

## Podcast mit Nina Martin

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

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin. Unter anderem mache ich Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und vielleicht auch klarer macht. Heute ist bei mir Nina Martin, sie ist Psychologin und von ihr ist das Buch und Hörbuch mit dem Titel Plane nicht, lebe, wie du ohne Masterplan glücklich wirst. Darin beschäftigt sie sich mit den Fragen, die uns wirklich alle umtreiben: Wie will ich leben? Wie finde ich überhaupt heraus, was ich will? Und wie komme ich dahin? Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Nina, herzlich willkommen!

\*\*Nina Martin\*\*: [00:02:30] Dankeschön, ich freue mich!

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:02:33] Weißt du, bei der Frage, was genau wir im Leben eigentlich machen wollen, da kriegt ja eigentlich jeder von uns Atemnot, so ein Druck, was ist denn diese eine große wichtige Entscheidung, stimmt's?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:02:47] Absolut. Ich habe auch das Gefühl, wir erzählen uns eben auch gerne diese Geschichte, dass man so das eine finden muss, wo die große Berufung liegt, und das wiegt natürlich super schwer auf unseren Schultern.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:03:00] Also, ich sag's gleich vorweg, alle, die uns jetzt zuhören, entspannt euch alle. Nina hat die Idee dafür, wie wir uns im Leben immer wieder neu ausprobieren und neue Wege gehen können, ohne dass das unbedingt in Monster-Stress ausartet und ganz wichtig jedenfalls, was du sagst: Wir müssen heute nicht schon alles wissen, was wir in 10, 20 oder 40 Jahren wollen.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:03:22] Ganz genau. Das wäre auch eigentlich total absurd, weil wir wissen weder, wer wir selbst in eben 40 Jahren sein werden, noch wie die Welt aussieht. Ich meine, wir haben es ja jetzt auch alle mit der Corona-Pandemie erlebt, wie schnell sich ganz, ganz grundlegende Dinge auch einfach um uns herum ändern können und wir uns dann natürlich auch total verändern müssen. Und ja, das wird uns einfach immer wieder passieren und deswegen ist es, ich sag mal nur rational, jetzt nicht Pläne zu machen, die bis in 40 Jahren gelten sollen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:03:54] Lass uns doch mal auf deine Grundannahme gucken. Du sagst ja, okay, kann schon sein, dass das zu früheren Generationen mal gepasst hat, dass man einen Masterplan, wie du das nennst, hat. Und zwar einen linearen Masterplan. Das ist ja ein wichtiger Begriff für dich. Das fängt so an mit Ausbildung, dann Berufsausübung. Und da bauen wir noch mal Familiengründen und Kinderkriegen mit ein. Bis zur wohlverdienten Rente. Und dann können wir wieder das machen, was uns Spaß macht. Jetzt sagst du aber, das passt nicht mehr in die heutige Zeit. Was ist heute anders?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:04:30] Also das, was du gerade beschrieben hast, das kann man auch die Drei-Phasen-Biografie nennen. Das ist so hübsch in so drei Phasen geteilt, das Leben. Und ja, dann weiß man auch, womit man da zu rechnen hat. Und das, würde ich fast behaupten, hat, ja, in den wenigsten Fällen wahrscheinlich ganz genau so wirklich auch immer geklappt. Aber es ist schon so, dass es immer und immer schwieriger wird, diese Drei-Phasen-Biografie eben so umzusetzen. Weil ich habe es gerade schon angesprochen, wie sehr sich die Welt um uns herum verändert. Und das ist eben sehr intensiv in der heutigen Zeit der Fall. Das heißt Pläne, die wir jetzt machen, und sagen wir mal, wir legen uns auf einen Beruf fest. Wir machen irgendwie unsere schulische Ausbildung fertig und sagen dann: Ich möchte XY werden. Damit zu rechnen, dass wir das bis in ja die nächsten 40 Jahre eben zum Beispiel weitermachen werden, funktioniert nicht mehr so gut, wie es mal funktioniert hat. Man nennt das die VUCA-Welt. Das ist so ein Begriff. Man muss dazu sagen, ich habe vorher in so einer Innovationsberatung gearbeitet. Das heißt, da ging es um, ja, wie entwickelt man neue Ideen, die eben auf die Welt von heute passen. Und VUCA-Welt ist da immer so ein Begriff, der ganz gerne benutzt wird. Man schreibt das mit V vorne. Und das steht dann für \*\*volatil\*\*, \*\*ungewiss\*\*, \*\*komplex\*\*, also ja, komplex und \*\*ambig\*\*, das ist ein Wort, das benutzt man nicht wirklich im Deutschen, bedeutet im Grunde \*\*mehrdeutig\*\*. Das heißt, ohne da jetzt in die Tiefe zu gehen, diese vier Wörter beschreiben ja schon mal eine Welt, die einfach sehr stark in Bewegung ist, wo es schwierig ist, eben diese linearen Pläne zu machen, weil eben jederzeit so etwas passieren kann, wie eine globale Pandemie. Oder natürlich auch eine persönliche Veränderung. Oder ich habe es bei mir persönlich erlebt mit einer Krankheit, die Dinge sehr auf den Kopf gestellt hat, wo man dann plötzlich sagen muss, okay, wie mache ich denn jetzt weiter? Und wenn man auch mal über dieses Prinzip der Rente am Ende des Lebens, wie du es gerade beschrieben hast, als die Zeit, wo man dann endlich wieder das machen darf, was man eigentlich schon immer machen wollte, und dann kommt die Freiheit zurück und so weiter. Auch da ist es natürlich so. Das wird ja, ich sag mal, meiner Generation, also ich bin jetzt 30, auch schon die ganze Zeit erzählt, so ja, die Rente, die wird's gar nicht geben, da braucht ihr euch gar nicht drauf verlassen und so weiter und so fort. Das heißt, das ist natürlich schon mal ein Faktor, der diesen dritten Teil der Drei-Phasen-Biografie natürlich, ich sag mal, ins Wanken bringt. Aber es ist auch so, dass viele Leute auch merken, hey, diese Zeit, wo ich das machen kann, was ich machen will oder wo ich... die Freiheit nutze und auch, ich sag mal, die Bewegungsfreiheit, die ich dann natürlich habe, nutze, das kann ich am besten machen, wenn mein Körper das auch noch mitmacht. Das heißt, rein rational ist es natürlich auch sinnvoll. Diese Zukunftsforcher beschreiben es dann so, dass man so die \*\*Rente zerstückelt und im Leben verteilt\*\*. Und das nennen wir halt heutzutage dann Sabbaticals und so weiter und so fort. Das sind eben Zeiten, wo wir ja vielleicht noch bisschen fitter sind, als wir das dann im Alter sein würden, wo wir... was weiß ich, auf die Weltreise gehen, oder was auch immer einem da so einfällt, was man da gerne machen möchte. Und außerdem auch nochmal neue Inspirationen, vielleicht eine neue Orientierung beruflich findet, um dann danach wieder ins Arbeitsleben zu gehen. Und dieses Arbeitsleben ist dann eventuell eben auch ein bisschen anders, als es vorher war, aber wird von diesen Zeiten, diesen Pausenzeiten quasi total befruchtet. Und das ist ein Modell,

wo eben die Zukunftsforscher sagen, dass das ein wirklich denkbares Szenario ist, wo man, muss ich sagen, aus meiner Perspektive auch schon viele Ansätze eben sieht, weil die Leute das natürlich auch spüren, dass das vielleicht ein guter Weg für unsere Zeit ist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:08:37] Also es ist ja auch eigentlich total absurd, dass man sagt, so große, tolle, besondere Sachen mache ich dann irgendwann später. Es ist ja wirklich sehr viel schöner, das \*\*toujours\*\* ins Leben einzubauen. Und natürlich, jeder von uns kann auch morgen tot umfallen oder vom Auto überfahren werden. Und dann hat man das alles verpasst. Es gibt ja auch, was du auch in deinem Buch erwähnst, dass viele Leute, die älter sind, irgendwann sagen: Ach, ich habe gar nicht wirklich das Leben gelebt, was ich wollte. Wie schade eigentlich. Warum habe ich mir da nicht die Sachen eingebaut, die mir kostbar sind?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:09:11] Absolut, also das muss ich sagen, hat mich auch sehr getroffen, als ich das gelesen habe. Es gibt da so ein Buch von einer Palliativpflegerin, die heißt \*\*Bronnie Ware\*\*, und die hat ja über ihren Beruf natürlich viel mit Leuten gesprochen, die eben am Ende ihres Lebens stehen, und da hat sie eben zum Beispiel das ja sehr oft gehört. Und sie hat dann eben ein Buch geschrieben, was auf Englisch heißt, das ist \*\*The Top Five Regrets of the Dying\*\*. Ich muss ganz ehrlich gestehen, dass ich gerade den deutschen Titel nicht parat habe. Aber das heißt, sie schreibt über diese Dinge, die Leute bereuen. Und das ist, soweit ich mich erinnere, sogar Nummer eins der Dinge, die die Leute da auf dem Sterbebett bereuen. Und das finde ich so schade. Und ich persönlich muss sagen, ich möchte nie in die Situation kommen, wo ich sage, ich habe nicht das Leben gelebt, dass ich eigentlich wirklich leben wollte. Und das würde ich niemandem wünschen, in so eine Situation zu kommen. Und doch tun es so offensichtlich ganz viele Menschen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:10:08] Ich habe ja viel darüber nachgedacht, als ich mich jetzt mit deinem Buch und Hörbuch beschäftigt habe, über dieses Generationen-Ding, was du einfürst. Und dann dachte ich so, hm, ich finde schon, dass gerade das vergangene Jahrhundert auch ein enormes Entwicklungstempo hatte, also technisch, politisch, gesellschaftlich, Frauenwahlrecht, Gleichberechtigung, Wirtschaftswunder, 68er, da ist ja auch ganz, ganz viel Dynamik drin gewesen. Und was ich heute so krass finde, ist eigentlich erstens mal diese \*\*Vielzahl\*\*, also diese unfassbare Menge von Informationen, die auf uns einströmt und die \*\*Gleichzeitigkeit\*\* von so viel. Wir haben unglaublich viel Optionen in dieser globalisierten Welt, was ja eigentlich toll ist. Aber es ist auch wahnsinnig schwer, dann so: Was picke ich mir denn jetzt da raus? Also was möchte ich in meinem Leben machen? Da kommen wir wieder auf die Ursprungsfrage zurück. Und was ist deine Idee dazu, wie wir dieser Vielfalt und auch dieser Vielzahl an Optionen begegnen können?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:11:19] Bevor ich die Frage beantworte, finde ich es total spannend, was du gerade gesagt hast, dass das mit diesen wahnsinnig vielen Optionen auch irgendwie einfach ein Problem sein kann. Man muss dazu sagen, ich bin eine \*\*Sozialpsychologin\*\* und da fand ich auch in meinem Studium damals eine Studie super spannend. Da haben sie quasi den Leuten die Möglichkeit gegeben, sich ein Bild auszusuchen und es danach, wenn es ihnen nicht gefällt, wieder zurückzugeben. Diese Leute, die es wieder zurückgeben durften im Vergleich zu Leuten, die es nicht zurückgeben durften, die sich einmal festlegen mussten, die waren am Ende unglücklicher mit dem Bild, dass sie sich rausgesucht haben. Das heißt, wir mögen eigentlich psychisch oder psychologisch ist es uns gar nicht so recht so viele Optionen zu haben, weil es macht, ja, es macht uns auf gewisse Weise glücklicher, Entscheidungen zu treffen und

diese Entscheidungen dann auch beibehalten, in Anführungsstrichen, zu müssen. Und ja, wie du schon sagst, das ist natürlich im Leben schwierig, weil alles hat jetzt so wahnsinnig viele Optionen von irgendwie sozialen Beziehungen und Freundschaften und ja, was man beruflich tut und ich glaube, dass es im Endeffekt der einzige Weg ist, den wir so einschlagen können, ist, dass wir sagen, wir \*\*probieren Dinge aus\*\*, also ich nenne das dann \*\*Mikroerfahrungen\*\*. Das heißt, ich habe ja vorhin schon gesagt, es ist schwierig zu wissen, wie ich selbst in ein paar Jahren sein werde. Es ist aber ehrlich gesagt auch schwierig zu wissen, wie ich selbst in einem halben Jahr sein werde. Also manchmal weiß ich noch nicht mal so recht, wie ich morgen drauf sein werde. Also man macht immer große Pläne für sich, im Thema Sport. Das kennen ja viele, man möchte irgendwie sportlich werden. Wir nehmen das hier jetzt auch gerade auf so kurz, so beim neuen Jahresstart quasi. Das heißt, das ist natürlich auch die Zeit, wo man sich super viel vornimmt und irgendwie alles soll besser werden. Man kennt das ja. Sport ist ein typisches Thema und ich hatte das eben auch mal und dachte dann so, ja, okay, alles klar, melde ich mich im Fitnessstudio an. Ja, du merkst schon, wie ich lache, also es hat natürlich überhaupt nicht funktioniert. Ich bin da einfach nicht hingegangen, weil meine Logik damals war, wenn ich dafür bezahle, dann werde ich so pflichtbewusst sein, dahin zu gehen. Aber diese wahnsinnig pflichtbewusste Nina, die gab es halt gar nicht. Das war so eine Art Idealbild von mir selbst. Weil ich dann ehrlich gesagt, wenn es draußen regnet und die Couch ist echt bequem, dann ist mir das auch egal, dass ich da Geld zahle. Also dann gehe ich halt doch nicht hin. Und das ist halt was, wir müssen im Endeffekt über dieses Ausprobieren, was eben im Idealfall kein Einjahresvertrag in einem Fitnessstudio ist, sondern eben wirklich eine kleine Erfahrung, uns selber kennenlernen und ein Stück weit auch vielleicht von einer Art \*\*Idealbild von uns selbst wegkommen\*\* und uns mit einer Ehrlichkeit begegnen, wo wir dann sagen, okay, wie kann ich mir mein Leben gestalten, so dass es wirklich zu mir passt, und zwar so, wie ich wirklich bin. Und da das eben so schwer ist, vorherzusagen, bin ich eben so ein Riesenfan von Ausprobieren. Und das, muss ich sagen, befreit auch total, sich immer wieder zu gestatten, einfach eine neue Idee zu verfolgen, ohne sich gleich darauf festzulegen. Also ohne gleich zu sagen, ich werde jetzt Tennis-Spielerin oder so was. Sondern einfach mal zu sagen, ich gucke mir das mal an. Vielleicht fange ich sogar nur mit der Homepage an, mit der Website. Und irgendwann mache ich vielleicht mal ein Probetraining usw. Aber ich darf zu jedem Zeitpunkt sagen, nee, so passt das nicht zu mir. Da muss ich irgendwie was anderes machen oder ich muss mir den generellen Kontext anders gestalten oder, oder, oder. Das heißt, einfach ganz offen an die Sachen rangehen und sie ausprobieren. Und das auf eine möglichst gezielte Art und Weise. Das kommt auch alles aus, ich habe ja vorhin schon erwähnt, dass ich im Innovationsbereich gearbeitet habe. Das macht man da auch so, wenn man Produkte entwickelt, baut man sogenannte \*\*Prototypen\*\*. Und im Endeffekt ist es dasselbe. Ich baue quasi einen Prototyp von mir als sportliche Tennisspielerin und merke dann, funktioniert der oder nicht.

\*\* Jutta Ribbrock\*\*: [00:15:40] Und dann kann ich weitermachen. Für mich ist ja das mit dieser Mikroerfahrung echt ein Highlight in deinem Buch. Also der Begriff, dann dachte ich so, ich bin ja eher die Fraktion Frau gründlich, wenn ich mir was vornehme, dann denke ich mir, ja, und das muss jetzt von vorne bis hinten und gleich perfekt. Und wenn ich habe so gedacht, ja, ich bin jetzt vielleicht auch etwas bequem geworden in der letzten Zeit und vielleicht könnte ich mal, du hast gerade Sport angesprochen, etwas regelmäßiger wieder in der Früh Yoga machen. Und dann denke ich, ja, aber wenn, dann muss ich mindestens einen halben Stundenzyklus machen, damit es auch richtig toll wirkt und so. Dann ist mir wieder eingefallen, es gibt in dieser Podcast-Serie ja auch ein ganz schönes Gespräch mit Franziska Rubin, die ist Ärztin und die hat ein Buch geschrieben: \*\*Sieben Minuten am Tag\*\*. Wie wir also jeden Tag nur sieben Minuten was für uns tun können. Und da dachte

ich, ja, das ist auch so eine Mikroerfahrung. Also das geht von... Tanzt mal ab nach deiner Lieblingsmusik ein paar Minuten, um dich so richtig auszuschütteln, bis, äh ... Macht dir einen Ingwer-Zitrone-Trunk oder macht Gesichts-Yoga für die Schönheit und so. Und probiere einfach so ein paar Sachen aus. Und was dir gefällt, behältst du vielleicht bei und machst das regelmäßig. Absolut. Genau. Und da musste ich wieder über mich selber schmunzeln, weil mit diesem Frau gründlich und immer perfekt, dann macht man es nämlich am Ende gar nicht und das ist ja schade.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:17:05] Ja, genau. Das ist wie so ein riesen, zentnerschwerer Brocken, der da manchmal vor uns liegt, wenn wir uns was vornehmen. Weil so ein Projekt oder auch eine Veränderung von uns selbst kommt uns riesig vor. Und uns eben einfach mal zu gestatten, so diesen \*\*Perfektionismus einmal beiseite zu lassen\*\* und zu sagen so, nee, mein Ziel ist jetzt nur mal das zu machen und nicht erfolgreich zu sein im Sinne des... Ja, das erfüllt alle, da kann ich alle Boxen quasi abchecken und am Ende bin ich die erfolgreiche Gesichts-Yoga-Frau oder was auch immer, sondern zu sagen, ich darf mich trauen, das klingt so klischeehaft, aber einfach mich trauen zu scheitern, ich darf etwas machen, was mit Absicht nicht perfekt sein soll. Also ich habe im Buch auch so eine \*\*Antiperfektionismus-Challenge\*\* drin, wo man eben versuchen soll, mal mit Absicht etwas nicht perfekt zu machen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:18:03] Sag mal ein Beispiel, dass wir uns das genauer vorstellen können, was könnte das so sein?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:18:08] Das ist natürlich ein Beispiel, das eignet sich, muss ich sagen, sehr gut für die Arbeit zum Beispiel. Das heißt, wenn ich jetzt ein Projekt habe in der Arbeit, dann kennen viele Leute besonders in diesem Kontext natürlich den Perfektionismus. Man will irgendwas abliefern, wo die Kollegin oder die Chefin oder wer auch immer dann halt sagt, so wahnsinn, toll. Kann aber eben auch sein, dass ich dadurch dann wahnsinnig viel Zeit darauf verwende. Alle anderen Sachen bleiben irgendwie liegen und ich komme am Ende total in Stress mit den anderen Sachen, weil ich eben versucht habe, diese eine Sache so perfekt wie möglich zu machen und am Ende ist es dann ja doch oft so, dass dann doch noch mal irgendwas zu verbessern ist. Wenn ich jetzt aber früher im Prozess hingeho, sagen wir, ich möchte irgendwie einen neuen Prozess für, was weiß ich, die Ablage in unserem ... in unseren geteilten Dateien im Team oder sowas neu strukturieren, könnte ich auch hergehen und sagen, ich zeichne das erst mal auf, wie meine grundlegende Idee der Ordnung wäre und frag mal eine Kollegin, würde das für dich funktionieren, weil bevor ich jetzt hingeho und die alle umsortiere und mir total die Arbeit mache und am Ende sagen die Leute, das funktioniert gar nicht für mich. Das ist dann halt wirklich noch mal doppelt so viel Arbeit. Das heißt, da zu sagen so, ich traue mich einfach mal was zu zeichnen und jemandem zu zeigen. Oder ich traue mich in einem Meeting einfach mal zu sagen so, ich habe da eine Idee, die ist noch nicht ganz durchdacht, aber ich wollte mal hören, was sie dazu sagt. Das einfach mal zu versuchen, weil ich weiß, dass es prozessual zu einem besseren Ergebnis am Ende führt, wenn ich eben früher mit etwas nicht Perfekten rausgehe und früher merke, laufe ich in die richtige Richtung oder nicht. Weil dann kann ich nachsteuern.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:20:04] Beispiel. Aus dem Arbeitsleben eine Sache, weil das, da wollte ich dich auch nochmal fragen, weil das ist ja oft auch ein Punkt, wo das schwer ist. Also es gibt auch diesen Begriff \*\*Generation Praktikum\*\*, wo man ein Ding ans andere dranhängt, aber trotzdem ist es ja auch eine tolle Art, was auszuprobieren und sich zu erfahren. Wie siehst du das? Also gerade in dieser Entscheidung, welchen Beruf will ich

eigentlich erlernen? Kannst du dieses Modell mit der Mikroerfahrung da auch gut anwenden?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:20:38] Also ich würde sagen, auf alle Fälle, ich persönlich habe auch super viele Praktika gemacht, wobei man natürlich da sagen muss, das ist auch teilweise problematisch, dass diese Praktika eben nicht bezahlt werden und so weiter und so fort, aber das ist nochmal ein ganz anderes Thema.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:20:54] Oder schlecht bezahlt auf jeden Fall.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:20:55] Ja, richtig. Wobei, ich muss sagen, ich habe auch viele vollkommen ohne Bezahlung gemacht. Also das ist natürlich jetzt nichts, was so bleiben sollte unbedingt. Aber gleichzeitig, vom Prinzip her, ist es natürlich genau das. Ich probiere erst mal etwas aus und ich muss gestehen, ich habe durch die meisten Praktika herausgefunden, was ich \*\*nicht\*\* machen wollte. Und nicht unbedingt das, was ich machen wollte. Aber das hat mich eben auch schon mal weitergebracht. Das heißt, ich konnte Dinge ausschließen und ich habe wirklich gemerkt, wie fühlt es sich an, da zu arbeiten, weil ganz oft, also das war eine meiner Einsichten am Anfang meines Berufslebens, ich dachte es geht darum, \*\*was\*\* ich mache. Ich habe dann gelernt durch die Praktika, wie wichtig es auch ist, \*\*wie\*\* man Dinge macht, von welchen Menschen man umgeben ist und so weiter. Und das sind alles Dinge, die kann man auch unmöglich aus irgendwelchen Websites und so weiter und so fort herausziehen. Das heißt, selbst wenn man jetzt nicht mehr im Alter ist, wo man Praktika macht, sollte man versuchen, so viel wie möglich wirklich \*\*erfahrbare Erlebnisse\*\* zu sammeln. Das heißt, mit Leuten noch mal Kaffee trinken zu gehen, die schon da arbeiten und so weiter und so fort. Sich das wirklich mit unterschiedlichen Sinnen zu Gemüte führen quasi, wie dieser neue Job sein könnte, ehe man ihn anfängt. Und auch dann kann man immer noch sagen, also da bin ich ein totaler Fan von der \*\*Probezeit\*\*. Die wird ja oft so verstanden, dass man irgendwie getestet wird für ein halbes Jahr und dann mal gucken, ob man bleiben darf, aber es ist auch ganz genau andersrum. Das heißt, man hat auch meistens ja so ein halbes Jahr oder so was, wo man einfach schauen kann, ist das der Job für mich? Und da so reinzugehen und zu sagen, ich probiere das jetzt mal aus und schaue mal und wenn es mir nicht gefällt, dann darf ich auch wieder gehen. Und dann ist das nicht ein Scheitern oder so was, sondern dann entspricht das fast meinem Plan, weil ich wollte mich einfach auf die Suche begeben, was ist das Richtige für mich. Teil der Suche ist, dass ich Dinge finde, die nicht zu mir passen und dadurch komme ich eben auch einen Schritt weiter.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:22:58] Diese Mikroerfahrung ist Teil von deinem Modell der \*\*Mosaik-Methode\*\*, um mit dem Leben umzugehen. Kannst du uns das ein bisschen erläutern, was du damit meinst?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:23:09] Gerne. Also im Endeffekt, dieses Bild vom Mosaik, das kam ja irgendwie auf einem Spaziergang. Ich habe ja vorhin schon einmal kurz erwähnt, dass ich so eine Geschichte mit einer Krankheit hatte, die mein Leben so umgeworfen hat und da bin ich dann eben mal spazieren gegangen und habe ja so in Anführungsstrichen klischehaft quasi über mein Leben nachgedacht und mir ist dann eben aufgefallen, dass ich bislang, wie du es am Anfang beschrieben hastest, mein Leben wie Art auf so einem linearen Strich verteilt habe, was will ich wann machen und irgendwie passt es da schon alles rauf und so mehr oder weniger 90 Jahre lang oder vielleicht 80 Jahre lang ist dieser Strich und das wurde dann natürlich alles in das Hintereinander gewirbelt und dann habe ich gemerkt, dass dieses Bild des Mosaiks für mich total gut funktioniert, weil wir ganz oft in unserem Leben oder zumindest geht es mir da so sehr, sehr auf einzelne Bereiche

fokussiert sind. Also damals, ich weiß gar nicht, da war ich zwei, drei Jahre oder so was im Job. Das heißt, da war ich superfokussiert auf diesen \*\*Jobstein\*\*, wie ich ihn jetzt nennen würde, im Kontext des Mosaiks. Ja, andere Leute sind total fokussiert auf ihren \*\*Familienstein\*\* oder vielleicht auf beides, aber wir haben immer irgendwie so ... ja, Steine beziehungsweise eben Lebensbereiche, die wir immer polieren und immer daran arbeiten. Aber da sind noch ganz andere Bereiche in unserem Leben, die vielleicht sehr viel kleiner sind, als wir sie eigentlich gerne hätten. Das heißt, für mich hat sich dann so ein Bild ergeben, was eben so ein Mosaik ist aus eben verschiedenen Lebensbereichen beziehungsweise verschiedenen \*\*Lebenssteinen\*\*, die unterschiedliche Größen haben, vielleicht auch unterschiedliche Farben und Formen und so weiter und so fort. Und zusammen ein Bild ergeben. Und in dem Moment, wo ich eben so im Grunde mit der Endlichkeit meines Lebens konfrontiert war, ist mir aufgegangen, dass das, was am Ende für mich persönlich wichtig ist, ist der \*\*Gesamteindruck\*\*. Ich möchte eben am Ende nicht eine von diesen Personen sein, über die wir gesprochen haben, die auf dem Sterbebett liegen und sagen so, ich habe nicht das Leben gelebt, was ich leben wollte, weil dieses gesamte Mosaik für mich nicht so ist, wie es hätte sein sollen. Weil vielleicht ist da so ein riesiger Jobstein drin. Und mein, was weiß ich, \*\*kreativer Stein\*\* oder sowas ist winzig geworden. Dabei ist das eigentlich was, was ich, wenn ich das wirklich entschieden hätte, dann hätte ich ihn viel größer gemacht. Und das heißt, die Methode basiert darauf, immer wieder einen Schritt zurückzutreten und so eine Art \*\*Panoramablick auf dieses Mosaik\*\* zu entwickeln und zu sagen, okay, wie sieht das denn jetzt gerade aus in meinem Leben? Was ist da zentral? Was ist wie groß? Was nimmt wie viel Raum ein in meinem Leben? Und dann zu überlegen, finde ich das schön? Und was würde ich denn schön finden? Das heißt, dass ich vorhin beschrieben habe, das ist quasi so der erste Schritt, der Schritt zurück und man guckt, wie es ist. Der zweite Schritt ist dann eben zu sagen, was finde ich für ein Mosaik eigentlich schön?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:26:13] Also zum Beispiel, du hast jetzt Job und Familie erwähnt, das können noch Bereiche sein wie Freundschaft, Gesundheit, Sport, in der Natur sein, was auch immer, also ganz, ganz viele Lebensbereiche sozusagen abgebildet als Mosaiksteine, die das Gesamtbild ergeben.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:26:31] Genau, absolut. Und bei mir war das dann eben zum Beispiel so, ich habe schon immer gerne geschrieben und habe dann in diesem Moment festgestellt, dieser \*\*Schreibstein\*\*, der ist wahnsinnig klein gewesen. Also, der war eigentlich winzig. Und ich habe mir dann so gedacht so, hm, das finde ich irgendwie nicht so schön. Was kann ich denn da machen? Weil ich hätte gerne ein Mosaik, der eben größer ist, wo es vielleicht ein bisschen ausgewogener ist, der Jobstein vielleicht ein bisschen kleiner. Gleichzeitig bei dieser Frage, was kann ich da machen? Wie komme ich quasi von dem, was ich \*\*Status Quo-Mosaik\*\* nenne, und zu dem, was ich \*\*Wunsch-Mosaik\*\* nenne, komme ich dahin? Da bin ich auch ein Fan davon zu sagen, so ja, es ist leider nicht so Pippi Langstrumpf-mäßig, wie du, wie du, wie du, ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt. Also es ist auch nicht hilfreich, plakativ zu sagen, alles ist möglich, du musst es nur wirklich wollen. Es ist vielmehr hilfreich zu sagen: In welcher Welt bewegst du dich eigentlich und \*\*was ist in dieser Welt möglich?\*\* Wir haben zum Beispiel sehr oft natürlich finanzielle Limitationen, in denen wir uns einfach bewegen müssen. Also ich kann jetzt nicht sagen, oh nee, mein Jobstein nervt mich. Dann kündige ich und dann gucken wir mal, woher das Geld für die Miete kommt oder sowas. Also das ist dann natürlich auch problematisch. Aber man kann sagen, okay, wenn das jetzt meine Situation ist, wie kann ich durch eben Mikroerfahrung und kleine Dinge, die ich verändere, merken, wie groß eigentlich mein \*\*Gestaltungsspielraum\*\* ist? Weil man kann solche Dinge wie eben, das ist eben das klassische Beispiel, deswegen komme ich da immer darauf zurück, den

Jobstein kann man kleiner werden lassen, indem man nicht unbedingt die Zeit verringert, die man im Job verbringt, aber vielleicht die Art des Jobs oder die Art des Herangehens an den Job. Den Raum, den der Job im Kopf einnimmt. Und das Gleiche gilt auch für Freundschaften, zum Beispiel. Man kann das Prinzip auch auf die sozialen Beziehungen im eigenen Leben beziehen. Welcher Mensch nimmt mir zu viel Platz, welcher Mensch nimmt mir zu wenig Platz in meinem Leben ein? Und wie kann ich das verändern? Wie kann ich die Person näher heranholen an mich, größer werden lassen in meinem Leben? Und da einfach kleine Dinge ausprobieren, zu gucken, wie groß ist da mein Gestaltungsspielraum. Weil ich bin davon überzeugt, dass unser Gestaltungsspielraum ganz einfach \*\*größer ist, als wir denken\*\*. In wirklich, also mir ist noch kein Fall begegnet, kein Mensch begegnet, bei dem das nicht so war. Weil wir eben ganz, ganz oft diese Stimme im Kopf haben, die so sagt, so ja, aber das geht ja nicht und das ist alles nicht möglich. Anstatt dass wir eben durch kleine Veränderungen uns mal aktiv damit auseinandersetzen, wie groß dieser Gestaltungsspielraum wirklich ist. Und wie gesagt, ich glaube nicht, dass er ja unendlich ist. Und ich glaube, das ist auch wichtig zu sagen. Aber er ist meistens oder aus meiner Erfahrung eben immer, aber ja, größer als wir als wir denken. Und das ist ein total schönes Gefühl eigentlich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:29:36] Bei deinem Beispiel jetzt, wenn du den eigentlich ursprünglichen Jobstein zu groß fandest und eigentlich gern wieder, du wolltest schreiben, hast ja jetzt auch dein aktuelles Buch geschrieben. Man kann ja manchmal auch mit Chefs und Chefinnen reden und vielleicht doch sogar zeitlich reduzieren und sagen, ich möchte noch ein bisschen Raum haben, um an anderen Sachen zu arbeiten. Ich glaube, so hast du das auch gemacht, oder?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:30:01] Genau, richtig, so habe ich das auch gemacht. Ich habe quasi Stück für Stück immer wieder meine Stelle reduziert, aber auch da habe ich das am Anfang auch mit Überstunden gemacht und Urlaubstage, dass ich quasi erstmal probiert habe, so fühlt sich das denn eigentlich an, wenn ich jetzt noch einen Tag weniger arbeite, das für ein paar Wochen eben einfach mal so flexibel ausprobieren, bevor man das dann vertraglich festlegt. Also das hat mir zum Beispiel total geholfen und wenn man jetzt, ich sag mal, wenn man meine Geschichte erzählt, kann man das auf ganz unterschiedliche Weisen tun und einer wäre eben zu sagen, ich war eine Unternehmensberaterin und jetzt bin ich eine Autorin, die auch das Glück hat, das jetzt wirklich auf Vollzeit noch mit neuen Projekten und so weiter und so fort im Grunde zu machen. Das klingt nach einem \*\*Riesensprung\*\*, aber eigentlich war es kein Riesensprung, sondern es war eben, wie wir gesagt haben, so kleine Schritte eben angefangen mit okay. Ich reduziere meine Stelle, ich lasse die Dinge außerhalb dieses Hauptjobs quasi wachsen. Und irgendwann bin ich in die Situation gekommen, dass die zu groß waren, dass ich dann nicht mehr beides hingekriegt habe. Und dann aber auch, weil das ist auch etwas, was ich eben über mich lernen musste, wo ich mich auch von einem Idealbild von mir selbst lösen musste, ich brauche eine gewisse \*\*Sicherheit\*\*. Das heißt, ich konnte auch erst sagen, ich gehe aus der Unternehmensberatung raus, als ich wusste, okay, das, was ich sonst so mache, das funktioniert. Und ich werde da jetzt nicht unter der Brücke landen danach. Ja. Vielleicht wäre ich gerne ein Mensch, der sagt so, ich wage es und ich springe ins Ungewisse und so weiter. Aber da ist es auch wichtig zu sagen, vielleicht ist man nicht so.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:31:41] Also da ist es gut, sich selber zu kennen und sich, und das sagst du auch, \*\*radikal ehrlich zu sich selber\*\* zu sein, wie es gerade für dich passt. Du hast es jetzt schon mehrmals erwähnt, deine Krankheit, du hast auch gesagt, im Grunde war das auch so, dass der Anstups, dieses Buch zu schreiben. Du hast ja wie so eine Art Schockerkenntnis gehabt, nämlich, dass du als du ja in jungen Jahren hast du plötzlich

erfahren, dass du schon mehr als 20 Mal beinahe gestorben wärst, ohne dass deine Ärzte und Ärztinnen begriffen haben, das erkannt haben, was eigentlich dein gesundheitliches Problem ist. Magst du uns das kurz erzählen?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:32:25] Gerne. Ja, also das war, ich muss sagen, eine sehr intensive Situation natürlich. Das war 2018, glaube ich. Damals hatte ich schon anderthalb Jahrzehnte oder so was mit einer \*\*Epilepsie-Diagnose\*\* gelebt. Das heißt, im Grunde, als ich ganz, ganz klein war, zwei, hatte ich eben so eine erste Bewusstlosigkeit und dann sehr regelmäßig seit der Pubertät und dann wurde das eben auch diagnostiziert und auch medikamentös behandelt. Was man weiß ja auch, dass Medikamente für Epilepsie sind jetzt auch nicht die ja die kleinsten Medikamente. Das heißt, da wurde schon ja schon einiges gemacht und deswegen war ich natürlich auch sehr sehr überzeugt, dass diese Diagnose stimmt. Hat dann allerdings im 2018 eine neue Diagnose bekommen, wo eine Ärztin zu mir meinte so, hoppla, also da stimmt irgendwas nicht, sie glaubt nicht, dass das eben vom Gehirn kommt. Sondern sie glaubt, das kommt vom Herzen. Und das hat sich dann eben auch bewahrheitet, dass in Wahrheit eben die ganze Zeit diese Ohnmachten ausgelöst wurden von meinem Herz. Dass eine \*\*Herzrhythmusstörung\*\* hat beziehungsweise eine gefährliche ... Ja, also es kommt quasi immer aus dem Rhythmus und dann kann es leicht passieren, dass das Herz ins \*\*Kammerflimmern\*\* gerät und dann eben der \*\*plötzliche Herztod\*\* folgt. Das ist laut den Ärzten sogar sehr wahrscheinlich, deswegen die sehr schockiert fast waren, als ich eben noch in diesem Krankenhausbett da saß und noch am Leben war, weil sie das eben so noch nie gesehen hatten. Also die wollten dann... Dass ich mitgehe auf irgendwelche Konferenzen als lebendes Beispiel dafür, dass man diese Krankheit so lange überleben kann und so weiter. Und ich weiß natürlich bis heute nicht, warum ich das so oft überlebt habe. Aber es hat mich natürlich in einem, ja, doch sehr jungen Alter dann dazu gebracht, zu sagen, es ist \*\*nicht selbstverständlich\*\*, noch am Leben zu sein. Selbst eben mit 25, dann ist es nicht... Wir haben eben nicht diese Garantie, dass unsere Lebensgerade quasi bis irgendwie 80 oder 90 geht. Und das, muss ich sagen, war schon auch eine Erfahrung, die für mich, also ich war fast überrascht, wie überrascht ich war. Weil eigentlich wissen wir das alle, dass wir mal sterben werden, aber wir fühlen es halt nicht. Ja, besonders eben in einem jungen Alter, da redet man da nicht darüber, weil das ist einfach nicht Thema, das gehört zu anderen, das gehört zu älteren Menschen, das gehört zu, das gehört in die Krankenhäuser und Altersheime eigentlich, dieses Thema, ne?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:35:18] So ist es. Also ich bin ja ein paar Tage älter als du und für mich ist es auch immer so, nö, ich doch nicht, also ich bin mittendrin und aktiv und ja, es ist nicht doof, sich mal damit zu beschäftigen mit der Endlichkeit und dann wirklich noch mal zu, drauf zu gucken, was ist mir wirklich wichtig und dieses auch total Banale, aber immer dieses \*\*im Jetzt\*\*, was ist denn jetzt gerade? Was möchte ich jetzt? Was ist mir jetzt wichtig? Und das auch zu tun und es nicht dauernd aufzuschieben.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:35:50] Absolut. Ich muss sagen, ich bin ein totaler Fan mittlerweile davon, sich mit der \*\*eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen\*\*. Wir haben da immer verständlicherweise einen totalen Respekt davor. Aber ich finde, wir sollten dieses Thema Tod eben so ein bisschen aufdröseln. Weil da gibt es natürlich die Themen Tod von jemand anderem, auch die Frage, was passiert nach dem Tod und so weiter und so fort. Das sind riesige Themen, auch Themen, die wirklich Angst einflößen. Aber nur die Tatsache, dass das eigene Leben enden wird, also diese Endlichkeit, die eigene Endlichkeit, kann etwas total Positives für einen sein, weil man sich diese Fragen eben stellt. Und die klingen dann blöderweise, in Anführungsstrichen, klingen die dann sehr abgedroschen manchmal. Dann kommt man am Ende vielleicht bei so was raus wie

**\*\*Carpe Diem\*\*.** Ja. Und dann denken alle so, ja, ja, schon 20.000-mal gehört. Klar, man kann die ein bisschen differenzierter darstellen, aber im Endeffekt stecken in diesen Dingen sehr viel Wahrheit. Und das spürt man erst so richtig, wenn man das erlebt. Und ich habe dann eben nach einem Weg für mich gesucht, wie ich es eben schaffen kann, mir da etwas Positives rauszuziehen. Und da war eben meine Antwort, ich muss gucken, wie ich leben will, wenn ich wirklich jetzt weiß, dass ich sterben werde. Wann auch immer das sein wird. Ich habe ja das Glück, dass das eine behandelbare Krankheit ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:37:20] Das wollte ich gerade fragen, ob du da noch von bedroht bist jetzt von diesem Risiko? Du hast damals einen **\*\*Defibrillator\*\*** bekommen?

**\*\*Nina Martin\*\*:** [00:37:29] Genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:37:29] Ist das jetzt noch das Ding auch, was dich quasi am Leben hält?

**\*\*Nina Martin\*\*:** [00:37:37] Ja, also genau, ich habe dann relativ schnell eben diesen Defibrillator eingesetzt bekommen. Der hat mich auch schon einige Male zurückgeschockt. Also, ja, man kann sich das so ein bisschen vorstellen. Man kennt das ja aus dem Fernsehen, wo die diese Platten so auf die Menschen drauf tun. Und dann gibt es diesen großen Schock, das ist eben eingebaut. Und das, ja, bin ich, ich bin da super dankbar, dass es das gibt. Und ich sage immer, ich habe das so ein bisschen so ein eingebautes **\*\*Memento Mori\*\***. Weil bei mir ist es auch oft so, dass der einfach das Herz so ein bisschen wie so eine Art anschnippst. Das heißt, ich spüre das, der klopft so an quasi. Wenn mein Herz mal so leicht aus dem Rhythmus kommt, dann versucht er eben gegenzusteuern. Und die meisten Menschen spüren das nicht, ich spüre das irgendwie. Und ich mag das ehrlich gesagt ganz gerne, weil dann steht man so im Supermarkt oder man ... man sitzt irgendwie zu Hause, beim Essen, also es sind so Momente, in denen man jetzt nicht unbedingt über die Endlichkeit nachdenkt. Dann wird man wie so von innen angeschnipst und dann sagt quasi dieses kleine Gerät in mir so, hey, guck mal, wo du dich hier befindest, schau mal, wie lebendig du gerade bist. Deswegen sage ich ein bisschen unfairer Vorteil, weil man kann sich jetzt nicht einfach so ein Defibrillator einsetzen lassen, um die Endlichkeit mehr zu spüren. Aber mir persönlich hilft das natürlich, mir das bewusst zu behalten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:39:02] Ja, du hast eben schon Carpe diem und soweas angesprochen. Es gibt auch noch diesen Spruch: Lebe jeden Tag, als wäre es der letzte. Ich finde den wahnsinnig stressig. Das ist so, als müsste ich... Jetzt müsste ich jeden Tag was total Abgefahrenees, Außergewöhnliches machen. Aber trotzdem eben dieses Bewusstsein, was du gerade beschreibst, dass wir jeden Moment sterben können, das ist uns meistens nicht so präsent. Und eine Situation hast du schon beschrieben. Wie ist das bei dir im Alltag? Also außer, wenn du deinen Defibrillator spürst. Eben auch so die Einzigartigkeit eines jeden Tages oder so. Ist das ein Thema für dich? Mhm. Also ...

**\*\*Nina Martin\*\*:** [00:39:46] Das ist ganz interessant. Die Frage bekomme ich auch öfter gestellt, ob ich jetzt eben so wahnsinnig im Moment immer lebe und so weiter. Und ich muss da auch einfach ganz ehrlich sagen. Also nein, das ist halt wahnsinnig schwierig, das hinzubekommen. Und dieser Spruch, den du gerade genannt hast, wenn man jetzt jeden Tag so lebt, als wäre es der Letzte, dann kriegt man irgendwann Probleme. Aber da macht man keine Steuererklärung mehr. Dann macht man nichts mehr im Haushalt. Dann, äh, ich habe nur noch Highlights. Richtig. Und wenn du dann dummerweise eben doch noch länger lebst, dann hast du ein Problem irgendwann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:40:24] Genau, mit dem Finanzamt.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:40:27] Spätestens die erinnern dich dann dran, dass du noch am Leben bist. Ja, nein, also deswegen ist es natürlich so, man muss so ein bisschen eine Balance finden aus dem Funktionieren so ein Stück weit. Das heißtt, du musst natürlich dein Leben leben und es sollte auch eine Langfristigkeit haben. Und ich bin ein totaler Fan auch von langfristigen Visionen, also flexiblen Visionen, die man Pläne, die man so ganz vage, sage ich jetzt mal, schmiedet. Und eben diesem, hey, das Einzige, was ich weiß, ist, dass ich jetzt in diesem Moment lebe. Alles andere weiß ich einfach de facto nicht. Und bei mir, deswegen eben, sag ich, ich habe diesen unfairen Vorteil, weil mich das natürlich daran erinnert. Und ich habe auch mittlerweile, wenn ich mich über Dinge ärgere, und, ja, einfach gestresst bin und so weiter und so fort, dann frag ich mich ganz oft, es ist für mich so der \*\*ultimative Test\*\*: Werde ich darüber, über diese Situation auf meinem Sterbebett nachdenken, wird das relevant sein? Toll. Bisher war immer die Antwort nein. Ehrlich gesagt ist die Antwort, wenn ich mich frage, werde ich darüber in zwei Jahren nachdenken? Selbst wenn ich 90 werde und das Sterbebett ist, dann kommt er selbst in zwei Jahren. Werd ich wahrscheinlich nicht mehr darüber nachdenken, wie ich mich da aufgeregt hab über irgendeine Unterhaltung oder irgendwas, was nicht geklappt hat. So was. Vermutlich werde ich sogar dankbar sein, weil mich das irgendwie auf den Weg gebracht hat, auf dem ich dann in zwei Jahren oder in 40 Jahren oder was weiß ich sein werde. Und das ist total befreiend. Aber ich lebe jetzt nicht jeden Moment im Jetzt. Also das finde ich, ist auch eine Erwartung, die wir nicht unbedingt an uns haben sollten. Wir sollten versuchen, so oft wie möglich in das Leben zu holen, diese Gedanken. Da kein Perfektionismus. Wir dürfen auch einfach mal gestresst sein. Wir dürfen auch mal die Steuererklärung machen und das Klo putzen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:42:19] Und einfach auch schlechtgelaunt rumchillen.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:42:23] Richtig, genau!

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:42:27] Deine Mosaikmethode, sagst du, klappt ja übrigens auch als Instrument für gute Beziehungen. Du hast dich auf jeden Fall auch getraut zu heiraten, dein Lebenspartner Ben. Das heißtt, du lässt dich doch auf so eine Art lebenslänglich ein, auch wenn das jetzt nicht so ein linearer Masterplan ist. Aber wenn du heiratest, denke ich, gehst du schon davon aus, dass das länger dauert. Und? Wie funktioniert das da mit der Mosaik-Methode, dass die Beziehung immer schön, frisch und lebendig bleibt?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:43:02] Ja, also ich finde es ein mega spannendes Thema, was du da ansprichst, weil wir in der Tat auch in der Beziehung immer wieder versuchen, kleine neue Dinge auszuprobieren. Und man muss dazu sagen, ich bin ja auch so ein bisschen die Generation Scheidungskind, das heißtt, wir sind uns glaube ich sehr bewusst, dass Heiraten kein Rezept für die ewige Liebe ist, ganz im Gegenteil. Ähm, das heißtt... Ich glaube, dass ich auch schon auf eine Art und Weise in eine Beziehung gehe, wo ich sage, so das ist etwas Lebendiges, was sich immer weiterentwickeln wird und wo wir einfach immer gucken müssen, was ist unsere \*\*gemeinsame Vision\*\*. Das heißtt, also ich habe das auch wirklich gemacht mit meinem Partner, mit Ben, dass wir uns wirklich hingesetzt haben und \*\*gezeichnet\*\* haben, so was ist denn das Leben, was wir uns so vorstellen zusammen. Aber eben, wie ich es gerade angesprochen habe, so sehr. Flexibel. Ich liebe deswegen auch wirklich das Zeichnen, weil man sich da nicht so festlegt, wie wenn man was aufschreibt oder irgendwie sowas, sondern das ist dann... Ich kann auch nicht gut zeichnen. Es geht überhaupt nicht darum, ein schönes Bild zu malen oder sowas, sondern

einfach nur mal so diesen Kanal zu nutzen, um zu sagen, was kommt da aus meinem Bauch? Was stelle ich mir so vor? Was habe ich für Bilder im Kopf?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:44:12] Darf ich fragen, was das bei euch für Bilder sind, oder ist das zu persönlich?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:44:18] Ich kann es ja ganz grob umreißen. Das sind so ganz, ganz unterschiedliche Vagebilder von eben, ich sag mal, einer \*\*Heimat\*\* und gleichzeitig dem \*\*Abenteuer\*\* neue Dinge entdecken. Und ich glaube, also da habe ich auch mit ihm einfach einen Partner, der auch super gerne neue Sachen entdeckt. Deswegen auch diese Mikroerfahrungen, die passen da super dazu. Ja, man hat dann eben was, wo man sagt, okay, in die Richtung wollen wir uns bewegen. Wie machen wir das? Und vielleicht auch, um noch mal diese scheinbare ... ja, diesen Gegensatz aus der Flexibilität und der Ehe noch mal aufzugreifen. Das, muss ich sagen, war eben auch was, wo ich gemerkt habe, über diese ehrliche Konfrontation mit mir und mit der Frage, wie soll mein Lebensmosaik aussehen, habe ich einfach gemerkt, ich wünsche mir auch etwas. Ja, vielleicht kann man dann in einem Bild sagen, wo ich einen Stein ganz besonders festmache. Und wo ich merke, ich brauche vielleicht diesen einen Stein, der einfach \*\*stabil\*\* da bleibt. Und ich weiß, ich muss da dran arbeiten, dass der auch genau so bleibt, aber das möchte ich langfristig so haben. Und wenn ich diese Sicherheit habe, darf sich alles drum herum verändern. Aber das ist eben etwas, was ich zum Beispiel bei mir gelernt habe und weswegen es für mich total sinnig war, zu sagen so ... Das ist eins meiner Ziele, da immer dran zu arbeiten, dass das eben stabil bleibt, während sich gerne die ganze Welt um mich herum und ich selbst mich auch verändern darf in andere Richtungen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:45:53] Und ihr schaut wahrscheinlich nach gewissen zeitlichen Abschnitten, ob eure Vision, das, was ihr aufgezeichnet habt, ob das noch so ist und ob das noch übereinstimmt und vielleicht entstehen neue Bilder, oder?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:46:06] Genau, absolut. Also ich muss sagen, eigentlich finde ich das auch immer ein bisschen blödsinnig, so was an Jahrestage zu knüpfen, aber ich habe da einfach wahnsinnig den Drang an Silvester zum Jahrestag der Beziehung und so weiter und so fort, mache ich immer so einen halben Workshop und werde auch von meinen Freunden schon aufgezogen, weil ich einfach wahnsinnig gerne und solche Dinge reflektiere und dann eben überlege ich, okay. Was wünschen wir uns denn? Und was können wir ausprobieren, um dann zu gucken, welche Türen gehen dann auf? Ja, es ist so ein bisschen, vielleicht auch der Wunsch, da so ein \*\*Abenteuer\*\* draus zu machen aus dem Leben, was man nicht heißt, dass man die Sachen packen muss und irgendwie ans andere Ende der Welt ziehen muss. Man kann eben auch, ja, ich habe neulich mich mit jemandem unterhalten, das \*\*Alltagsabenteuer\*\*. Das war die Gina Schöler vom Ministerium für Glück und Wohlbefinden. Das fand ich ein ganz tolles Wort. Alltagsabenteuer. Und das ist was, das man wirklich auch so suchen kann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:47:09] Das ist toll, weil man denkt, das schließt sich aus, ne? Alltag ist so das blöde, langweilige, was man erledigen muss. Abenteuer das Gegenteil, aber Alltagsabenteuer?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:47:18] Richtig. Also einfach mal rübergehen zu den Nachbarn. Einfach mal, wenn's regnet, in eine Pfütze steigen. Das ist so ein kleiner Alltagsabenteuer.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:47:30] Ja, da so reinspringen wie früher als Kind.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:47:33] Ja, genau. Wieso nicht? Wenn man da Lust drauf hat.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:47:38] Da können wir uns sowieso so viel von abgucken, von den Kindern, weil die ja das können, was wir dann mühsam in Seminaren und so wieder versuchen uns anzueignen, dieses \*\*Versinken in etwas\*\* und nur das, was ich da gerade mache, interessiert mich und drumrum, das nehme ich gar nicht wahr, so selbstversunken.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:47:57] Genau, und einfach zu sagen so, hey, ich mach das jetzt einfach mal und eben nicht zu denken, du kannst das doch jetzt nicht machen, was bildest du dir ein und so weiter und so fort. Was denken die?

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:48:05] Was denken die Leute? Welche Folgen hat das? Da muss ich hinterher meinen Mantel wieder waschen, weil er voll der Matsch ist.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:48:11] Ja genau, richtig. Oder also bei mir, als ich elf war, habe ich mal angefangen, Romane zu schreiben und habe den dann mit 14 auch wirklich veröffentlicht und damals habe ich darüber aber gar nicht nachgedacht. Ich habe das halt einfach gemacht, weil ich da Lust drauf hatte. Und dann habe ich super lang eben nicht mehr geschrieben, weil ich so dachte, du kannst doch jetzt nicht hergehen und sagen, du bist jetzt Autorin, was soll denn das sein, so ungefähr. Das heißt, man fängt Dinge an zu \*\*zerdenken\*\*, die man eben als Kind, da wär ich noch nicht mal drauf gekommen, zu sagen so. Nein, wenn du das dann fertig geschrieben hast und wie wirkt das dann und so, darüber habe ich aber nie nachgedacht.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:48:49] Das eine ist ja, was wir so persönlich in unserem Bereich machen können. Das andere ist, wie entwickelt sich die Gesellschaft, welche politischen Entscheidungen werden getroffen? Welche Wünsche hast du da an die Entscheider, was sie tun sollten, damit diese individuellen Veränderungen in den Lebensläufen einfacher möglich sind?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:49:11] Also da muss ich sagen, gibt es eine lange Liste. Okay. Nein, also ich meine, ein Riesenfaktor ist natürlich auch das \*\*Bildungssystem\*\*. Das heißt, dass wir zum einen, also das ist wieder ein Begriff, der kommt von den Zukunftsforschern, das nennt sich \*\*Future Skills\*\*, also so Zukunftsfähigkeiten im Grunde einfach. Und dazu gehören eben diese Sachen wie ja die Klassiker, \*\*Kreativität\*\*, aber auch eben es aushalten zu können, zu sagen, es gibt Dinge, die sich widersprechen und wie gehe ich damit um. Das heißt, im Grunde geht es darum, sich zurechtzufinden in dieser VUCA-Welt, die wir am Anfang hatten. Und dass man das schult und eben nicht unbedingt Fakten beibringt oder auch Fakten, aber eben nicht den Fokus auf die Fakten legt, sondern den Fokus darauf, wie kannst du herausfinden, welcher Weg der richtige ist? Wie kannst du experimentieren, das beizubringen. Super wichtig. Und dann gibt es eben, auch später, wenn man nicht mehr in der Schule ist, wahnsinnig viele Situationen, wo einem immer noch Steine in den Weg gelegt werden, das Leben, ich sag mal, frei und kreativ zu gestalten. Wenn man in einem höheren Alter noch mal studieren möchte und so weiter, dann gibt es so, das geht jetzt ein bisschen in die Details, aber dann ist es natürlich viel teurer, sich zu versichern und so weiter und so fort. Das heißt, das ist natürlich dann dann eine Hürde. Gleichzeitig gibt es diese Zeit, vielleicht so zwischen 30 und was weiß ich 45 oder so was, wo wahnsinnig viel von uns verlangt wird. Wir sollen irgendwie den Höhepunkt unserer Karriere erreichen. Wir sollen aber irgendwie auch am besten noch eine Familie haben und eine glückliche Beziehung. Eigentlich sollen wir uns auch noch total um uns selbst kümmern. Das heißt, es ist so eine Zeit, an jeder Zeit wird viel verlangt.

Aber da kommt wirklich, wirklich viel zusammen und da kann man natürlich sagen... Durch gewisse politische Entscheidungen nimmt man da vielleicht ein bisschen den Druck und gibt den Leuten mehr Freiheit, sich nochmal \*\*neu zu erfinden\*\*, obwohl man vielleicht in einer Situation ist, wo man Kinder hat und diese Kinder versorgen muss und so weiter und so fort. Aber da würden wir jetzt zu sehr in die Details gehen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:51:28] Ja, aber das ist spannend. Ich meine, es gibt ja auch durchaus so Ansätze ebenso wie \*\*Elternzeit\*\*. Das geht schon ein bisschen in die richtige Richtung. Das nehmen ja auch öfter jetzt schon Männer in Anspruch. Aber ich weiß eben auch, dass in dieser Lebenszeit auch so ein Bedürfnis entsteht. Können Männer und Frauen auch längerfristig \*\*Teilzeit\*\* arbeiten, da müssen wieder Unternehmen mitmachen. Manche erkennen das auch schon. Ja, also das wäre jetzt, sagen wir mal, Entscheider in der Wirtschaft. Dass die ... diese Sachen mitmachen und gerade da, wo sie zumindest Fachkräftemangel ist, ist ja die Einsicht oder die Bereitschaft dazu auch schon oft größer. Das wären jetzt vielleicht schon mal so ein paar Punkte. Das stimmt, das stimmt.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:52:08] Ja, absolut. Ich finde auch, da geht es absolut in die richtige Richtung. Klar, da ist immer noch Luft nach oben. Und ich glaube, dass es auch viele gesellschaftliche Dinge gibt, die sich da verändern müssen. Also selbst wenn Dinge erlaubt sind oder wenn es schon Förderungen und Programme für gewisse Dinge gibt, ist es vielleicht immer noch, also jetzt das Beispiel, das du gebracht hast, eine größere Hürde für einen Mann länger in Elternzeit zu gehen, als es für eine Frau ist. Und das liegt vielleicht überhaupt gar nicht daran, dass die Firma was dagegen hätte oder was weiß ich, sondern dass es immer noch gewisse \*\*Normen\*\* gibt. Das heißt, da ist Luft nach oben, aber wir befinden uns schon, finde ich, auch auf einem guten Weg. Und ich glaube, wir müssen so generell einfach uns eben auch gestatten, dass wir sagen so, hey, wir dürfen Dinge ausprobieren und wir dürfen \*\*Neustarts\*\* wagen. Gerade weil es fast nicht mehr anders geht in dieser Zeit. Und weil wir davon profitieren können, unterschiedliche Karrieren zu haben. Und Wissen aus dem einen Bereich in den nächsten zu übertragen. Und das mehr wertzuschätzen. Ich glaub, das wäre sehr schön.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:53:23] Ehrlich gesagt hat es mich auch deshalb so angesprochen, was du geschrieben hast, weil ich mache das auch. Also ich bin in meinem Hauptberuf Radioredakteurin. Dann habe ich so überlegt, während ich dein Buch gelesen habe, dachte ich so, ja, das hat bei mir so viel Echo erzeugt. Ich dachte, ich habe eigentlich immer wieder, ich habe einfach Gelegenheiten ergriffen. Ich bin als Journalistin ausgebildet und dann... habe ich angefangen, auch als Sprecherin Fernsehbeiträge zu sprechen und dann kam irgendwann jemand, der sagte: Ja, wir suchen jemand für Hörbücher. Und dann habe ich angefangen, Hörbücher zu sprechen und zwar für Argon Balance. Und das ist der Verlag, in dem ja auch dein Hörbuch erschienen ist. Und daraus ist wieder die Gelegenheit entstanden, diesen wunderbaren Podcast zu machen. Und der ist so ein richtig großes Herzensprojekt für mich geworden und so weiter. Und ich unterrichte an der Deutschen Journalistenschule Nachwuchsjournalisten und manchmal moderiere ich eine Veranstaltung und ich mache Trauerreden bei freien Trauungen und so. So hat sich bei mir so ein, sag ich mal, so ein Bauchladen... Ein \*\*Mosaik\*\*. Ein Mosaik, genau. Jetzt nenne ich das nicht mehr Bauchladen, jetzt nenne ich das Mosaik. Und ich kann wirklich nur jeden und jede ermuntern, dieses Sich-aus-probieren und Schritte zu machen, die, ja, dem, wo noch andere Talente sich ausleben lassen, das tatsächlich gern zu machen. Das fühlt sich echt super schön an.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:54:58] Ach, voll schön. Das klingt richtig schön. Im Endeffekt ist es so, du hättest das niemals planen können. Du hättest niemals planen können, diesen Podcast zu machen, weil du gar nicht wusstest, dass es die Möglichkeit geben würde. Wenn man sich Schritt für Schritt dem Bauchgefühl nach in eine Richtung bewegt, gehen plötzlich Türen auf, von denen man vorher noch gar nichts wusste.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:55:17] Haargenau so ist es. Liebe Nina, du bist jetzt gerade 30 und hast ein sehr, sehr weises Buch geschrieben, wie ich finde. Wie geht es jetzt bei dir weiter? Was ist deine Vision für das nächste?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:55:32] Das ist eine gute Frage. Ich bin in der Tat gerade dabei. Ich habe jetzt gerade meine Vision wieder gezeichnet. Also eine große Sache, die jetzt bei mir ansteht, ist, dass ich 2023 den ersten Band einer \*\*Trilogie\*\* veröffentlichen werde. Das ist ein Jugendbuch, wird das sein, auch einem großen deutschen Verlag, aber zum jetzigen Zeitpunkt kann ich noch nicht so viel dazu sagen. Genau, ich werde auf jeden Fall bald mehr dazu kommunizieren und da bin ich jetzt 2022 dran und schreibe diese Bücher. Das heißt, das ist ein großes Projekt, diese drei Bücher zu schreiben. Genau, und jetzt im Juni kommt noch ein \*\*Sachbuch\*\* raus, auch wieder im Rowohlt-Verlag. Das schreibe ich zusammen mit meinem Mann, weil wir jetzt zum Beispiel in unser Mosaik eben auch das gemeinsame... Schreiben von Büchern rein geholt haben. Genau, da ist er der Hauptautor und ich bin quasi nebenher. Und ansonsten, eigentlich wie du es gerade beschrieben hast, ich mache wahnsinnig viele, wahnsinnig unterschiedliche Projekte, die mir alle total Spaß machen, wo ich einfach so, muss ich sagen, gerade genau in dieser, ja, so eine Art \*\*Mikroerfahrungsphase\*\* bin, wo ich mir selber noch überlegen muss, was von diesen Dingen werde ich weitermachen, was möchte ich ein bisschen weniger machen. Also ich biete ja auch Coachings an, mache Workshops. Die Coachings übrigens sind dann so eine Mosaikmethode. Das heißt, das fügt sich bei mir auch zu so einem Mosaik, wo ich aber der Meinung bin, dass das auch immer in Bewegung bleiben wird und immer in Bewegung bleiben soll. Also, frag mich noch mal in einem Jahr, und meine Antwort wird eine ganz andere sein, denke ich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:57:23] Jetzt frage ich dich noch was. Es ist eine Frage, die ich am Schluss immer meinen Gästen stelle. Und da wäre ich gespannt, was du in einem Jahr sagen würdest, aber heute ist heute. Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Nina Martin\*\*: [00:57:38] Glück ist für mich \*\*Freude im Moment\*\* und \*\*Freude auf das, was kommen wird\*\*. Ich glaube, so würde ich es zusammenfassen. Weil ich finde, es ist immer eine Kombination aus dem Jetzt, aber auch einer Art Vorfreude auf die Vision, die man entwickelt hat.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:57:57] Sehr schön. Danke liebe Nina für dieses wirklich total schöne Gespräch. Ich habe viel Spaß gehabt.

\*\*Nina Martin\*\*: [00:58:04] Hat mir auch sehr viel Spaß gemacht. Vielen, vielen Dank.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:58:16] Wenn du mehr über Nina Martin erfahren möchtest, schau gern in die Show-Notes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir zwei würden uns natürlich auch riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ein ganz großes Dankeschön dafür. Und bitte ganz gern weitersagen, dass es den Podcast Einfach ganz Leben gibt. Mit ganz vielen guten Ideen für mehr Lebensfreude. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt's auf Einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf

podcast.argon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

\*\*Speaker 1\*\*: [01:00:00] 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.