

Podcast mit Sarah Desai

****Speaker 1 [00:00:02]**:** Aber sie tun es ungefähr 10 bis 15 Mal pro Minute. Und doch nehmen wir es kaum wahr. Atmen? Da kann man doch nicht viel verkehrt machen, oder? Wussten Sie zum Beispiel, dass man durch die richtige Atemtechnik körperliche und emotionale Spannungen lösen kann? Ralf Schumann, Deutschlands Atem-Experte Nummer eins, öffnet uns Augen und Lungen für eine bewusste Atemarbeit. In 5 bis 15-minütigen alltagstauglichen Übungen lernen wir, zu einer natürlichen, gesunden und damit heilsamen Atmung zu gelangen. Warum nicht gleich eine erste Übung ausprobieren? Atmen. Übungen zur Heilung und Entspannung von Ralf Schumann gibt es in 3D zum Download und im Streaming. Das gleichnamige Buch ist im Verlag Droemer Knauer erschienen. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock [00:01:05]**:** Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch klarer und intensiver macht. Heute ist bei mir Sarah Desai und das schon zum zweiten Mal, was ich ganz toll finde. Sara ist Achtsamkeit- und Meditations-Coach, Speakerin und auch schon seit vielen Jahren Podcasterin mit ihren Mindfulness Sessions für mehr Achtsamkeit und Soul Power. Und sie hat ein neues Buch geschrieben mit dem Titel ****Du bist mehr als genug. Erkenne und nutze deinen Selbstwert.**** Wie das geht, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Sarah, herzlich willkommen.

****Sarah Desai [00:02:14]**:** Danke, dass ich hier sein darf. Ich habe mich total gefreut auf unser Wiedersehen, Wiederhören sozusagen.

****Jutta Ribbrock [00:02:22]**:** Ich habe mich auch voll gefreut. Und ich habe mal nachgeguckt. Das ist echt krass. Am 31. Januar 2020 war das. Da bin ich nach Berlin gekommen, um mit dir zu sprechen über dein Buch ****Leb das Leben, das du leben willst****, kurz vor dem Lockdown wegen der Pandemie war das. Jetzt sind wir online verbunden zwischen Berlin und München. Das ist auch schön. Und schwupps gibt es ein neues Buch von dir. ****Du bist mehr als genug****. Toller Titel. Und mal abgesehen von dem, was drinsteht, das ist so, so schön gestaltet mit Zeichnungen, mit Malereien. Das sieht so aus wie Aquarellmalerei, glaube ich. Erzähl doch mal, wie es dazu kam, dass das Buch so aussieht, wie es jetzt aussieht.

****Sarah Desai [00:03:08]**:** Das ist so schön, dass du das sagst, denn da haben wir diesmal wirklich sehr, sehr viel Wert drauf gelegt, weil ja das Buch gegensätzlich zum ersten Buch eher kürzere Texte hat. Impulse für jeden Tag, die aber trotzdem tiefgreifend sind. Und da war für mich wichtig, okay, wie kann man denn noch zusätzlich zu den Anleitungen, die man mitgibt, eben noch ein Gefühl auslösen, also auch das Visuelle mit reinbringen? Und da habe ich dann tatsächlich auch durchgekriegt beim Verlag, dass meine eigene Grafikerin – also ich meine, die gehört ja nicht mir, sondern die, mit der ich schon ganz lange zusammenarbeite und für die ich sehr, sehr dankbar bin – Sarah Reid, die einfach großartig ist. Und da haben wir gesagt, okay, das wird auch ein wichtiger Bestandteil des Buches und deswegen wär das auch toll, wenn das von jemandem kommt, der eben auch meine Sprache versteht, die schon lange mit mir

zusammenarbeitet. Und ja, das ist dann genau so auch passiert. Und Sarah hat tatsächlich die Illustrationen auf die jeweiligen Texte gezeichnet.

****Jutta Ribbrock [00:04:21]**:** Beschreib das doch mal ein bisschen.

****Sarah Desai [00:04:23]**:** Also das Buch sieht so aus, dass das erstmal sogar das Cover sehr bunt gestaltet ist. Es war ganz wichtig für mich, was sie nie so gerne beim Verlag gesehen wird, dass mein Foto nicht auf dem Cover drauf ist, weil ****Du bist mehr als genug****. Das ist eine Ansprache für jede Person, die dieses Buch liest, und die Übungen, die in diesem Buch sind und die Affirmationen, da geht es ja um das, ja, um das Arbeiten mit dem eigenen Selbst, dem eigenen Mut, der eigenen inneren Stärke. Und deswegen hätte ich das irgendwie komisch gefunden, wenn dann mein Cover auf dem Buch ist, denn es ist dein Buch. Wenn du es liest, ist es dein Buch und es ist dein Geist und es ist deine Seele und es sind deine Übungen letztendlich, die machen ja was mit dir. Und deswegen habe ich gesagt, ich möchte auf keinen Fall auf dem Cover drauf sein, weil es eben nicht um mich geht. Und es ist marketingtechnisch ja immer so ein schmaler Grat, sage ich mal, aber das war mir dann egal. Und dann ist halt mein Foto in der einen Klappe. Das habe ich auch übrigens mit Freundinnen gemacht, auch mit Menschen aus meinem Team, die alles Freundinnen sind, die zum Teil sogar noch zur Uni gehen. Andere machen ihre eigenen Projekte. Das sind jetzt nicht irgendwie Menschen, die dazu gecastet wurden, denn ich habe gemerkt, ich fühle mich am sichersten in meinem Team und Menschen, die eben schon seit Jahren mit mir arbeiten, wo ich nicht mehr viel erklären muss eigentlich, wo man einfach eine schöne Zeit hat. Und dabei entstehen die Dinge. Und genau deswegen habe ich mich auch mit der Fotografin und einer anderen Person, die geholfen hat, eben getroffen. Und wir haben die Fotos in unserem eigenen Rahmen quasi geschossen und sind ja eh nur zwei im Buch, eins vorne, eins hinten. Und dann, wenn man das Buch aufmacht, sind halt zum einen so kleine Siegel, sag ich mal, die immer beschreiben, um was geht es? Ist es eine Übung? Ist es eine Meditation, eine Visualisierung, Affirmationen, Mantra, Atemübungen? Also dass man immer direkt schon weiß im Buch: Wo befinde ich mich jetzt? Was ist es jetzt für eine Übung oder für eine Anleitung? Und dann, wenn man das Buch durchblättert, dann erscheinen immer wieder so schöne gezeichnete, übrigens alle mit der Hand gezeichnet von Sarah, also nicht am Computer, alles mit Hand gezeichnet, die sind wirklich individuell auf den Text angepasst findet man dann letztendlich die Illustrationen. Und auch da war es mir wichtig, dass wir einen Querschnitt der Gesellschaft widerspiegeln, also dass es so ist, wie wenn ich durch Berlin gehe. Die Menschen, die ich in Berlin sehe, zum Beispiel, also alle Kulturen, Menschen mit allen Hintergründen, die man sich so vorstellen kann, so dass sich eben auch jeder wiederfindet, weil das ist auch ****Du bist mehr als genug****, dass jeder sich angesprochen fühlt und du bist mehr als genug. Und das war uns ganz, ganz wichtig. Und so haben wir das Buch dann auch gestaltet.

****Jutta Ribbrock [00:07:46]**:** Wunderschön. Und Schönheit ist auch ein gutes Stichwort für den Inhalt. Im Grunde ist es uns ja zu vermitteln, wie schön und kostbar eigentlich und wie wertvoll jeder Einzelne von uns ist. Ich erinnere mich, dass ich damals schon bei unserer ersten Begegnung so ein klitzekleiner Satz beschäftigt hat, der nur drei Wörter hat, aber eine verheerende Wirkung haben kann: ****Ich genüge nicht****. Der Titel ist ja jetzt auch das Gegenteil, den du dafür gewählt hast: ****Du bist mehr als genug****. Aber dieses ****Ich genüge nicht****. Wie kommt das, dass ausgerechnet dieser Glaubenssatz sich in den meisten von uns so hartnäckig hält? Hm.

****Sarah Desai [00:08:32]**:** Ja, der ist sozusagen die Mutter aller weiteren Glaubenssätze, die wir uns so rezitieren. Und ich glaube, das, ganz abgesehen, welche Erfahrungen jeder

und jede von uns gemacht hat, uns doch eben eines alle verbindet. Und das ist der Wunsch nach Zugehörigkeit, der Wunsch, ja, dazuzugehören, angenommen zu werden. Und wenn wir uns mal anschauen, wenn wir kleine Kinder sind, wenn wir Babys sind, dann müssen wir zu jemandem gehören, sonst sterben wir. Wir könnten gar nicht alleine überleben. Wenn wir mal einige Generationen zurückgehen, auch da wäre es einfach verheerend gewesen, wenn du aus der Gemeinschaft ausgeschlossen worden wärst. Ja, und auch jetzt, wenn wir durch ein Netz fallen, sage ich mal, ein soziales oder wie auch immer gesellschaftliches, es ist einfach schwierig und fast unmöglich, ganz alleine klarzukommen. Und deswegen ist eben dieses ****Ich möchte dazugehören**** ist weitaus mehr als, ja, als irgendwie etwas, was bedeutet, ich möchte von jedem gemocht werden, sondern das ist etwas, was tief in uns verwurzelt ist, etwas sehr, sehr Essentielles, mit dem eben einhergeht die Angst zu überleben oder nicht zu überleben. Und wir haben eben als kleine Kinder schon ziemlich früh gespiegelt bekommen: Wenn ich einfach nur bin, wie ich bin, dann bin ich mir vielleicht dieser Zugehörigkeit bzw. der Liebe, die damit verbunden ist, der Annahme kann ich mir da nicht immer sicher sein. Und wir lernen ziemlich schnell: Was muss ich denn tun? Wie muss ich mich verhalten? Wie muss ich sein? Wie muss ich mich anpassen? Welche Aspekte meines Seins muss ich zeigen oder mir antrainieren, um eben geliebt zu werden, um positives Feedback zu bekommen? Und was von mir sollte ich tunlichst verstecken oder nicht zeigen oder unterdrücken, um eben nicht ausgestoßen zu werden? Und so bauen wir mit der Zeit eben eine Persönlichkeit auf, die sehr nach außen gerichtet ist. Und das ist nicht manipulativ und das ist auch nicht falsch. Es ist einfach so, wie es ist. Ja, aber was dazu führt, dass wir in so einem konstanten, ich nenne es immer Survival, also Überlebensmodus sind. Wir haben eben immer das Gefühl, wir müssten noch besser sein oder ja, uns vielleicht verstellen oder etwas von uns kaschieren oder anders machen und wollen deswegen fast nie wahrhaben, dass so wie wir sind, eigentlich total in Ordnung sind. Und darum geht es auch in dem Buch. Es geht darum zu sagen: So wie du bist, bist du ein guter Mensch oder so wie ich bin. Ich bin ein guter Mensch und ich hab ein gutes Leben verdient. Ich habe verdient, mich sicher zu fühlen. Und ich habe verdient, ja, mich auch leicht zu fühlen und Freude in mein Leben zu holen.

****Jutta Ribbrock [00:11:43]****: Ja, und weißt du, was ich total verrückt finde? Wir, so wie du das gerade beschrieben hast, denken wir dauernd, wir müssen irgendwie sein, wie jemand anders das von uns erwartet. Umgekehrt, wenn ich spüre, dass jemand total in seinen Schuhen steht, so bei sich ist und sich selber gut findet, dann finde ich diese Person am anziehendsten, dann finde ich sie eigentlich am tollsten, wenn die so richtig ist, wie sie ist. So verrückt.

****Sarah Desai [00:12:14]****: Hm, ja. Ja. Und deswegen habe ich auch das Buch eingeleitet mit dem Vergleich zur Natur, weil wir, wenn wir irgendwo hinreisen oder vielleicht auch nur vor die Tür gehen und uns die Natur anschauen: Würdest du den hohen Berg dafür herabsetzen, dass auf seinem Gipfel keine Wälder wachsen? Oder würdest du den Fluss dafür kritisieren, dass sein Wasser süßer ist als das des Meeres? Oder würdest du den Regenwald verächtlich abtun, weil er keine Wüste ist? Nein. Aber so poetisch diese Bilder eben auch klingen mögen, die beschreiben eben dieses grundlegende Problem, was wir alle haben. Für uns selbst wollen wir eigentlich nie wahrhaben, dass wir so wie wir sind, erstmal richtig sind. Sondern wir denken immer an einen lange zurückliegenden Fehler oder etwas, was wir noch nicht sind, was wir aber darstellen sollten. Und so weiter und so fort. Und ja, ich meine, ich lade auch jeden ein, jede ein, mal daran zu denken: Heute. Wie oft hast du schon heute in Gedanken von: Ja, so ist es irgendwie noch nicht genug gehabt? So bin ich noch nicht genug. Und es sitzt. Und das ist etwas, das ist so tief in uns drin, was uns eben ständig aus diesem Mangel handeln und denken lässt und ja, auch

wahnsinnig erschöpfend ist. Weil es geht ja eben gar nicht darum, irgendwas zu erreichen. Wir kommen ja nie an, es ist wirklich eine Einstellungssache. Und es geht ja in dem Buch auch um Selbstwert. Ist ja das Thema. Menschen mit einem gesunden Selbstwert verbringen eben nicht mehr ihr Leben damit, gegen ihre Schwächen zu arbeiten oder vermeintlichen Schwächen, sondern sagen: Zuallererst einmal bin ich gut so, wie ich bin, ich bin gut und ich habe ein gutes Leben verdient. Und von da aus können wir uns natürlich weiterentwickeln. Wollen wir ja auch. Aber das ist eben eine ganz andere Grundeinstellung. Und das ist das Fundament für alles, was danach kommt und was ich mir dann eben auch erlaube.

****Jutta Ribbrock [00:14:25]**:** Jetzt gucken wir doch mal, wie wir da hinkommen. Du hast ganz viele schöne, hilfreiche Übungen, Meditationen, Affirmationen in deinem Buch, die uns helfen, den eigenen Selbstwert zu entdecken und auch einen Glauben daran zu entwickeln. Das ist ja ganz wichtig. Und du sagst ja, Schritt eins ist erstmal überhaupt einen Zugang zu sich selbst zu finden. Da hast du das schöne Kapitel ****Deinen Empfindungen folgen****. Könntest du das hier einfach im Podcast mal so live und in Farbe für uns anleiten, dass wir das beim Zuhören ausprobieren können?

****Sarah Desai [00:15:01]**:** Sehr, sehr gerne. Vielleicht noch mal kurz zum Hintergrund dieser Übung: Ein Zugang zu unseren Empfindungen und auch zu unseren Gefühlen ist die Basis für ein gesundes Selbstwertgefühl. Denn unsere Empfindungen, unsere Gefühle sind ja ein wichtiger Teil von uns. Und wenn wir die kennen und einschätzen lernen, weil wir sie eben kennen, dann fühlen wir uns auch in uns selbst sicher. Denn ganz oft überkommen uns einfach irgendwelche Emotionen und wir haben das Gefühl: Oh man, die Situation ist unsicher, ich bin überfordert mit der Situation oder eben hier ist eine Bedrohung für mich. Das können dann oft ganz kleine Sachen sein, die natürlich überhaupt nicht bedrohlich sind. Und deswegen ist es ganz wichtig, dass wir uns erst mal selbst kennenlernen, um dann auch in solchen Situationen zu merken: Hey, ich bin hier sicher. Das ist einfach ein Teil von mir, den ich kennenlernen. Ich habe ganz oft das Beispiel im Kopf dabei, wenn ich auf die Bühne gehe. Zum Beispiel Ich werde nie ein Mensch sein, der für die erste Reihe gemacht ist. So, und das ist auch nicht schlimm, das bin einfach nicht ich. Aber eben Speaking zu geben ist ein Teil von meinem Job. Das heißt, jedes Mal, kurz bevor ich auf die Bühne gehe, ist es so, dass da auch meine Glaubenssätze hochkommen. Was soll ich den Leuten eigentlich erzählen? Was, wenn die das alles total banal finden? Wer bin ich? Wer denke ich denn zu sein? Und dann kommen nämlich diese Gefühle hoch, manchmal vor den Gedanken sogar. Dann spüre ich mich unsicher, dann fängt das Herz an zu rasen oder ich spüre eine Enge auf der Brust. Und in diesen Momenten, wenn jemand zu mir kommen würde und sagen würde: Sarah, du musst da jetzt nicht rauf, keiner wird dich vermissen, es wird keine Konsequenzen haben. Möchtest du gehen? Dann würde ich jedes Mal sagen: Ja, ich gehe aufs Hotelzimmer. Aber der Unterschied ist, weil ich das kenne, weil ich mich selbst kennengelernt habe, meine Emotionen, meine Gefühlstone kennenzulernen. Es ist dann eher so, dass ich spüre: Ah, hier, morgen. Alles klar, kenne ich. Okay, ich weiß, was Bekanntes. Ich weiß, dass das etwas ist, was älter ist als jetzt hier die Situation mit der Bühne und ich weiß dann auch, wie ich damit umgehe und kann dann eben trotzdem meinen Vortrag halten. Das heißt, habe ich nie wieder Angst, habe ich nie wieder Selbstzweifel? Hallo, ich habe eine Menge davon, aber die steuern eben nicht mein Leben und zwar weil ich sie kennengelernt habe. Und deswegen ist eben uns selbst kennenzulernen und auch die Gefühle, Töne, Empfindungen kennenzulernen unheimlich hilfreich, um eben das Leben dann auch so zu steuern, wie wir das steuern wollen und unseren Selbstwert wirklich auch, ja, zu erkennen. Und deswegen machen wir das jetzt mal hier zusammen. Ja. Am besten schließt einfach mal eure Augen und atme tief ein und vollständig aus. Noch

einmal tief einatmen und Ausatmen. Zieh deine Sinne nach innen. Vielleicht hörst du irgendwelche Geräusche im Außen. Egal, die dürfen da sein. Komm du bei dir selbst an! Ich lade dich ein, jetzt mal zu spüren. Wo fühlst du dich gerade in dir selbst? Ich fühl mich zum Beispiel gerade, ich spüre mich in meinem Brustkorb und in meinem Gesicht, vor allem in der Partie zwischen den Augen. Wo spürst du dich gerade? Und was kannst du wahrnehmen? Ist es eine Ruhe? Eine Freude? Vielleicht eine Unsicherheit? Eine Nervosität? Und wie nimmst du deine Gefühle wahr? Versuch mal, deinen Empfindungen wirklich zu folgen. Vielleicht sind die noch ganz, ganz sanft und ganz leise in Form von einem ganz leichten Kribbeln. Oder ganz zarten Wärme. Vielleicht sind sie aber auch ganz laut da in Form von vielleicht einem Druck auf deiner Brust oder einem Kloß im Hals. Und erlaub dir, da mal dran zu bleiben. Danach zu. Es gibt gar kein Richtig oder Falsch. Nimm deine innere Welt wahr und erforsche sie neugierig. Sei mit dem, was du dort jetzt findest. Und vielleicht verändert sich die Empfindung jetzt. Verändert seine Form. Seine Intensität. Okay. Jede Regung. Jedes Gefühl hat seinen Platz. Ich spüre mich jetzt zum Beispiel in Form eines immer leichter werdenden Kribbeln im Brustkorb. Eines Lichtes, einer Wärme im Magen. Es ist Freude, aber auch Aufregung. Und bleibe bei dir, bei deiner Empfindung, bei diesem Gefühl. Sag dir selbst: Hallo? Vielleicht zum ersten Mal heute. Vielleicht zum ersten Mal überhaupt. Und egal, was du spürst, mit Sicherheit spürst du eine Form von Nachhausekommen. Vertrautheit. Und mit diesem Gefühl von: Es ist okay. Ich bin zu Hause. Nimm noch mal einen tiefen Atemzug. Atme dich selbst tief ein. Und aus. Dann öffne sanft deine Augen.

****Jutta Ribbrock [00:23:39]**:** Oh, wie schön. Liebe Sarah, können wir verabreden, dass ich dich morgens immer anrufe und du das für mich? Also, das ist ganz, ganz wundervoll. Und du hast das eben schon gesagt, dass dieses in die eigene Empfindung kommen, so die Basis von allem, dann auch noch mit dem achtsamen Atem. Da gibt es in deinem Buch auch eine Anleitung dazu, wie wir uns den Atem bewusst machen. Und das ist ja zusammengenommen die Basis für alles, was du Schritt für Schritt in deinem Buch beschreibst. Also erst mal zu begreifen, wie fühle ich mich, dann auch dahin zu kommen, was und wie denke ich über mich und wie komme ich dahin? Wie möchte ich über mich denken? Wie möchte ich das verändern? Ich finde ganz toll, auch dein, deine Idee mit dem inneren Fotoalbum. Das muss man ja auch erst mal bemerken und wahrnehmen, dass man dauernd diesen Negativfilm in sich abspult. Erzähl uns das bitte ein bisschen mit dem Fotoalbum.

****Sarah Desai [00:24:43]**:** Ja, gerne. Wir alle haben ja ein Fotoalbum. Entweder im Regal stehen oder auf unserem Handy, ja, jetzt meistens. Und in diesem Fotoalbum waren wir ja eigentlich immer nur die schönsten Erinnerungen auf. Also Erinnerungen an wunderschöne Momente, rauschende Feste, irgendwelche Erfolge, die wir erzielt haben. Fotos, auf denen wir uns selbst gut gefallen haben. Die Fotos, die wir uns anschauen. Aber wir haben noch ein zweites Fotoalbum und in dem blättern wir viel, viel mehr als in dem auf unserem Smartphone oder dem, was in unserem Regal steht. Und das ist das Fotoalbum in unserem Kopf. Wir speichern ständig Bilder ab in unserem Kopf, die wir uns unentwegt anschauen. Aber in diesem Fotoalbum paradoxerweise speichern wir bewusst Fotos an oder von schmerzhaften Momenten. Fotos von der Kündigung, Fotos vom Verlassenwerden, von einer Trennung, Fotos. Als wir auf jeden Fall geglaubt haben, wir wären gescheitert. Das sind die Bilder, die wir dort abspeichern und die wir uns unentwegt angucken. Und so wird eben das, was wir uns da angucken, also diese schmerzhaften Erinnerungen, schmerzhaften Bilder oder schmerzhaften Prognosen, ja, werden dann zu unserer Sicht auf die Welt. Und ich lade jede und jeden ein, einfach mal bewusst auch in das Fotoalbum im Kopf positive Erinnerungen abzuspeichern, positive Bilder abzuspeichern. Bilder, auf denen du dir selbst gefälltst. Erinnerungen, auf die du gerne

zurückschaust. Oder auch Prognosen von Dingen, wo du mit Zuversicht in die Zukunft guckst. Und unser Gehirn hat auf das am meisten oder am schnellsten Zugriff, dass wir wirklich oft denken, also was wir uns oft anschauen mental. Und umso mehr du eben diese positiven Bilder abspeicherst, umso, ja, umso einfacher wird das für dein Gehirn eben auf diese Bilder zuzugreifen. Und die werden dann zu der Sicht auf deine Welt. Und so habe ich auch das Buch aufgebaut, dass es ganz einfach ist. Und das ist eben so schön. Manchmal sind eben die, die Lösungen für viele Dinge, so herrlich einfach. Wir müssen es einfach nur machen. Es ist nicht, es ist gar nicht jetzt höhere Mathematik oder so, sondern es ist etwas, was ganz, ganz einfach ist. Was wir aber trotzdem oft nicht tun. Auch da wieder Einladung an alle, die gerade zuhören: Wie oft hast du heute, ja, Gedanken gehabt von: Ja, super, schaffe ich. Ja, freue ich mich auf die neue Herausforderung oder: Mensch, war das damals toll, als das da passiert ist? Ja, und wie oft hast du aber oder doch eher an was Negatives gedacht? Und ja. Es ist leider oft das Negative, aber wir können es eben auch positiv. Wir können uns positiv konditionieren. Das ist keine Manipulation oder irgendwas. Es ist ja da. Wir haben ja diese Momente auch gehabt, die positiven. Wir müssen uns einfach nur daran erinnern.

****Jutta Ribbrock [00:28:10]**:** Knöpfe uns doch mal so ein paar typische Glaubenssätze vor, die uns das Leben versauen. ****Ich bin nicht interessant genug****, um eine tolle Partnerin zu finden oder im Job. ****Ich bin nicht smart genug**** für eine leitende Position oder ganz generell so was wie ****Keiner mag mich**** oder ****Nie hört mir einer zu****? Wenn uns so was im Kopf rumgeht, immer und immer wieder, oder leider ist es ja auch oft unbewusst und leitet uns trotzdem. Wie gehen wir da ran?

****Sarah Desai [00:28:43]**:** Da gibt es ganz viele Möglichkeiten. Aber was eben die Krux an der Sache ist: Das, was du denkst, zum Beispiel ****Ich bin nicht interessant genug****, ist nicht die Wahrheit, wird aber zu deiner Wirklichkeit. Weil, weil du dir das sagst. Das, was wir uns sagen, wird dann ja unsere Wirklichkeit, weil wir das glauben, selbst wenn es nicht die Wahrheit ist. Es ist das wie, wie wir unser Leben dann gestalten oder wie unsere Gefühlswelt sich dann anfühlt. Und diese Glaubenssätze lohnt es sich mal wirklich unter die Lupe zu nehmen. Zum Beispiel ****Ich bin nicht interessant genug****. Wie lässt sich das fühlen? Schritt eins. Wahrscheinlich klein. Verunsichert, entmutigt. Wie lässt sich das handeln? Du hattest gerade das Beispiel Partnerin. Du wirst wahrscheinlich nicht auf neue Menschen zugehen, auch nicht, wenn du sie anziehend findest oder interessant findest. Und dann ist mal Schritt drei zu prüfen: Stimmt das mit absoluter Sicherheit, dass ich nicht interessant bin? Kann ich das wirklich sagen? Ist das jetzt etwas, was jetzt einfach mal so kommt oder ist das wirklich die Wahrheit? Und wahrscheinlich wirst du erst mal sagen: Ja, das ist die Wahrheit, weil das erzähle ich mir ja jetzt schon so lange. Und dann das noch mal unter die Lupe zu nehmen und sagen: Okay, gab es noch nie in deinem Leben, ja, denn noch nie ein Feedback oder irgendeinen Anhaltspunkt dafür, dass du nicht doch interessant bist, also kannst du das mit absoluter Sicherheit sagen? Und wahrscheinlich kannst du sagen: Nein. Es gab schon einen Moment. Ich kann das nicht mit Sicherheit sagen. Es gibt, gab schon mal das Feedback, ich bin interessant. Ja, oder? Das müssen ja nicht die Worte sein, die verwendet wurden. Aber eben, es kann ein Blick sein. Es kann, das kann Austausch sein mit anderen Menschen. Und du kannst also nicht mit absoluter Wahrheit sagen, mit hundertprozentiger Sicherheit, dass du nicht interessant bist. Und dann können wir nämlich dahin gehen, dass wir diesen Glaubenssatz umformulieren. Vielleicht wird dann aus ****Ich bin nicht interessant**** wird vielleicht: ****Ich muss nicht für jeden Menschen interessant sein, um wahr zu sein****. Oder: ****Ich muss nicht in allem, was ich tue, interessant sein oder außergewöhnlich sein, um interessant zu sein****. Und was dann passiert. Dadurch alleine verändert sich ja schon dein Gefühl. Dadurch fühlst du dich ein bisschen sicherer, ein bisschen mutiger auf Menschen zuzugehen und ja, wirst offener

für die Interaktion mit anderen. Das bedeutet, es geht gar nicht darum, diese Glaubenssätze so komplett für immer und ewig jetzt zu entkräften und umzudrehen, weil manche Muster sitzen sehr tief. Wenn ich mir jetzt 40 Jahre gesagt habe, ich bin nicht interessant, dann ist es für mich unwirklich. Wenn ich mir gleich sage: Nee, jetzt entscheide ich mich, ich bin die interessanteste Person auf der Welt. Das glaube ich mir dann selber nicht. Aber wenn ich sage: Hey, vielleicht ist nicht jeder Aspekt von mir interessant, aber im Gesamten bin ich schon interessant. Und vielleicht bin ich nicht für jeden Menschen interessant, aber für einige auf jeden Fall schon. Und das gibt mir einfach schon andere Handlungsmöglichkeiten.

****Jutta Ribbrock [00:32:18]**:** Danke für dieses konkrete Beispiel. Das fand ich jetzt ganz toll und da können wir auch noch mal an das Fotoalbum anknüpfen. Genau in deiner Erinnerung, da noch mal Fotos und Filme Revue passieren zu lassen, wo du in einem guten Kontakt warst mit Menschen und eine angeregte Unterhaltung auf einer Party hattest oder in einer Bar oder wie auch immer. Jeder und jede hat diese Momente und die wieder hervorzuholen.

****Sarah Desai [00:32:44]**:** Genau.

****Jutta Ribbrock [00:32:45]**:** Wunderbar. Dann noch ein andere. Du hast ja auch viele Meditationen in deinem Buch. Mit der Meditation berühren wir ja auch wieder tiefere Schichten. Dass wir auch an das Unbewusste herankommen, uns in uns verankern. Welche Türen können wir damit öffnen, mit der Meditation und auch eine Art von Heilung erfahren?

****Sarah Desai [00:33:12]**:** Auch da gibt es ja viele unterschiedliche Formen der Meditation. Aber als allererstes ist mal Meditation, dass wir uns selbst besser kennenlernen, ja, dass wir unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Impulse kennenlernen und die sich auch entwirren können. Denn ganz oft auch ist es ja so: Wir haben irgendwie einen ganz kurzen Gedanken, der wie so ein Gedankenblitz, den kriegen wir gar nicht mehr, dann ist ein Gefühl und dann handeln wir impulsartig so, und das ist so, als würden wir aus einem inneren Gewitter heraus handeln. Aber wir bekommen eigentlich gar nicht so richtig mit, was da eigentlich passiert. Und in der Meditation schauen wir uns das alles mal an. Also Meditation ist genau das Gegenteil von dem, was es oft oder als was es oft propagiert wird. Dieses: Ja, du musst nichts denken, es ist nee, wenn wir nichts denken, sind wir tot. Meditation ist das Gegenteil. Meditation ist, mir alles anzugucken, ohne mich zu zensieren. Ständig. Und selbst wenn ich mich zensiere, das auch anzugucken, weil dadurch lerne ich mich selber kennen. Es geht immer weiter eine Tür auf zu einem, zu einer tieferen Schicht von mir, zu einem besseren Verständnis von mir. Und dann habe ich eben aus diesem Raum die Möglichkeiten, aus diesem Verständnis meiner selbst, neue Sicht, Sicht- und Verhaltensweisen mir anzueignen. Also durch die Meditation entwickeln sich für mich neue Handlungsoptionen, Denk-Optionen und ich merke, okay, ich bin das, die das hier alles macht. Und manchmal, egal wie viel ich meditiere, werde ich auch irgendwelche impulsartigen Gefühle haben oder Gedanken wie negative Glaubenssätze. Aber ich weiß dann: Ah, okay, interessant, kenne ich. Ich weiß gerade, was da in mir passiert und ich weiß auch, was jetzt folgt. Und dann kann ich nämlich viel schneller überlegen: Will ich darauf jetzt einsteigen? Will ich da jetzt so handeln? Wieder das Beispiel mit der Bühne. Ja, will ich? Renne ich jetzt ins Hotel, schließ mich ein, bestell mir Pommes und guck Netflix oder mache ich das hinterher, nachdem ich auf der Bühne war? Ja, und das ist ein Uns-selbst-Kennenlernen. Und das ist doch eigentlich das Schönste zu merken: Hey, ich steuere mein Leben, ich habe Wahlmöglichkeiten. Weil oft wird ja auch uns propagiert, wir müssen heilen und alles ausheilen und uns von allem

befreien. Und das ist ein, ja, es kann sehr lange dauern, sage ich mal, vielleicht passiert es auch nicht. Ist aber doch auch nicht schlimm, wenn ich merke, ich habe zwei Möglichkeiten und das ist auch immer für mich. Macht mir selber auch Mut zu wissen, okay. Ja, manche blöden Gedanken über mich werden da sein und manche, ja, auch Gefühle werden da sein. Aber ich habe Handlungsoptionen. Ich lasse mich nicht davon steuern. Und deswegen, ja, hilft die Meditation wirklich jedem Menschen, egal wo sie oder er gerade steht? Ganz egal, ob du schon deine Meditationspraxis hast oder nicht. Da hilft dir jetzt schon in deine Freiheit zu kommen. Letztendlich in oder auf Englisch ****in the driver seat****, also mit hinters Steuer deines Lebens.

****Jutta Ribbrock [00:36:48]****: Ich finde das so eine wichtige Unterscheidung, das gar nicht das Ziel ist, das alles loszuwerden, abzustreifen. Und dann ist immer alles nur ganz toll und geil und Freude und so, weil es gehört einfach auch zum Leben dazu, dass mal was schiefgeht, dass uns was nicht gelingt. Fehler dürfen sein, dass wir uns das auch erlauben, dass wir Fehler machen dürfen. Da hast du auch ein schönes Kapitel ****Aus Fehlern wachsen****.

****Sarah Desai [00:37:13]****: Hmm, ja, das war auch eines meiner oder ist eine meiner Lieblings-Übungen tatsächlich auch, weil wir bestrafen uns oft so sehr für Fehler oder wir trauen uns vieles nicht aus der Angst, Fehler zu machen. Oder wir machen Fehler und dann gehen wir in so eine Abwehrhaltung und sagen: Nein, ich habe keinen Fehler gemacht und können ja daraus auch nicht wachsen. Und Fehler sind aber eigentlich gar nichts Schlimmes und das habe ich auch für mich erkannt und es hat auch lange gebraucht, tatsächlich zu erkennen. Fehler sind vollkommen okay. Wir alle machen sie. Wir müssen sie auch machen, um uns zu entwickeln. Und Fehler erinnern mich an meine Unperfektheit. Und die wollen mich wachsen lassen. Und die wollen mich lernen lassen und die wollen mich entwickeln lassen. Aber ich muss eben dann auch da hinschauen, um mich entwickeln zu können und ja, das können wir zum Beispiel mit dieser Übung, um erst mal zu identifizieren Nummer eins: Was ist denn überhaupt der Fehler, der passiert ist? Was habe ich getan? Was? Vielleicht habe ich einen Menschen verletzt durch unachtsame Worte oder ich weiß ich nicht, bin nach Hause gekommen und habe, bin explodiert, weil irgendwie Chaos zu Hause war. Ja, und dann geht es darum, mal eine Ursachenforschung zu machen. Und das heißt nicht, eine Entschuldigung zu finden, also nicht meinen Fehler zu entschuldigen, sondern einfach, wie konnte der entstehen, dieser Fehler? Was war denn die Ursache? Denn der Fehler ist nur das Symptom. Wenn ich zum Beispiel einen Menschen verletze durch unachtsame Worte, kann das sein, dass sie mir vielleicht gar nicht bewusst war, dass diese Wortwahl für diesen Menschen und seine Lebensrealität verletzend sein kann. Oder dass ich nach Hause gekommen bin und mich aufgeregt habe und explodiert bin, weil die Spülmaschine nicht ausgeräumt war. War das, weil ich eigentlich total überfordert war mit all dem Stress, den ich schon auf der Arbeit hatte oder auch ein Fehler zum Beispiel, dieser Fehler: Habe ich mich vor meinen Kindern gestritten? Und was ist denn dann die Ursache? Ist die Ursache, dass mein Partner und ich überhaupt keine Zeit haben für Gespräche, weil wir eigentlich nie Zeit zu zweit haben? Das sind Ursachen, das sind Erklärungen. Was ist die Erklärung für den Fehler? Es ist eben nicht eine Entschuldigung. Und dann geht es darum, okay, und wie kann man es dann jetzt besser machen? Wie kann man diese Erklärung, diese Ursache, ja, aushebeln, sozusagen? Ist es zum Beispiel, dass ich mir bewusst mache: Hey, okay, dieser Sprachgebrauch kann verletzend sein, also lese ich mir was an über die Lebensrealitäten von anderen Menschen, die nicht meine sind, wo es mir eben nicht bewusst war, dass man diese Wörter nicht benutzt. Also wachse ich daraus, lerne ich daraus oder sage ich auf der Arbeit: Hey, ich, ich spreche mit meiner Chefin und sage: Ich habe hier seit einem Jahr so viel Pensum, ich bin hier Oberkante Unterkante. Das geht so nicht mehr. Wir

müssen irgendwie eine andere Lösung finden. Ja, suche ich das Gespräch und gucke, dass ich mehr Raum bzw. weniger Arbeit habe? Oder gucke ich eben, dass meine Partnerin, mein Partner und ich alle zwei Wochen mal einen Abend haben, wo wir uns in Ruhe über Sachen austauschen können, wo wir wirklich zu zweit sind und wo wir Dinge besprechen können, die uns wichtig sind und in den Austausch gehen können. Und so können wir eben aus Fehlern wachsen, weil Fehler letztendlich zeigen uns nur auf, wo eine Lücke ist, wo die Lücke ist, da, der Fehler zeigt nur auf, wie er da ist und wir können dann diese Lücke schließen. Und das ist etwas Schönes, weil wir uns weiterentwickeln, weil wir daraus wachsen und auch merken: Ja, wo passt es einfach nicht, wo ist diese Lücke und wie kann ich die schließen?

****Jutta Ribbrock [00:41:36]**:** Es ist eine Chance am Ende. Jetzt hast du mir natürlich ein tolles Stichwort gegeben, liebe Sarah, wir alle lieben ja Homestories. Ich habe vor kurzem ja auch zu Gast gehabt, dein Lebenspartner, Kurt Michael Kurt und habe auch gelernt, dass er im, dass er auch Mike genannt wird. Ich habe ihn gefragt nach seinen vielen Namen. Sprechen wir einmal über Mike, weil es war so nett. Ich musste ihn natürlich auch fragen, wie das so geht mit zwei Achtsamkeitstrainern zu Hause. Und ich erinnere mich, du und ich, als wir das erste Mal in diesem Podcast gesprochen haben, da habe ich dich auch gefragt und du hast jetzt lustigerweise das mit der Spülmaschine mit. Und ich habe dem Mike erzählt, dass du ihn sehr gelobt hast, weil es dir ein Graus ist, wenn Zeug rumfliegt und Spülmaschine und so, und dass du ihn gelobt hast, weil er dann organisiert hat, dass euch öfter mal jemand beim Aufräumen hilft. Und er hat dann ehrlich gesagt, wahnsinnig lustig über das Klischee gesprochen, dass sich viele immer vorstellen: Zwei Coaches zu Hause und alles hat er gesagt, dass auch nicht immer alles scheint. Die Schatten, die und man meditiert den ganzen Tag meint voll umeinander herum. Und was ich sehr schön fand, war, dass er gesagt hat: Ja, das kann schon sein, dass wir uns fetzen. Und wir sind sehr temperamentvolle Menschen, aber dass ihr zwei euch immer bemüht, euch Raum zu geben, zuzuhören und zu unterstützen.

****Sarah Desai [00:43:12]**:** Das stimmt. Das hat er schön gesagt. Und es stimmt auch. Das stimmt auch. Und es ist eben nicht immer. Wir meditieren zum Beispiel nie zusammen, also ganz selten mal, aber. Ja, wir sind doch alles Individuen. Wir sind alle Menschen. Zum einen, die als erwachsene Menschen schon so ein Rucksack an Lebenshistorie und Prägungen und Konditionierungen mitbringen. Das mal Nummer eins. Nummer zwei, auf die das eigene Sein mit reinbringen, die eigenen Bedürfnisse, die eigenen Fallstricke, die eigenen Grenzen. Ja, und mein Hoheitsgebiet, was von meinen Grenzen umschlossen wird, muss ja nicht das Hoheitsgebiet einer anderen Person sein, von dir oder von ihm oder von wem auch immer. Das heißt, da kommt ganz schön viel Leben von einem Menschen auf. Ganz schön viel Leben von einem anderen Menschen. Und das ist sehr, sehr, sehr, sehr schön und wertvoll. Aber eben auch, dass man sich diesen Raum gibt. Und ich glaube, jetzt auch abgesehen von Beziehungen, also partnerschaftlichen Beziehungen, viele Missverständnisse, eine zwischenmenschliche, kommen, weil wir immer das Gefühl haben oder die Ansicht haben, dass der andere Mensch auf dem Punkt steht, an dem wir auch stehen, also auf unserem Standpunkt, von dem wir aus die Situation sehen, beobachten, bewerten, einschätzen. Ja, aber der, der andere Mensch steht auf einem ganz anderen Punkt. Er hat, er, der sieht es ganz anders, der hat eine ganz andere Historie. Und das ist eben oft beobachte ich bei Menschen, die, dass wir annehmen: Ja, der andere, der muss das doch, ist doch klar, dass das jetzt irgendwie ein Angriff auf mich war, oder? Ist doch klar, dass man das so sehen muss wie ich jetzt, weil ich sehe es ja so, mein Standpunkt ist ja eindeutig, ich habe das doch so erfahren. Und sich aber bewusst zu machen: Mein Standpunkt ist nicht der von dem anderen. Der andere Mensch, egal wie gut wir uns kennen, egal wie nah wir uns sind, hat

seinen eigenen Standpunkt, von dem aus er die Situation, das Leben, was auch immer erfährt und wahrnimmt. Und da braucht es eben diesen offenen Raum, dem, ja, den Raum zu geben.

****Jutta Ribbrock [00:45:38]**:** Kinder und sich um seinen Scheiß zu kümmern. Das hat er so ähnlich auch gesagt, dass ihr beide eben schaut, dass ihr euch um eure eigenen Themen kümmert. Und das ist ja im Grunde auch wieder. Die Verbindung zu deinem Buch, diese Selbstfürsorge und das, was du uns ans Herz legst, letztlich zur Selbstliebe zu finden, ist die ganz hohe Kunst. Und du sagst: ****Selbstliebe ist eine Entscheidung****.

****Sarah Desai [00:46:08]**:** Selbstliebe ist eine Entscheidung. Liebe zu einer anderen Person ist übrigens auch eine Entscheidung, finde ich. Also ich rede jetzt nicht von Verliebtsein, sondern von Liebe. Dann entscheide ich mich jeden Tag neu für diesen Menschen. Und als allererstes, um mich überhaupt für jemanden anderen zu entscheiden, muss ich mich erst mal für mich selbst entscheiden. Und da hakt es ja schon ganz oft. Ja, deswegen ist es eben so wichtig, bevor wir uns auf andere Menschen einlassen oder auch währenddessen, unseren Scheiß zu bearbeiten. Ganz wichtig. Auch wenn wir Kinder haben, das, was ich nicht an mir aufräume, das gebe ich an mein Kind weiter, ob ich das will oder nicht. Und deswegen ist, sobald wir eben Verantwortung für andere Menschen haben, ob das nun Kinder, Partner, Freunde, was auch immer ist, also mit anderen Menschen interagieren und die uns wichtig sind. Es ist immer wichtig, auch, ja, unseren eigenen Scheiß aufzuräumen, anzugucken, aufzuarbeiten und vor allem, weil wir eine Beziehung immer haben werden und die mit uns selbst. Und da für diesen Menschen ist es am allerwichtigsten, für die Beziehung zu uns selbst, meine Themen anzugucken. Und ich habe ein Kapitel im Buch, das heißt ****Mit Achtsamkeit in Selbstliebe erblühen****. Und ich hätte nie gedacht, dass ich mal ein Kapitel über Selbstliebe schreibe. Weil Selbstliebe war für mich oft so ein hohler Rahmen, so ein leerer Rahmen. Also immer, wenn ich das Wort irgendwo gesehen, habe, ich gesagt: Ähm, was soll das eigentlich? Es ist es so? Love. Und ich habe das nie richtig. Gecheckt, muss ich sagen. Habe das nie richtig verstanden, was damit eigentlich gemeint ist. Und dann habe ich für mich selbst immer mehr entdeckt oder mich daran geschlichen, versucht: Was ist denn eigentlich Selbstliebe? Wie kann das aussehen? Da habe ich gemerkt: Ja, Selbstliebe ist eine Entscheidung, aber eben nicht die, die ich einmal treffe, genauso wie für jeden anderen Menschen. Sondern eine Entscheidung, die ich in, an jedem Tag, in jedem Moment wieder aufs Neue treffen muss, möchte. Wie gehe ich mit mir um? Gehe ich fürsorglich mit mir um? Bin ich sanft zu mir? Respektiere ich meine eigenen Grenzen, habe ich einen respektvollen Umgang mit mir selber? Und auch da lade ich alle, die zuhören, ein, mal zu gucken: Wie oft hast du dich heute nicht geliebt? War es nicht liebevoll zu dir, hast an dir runtergesehen und gedacht: Warten will ich so nicht haben? Oder hast dich gepusht? Jetzt noch schnell hier. Das muss ich jetzt noch machen, obwohl du eigentlich eine Pause brauchst. Was hat dir, hast einen negativen Gedanken über dich gehabt? Und wahrscheinlich hatten wir das alle heute auf eine gewisse Art und Weise. Und dann kommt nämlich das Interessante: Was machen wir dann? Wir machen einfach weiter. Wir gehen zum Tagesgeschäft über. Wir machen die Waschmaschine voll und stellen die an, rufen, rufen jemanden an. Was machen wir noch? Gehen zum Tagesgeschäft, überschreiben eine E-Mail. Ja, und das ist krass, weil wir sind gerade richtig hart zu uns gewesen, abwertend zu uns, haben uns massiv unter Druck gesetzt und wir bügeln da so drüber weg, als wäre das das Normalste der Welt. Und da wirklich mal beim nächsten Mal diese Achtsamkeit zu haben, einfach nur Achtsamkeit. Was habe ich gerade zu mir gesagt? Wie gehe ich gerade mit mir um? Und mal für nur eine Minute die Welt anhalten und dann einfach nur, weil du es dir wert bist. Und zu allem, ja, zu sehen, was da gerade passiert ist. Einfach nur das wirklich da sein lassen, zu überlegen, was ist hier eigentlich gerade

passiert? So. Und dann vielleicht, oder nicht vielleicht, die Entscheidung zu treffen: Okay, ich, ich verlasse mich jetzt nicht. Ich mache jetzt nicht einfach sofort das Tagesgeschäft weiter, bügel über mich weg, sondern ich, ich nehm wahr, was hier jetzt gerade passiert ist. Und ich bleib jetzt für diesen Moment bei mir und liebe mich. Achtung, das heißt jetzt nicht, dass du wahrscheinlich sofort sagen kannst: Ani, ach, ich finde mich super schön, wenn du eben noch gedacht hast: Nein, will ich so nicht haben. Oder dass du jetzt drei Tage Urlaub einreist und alles sagt: Nee, ich mach gar nix mehr, ich bin jetzt erst mal lieb, mich jetzt erst mal drei Tage lang. Ja, vielleicht klappt das nicht gleich. Aber was klappt, ist, dass du bei dir bleibst und auch sagst: Hey, ich bin jetzt bei mir und ich liebe und respektiere mich jetzt so wie ich bin. Auch wenn es mir gerade schwer fällt, liebevoll mit mir zu sein. Auch diesen Aspekt von mir begrüße ich und nehme ich an und lass mich damit nicht alleine, weil das ist oft, dass Menschen denken, und das war bei mir auch so, da ich muss, wenn ich mich jetzt liebe und dann habe ich einen nicht liebevollen Gedanken zu mir, dann bin ich gescheitert. Aber darum geht es ja nicht. Wir sind eben alles. Wir sind so komplex. Und es ist okay. Aber es ist eben wichtig, das anzunehmen und zu sagen: Hey, okay, ich liebe mich jetzt, ich liebe mich jetzt, auch wenn es mir gerade schwerfällt, mich zu lieben. Auch, dass ich so hart zu mir bin. Ich, ich, ich lass mich jetzt in dem Moment nicht allein. Und das ist für mich letztendlich Selbstliebe, weil so bekommen wir immer mehr eine Aufmerksamkeit dafür. Wie gehen wir mit uns um? Unterteilen nicht in schlecht und gut. Und allein dadurch pflegen wir schon einen viel sanfteren Umgang mit uns. Und dann wird es auch immer einfacher, dann wirklich auch unsere Grenzen zu respektieren, zu sagen, okay, ich muss nicht mehr über mein Limit rüber oder ich nehme eben Aspekte an mir an, ob die nun äußerlich oder innerlich sind und bin sanfter zu mir. Aber es ist ein Prozess, weil wir ein Leben lang darauf konditioniert sind, genau das Gegenteil zu tun.

****Jutta Ribbrock [00:52:40]**:** Da finde ich total hilfreich auch dein Tool. ****Eigene Stärken sehen, eigene Schwächen akzeptieren****. Das, dass beides da sein darf. Das ist immer wieder dieses Missverständnis, dass wir Schwächen irgendwie ausradieren wollen oder glauben, das tun zu müssen und sie zu akzeptieren und zugleich daneben die Stärken zu sehen, finde ich total schönes Tool, um das hinzukriegen, was du gerade beschrieben hast.

****Sarah Desai [00:53:08]**:** Ja, danke schön an dich. Ich, das ist auch so was ganz Einfaches. Also, wie gesagt, es ist sehr, ja, die besten Lösungen sind so herrlich nah, dass man das manchmal kaum glauben kann. Aber wir leben ganz oft ein Leben gegen unsere Schwächen statt mit unseren Stärken. Aber unsere Schwächen dürfen da sein. Muss die nicht alle ausmerzen? Ich werde nicht in allem perfekt sein. Es geht gar nicht so! Wieso fokussiere ich mich nicht lieber auf meine Stärken und sag auch: Halt, die Schwächen sind da und die dürfen da sein. Das ist okay so, ich verbringe jetzt nicht ein Leben damit, mich daran abzarbeiten. Und wir wollen uns doch auch entfalten. Wir wollen da auch neue Erfahrungen machen, wir wollen uns entwickeln. Das heißt, wenn ich mich entwickle, werde ich immer wieder an Punkte kommen, die ich zum ersten Mal mache, die ich nicht gut mache, aber okay. Geht es um die Erfahrung oder geht es um die Perfektion? Wenn es um die Perfektion geht, da muss ich gar nicht erst loslaufen, dann kann ich mich in meiner Wohnung einschließen. Aber wenn es um die Erfahrung geht und darum geht es ja, ja, ist das Leben, sehe ich das Leben als etwas, als ein Geschenk, was Hürden mit sich bringt und auch manchmal Probleme und Neues, wo ich sage, okay. Ich habe Lust, da diese Erfahrung zu machen. Ich, ich habe Lust, jetzt eine neue Lösung für zu finden oder eben mich auszuprobieren. Oder sehe ich das Leben als etwas, wo ich immer nur ein Häkchen hinter machen darf? Gott sei Dank, der Tag hat wieder ein Stückchen Leben geschafft. Es ist einfach eine Einstellungssache.

****Jutta Ribbrock [00:54:49]**:** Das, was du gerade gesagt hast, berührt mich auch noch mal in Bezug auf eine schwere Zeit, die die meisten von uns auch grad empfinden mit Krieg, mit der Pandemie, die wir zwar mehr oder weniger hinter uns haben, aber noch nachwirkt. Die Preise steigen. Und so weiter. Also in so einer Situation, wo viele eine gewisse Ausweglosigkeit empfinden, da auch zu schaffen, in die Haltung zu kommen, okay, das ist eine Herausforderung. Es gehört zum Leben dazu, dass so was passiert. Wie gehst du damit um?

****Sarah Desai [00:55:26]**:** Nun, es gibt natürlich manche Zeiten, die sind unerwarteter und schwieriger als andere. Und ich stehe jetzt auch nicht vor jeder Erfahrung und klatsche jetzt erst mal Applaus. Und wenn, aber, und das ist auch eine Einladung von mir an alle, die zuhören: Ich erinnere mich an meine ****Selbstwirksamkeit****. Ich erinnere mich daran, dass ich schon oft Momente hatte in meinem Leben. Und die hatten wir alle, in denen ich das Gefühl hatte: Wow, ich sitz gar nicht mehr hinterm Steuer meines Lebens, sondern nur noch auf dem Beifahrersitz. Oder das Leben hat mich in den Kofferraum geschleudert. Aber jede, jeder von uns hat es schon geschafft, aus diesem Kofferraum rauszukrabbeln, vom Beifahrersitz rüber zu rutschen und die Hände wieder ans Lenkrad zu legen. Und das sind manchmal kleine Routinen, mit denen wir wieder zurück ins Leben finden. Kleine Fähigkeiten, die wir entwickeln, uns wieder zurück ins Leben zu holen. Ja, und das ist alles da. Wir haben unendlich viele Ressourcen schon angesammelt. Wir sind schon so oft in unsere Selbstwirksamkeit gekommen, also in die Fähigkeit, Probleme oder Hindernisse zu bewältigen. Wir haben das schon ganz oft gemacht. Wir alle waren schon in Momenten, wo wir gedacht haben: Okay, wow, das war jetzt irgendwie eine schlimme Trennung und ein schlimmer Verlust. Der Verlust von Sicherheit in Form von vielleicht. Für manche ist das der Arbeitsplatz. Herausforderungen, die wir vielleicht selbst sogar gewählt haben, vor denen wir Angst hatten oder Herausforderungen, die uns das Leben einfach vor die Füße geschmissen hat. Aber wir haben das bisher immer geschafft. Du hast das immer geschafft. Und das ist jetzt gar nicht auf so einer Metaebene, sondern sehr konkret. Diese Fähigkeiten, diese Lösungsressourcen, diese Resilienz. Auch da hast du in dir, die sind da auf dich, du kannst dich auf dich verlassen, du, du kannst das. Und daran erinnere ich mich immer. Und das ist es ja auch. Was eben viele Ansätze auch aus dem Coaching, kurzzeitige Lösungs-Therapie besagen, dass der Mensch. Der erwachsene Mensch jedes Problem, dem er individuell begegnet. Also jetzt kann ich jetzt nicht eine Pandemie lösen aus mir heraus, aber individuell, wie ich mit Sachen umgehe und Probleme und Hindernisse meistern, kann jeder Mensch aus sich alleine. Jeder Mensch kann jedes Problem aus sich bewältigen, weil er eben schon als erwachsener Mensch so oft Lösungen gefunden hat, so oft wieder neue Stärke entwickelt hat, neuen Weg gefunden hat, den man vorher nicht gesehen hat. Den Mut hatte, weiterzugehen, neue Routinen zu finden, um sich ins Gleichgewicht zu bringen, in die Stabilität zu bringen. Und daran erinnere ich mich. Und auch da Fotoalbum. Wir. Wir vergessen oft, was wir alles schon haben, weil ja, ja, wir alle haben auch schon Momente gehabt, die waren beschissen. So, aber wir haben die doch alle gemeistert. Wir sitzen doch jetzt hier zusammen und da darf man sich auch mal dran erinnern. Wenn man sich schon immer an das Negative erinnert, dann doch mal das, wie man es geschafft hat, da rauszukommen.

****Jutta Ribbrock [00:58:49]**:** Ja, vertraue ins Leben. Ich danke dir so sehr für diese Ermutigung, weil das stimmt, wann immer ich auch denke: Okay, wie löse ich das? Was kommt da jetzt? Wird das irgendwie jobmäßig weitergehen? Wird das in anderen Hinsichten weitergehen? Dann einfach zu sagen: Ja, es sind doch immer Türen aufgegangen, es haben sich immer Wege ergeben.

****Sarah Desai [00:59:14]**:** Ja, ja, und die geben sich vom Leben her. Aber auch eben, weil du sie siehst und gehst. Also das ist auch was Schönes, finde ich, für mich zu wissen. Okay, manchmal sehe ich den Weg vielleicht erst mal nicht. Das Leben hat dann nicht gleich irgendwie das Bessere für mich parat. Ist aber okay, weil ich bin dann eben. Ja, in der Lage, erst mal ein Stück weiter zu gehen, wo sich dann wieder was Neues, Größeres oder anderes einfach auftun darf. So, und wir haben die Fähigkeit, wir unterschätzen uns einfach massiv. Wir, wir unterschätzen unsere eigenen Fähigkeiten und du kannst auf dich vertrauen. Wie gesagt, bisher konntest du dich ja immer auf dich verlassen. Warum also nicht in Zukunft?

****Jutta Ribbrock [01:00:09]**:** Also, ich sage doch mal in dicken Lettern: ****Du bist mehr als genug****, dein Buchtitel. Und das hast du so schön erläutert, liebe Sarah. Und du weißt ja schon, dass ich am Ende meines Podcasts immer eine Frage stelle. Und unsere erste, unser erstes Gespräch ist schon so lange her, dass sich das vielleicht auch ein bisschen verändert hat oder dir jetzt etwas anderes dazu in den Sinn kommt. Das ist die Frage: Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Sarah Desai [01:00:44]**:** Gute Frage. Ich weiß gar nicht, was ich damals gesagt habe. Interessant. Persönlich. Glück. Bedeutet für mich. Mir den Raum zu geben und zu nehmen, mein Glück überhaupt zu sehen und zu erfahren. Und wenn ich, ja, mich in Richtung Glück zu entwickeln. Zum einen aber zu sehen, was ist da alles schon an Glück. Also mich innerlich zu öffnen für das, was da ist, für das Glück in meinem Leben und dann aber auch mir den Raum zu geben, wenn ich sage: Oh, ich glaube, was anderes wird mich auch noch ein bisschen glücklich machen, mir erlauben, auch dahin zu schauen und den Weg zu gehen, weil die Dinge, die mich glücklich machen, die dürfen sich auch verändern und mit dieser Veränderung mitzugehen.

****Jutta Ribbrock [01:01:43]**:** Wunderbar. Ich danke dir so sehr für diesen Glücks-Impuls und für dieses total schöne Gespräch. Danke, liebe Sara.

****Sarah Desai [01:01:53]**:** Ich danke dir. Vielen, vielen Dank, dass ich wieder hier sein durfte. Und an alle, die zugehört haben.

****Jutta Ribbrock [01:02:08]**:** Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe, du konntest dir von Sarah ganz viel gute Tipps mitnehmen, wie du deine Selbstliebe stärken kannst. Wir zwei würden uns auch mega freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst. Und wenn du mehr über Sarah Desai erfahren möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wenn du Lust hast, hör doch auch rein in das Gespräch. Das erste Gespräch, was ich mit Sarah hatte, das war Folge 32, liegt schon lange zurück. Und da haben wir nämlich über ganz vieles gesprochen, was wir heute nicht noch mal so aufgegriffen haben: Sarahs Kindheit. Wir haben gesprochen darüber, was sie gemacht hat, bevor sie Coaching und Autorin war. Da war sie im Musikbusiness. Und natürlich auch hörenswert die Folge mit Kurt Michael Kurt oder Mike. Folge 91, über die du ja im Gespräch auch schon ein bisschen was gehört hast. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es 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. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.