla, bla, bla. Und es gab diese eine klare Stimme in mir, die gesagt hat, und du setzt dich jetzt hin und du schreibst diese drei Seiten. Diese drei Seiten und diese 25 Minuten, die gehören dir. Und mittlerweile, viele Jahre später, sind diese drei Seiten für mich wie so eine ****aktive Meditation****, unglaubliche ****Anbindung an Kreativität, Inspiration und Intuition**** und ein Ritual, ohne dass ich mir es irgendwie gar nicht mehr vorstellen kann. Und dann hat sich da daraus dann für mich ergeben, dass danach kam so ein Gefühl von: Und was mache ich jetzt zuerst? Und ich habe dann begonnen, gar nicht das abzuarbeiten, was auf der Dringlichkeitsliste ganz oben stand, sondern was das Gefühl sagte, was ich jetzt als erstes tun soll. Und das hat auch das Arbeiten nochmal so verändert und vor allem das ****Gefühl des Arbeitens**** so verändert. Ich hatte nicht weniger Stress. Ich hatte auch nicht weniger Arbeit. Ich hatte auch nicht weniger Aufgaben. Ich hatte auch nicht weniger Druck, aber ich habe es völlig anders empfunden. Und das ist der Schlüssel. Es geht nicht darum, dass sich im Außen weiß Gott was alles ändert. Es geht darum, dass es im Innen anders ankommt und im Innen anders aufgenommen wird. Und dann verändert sich alles, weißt du?

****Jutta Ribbrock****: [00:23:25] Das ist das, was du mit der ****Haltungsänderung**** meinst. Die Dinge sind weiterhin so, ja, unsere Kinder haben Trotzphasen, während wir vielleicht gerade ein riesiges Projekt stemmen müssen im Job oder so. Es gibt Dinge, die uns Sorgen bereiten in der Welt, Leid in der Welt, mit dem wir konfrontiert sind. Dann aber, dass man da nicht so reingesogen wird sozusagen, sondern das, was du eben genannt hast, diese ****gesunde Distanz****. Und dann, denke ich, können wir oft auch viel mehr bewegen, wenn wir da nicht so reinflutschen, sondern mit dieser Distanz dastehen und vielleicht auch Hilfestellung leisten oder mit dem trotzigem Kind anders umgehen, sodass es ihm und uns selber besser geht und so weiter. Diese Haltungsänderung. Ja, das ist ja...

****Monika Schmiderer****: [00:24:13] Auch in Regel Nummer 6, genauso wie du es jetzt sagst, in Regel Nummer 6, mit dem ****Passiere dein Nadelöhr****. Das sind ja dann im Leben diese Nadelöhre. Das sind immer wieder diese Übergangsphasen, wo wir merken, boah, irgendwie stimmt es jetzt gerade nicht mehr. Ich weiß nicht, wo ich jetzt überall ausbrechen wollen würde und es drückt uns so nach vorne, aber irgendwie geht es vorne noch nicht weiter. Und das gibt es im Kleinen ganz oft und im Großen immer wieder in unserem Leben. Und da greift das dann immer wieder und je bewusster wir natürlich, und so ist das auch die These von Regel Nummer 6, je bewusster wir ****diese Welt in uns gestalten**** können und auch die ****Emotionen aushalten**** können, die da sind, desto mehr Einfluss haben wir dann auch auf die Welt, die uns umgibt und je mehr können wir auch diese Welt gestalten, weil wir ja nicht mehr im Reagieren sind, sondern im ****Kreieren****, also im Gestalten, in diesem ****We Are Creators**** Modus. Da ist es eben auch so und du sagst, diese ganzen Beispiele, die Kinder, die wir gerade eigentlich gar nicht mehr schaffen energetisch oder die Partnerschaften, die gerade durch eine schwierige Phase gehen, die beruflichen Dinge, in denen wir uns manchmal so machtlos fühlen, die politischen Dinge, in denen wir uns noch viel machtloser fühlen und und so weiter. Da sind wir immer gefordert, diese Emotionen auszuhalten. Es ist auch ein großes Thema in Regel Nummer 4 des Buches, heil zu werden, auch die Emotionen wieder zuzulassen und lernen, ****Emotionen auszuhalten****. Ich bekomme jetzt ja aufgrund des Buches immer wieder E-Mails, vor allem von Leser und Leserinnen, die mir von sich sehr offen, also die auf dieses sehr offene Buch dann auch sehr offen antworten und sagen, ich fühle mich so und so und ich habe das Gefühl, ich kann gar nichts mehr spüren. Da ist so eine ****Taubheit****, ich glaube ich werde depressiv oder so. Und dann ist die Frage, was ist diese Taubheit? Weil wenn wir unfassbar überfordert sind und wenn es richtig zu viel wird, ist diese Taubheit ja unser Schutz und unsere ****Cover-Emotion****, unsere ****Deckelemotion****. Und wenn man dann, so wie ich es leider ja auch über viele Monate

erlebt habe, wirklich eine **depressive Erkrankung** hat, ist man nicht mehr traurig, ist man nicht mehr zerschlagen, sondern da ist man nichts mehr. Da weint man nicht mehr, sondern man sieht, dass die Tränen zwar kommen würden, aber da tut sich nichts mehr. Es ist ein Abgestorbensein, es ist ein **Nicht-Mehr-Fühlen**, unter dem ein enormer Eisberg an Fühlen natürlich ist. Und für mich war es in dem Heilungsprozess ein ganz, ganz, ganz wichtiger Teil, wirklich jemanden zu suchen, der mich begleitet, da wieder hinschauen zu können, unter diese **Numbness**, unter diese Taubheit zu tauchen und zu sagen, ach schau mal, da ist die Emotion, ja da ist die Emotion, aber ich will sie nicht sehen und ich will sie erst recht nicht spüren. Aber dann jemanden zu haben, einen Therapeuten, einen Coach, einen Berater, der sagt: „Doch, komm, mach, da geht's weiter.“ Und wenn die Emotionen ausgehalten werden kann, wenn da hingeschaut werden kann, dann geht's weiter, weiter, weiter. Und wie gesagt, dieser Heilungsweg, dieser Wachstumsweg, der ist nie zu Ende. Er ist nie zu Ende. Aber er wird... Auch der wird natürlich dann leichter, oder beziehungsweise kennen wir das dann schon. Wir wissen natürlich, ah, jetzt hab ich wieder drei, vier harte Tage.

Jutta Ribbrock: [00:28:04] Aber dann wird's wieder leicht, gell? Ja, genau. Dieses Wiedererkennen, okay, aber du kannst mich jetzt nicht mehr total umhauen. Etwas, was mich vielleicht vorher mal umgehauen hat, ne? Man erkennt es wieder, aber es kann einen nicht mehr so mitnehmen. Du hast gerade über Gefühle gesprochen, du hast so ein schönes Bild von diesen **absteigenden und aufsteigenden Gefühlen**. Das eine ist eben auch die Gefühle, die vielleicht einem nicht so willkommen sind, zu ertragen oder sie zu betrachten, damit umzugehen und dann, jetzt reden wir über das Schöne, diese **aufsteigenden Emotionen**. Also dann wären wir jetzt, wenn wir wieder an unser Gefäß denken und wir haben es geschafft, was zu entrümpeln, was tun wir dann da rein? Da hast du sehr, sehr schöne Gefühlsebenen beschrieben. Wenn wir die in unser Leben holen, glaube ich, dann ist das schon ziemlich toll.

Monika Schmiderer: [00:29:05] Also diese absteigenden und aufsteigenden Emotionsebenen, die sind ja, da laufen wir ja ständig durch, mal schneller, mal langsamer, werden wir irgendwo getriggert und dann fühlen wir uns besser oder fühlen wir uns schlechter. Und die **Gedanken sind ja die Sprache des Geistes und die Gefühle sind die Sprache des Körpers** und quasi haben genauso viele Botschaften für uns dabei. Und die absteigenden Gefühle sind ja **Sorge, Aggression, Ohnmacht, Depression**, also so in der Abwärtsspirale. Und wenn wir beobachten, ach, jetzt befinde ich mich schon wieder in ständiger Sorge und ich verliere mich da gedanklich, dann können wir immer uns selber stoppen und einlenken und sagen, ha, ich bin in der Abwärtsspirale und will ich da sein? Ja oder nein? Manchmal wollen wir ja da sein, weil wir... Es gibt auch Momente, da gefallen wir uns im Leiden. Oder wir sagen, nein, ich will mich stärken, ich möchte **proaktiv** sein, ich möchte in die aufsteigenden Gefühlsfelder von **Stabilität, Tatkraft, Freude, Mitgefühl** und letztlich **Inspiration und Angebundensein**. Und in diesen aufsteigenden Gefühlsfeldern da, da verbinden wir uns dann vielmehr mit diesem **resilienten** Teil in uns auch, mit diesem **schöpferischen** Teil in uns, mit diesem **kreativen** Teil in uns. Weil natürlich sehr viel mehr Energie da ist, die wir zu unseren eigenen Gunsten, vor allem aber auch zu Gunsten von anderen einsetzen können. Wir pfeffern in der Aggression oder in der Schuld und Schuldzuweisung auch sehr viel Energie nach außen. Wir sind da genauso schöpferisch, genauso kreativ, nur in eine eher destruktivere Richtung. Wenn wir aber in den aufsteigenden Gefühlsfeldern bewusst hineingehen und das auch wieder lernen. Das ist etwas, das wir üben können, in diesen Gefühlsstadien zu sein und auch diese Gefühle, die Dauer, die Aufenthaltsdauer in den positiven Gefühlen zu verlängern, ist vor allem natürlich eine Frage der **Meditation** und was da ganz, ganz einfach ist und es ist natürlich schon tausendfach gehört, aber es ist

einfach eine Wahrheit, ist natürlich die ****Dankbarkeit****. Die Dankbarkeit ist eine ganz einfache Art und Weise, in diese aufsteigenden Gefühlsebenen zu gehen. Und ich weiß noch, als ich damals in dem Prozess war, die Psychopharmaka abzusetzen, das war ja auch ein, nicht von heute auf morgen, das hat viele, viele, viele, viele Monate, mehrere, zwei, drei Jahre auch gedauert, um wieder ganz frei von diesen Substanzen zu sein. Und da habe ich dann mit mir selber so dieses ****Dankbarkeitsspiel**** angefangen, ja, abends. Und das klingt so banal. Ich weiß, das klingt total banal, aber ich bin dann abends im Bett gelegen und hab wirklich laut ausgesprochen, ich bin heute dankbar für und dann hab ich aufgelistet, so lang wie ich nur konnte, ja, auch banale Dinge. Und das hat beim ersten Mal noch keinen großen Unterschied gemacht, beim zweiten Mal auch noch nicht, aber mit der Zeit hat das einfach auch meinen Blick wieder geöffnet für das, was sehr wohl heil ist in der Welt und was sehr wohl funktioniert in meinen Beziehungen und was sehr wohl funktioniert in mir selber, wo ich nicht überall gerade schon wieder versage oder keine Ahnung was. Und auch hier ist es ja so, dass wir lehnen oft die einfachen Übungen ab, weil wir sind ja intelligent und wir haben ja studiert oder haben ja was für einen Job oder die einfachen Übungen, die brauchen wir nicht. Ja, die einfachen Übungen, das können ja die anderen machen. Aber genau diese einfachen Übungen, die ****schleifen den Diamanten****. Und da ist echt gut, wenn wir uns da unter Anführungsstrichen runterlassen dazu.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:04] Rappelt so nach und nach in deine Zellen. Also wenn du abends im Bett liegst und sagst, danke mein Herz, dass du heute geschlagen hast und danke meine Füße, dass ihr mich getragen habt. Also um jetzt mal so was scheinbar Banales zu sagen, bis hin zu, boah heute hat mein Mann mich so verliebt angeschaut wie schon lange nicht mehr. Auch dafür bin ich dankbar. Ich glaube wirklich, das ist ja dieses, den ****Fokus auf das Richtige****... Was sowieso da ist. Das finde ich zum Beispiel auch ganz toll, deine Übung ****Wall of Joy****. Was ist alles schon schön und großartig in meinem Leben? Es ist einfach, du machst richtig eine Collage oder was auch immer, wo du dir klar machst. Das ist schon alles toll in meinem Leben. Ich bin schon an einem Punkt, wo ich vielleicht denke, ich bin noch ganz weit entfernt davon. Sehr schön.

****Monika Schmiderer****: [00:33:58] Wall of Joy hab ich zum ersten Mal gemacht an einem Silvesterabend. Da habe ich mir gedacht, irgendwie, ich bin unruhig und ich habe das ganze Jahr voll gearbeitet und irgendwie ist es an mir vorübergezogen und das nächste Jahr wird wieder genau gleich weiter laufen, weil ich so viel, weil ja, weil einfach so viel läuft und keine Ahnung. Und habe dann so ein DIN-A3-Zettel rausgeholt und habe gedacht, nein, jetzt macht ihr mal bewusst. Was dieses Jahr alles gegangen ist, was du alles gemacht hast, was alles gut war. Und dann habe ich aber wirklich auch raufgeschrieben, nicht nur, was beruflich geklappt hat oder was auch vielleicht noch tolles hinzugekommen ist von dem, was gar nicht geplant war, sondern ich habe auch wirklich aufgenommen. Zum Beispiel, ja, ich habe meine Freundin in Wien besucht mit dem Zug. Ja, ich war auf der und der Alm wandern im Herbst. Ich habe es durchgezogen am Samstag, ich bin gegangen. Oder auch die ganzen kleinen und großen Dinge, die Freude gebracht haben, die Erfolge auf privater oder beruflicher Ebene waren. Und ich habe das dann gemacht an diesem einen Silvesterabend und das hat sich so gut angefühlt. Und ich bin auch ein eher so dann auf dieser Ebene auch ein recht ****visueller Typ****. Ich dachte, wie cool. Und habe das dann so alles aufgeschrieben auf diesem großen Blatt. Und das ist dann für mich so zum Ritual jetzt geworden. Ich mache das zu jedem Silvester, mache ich diese große ****Wall of Joy**** und lasse das mal raus, was alles gut war und was alles funktioniert hat. Und auch das und nehme dann mittlerweile mehrere solche Blätter raus und schreibe auch auf, okay, was möchte ich denn, was sollte denn jetzt auf dem Plan stehen? Und ich hatte jetzt erst vor kurzem eine solche Session sozusagen gemacht, weil

ja astrologisch ein 12-Jahres-Zyklus geendet hat, jetzt Anfang September, und dann habe ich auch so was gemacht und ich habe dann gesehen, aha, ich bin erstaunt gewesen, dass auf diesem neuen Blatt kaum noch berufliche Ziele waren. Aha. Und für mich, also so wie ich veranlagt bin, war das ganz erstaunlich und da, aha, warum ist das so? Und ich habe richtig gemerkt, wie die ****Prioritäten und die Werte sich jetzt irgendwie gewandelt haben**** und wie wichtig im Moment, ja, für mich diese privaten und persönlichen Entwicklungen sind. Und das war für mich ein ganz, ganz schöner Moment, und ich hab's jetzt auch einfach mal so stehen lassen, ja, ich schau jetzt, wie sich das entwickelt, was das mit mir macht.

****Jutta Ribbrock****: [00:36:30] Da würde mich jetzt ein Punkt ganz doll interessieren, indem du mehr fokussierst auf diese persönlichen Sachen und die Arbeit gar nicht mehr als Druckbereich so ganz oben steht. Geht dir das dann irgendwie leichter von der Hand und du bist wahrscheinlich genauso erfolgreich?

****Monika Schmiderer****: [00:36:56] Also es ist ja so, dass ich schon vom Grundnaturell her ein ****Berufungsarbeiter**** bin. Arbeit ist für mich ****Berufung**** und auch in meiner Freizeit denke ich irrsinnig viel über die Arbeit nach, weil das für mich ein ****Seinsaspekt**** ist. Das ist nicht, was ich mache von Montag bis Freitag, sondern das ist auch ein ganz, ganz, ganz, ganz großer Seinsaspekt. Die Art zu arbeiten hat sich ja, wie ich vorhin dir schon erzählt habe, stark geändert, dadurch eben, dass ich entscheide, was soll jetzt gemacht werden, nicht was muss jetzt gemacht werden, sondern was soll jetzt gemacht werden. Und dass einfach eine größere ****innere Sicherheit und Stabilität****, die offensichtlich auch immer noch weiter wächst, entstanden ist, die mir ganz viel ****Nervosität**** nimmt und ich entsprechend mich auch nicht mehr so extrem lang vorbereiten muss auf Dinge. Ich muss Dinge nicht mehr mit so viel Druck und Anspannung machen, auch schon im Erzeugen zuzusagen. Es ****fließt mehr****, es ist viel mehr in diesem ****inspirativen Prozess****. Auch diese drei inneren Stimmen von denen im Buch, die Rede ist, es kommt viel viel mehr aus diesen höheren Ebenen der Inspiration und da läuft das ja unter Führungsstrichen sowieso alles ein bisschen schneller und ein bisschen freier und entsprechend hat sich mein Arbeiten an sich grundsätzlich sehr, sehr stark gewandelt, ja, sehr stark. Ich habe immer noch diese ganz vollen Listen und ich frage mich auch regelmäßig, wenn ich meine Buchhaltung mache zum Beispiel oder irgendwelche andere Dinge, frage ich mich, jetzt weiß ich schon, warum manche Menschen sich dann eine Assistentin, dass manche Menschen relativ bald eine Assistentin brauchen, aber grundsätzlich ist es sehr viel freier geworden, auch wenn es nicht weniger geworden ist.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:50] Mich hat das gerade total fasziniert, was du gesagt hast, dass eben mit der Fokussierung auf das Persönliche auch, die Arbeit ja wie so eine Art Erleichterung erfährt und du hast von ****Berufungsraum**** gesprochen. Da würde ich noch mal ganz gern ganz kurz drauf kommen, was du genau meinst mit diesem Berufsraum und was steckt in deinem Berufsraum alles? Du wusstest ja schon mit 22, dass du aufbauende Worte in die Welt bringen möchtest, was du ja jetzt von ganzem Herzen tust. Also der Berufsraum, was ist das? Was ist deiner?

****Monika Schmiderer****: [00:39:27] Also der Berufsraum, ich sehe Berufung nicht als ein Ziel irgendwo am Ende einer Linie, sondern ****Berufung ist für mich ein Raum, den wir betreten und der sich mit uns entwickelt und der mit uns wächst****. Das heißt, wenn ich in meinen Berufsraum gekommen bin und ich schaffe es, den Berufsraum völlig auszufüllen, wird er sich von selbst erweitern, es werden neue Aspekte hinzukommen, ich werde immer vom Leben zum ****Wachsen und zum Heilen**** angehalten werden. Dementsprechend ist der Berufsraum etwas ganz, ganz, ganz, ganz Kostbares. Und

ihn zu betreten, etwas, was uns automatisch eben in die Heilung oder unseren Heilungsprozess fördert und antreibt und in meinem Leben, es ist so, dass ich schon als kleines Kind sogar dachte, ich möchte Schriftstellerin sein und möchte da, ja, das habe ich mir schon als Kind so vorgestellt. Aber das war dann als Beruf in meinem Umfeld, so wie ich aufgewachsen bin, absolut keine Option. Also das war einfach, das war nicht existent, ja. Und dann habe ich Abitur gemacht, Managementstudium gemacht und dann aber im Laufe dieses Managementstudiums gesehen, also nein, das ist es nicht, das kann ich jetzt wirklich nicht machen und habe dann mit 22 eine Textagentur eröffnet, was über Zufälle sich ergeben hat. Haben wir dann in dieser Textagentur selber das Schreiben gelernt. Und heute ist mein Berufsraum wirklich der. ****Daran zu erinnern, mich selbst und alle, die gerne zuhören wollen und lesen wollen, dass je mehr Frieden in uns selbst ist und je mehr Menschen Frieden in sich gefunden haben, umso wahrscheinlicher wird dieser Frieden auch im Außen.**** Und unter dieser Wahrheit läuft im Grunde alles, was ich mache und ich versuche... Alles, was ich mache, unter diese Wahrheit zu stellen und meinen winzigen Beitrag zu leisten im Rahmen meiner Fähigkeiten, dass dieser innere ****Frieden**** vielleicht da und dort entstehen kann. Und ja, das ist mein momentaner...

****Jutta Ribbrock****: [00:41:57] Berufsraum. Das ist wundervoll, eigentlich ein wunderschönes Schlusswort. Ich dachte gerade dran, was ich manchmal auch selber sage, dieses ****für sich selber sorgen, Selbstfürsorge****, dass man, dass es einem gut geht, dass man glücklich ist, dass man sich wohlfühlt. Und dann sage ich mal, sei in der Aura eines glücklichen Menschen, wie geht es dir dann? Dann geht es dir auch gut, weil ja oft denken wir, wir müssen uns um andere kümmern und dann uns selber oder gar nicht um uns selber, sondern dieses Helfende, das damit alles gut wird. Aber wenn jeder auf sich achtet, auf das eigene Wohlfühlen, dann ist extrem viel Wohlfühlen in der Welt.

****Monika Schmiderer****: [00:42:38] Das stimmt. Und es ist natürlich so, wenn wir spüren, dass wir, wenn wir in einer Phase sind, in der wir spüren, dass wir fast nicht mehr können und unsere eigenen Akkus leer sind, dann sollten wir es nicht so weit kommen lassen, dass sich wirklich jemand ganz Fremder, wie eben in meinem Fall ein Psychiater, eine Ambulanz, ein Haufen Psychopharmaka sich um mich kümmern müssen, sondern dass ich diese Kraft bei mir behalte und dass ich weiß, dass ich in dieser Kraft dann auch anderen Kraft geben kann und es ist nie, nie ist etwas nur für uns, nie ist etwas nur zum Selbstzweck und wenn wir wirklich hinschauen in die eigene Wahrheit und hinschauen in das was andere Menschen in ihrem Leben erleben, dann sehen wir, dass es so viele Wahrheiten gibt wie Menschen und dass es so viele Realitäten gibt wie Menschen. Und dass das verbindende Element immer die ****Achtung**** ist und der ****Respekt****. Und wenn wir das schaffen, dass wir immer in dieser inneren Haltung bleiben können, in dieser ****aner kennenden Offenheit****, dann haben wir sehr viel gegeben.

****Jutta Ribbrock****: [00:43:58] Liebe Monika, ich habe am Schluss immer eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Monika Schmiderer****: [00:44:16] Ja, ich glaube, die ****Stille**** ist das größte Glück, das ich je gefunden habe.

****Jutta Ribbrock****: [00:44:23] Jetzt dürfte ich eigentlich nichts mehr sagen, aber es war grad so schön, dein Gesicht zu sehen, wie du darüber nachdenkst und es war für einen Augenblick ganz still zwischen uns. Und damit haben wir es schon alle gefühlt. Ich danke dir sehr für dieses sehr, sehr, sehr...

Monika Schmiderer: [00:44:40] Schöne Gespräch. Ich danke dir für die Einladung, liebe Jutta, an allen, die zugehört haben, sage ich von Herzen ein ganz, ganz großes Dankeschön.

Jutta Ribbrock: [00:44:55] Wenn du mehr über Monika Schmiderer erfahren möchtest, schau gern in die **Show Notes** zu dieser Folge, da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch und du kannst auch Meditationen von ihr und ganz viel anderes tolles Material downloaden und wir zwei würden uns natürlich riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ein großes Dankeschön dafür. Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen **Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance** findest du auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

Speaker 1: [00:46:40] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen **Schlafindex** misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.