

Podcast mit Stefanie Stahl

****Speaker 1**:** [00:00:04] Haben. Hmmm. Das ist ziemlich lecker. [00:00:04] Es ist jetzt um sieben und wieder Zeit für meine Lieblings-Morgenroutine. [00:00:04] Seit mehr als einem Monat trinke ich nämlich AG1 und ich kann es mir nicht mehr aus meinem Alltag wegdenken. [00:00:04] Und gleich schwinge ich mich wie jeden Tag aufs Rad und fahre zwölf Kilometer ins Büro. [00:00:04] Von dort unterstütze ich dann Jutta bei der Arbeit an ihrem Podcast. [00:00:04] Ich bin Sabine und arbeite nämlich als Redakteurin für ****einfach ganz leben****. [00:00:04] Also ich recherchiere Gesprächspartnerinnen, vereinbare Aufnahmetermine und all so was. [00:00:04] Diese kleine Radtour direkt am Morgen ist auf jeden Fall nicht immer leicht. [00:00:04] Vor allem jetzt, wo es wieder kälter und dunkler wird. Gestern hat es auch geregnet. Das war super unangenehm. [00:00:04] Aber ich trinke nun ja schon seit so circa fünf Wochen AG1 und kann euch nur sagen, das war ein Game Changer. [00:00:04] Seitdem freue ich mich so richtig auf den Weg am Morgen, kann mich mental auf die Arbeit vorbereiten und starte einfach schöner in den Tag. [00:00:04] Im Büro angekommen arbeite ich dann noch an super vielen anderen Projekten bei uns im Hörbuchverlag und auch da merke ich, dass ich einfach wesentlich ausgeglichener bin und mich besser fokussieren kann. [00:00:04] AG1 unterstützt mich dabei, stressige Situationen besser zu meistern und mehr Energie zu haben. [00:00:04] Mit mehr als 70 Zutaten aus natürlichen Lebensmitteln liefert mir die tägliche Portion AG1 nämlich ein Nährstofffundament und ersetzt ganz viele andere Nahrungsergänzungsmittel, die ich sonst immer genommen habe. [00:00:04] Außerdem muss ich so nicht Dutzende Pillen schlucken. In AG1 stecken neben weiteren essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen unter anderem Vitamin C und viele B-Vitamine, die mir dabei helfen, mein Nervensystem und meine Psyche zu regulieren. [0m00s4ms] Aber AG1 liefert nicht nur Nährstoffe, es unterstützt Verdauungsenzyme dabei, diese Nährstoffe auch effektiv aufzunehmen und hilft damit einer wichtigen Funktion der Verdauung. [0m00s4ms] Was mir besonders wichtig ist. Ich wollte es zuerst nicht glauben, aber seit ich AG1 nehme, fühle ich mich einfach ausgeglichener und starte immer gestärkt in den Tag. [0m00s4ms] Alle Details zu den gesundheitlichen Vorteilen der einzelnen Nährstoffe findest du unter dem Link in den Shownotes. Und das Beste. [0m00s4ms] AG1 wird dir ganz entspannt monatlich im Abo frei Haus geliefert. [0m00s4ms] Keine Vertragslaufzeit und du kannst das Abo jederzeit pausieren oder kündigen. [0m00s4ms] Außerdem gibt es praktisch kein Risiko für dich, weil du mit der 30-Tage-Geld-zurück-Garantie AG1 ganz einfach testen kannst. [0m00s4ms] Im Moment gibt es ein besonderes Angebot auf drinkag1.com/einfachganzleben. [0m00s4ms] Erhältst du jetzt eine Flasche Vitamin D3 plus K2 und fünf Travel Packs gratis, wenn du ein monatliches Abo abschließt. [0m00s4ms] Den Link und weitere Infos findest du in den Shownotes zu dieser Episode. [0m00s4ms] So, ich genehmige mir jetzt noch ein paar Schlucke AG1 und wünsch dir viel Vergnügen mit dem folgenden Gespräch.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:09] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von ****Einfach ganz leben****, deinem Podcast für bewusstes Leben. [00:03:09] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [00:03:09] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, gesünder und auch spannender und intensiver machen kann. [0m03s9ms] Heute ist bei mir Stefanie Stahl, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Speakerin und erfolgreiche Buchautorin. [0m03s9ms] Ihr Name ist untrennbar verbunden mit dem Konzept des inneren Kindes. Sonnenkind und Schattenkind. [0m03s9ms] Ihr Buch ****Das Kind in dir muss Heimat finden****. Das ist seit Jahren und wohl auch auf ewig festgetackert,

ganz oben auf Platz eins auf der Bestsellerliste. [0m03s9ms] Man kennt Stefanie Stahl auch mit ihren Podcast. ****So bin ich eben**** heißt einer oder ****Stahl aber herzlich****. [0m03s9ms] Und Steffi hat noch viele weitere erfolgreiche Bücher geschrieben. Das Neueste davon ist ein Arbeitsbuch, angelehnt an ihr Sachbuch ****Wer wir sind****. [0m03s9ms] Ein Arbeitsbuch, mit dem wir selbst Schritt für Schritt unsere Themen angehen können und Wege zur Selbstheilung finden. [0m03s9ms] Es hat den Untertitel ****Sich selbst besser verstehen. Glücklicher leben****. Wie wir das hinkriegen. [0m03s9ms] Über dies und vieles mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Steffi, schön, dass du da bist. [0m03s9ms] Herzlich willkommen.

****Stefanie Stahl****: [00:04:42] Ja, danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock****: [00:04:44] Und ich ergänze Schön, dass du wieder da bist. Wir hatten hier aber ****einfach ganz leben****. [00:04:44] Schon ein sehr schönes Gespräch gemeinsam mit deiner Freundin Julia Tomuschat. [0m04s44ms] Ich habe damals zusammen das Buch ****Nestwärme, die Flügel verleiht**** rausgebracht. [0m04s44ms] Kurz gesagt ging es darum, wie wir gute Eltern sein können. Heute gucken wir andersherum, nämlich Wie sind wir geworden? [0m04s44ms] Maßgeblich durch den Einfluss unserer Eltern. Und wie können wir das ändern, wenn wir das möchten? [0m04s44ms] Steffi, Das möchte ich dich als erstes fragen. Gene und Umwelteinflüsse spielen natürlich auch eine Rolle. [0m04s44ms] Aber so wie ich dich verstehe Das, was unsere Eltern uns mitgeben, ist schon der wichtigste Faktor, oder?

****Stefanie Stahl****: [00:05:21] Ja, neben unseren Genen. Also die Gene sind auch nicht zu unterschätzen. [00:05:21] Das wissen alle Eltern, die mehr als ein Kind haben. Wie unterschiedlich die zum Teil ausfallen, trotz sehr ähnlicher Bedingungen. [0m05s21ms] Aber die elterlichen Prägungen sind natürlich sehr entscheidend, weil sie vor allem darüber entscheiden. [0m05s21ms] Ja, eigentlich über die zwei wichtigsten Fragen im Leben Was bin ich wert und was muss ich tun, um geliebt zu werden? [0m05s21ms] Und das hat sehr viel auch mit unseren ersten Lebensjahren zu tun. [0m05s21ms] Und die Selbstwertgefühl, was sich da eben auch rausprägt, ist quasi das Epizentrum unserer Psyche. [0m05s21ms] Also das ist wahnsinnig entscheidend für die ganze Art und Weise, wie ich später mein Dasein vollziehe, sozusagen.

****Jutta Ribbrock****: [00:06:08] Kannst du so ein paar Aspekte gleich mal als Intro nennen? Wie wär das ideal? [00:06:08] Eine gute und glückliche Kindheit, die das Potenzial hat, uns zu guten und glücklichen Menschen zu machen.

****Stefanie Stahl****: [00:06:19] Das Ideal ist für Sie ein geliebtes Kind. Das ist schon mal ganz wichtig. [00:06:19] Also idealerweise entsteht eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. [0m06s19ms] Und dazu braucht es eigentlich zwei Sachen auf Seiten der Eltern Einerseits die Bindungsfähigkeit auf Elternseite, eine Liebesfähigkeit, dass sie ihr Kind lieben, und zwar für das, was es ist, und nicht für das, was sie vielleicht gerne hätten. [0m06s19ms] Und dafür braucht es eine gewisse Feinfühligkeit. Das haben alle psychologischen Studien gezeigt zu diesem Thema Erziehungskompetenz. [0m06s19ms] Da ist das Königs-kriterium für Erziehungskompetenz ist elterliche Feinfühligkeit. Das heißt, dass die Eltern sich in ihr Kind einfühlen können und verstehen, wie es gerade emotionsmäßig drauf ist und es dadurch auch ganz gut begleiten können. [0m06s19ms] Und ein weiteres sehr wichtiges Kriterium ist zeitliche Verfügbarkeit. Also dass die Eltern einfach auch eine gewisse Präsenz haben.

****Jutta Ribbrock****: [00:07:18] Also zu verstehen. Ich finde, dabei hilft dein und auch dein Sachbuch ****Wer wir sind**** Total. [00:07:18] Ich habe das total begeistert gelesen. Mir kommt das vor wie so ein richtiges Grundlagenwerk. Also alles drin, alles dran. [0m07s18ms] Dachtest du dir da auch wie? Ich will das mal so richtig von Grund auf erklären, wie die menschliche Psyche funktioniert. [0m07s18ms] Was war da dein Motiv für das Buch?

****Stefanie Stahl****: [00:07:40] Das Motiv war eigentlich mal alles zu Papier zu bringen, wie ich verstehe, wie der Mensch, also die menschliche Psyche, eigentlich aufgebaut ist. [00:07:40] Das ist im Grunde genommen geht es da ja um den Bauplan der Psyche. [0m07s40ms] Also wie sind wir psychisch eigentlich konfiguriert? Und das ist quasi nur in Führungsstrichen so ein bisschen Lebenswerk, weil ich entwickle mich ja auch permanent weiter in meiner Arbeit, auch als Psychotherapeutin und verstehe immer mehr und verstehe immer tiefer. [0m07s40ms] Und ich lese eben auch viel. Da muss ich sagen, das ****wer wir sind****, wo ich mich ja auch an den Klausgraben ein bisschen anlehnen, der da wahnsinnig Geistreiches zusammengetragen hat. [0m07s40ms] Er hat ja Metastudien gemacht. Psychologische Metastudien heißt, man wertet andere Studien aus und ist, da, finde ich, zu brillanten Schlüssen gekommen. [0m07s40ms] Nur schreibt er im Original anstrengend, weil er sehr wissenschaftlich schreibt. [0m07s40ms] Und ich habe natürlich wie immer in meinen Büchern ich lese einerseits die Wissenschaft, auf der anderen Seite fühle ich auch viel Eigenes hinzu. [0m07s40ms] Also ich fülle auf, ich mache und ich ergänze usw und habe dann diesen Bauplan da eben niedergeschrieben, auch mit vielen Fallbeispielen, auch mit Therapiewerkzeugen, Weil es macht natürlich vollkommenen Sinn, dass wir Kinder irgendwo der Evolution sind. [0m07s40ms] Und genausowenig, wie wir uns körperlich ernsthaft unterscheiden, haben wir auch denselben Bauplan weltweit haben wir auch psychisch denselben Bauplan, weil die Evolution ja gewisse Zwecke verfolgt, vor allen Dingen denen, dass wir unsere Gene verteilen, dass wir am Leben bleiben. [0m07s40ms] Also ist das ja völlig naheliegend, dass wir auch psychisch eine gewisse Grundstruktur haben, der wir sozusagen unbewusst gehorchen.

****Jutta Ribbrock****: [00:09:31] Das finde ich übrigens total faszinierend. [00:09:31] Diesen Gedanken wir in uns damit jetzt also unsere Probleme, die wir immer meistens als sehr individuell, sehr komplex, oftmals scheinbar unauflöslich empfinden und die uns jahrelang oder sogar ein ganzes Leben lang beeinträchtigen können. [0m09s31ms] Was du sagst, eigentlich sind die alle auf, ich sage mal relativ simple psychische Mechanismen oder die immer gleichen Mechanismen zurückzuführen. [0m09s31ms] Und damit bieten sich eigentlich sogar einfache Lösungswege an, das hast du gerade schon mal angesetzt zu erklären. [0m09s31ms] Kannst du das noch ein bisschen vertiefen?

****Stefanie Stahl****: [00:10:08] Nehmen wir mal ein konkretes Beispiel. Nehmen wir mal Liebeskummer. Ja. Oder einfach unglückliche Beziehung. [00:10:08] Davon sind ja wahnsinnig viele Menschen betroffen. So, und jetzt kann sich jeder da eine individuelle Geschichte erzählen, ist doch klar. [0m10s8ms] Also wie man sich kennengelernt hat, wie es weitergegangen ist, was die Beziehung so schwierig macht und und und. [0m10s8ms] Und was man erlebt hat. Das ist natürlich alles individuell und die beteiligten Menschen sind auch Individuen. [0m10s8ms] Aber tatsächlich unterliegen ja auch Beziehungen einfach gewissen Gesetzmäßigkeiten. So, und da geht es auch um die psychischen Grundbedürfnisse. [0m10s8ms] So haben wir alle ein Grundbedürfnis nach Bindungen, Zugehörigkeit. Deswegen gehen wir zum Beispiel Liebesbeziehungen ein. [0m10s8ms] Dann haben wir auch aber ein weiteres psychisches Grundbedürfnis nach Autonomie und Kontrolle. [0m10s8ms] Und da entstehen schon oft die ersten Beziehungskonflikte. Das heißt, für die Bindung, für das Grundbedürfnis der Bindung brauchen wir eine gewisse

Anpassungsfähigkeit. [0m10s8ms] Für unser Grundbedürfnis nach Autonomie und auch einer gewissen Kontrolle brauchen wir Abgrenzungsfähigkeiten. [0m10s8ms] Weil bei der Bindung geht es ja immer um die Frage Was haben wir gemeinsam? Wie kommen wir miteinander klar? [0m10s8ms] Bei der Autonomie geht es immer um die Frage Wo unterscheide ich mich, wo will ich vielleicht etwas anderes als du? [0m10s8ms] Und schon allein auf dieser Dimension, Bindung und Autonomie können unheimlich viel Konflikte entstehen, wo auch unser drittes psychisches Grundbedürfnis hineinspielt, nämlich das nach Selbstwert und Selbstwerterhöhung. [0m10s8ms] So, jetzt sage ich mal Julia lernt Jimmy kennen. Und Julia ist vom Selbstwertgefühl vielleicht nicht so ganz toll aufgestellt. [0m10s8ms] Sie hatte zwei Eltern, die ganz lieb waren, aber die letztlich wenig Zeit hatten. [0m10s8ms] Und als kleines Kind hat sie natürlich nicht gedacht Mama und Papa sind zu karrieregeil oder müssen zu viel arbeiten oder was auch immer. [0m10s8ms] Als kleines Kind hat sie gefühlt und gedacht Ich genüge nicht. [0m10s8ms] Ich bin es nicht wert, dass man sich um mich kümmert. [0m10s8ms] So, und deswegen war sie schon früh sehr angepasst, hat immer versucht, ein liebes Kind zu sein, der Sonnenschein ihrer Eltern und möglichst viel noch Liebe von den Eltern abzubekommen. [0m10s8ms] Und Jimmy kommt vielleicht auch nicht aus einer tollen Kindheit und hat deswegen früh gelernt. [0m10s8ms] Eigentlich kann ich mich nur auf mich selbst verlassen. Andere Menschen sind im Grunde genommen nicht wirklich vertrauenswürdig. [0m10s8ms] Das ist ein Motiv, ein Grundmotiv, mit denen unheimlich viele Menschen durch die Welt laufen, dieses Gefühl haben. [0m10s8ms] Letztlich verlasse ich mich nur auf mich selbst. Das heißt, unbewusst halten die auch immer einen gewissen Sicherheitsabstand ein, dass keiner sie wirklich verletzen kann. [0m10s8ms] Und Jimmy ist natürlich durchaus in der Lage, sie auch zu verlieben. Und jetzt kommen die beiden zusammen. [0m10s8ms] Und in dem Moment, wo Jimmy so das Gefühl hat, jetzt ist die Beziehung wirklich eng. Und fest. [0m10s8ms] Fühlt ja sehr viel Druck. Gefühle, weil er jetzt das Gefühl hat, er muss Erwartungen erfüllen. [0m10s8ms] Er muss die Erwartung von Julia erfüllen. Und dieses Gefühl hat er, weil er eigentlich auch in der Kindheit immer das Gefühl hatte, er muss Erwartungen erfüllen. [0m10s8ms] Seine Eltern. Aber er konnte sie sowieso nie erfüllen. Deswegen auch dieses hohe, autonome Motiv. [0m10s8ms] Jimmys innere Balance zwischen Bindung und Autonomie ist zugunsten der Autonomie aus dem Gleichgewicht. [0m10s8ms] Das heißt, er ist ein ziemlich autonomer Typ, der sich letztlich nur auf sich selbst verlassen, eine Anfangs Phase in der Beziehung sehr verliebt und leidenschaftlich sein kann. [0m10s8ms] Aber sobald das fester wird, bricht dieser Autonomiewunsch wieder in ihm durch, dieser Freiheitswunsch. [0m10s8ms] Er wird unzuverlässig, er ist nicht mehr so zugewandt, er hat oft keine Lust mehr im Bett usw und Julia, mit ihrem Programm immer angepasst, versucht er alle Erwartungen zu erfüllen und hat das Gefühl, aus Total die Kontrolle zu verlieren. [0m10s8ms] Wieder ein Grundbedürfnis Autonomie und Kontrolle. Sie hat das Gefühl völlig die Kontrolle zu verlieren. [0m10s8ms] Und wie das so ist je weniger Kontrolle wir haben, desto leidenschaftlicher werden wir. [0m10s8ms] Sie verliebt sich also immer leidenschaftlicher und je mehr sie an ihm hängt, desto mehr ist Jimmy genervt so und zieht sich immer mehr zurück. [0m10s8ms] Und diese Geschichte gibt es weltweit in 100000000 Varianten. Die Namen sind austauschbar. [0m10s8ms] Wo sie sie kennengelernt haben und was sie erlebt haben, ist austauschbar. [0m10s8ms] Aber die Grundstruktur, die Architektur dieser Beziehung ist dieselbe. Und das wäre zum Beispiel so ein konkretes Beispiel. [0m10s8ms] Also wenn man die Grundstrukturen versteht, wenn man das wirklich mal begriffen hat, dann kann man sehr, sehr schnell psychologisch zum Punkt kommen. [0m10s8ms] Das mache ich auch in meinem Podcast **Stahl aber herzlich** dafür. Ich habe Psychotherapie. [0m10s8ms] Gespräche mit den Leuten sei immer nur in einem Gespräch und es geht immer darum, was ist der rote Faden deines Problems und was wäre die Exitstrategie? [0m10s8ms] Also wie kommst du aus der Nummer raus? Und damit können die Leute dann entweder alleine weitergehen oder sie

nehmen sich nochmal psychotherapeutische Begleitung. [0m10s8ms] Aber das lässt sich innerhalb von einer Stunde durchaus erkennen und feststellen.

****Jutta Ribbrock****: [00:15:11] Da werden Julia und Jimmy wahrscheinlich so potenzielle Kandidaten für dieses On und oft denken, dass wenn es ihm zu eng wird, rennt er weg. [00:15:11] Dann hat er wieder Sehnsucht und kommt dann doch wieder. Und dann fängt das Spiel von vorne an genau genauso.

****Stefanie Stahl****: [00:15:25] Und das ist eben, wenn diese diese innere Balance zwischen dem psychischen Grundbedürfnis nach Bindung auf der einen Seite und dem psychischen Grundbedürfnis nach Autonomie auf der anderen Seite gestört ist. [00:15:25] Also Julias innere Balance ist zugunsten der Bindung aus dem Gleichgewicht. [0m15s25ms] Sie tut ganz, ganz viel dafür, um Bindung zu bekommen. [0m15s25ms] Sie ist eher ein überall angepasster Typ, der versucht, alle Erwartungen zu erfüllen. [0m15s25ms] Und Jimmy, ein autonomer Typ, dessen innerer Balance zugunsten der Autonomie aus dem Gleichgewicht. [0m15s25ms] Und er versucht halt immer, möglichst stur sein eigenes Ding zu machen und vertraut niemals wirklich einem anderen Menschen. [0m15s25ms] Und das ist für eine Liebesbeziehung sehr schwierig.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:09] Wenn du jetzt, wenn der Jimmy jetzt bei dir sitzen würde, gerade hast du gesagt Exitstrategien, was könnte das sein bei ihm?

****Stefanie Stahl****: [00:16:20] Kommen wir wieder zum Dritten psychischen Grundbedürfnis. Das ist das nach Selbstwert und Selbstwerterhöhung. [00:16:20] Beide haben ja ein Selbstwertschaden. Sie kompensieren ihn nur unterschiedlich. Julia Durch Überanpassung. Jimmy durch Überabgrenzung. [0m16s20ms] Und der erste Schritt wäre, genau danach zu schauen nach seinem Selbstwertgefühl. Und das Jimmy erfährt und selbstreflektiert Mensch. [0m16s20ms] Ich mache unheimlich viel dafür, um nicht verletzt zu werden. [0m16s20ms] Eigentlich rechne ich nicht damit, dass ich so wie ich wirklich bin. [0m16s20ms] Also authentisch mit meinen Bedürfnissen, mit meinen Wünschen liebenswert bin. [0m16s20ms] Wenn ich will, dass du mich liebst, dann muss ich mich irgendwie verbiegen. [0m16s20ms] Und dann kommt dieser trotzig Widerstand bei Jimmy. Ein Scheiß muss ich. Und dann kommt dieses autonome ja, dieses Deswegen. [0m16s20ms] Alle Menschen, die wirklich so mit Bindungsangst zu tun haben, können ganz schlecht mit Erwartungen umgehen. [0m16s20ms] Die fühlen sich ganz schnell erdrückt von Erwartungen, weil sie eigentlich denken, sie müssen sie erfüllen aufgrund ihrer kindlichen Prägung. [0m16s20ms] Und das löst aber so ein Trotz und inneren Widerstand in ihnen aus, dass sie sie erst recht nicht erfüllen. [0m16s20ms] Also sie müssen dann im Außen sehr starke Grenzen setzen, weil sie es im Innen ganz schlecht können. [0m16s20ms] Das heißt, gefühlt haben Sie immer das Gefühl, ich muss lieb und artig sein. Was natürlich Bullshit ist. [0m16s20ms] Und dann kommt der bockige Widerstand, dann kommt die Wut und dann kommen diese Unzuverlässigkeit und dann werden Termine kurzfristig gecancelt. [0m16s20ms] Dadurch kommt auch der passive Widerstand im Bett, also dass man dann keine Lust mehr hat. [0m16s20ms] Ja, und es läuft dann früher oder später hinaus, dass man eben Schluss macht. [0m16s20ms] Und was Jimmy eben lernen müsste, ist, sich selber anzunehmen, ein besseres Selbstwertgefühl zu entwickeln und lernen, das ja auch innerhalb einer Beziehung und freier Mensch sein darf, indem man nämlich innerhalb der Beziehung angemessen, angemessen und nicht durch trotzig Abgrenzung, sondern angemessen für seine Bedürfnisse eintritt. [0m16s20ms] Und wenn er das kann, dann fühlt er sich auch viel authentischer und viel freier in einer Beziehung. [0m16s20ms] Also hat er ja immer das Gefühl, entweder ich muss mich verbiegen und lieb und artig sein oder ich kann eigentlich nur mein eigenes Ding machen, wenn ich alleine

bin. [0m16s20ms] Denn sobald Julia im Raum ist, springt sie das Programm an und er müsste lernen, angemessen Grenzen setzen zu können. [0m16s20ms] Dann braucht er sich nicht mehr so hart vom Äußeren abzugrenzen, sondern er kann mal nein sagen, ohne sich gleich schuldig zu fühlen. [0m16s20ms] Er kann für seine Bedürfnisse eintreten, ohne gleich die Beziehung abzubrechen, sondern er lernt dann, die Beziehung mitzugestalten. [0m16s20ms] Und so hat er immer das Gefühl im Grunde ist Beziehung etwas, was ich über mich ergehen lassen muss. [0m16s20ms] Und wenn ich nach mir gucken will und wenn es um mich geht, dann kann ich das eigentlich nur unter der Bedingung, dass die Julia nicht anwesend ist. [0m16s20ms] Dafür muss ich alleine sein. Dann kann ich mir die Erlaubnis geben, endlich mal mein eigenes Ding zu machen.

****Jutta Ribbrock****: [00:19:34] So ein klassischer Steffi Stahl Satz ist ja ****Ertappen und Umschalten****. [00:19:34] Das heißt, Jimmy müsste das, was du gerade beschrieben hast, erst mal verstehen und dir merken, wenn er da wieder reinrutscht in sein Ding. [0m19s34ms] Und ich finde immer wieder faszinierend die Frage auch, was wir Dinge, die wir intellektuell verstanden haben, wie wir die in unsere Zellen kriegen, dass wir sie auch wirklich leben können. [0m19s34ms] Die Sachen. Also was du beschrieben hast, könnte Jimmy, wenn er grad entspannt mit dir sitzt und sich so wie ich jetzt das erklärt bekommt, sich denken Ja, was ist, das ist doch kein Ding. [0m19s34ms] Und dann wird er aber sozusagen übermannt von seinen Gefühlen. [0m19s34ms] Also dieses wie kriege ich es vom Kopf tatsächlich in mein Tun?

****Stefanie Stahl****: [00:20:20] Und dass es eben da ist, ist eben ganz wichtig, dass man als erstes mal so am Selbstwertgefühl arbeitet. [00:20:20] Naja, also Jimmy hat wirklich so Sätze, tiefe innere Glaubenssätze wie Ich bin sowieso allein, du verlässt mich. [0m20s20ms] Und hat deswegen riesiges Vertrauensproblem im tiefsten Inneren. Und das auf einer tiefen Ebene reflektiert. [0m20s20ms] Hey, das gehört doch alles zu Mama und Papa. Das hat doch mit der Julia gar nix zu tun. [0m20s20ms] Das hat was damit zu tun, wie ich meine ersten Liebesbeziehungen, nämlich meine Eltern erlebt habe. [0m20s20ms] Und ich bin ja heute groß, ich kann mich jederzeit verbinden. [0m20s20ms] Also anstatt des Glaubenssatz Ich bin sowieso allein und anstatt des Glaubens Satzes Ich kann mich auf keinen verlassen, ich darf nicht vertrauen. [0m20s20ms] Da draußen gibt es Menschen, die sind vertrauenswürdig. Also dass man sich erst mal positive, neue innere Glaubenssätze zurechtlegt. [0m20s20ms] Und dass Jimmy sich für ein für allemal klar macht auf einer tiefen Ebene. [0m20s20ms] Dass Julia nicht Mama und Papa ist. Und dafür gibt es ja auch gute Argumente. [0m20s20ms] Kann er überlegen, wie oft sie schon bei ihm gewesen ist, Dass sie eigentlich immer zuverlässig war, Dass sie eigentlich bisher gar nichts getan hat? [0m20s20ms] Ähm. Woraus sich sein Misstrauen begründen könnte. Das muss ihm klar sein. Er muss. [0m20s20ms] Sich völlig im Klaren darüber sein, was für ein Film er innerlich am Laufen hat. [0m20s20ms] Und wenn er dann wieder so einen Fluchtimpuls spürt, weil wieder diese Druck Gefühle aufkommen, dass er sich in dem Moment ertappt. [0m20s20ms] Ein Schritt zur Seite tritt in sein Erwachsenenich geht in einen klar denkenden Verstand und wenn er getriggert ist, ist er in seinem Schatten Kind, in seinem alten Kindheitsich, das er sich tappt, in sein Erwachsenenich umschaltet und sich klarmacht Hey, das ist Julia, wir sind auf Augenhöhe. [0m20s20ms] Und selbstverständlich kann ich meine Bedürfnisse auch äußern. Ja, und dann, anstatt eben zu fliehen. [0m20s20ms] Das hat er sich vorher so zurechtgelegt, als Meta Strategie, als übergeordneten Plan. Wie gehe ich mit meinen Problemen um? [0m20s20ms] Sah sich vor meine Ruhe, überlegt also, anstatt zu flüchten, was sein Impuls wäre, einfach mal den Mund aufzumachen und zu reden. [0m20s20ms] Zum Beispiel darüber zu reden. Julia. Jetzt habe ich wieder diese doofen Druckgefühle und am liebsten würde ich jetzt schon wieder flüchten. [0m20s20ms] Ich bin gerade wieder voll in meiner Bindungsangst

getriggert. So, und das allein das schon verschafft so viel Erleichterung. [0m20s20ms] Einfach mal drüber zu reden. Und weil dann merkt er im Reden merkt er man, ich kann ja mitgestalten, ich kann was bewirken. [0m20s20ms] Sie hört mir zu, wir können drüber reden. Ich bin ja dieser Beziehung nicht nur ausgeliefert, ich kann sie mitgestalten und dann weichen auch die Druck Gefühle. [0m20s20ms] Und er wird wahrscheinlich mit einem guten Gefühl dann auch bleiben können.

****Jutta Ribbrock****: [00:23:26] Schon allein, wenn du das erzählst, habe ich gerade bei mir selber gemerkt, musste ich so ganz tief Luft holen, weil ich das so sozusagen mitfühlen konnte, wie das für so eine Person erleichternd ist. [00:23:26] Und zwar dann für beide auch. Also er kann das sagen und damit ist es nicht dieses Gespenst, was da im Nacken sitzt und so eine Macht hat. [0m23s26ms] Und sie muss dann eben auch nicht in ihre Dinger reingehen. So oh Gott, er liebt mich nicht. [0m23s26ms] Ich bin jetzt so, so bezaubernd wie möglich, damit er mich weiterhin lieb hat, sondern sie kriegt eine Information, die für sie auch total erleichternd ist.

****Stefanie Stahl****: [00:24:03] Genau darauf kann sie auch eingehen und dann können sie darüber reden. [00:24:03] Zum Beispiel Wie wollen wir den heutigen Abend gestalten? Oder den heutigen Tag, je nachdem welche an welchem Tag sie wo sind? [0m24s3ms] Nehmen wir mal an, es ist ein Samstag Nachmittag. So, und ja, dann können Sie über Ihre Bedürfnisse reden. [0m24s3ms] Vielleicht stellen Sie dann beide fest. Total schön, mal wieder richtig nett essen zu gehen. [0m24s3ms] So, und dann haben Sie aber beide mitgestaltet und Jimmy hat nicht das Gefühl, ich muss jetzt im Grunde machen, was Julia von mir erwartet, sondern so, wie es ja bei Mama und Papa war, sondern meine Stimme zählt genauso. [0m24s3ms] Und das sind dann Erfahrungen, die er sammelt. Und je mehr solche Erfahrungen er sammelt, desto freier wird sein Gehirn werden, weil sich dann ja auch wieder neue Verknüpfungen im Gehirn anlegen. [0m24s3ms] Ja, wir sind ja lernfähig und hierdurch eben auch alte Programme überschrieben werden können, weil zu diesen Erfahrungen gehören ja auch Gefühle. [0m24s3ms] Das bleibt also dann nicht nur im Theoretischen, sondern auch im Gelebten. Und so kann neues Lernen stattfinden.

****Jutta Ribbrock****: [00:25:17] Das finde ich übrigens auch eine tolle Information, die allein an sich schon was bewirkt, nämlich zu wissen jetzt aus der Forschung, dass Gehirnstrukturen sich bis ins hohe Alter verändern können, weil dieses na ja, das ist ja auch dein Titel, ****So bin ich eben****. [00:25:17] Das kann ich halt jetzt auch nicht mehr ändern. Nur ich bin so geworden, weil. [0m25s17ms] Und einfach diese Info nee, du kannst dein Gehirn, du kannst da neue Trampelpfade und dann neue Autobahnen bilden, die zu anderem Denken und zu anderem Verhalten führen. [0m25s17ms] Das überhaupt als Möglichkeit zu sehen, finde ich, macht auch schon total viel mit einem.

****Stefanie Stahl****: [00:25:52] Ja, du hast eben den Titel ****So bin ich eben**** eingeworfen. [00:25:52] Also um einfach mal die Zuhörerinnen und Zuhörer ins Boot zu holen. [0m25s52ms] Das war ja mein erstes Buch und da geht es tatsächlich um angeborene Eigenschaften und um angeborene Persönlichkeitstypen.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:08] Okay, und jetzt? Du hast ja auf Basis von dem Sachbuch ****Wer wir sind**** das Arbeitsbuch entwickelt. [00:26:08] Vielleicht kannst du das noch kurz beschreiben, wie wir damit arbeiten können. [0m26s8ms] Du hast da Übung drin, wo man was niederschreiben kann. [0m26s8ms] Du hast Straßen ausgesprochen, die natürlich auch dazu angetan sind, uns auf anderen Ebenen zu erreichen, als nur im Intellekt. [0m26s8ms] Und so können wir Stück für Stück unsere Themen angehen da drin. [0m26s8ms] Vielleicht kannst du das noch ein bisschen beschreiben mit dem Arbeitsbuch.

****Stefanie Stahl****: [00:26:39] Ja, bei dem Arbeitsbuch geht es eben darum, dass die Leser und Leserinnen quasi am Ende ihren persönlichen Bauplan haben. [00:26:39] Weil der Bauplan ist weltweit der gleiche, aber er hat natürlich individuelle Auswuchtung, zum Beispiel wie bei Jimmy Auswuchtung innere Balance zugunsten der Autonomie aus dem Gleichgewicht. [0m26s39ms] Usw. Also die können ihren persönlichen Bauplan erfahren und dann natürlich in einem erfahren wo Entwicklungsbedarf ist. [0m26s39ms] Bzw gibt es immer zu jeder kleinen Selbstreflektion. Also zu der Frage wie ist das bei mir auch immer gleich eine oder auch mehrere kleine Selbstheilungen? [0m26s39ms] Das heißt, wenn man merkt, hier und da ist dieser Bauplan so nicht so ganz im Gleichgewicht alles na, da muss ich ein bisschen nachjustieren oder so gibt es dazu auch keine Selbstheilung und man kann entweder aus reiner Neugier einfach mal gucken, wie bin ich so aufgestellt und ganz viel über sich erfahren, damit auch über andere Menschen, denn das erhöht ja auch ungeheuer die Menschenkenntnis und das Verstehen von Konflikten. [0m26s39ms] Oder man kann auch direkt ein bestimmtes Problem, was man hat, ein spezielles Thema auch damit bearbeiten. Genau. [0m26s39ms] Und da gibt es Begleitmaterial zu. Ich habe acht Straßen eingesprochen, um viele von dem Gelernten auch noch mal so ein bisschen tiefer in den Gefühlen und im Unbewußten zu versenken.

****Jutta Ribbrock****: [00:28:07] Ja, wunderschön, muss ich sagen. Hat mir total Freude gemacht, das auch ein bisschen durchzuarbeiten. [00:28:07] Und ich würde gern noch auf einen Punkt kommen Diese, diese Strukturen, nach denen wir funktionieren, das sind ja eigentlich so, ja Jahrtausende alt, also Dinge, die die aus der Steinzeit noch kommen. [0m28s7ms] Und damals war so was wie der Impuls Kampf, Flucht oder Todstellen wichtig, wenn ein wildes Tier des Wegs kam beim berühmt berüchtigten Säbelzahn tiger, da durfte man nicht lange überlegen, in welcher seelischen Verfassung sich befindet. [0m28s7ms] Heutzutage kann ein cholerischer Chef oder ein nerviger Kollege oder Kollegin am Nebentisch ähnliche Reaktionen auslösen. [0m28s7ms] Brauchen wir das heutzutage noch? Ich frag mich ja, da wir schon länger in der Zivilisation so leben, wie wir leben, ob sich das nicht auch evolutionär irgendwie hätte anpassen können? [0m28s7ms] Was machen wir genau mit diesen Mechanismen heutzutage noch? Diese sind ja, manchmal schießen die ja übers Ziel hinaus.

****Stefanie Stahl****: [00:29:14] Ja, also die Evolution ist halt sehr, sehr lahmarschig, um es mal so auszudrücken. [00:29:14] Was mich am meisten ärgert, dass sie immer noch nicht verstanden hat, dass wir heute Kühlschränke haben, wir nicht die Kalorien fett umwandeln müssen, dazu auch noch nicht begriffen. [0m29s14ms] Also die schleppt total hinterher und hat Millionen von Bugs, die aber irgendwie nicht eliminiert werden. [0m29s14ms] Und ich gebe dir völlig recht. Also eine Schwierigkeit ist ja eben auch, dass unser Gehirn einerseits so anpassungsfähig ist, was ja eben toll ist, aber gerade durch diese Anpassungsfähigkeit. [0m29s14ms] Erwirbt das dann auch so schnell viel Programmierung? Weil wenn ich jetzt in eine Familie hineingeboren werde, die total liebevoll und heil und intakt ist, okay, keine Familie ist nur heil und intakt, aber weitestgehend sinnvoll und nett usw, dann ist das natürlich toll und mein Gehirn wird sich sehr entspannt entwickeln und ich werde auch ein ganz gutes Selbstwertgefühl bekommen und auch später als Erwachsene einer ganz guten Balance auch sein. [0m29s14ms] Aber wenn ich jetzt eine dysfunktionale Familie kommen, dann muss ich mein Gehirn ja auch total anpassen. [0m29s14ms] Und er tut es auch und übernimmt dann halt viel zu viel Verantwortung. [0m29s14ms] Also wenn ein kleines Kind, das ja so abhängig ist von der Liebe seiner Eltern, zu wenig Liebe von seinen Eltern bekommt, dann übernimmt es innerlich dafür die Verantwortung, dass seine Beziehung zu den Eltern doch noch gelingt. [0m29s14ms] Das heißt, es versucht sich so anzupassen an die Verhältnisse daheim, dass es möglichst doch noch Liebe abbekommt oder zumindest überlebt.

[0m29s14ms] Dadurch verknüpft sich eben Hardware und Software im Gehirn dieses Kindes und des Heranwachsenden usw und das ist dann die Soft und Hardware, die ihm später zur Verfügung steht. [0m29s14ms] Und die ist halt sehr, sehr geprägt durch seine ersten Lebenserfahrungen und das wieder so rauszubekommen, das ist dann halt anstrengend, weil wie gesagt, die Welt da draußen ist ja nicht Mama und Papa, aber das Gehirn denkt das sozusagen auch.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:32] Genau die Mechanismen von damals, die einen irgendwie mal beschützt haben. In gewisser Weise. [00:31:32] Wenn man die heute weiter anwendet, dann machen sie keinen Sinn mehr.

****Stefanie Stahl****: [00:31:43] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:45] Mich hat total bewegt, auch der Gedanke, den du öfter mit reinbringst, die gesellschaftliche Ebene oder sogar noch darüber hinaus. [00:31:45] Also Dinge, die in uns eben nicht so wie gewünscht, sag ich mal, funktionieren und in Zweierbeziehungen zur Belastung werden können. [0m31s45ms] Dass das auch in die Gesellschaft hinein oder sogar zwischen ganzen Staaten, was, was Krieg und Konflikt angeht, sich eben auswirken können. [0m31s45ms] Wie geht es wirklich heutzutage in der Zeit, in der wir uns befinden, denke ich, Ich möchte mal so jemanden wie ein Putin mal in seinen Kopf gucken, wie ein Mensch im Grunde das Monströses einfach so tun kann, Hunderttausende in den Tod schicken und Gegner umbringen lassen usw. [0m31s45ms] So mir also ist es so weit weg von meiner Lebenswirklichkeit, dass wenn ich da drauf gucke, denke ich manchmal nee, ich verstehe gar nichts mehr. ****Stefanie Stahl****: [00:32:45] Was ja der Punkt ist und das werde ich auch nicht müde, irgendwie zu predigen, weil mir das auch so ein wahnsinniges Anliegen ist. [00:32:45] Und dieses Anliegen formuliere ich eigentlich auch in all meinen Büchern. Das ist ja das Folgende. [0m32s45ms] Es geht ja heute sehr, sehr oft so um so Glücksratgeber und Selbstoptimierung und und und. [0m32s45ms] Ja, das ist gut, wenn man persönlich viel zufriedener wird und besser klarkommt im Leben. [0m32s45ms] Das ist vor allen Dingen deswegen gut, weil ich, wenn ich mit meinem Leben zufrieden bin, bin ich ausgeglichen und wenn ich ausgeglichen bin, kann ich natürlich wohlwollender und freundlicher auch mit anderen Menschen umgehen, als wenn ich total unter Stress stehe. [0m32s45ms] Und das heißt, so wie ich aufgestellt bin, betrifft zwar auch mich, aber es betrifft auch ganz viele Menschen in meiner Umgebung. [0m32s45ms] Und wenn ich nicht in der Lage bin, meine drei Gefühlchen zu sortieren und zu reflektieren, dann habe ich zwar persönlich auch Probleme, aber die anderen auch mit mir. [0m32s45ms] Ja. Also wer kennt nicht die streitsüchtige Nachbarin, die toxische Chefin oder was auch immer? [0m32s45ms] Das ist eben ganz, ganz schwierig. Und deswegen sage ich ja immer, wenn man sich selbst reflektiert, wird man einfach auch zum besseren Menschen. [0m32s45ms] Und dieses. Diese gesellschaftliche Auswirkung, dieser psychologischen Selbstreflexion, die finde ich ungeheuer wichtig, weil. Die Welt wäre ja nicht. [0m32s45ms] Das Jammertal, das sie irgendwie zu sein scheint. Wenn jeder Mensch auf der Welt selbstreflektiert wäre, dann hätten wir völlig andere Gesellschaften. [0m32s45ms] Da hätten wir völlige Augenhöhe zwischen Männern und Frauen. Wir hätten eine totale Integration von Minderheiten, wir hätten Mitgefühl, liebevollen Umgang miteinander, wir würden die Umwelt nicht so belasten und und und und. [0m32s45ms] Also wie es hier zugeht, ist ja ein Ergebnis dessen, dass wir uns eben in den Jahrtausenden unserer Entwicklung viel zu wenig selbst reflektiert haben. [0m32s45ms] Und wenn du auf so einen Putin zu sprechen kommst, dann guck dir seine Kindheit an, der kommt aus seiner total traumatisierten und verwahrlosten Kindheit und das ist eine Biografie, oder? [0m32s45ms] Die Elemente dieser Biografie, nämlich Traumatisierung, findet man bei allen Diktatoren und und eben

Menschen, die die Gesellschaft enorm belasten. [0m32s45ms] Und deswegen ist es so wichtig, sich da auch um sich zu kümmern, damit man einfach auch der weißere, sag ich mal liebevollere, großzügigere und aggressivere, wohlwollender Mensch wird.

****Jutta Ribbrock****: [00:35:37] Ja, genau. Und das wollen wir hier vielleicht da auch kurz festhalten, dass du damit nicht meinst. [00:35:37] Weil er diese schlimme Kindheit hatte, ist das ja zu verstehen, sondern das ist ja dein Aufruf. [0m35s37ms] Auch Leute, macht das mit dieser Selbstreflexion, damit ihr euch entwickelt, diese Sachen erkennt und was verändern könnt.

****Stefanie Stahl****: [00:36:00] Genau. Nun wird ja nicht aus jedem Putin, aber es nervt ja schon. [00:36:00] Es reichen ja schon viele Kleinigkeiten. Also wenn du mal mit Menschen einen Konflikt hast, der sehr unreflektiert ist und das kennt jeder. [0m36s0ms] Da steht man auf verlorenem Posten. Die Sache an dem Punkt Kommunikation wird überschätzt. [0m36s0ms] Ich habe da auch so ein Bild für mich mal so gefunden. Ähm und das finde ich irgendwie sehr veranschaulichen. [0m36s0ms] Stell dir mal vor, zwei Menschen sitzen in einem Hochhaus und der eine sitzt zum Beispiel auf der dritten Etage, in der anderen 50 Stock. [0m36s0ms] Und die sollen sich jetzt auf eine gemeinsame Sicht der Wirklichkeit einigen. [0m36s0ms] So, und der eine überblickt im 50. Stock die ganze Stadt und der andere? [0m36s0ms] Sie sitzt im dritten Stock und sieht gegenüber ein Werbeplakat. [0m36s0ms] Die werden sich niemals verständigen können, es sei denn, sie reflektieren. [0m36s0ms] Hey, ich sehe zum 50. Stock und du im dritten. [0m36s0ms] Also sie nehmen die Außenperspektive ein und das ist ja Selbstreflexion. Selbstreflexion heißt ja eigentlich. [0m36s0ms] Ich identifiziere mich zumindest für den Moment, wo ich mich selbst reflektiere. [0m36s0ms] Nicht mit all meinen Gefühlen und all meinen Gedanken, sage ich treten, Schritt beiseite und guck mal von außen drauf. [0m36s0ms] Na, wie bin ich denn so aufgestellt? Warum fühle ich mich da immer so beschissen? [0m36s0ms] Warum werde ich in einer gewissen Situation XY immer so schnell wütend? Woher kommt das denn eigentlich? [0m36s0ms] Das ist ja dieser Blick von draußen. Und das ist ja Selbstreflexion. [0m36s0ms] Und wenn ich das nicht tue, dann laufe ich unheimlich Gefahr, meine Gefühle auf andere Menschen drauf zu projizieren. [0m36s0ms] Und das passiert ständig. Nehmen wir mal an, ich leide unter leichten Unterlegenheitsgefühl. [0m36s0ms] Ich habe das Gefühl, ich bin gar nicht okay, wie ich bin. Dann. [0m36s0ms] Gerade ich ganz schnell in eine Projektion, mein Gegenüber als überlegen wahrzunehmen. [0m36s0ms] Und dann kann es mir passieren wie Julia, dass ich meine, ich muss mich da besonders anpassen. [0m36s0ms] Also dass ich mich zu wenig selbst behaupte in dieser Beziehung zu dieser Person. [0m36s0ms] Und was dann eben häufig passiert ist. Dass ich irrtümlicherweise meine, der andere wäre dominant. [0m36s0ms] Und ich hätte zu wenig Raum in der Beziehung. Und dann komme ich vielleicht irgendwann zu dem Ergebnis und bis dahin fiel ihr kein böses Wort, weil ich bin ja konfliktscheu und kann mich nicht selbst behaupten. [0m36s0ms] Dann ziehe ich mich lautlos aus der Beziehung zurück und lasse den anderen einfach gegen die Wand laufen. [0m36s0ms] So, und der andere hat bis dahin nichts gemacht, außer am Leben zu sein, weil der ganze Scheiß Entschuldigung bitte spielt. [0m36s0ms] Ist ja nur in meinem Kopf ab. Ja, Ja. So. Und da passieren halt so, so so viele unfaire Sachen. [0m36s0ms] Da draußen so wahnsinnig unfair, weil viele Leute nicht in der Lage sind, sich selbst zu reflektieren und deswegen ungeniert und ohne eine Warnung ihres Überichs einfach ihr Zeug auf andere draufprojizieren. [0m36s0ms] So, und dann stehst du mit so einem Menschen in der Unterhaltung auf verlorenem Posten. [0m36s0ms] Und er wird immer behaupten du bist dominant. Ja, und wird wahrscheinlich auch noch 20 Situationen dir vorrechnen können, wo du angeblich dominant warst, wo er aber einfach seinen Mund nicht aufbekommen hat und in dem du versuchst das richtig zu stellen. [0m36s0ms] Bist ja schon wieder das dominante Schwein, weil du hast ja noch die

Frechheit, dich zu wehren. [0m36s0ms] Da haben wir es wieder. Ich habe ja eben schon gesagt, Du bist total dominant, du hörst mir jetzt auch wieder nicht zu. [0m36s0ms] Du verteidigst dich ja natürlich zu Recht, weil du vielleicht sehr gute Argumente so aber das Schema auf verlorenem Posten.

****Jutta Ribbrock****: [00:39:50] Genau. Man dringt gar nicht durch mit den Argumenten, weil der, der der andere nicht auf den Inhalt hört, sondern nur wieder wahrnimmt, dass du wieder argumentativ auf ihn einredet und.

****Stefanie Stahl****: [00:40:02] Auch argumentativ überlegen bin, weil ich ja gute Argumente habe. [00:40:02] Dass das so nicht ganz richtig ist und dass es so nicht ganz hinhaut. Na ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:14] Okay. Ganz großer Appell, liebe Leute, geht mal einen Schritt aus euch raus und schaut euch selber zu. [00:40:14] Ich wollte dich noch kurz was fragen, zu was du ganz am Anfang schon angesprochen hast, Dass du eine Session machst in in deiner Arbeit, dass du eigentlich gar keine längeren Therapien mehr machst.

****Stefanie Stahl****: [00:40:35] Also nicht alle, aber ****Stahl aber herzlich**** mal jetzt in meinem Podcast. Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:40:39] Aber wenn du. Also du hast ja eine Praxis glaube ich noch mit Kolleginnen oder habe Angestellte.

****Stefanie Stahl****: [00:40:46] Ich habe Psychologin und einem Psychologen die für mich arbeiten. [00:40:46] Ich habe Psychologen Team von fünf Leuten, die jetzt direkt für mich arbeiten und dann habe ich noch ein paar Beraterin und Beraterin die mir angeschlossen sind. [0m40s46ms] Ja.

****Jutta Ribbrock****: [00:41:02] Weil kann man zu dir auch noch richtig in Therapie kommen in ein längere längerfristige.

****Stefanie Stahl****: [00:41:07] Zu mir persönlich jetzt nicht mehr, aber zu meinen zu meinen Leuten auf jeden Fall.

****Jutta Ribbrock****: [00:41:12] Genau das war mein Gedanke, weil du da sagst, du machst diese eine Stunde, wo du den roten Faden suchst und manche Menschen schaffen das dann auch alleine weiter zu arbeiten und manche bekommen oder brauchen oder suchen sich dann auch noch weitere Unterstützung. [0m41s12ms] Dieses ähm, mit dir diese Stunde machen und dann alleine weitermachen. Was denkst du? [0m41s12ms] Also für wen ist es möglich, das auf diese Weise zu machen, ohne dass man jetzt eine längerfristige Therapie macht?

****Stefanie Stahl****: [00:41:42] Also ich habe ja mehrere Psychologinnen und Beraterinnen usw, die auch in verschiedenen Städten sitzen, die auch über zuarbeiten und die werden direkt gebucht. [00:41:42] Ich selbst macht diese Einzelberatung hauptsächlich nur noch im Podcast, da müsste man sich beim Podcast ****Stahl aber herzlich**** bewerben.

****Jutta Ribbrock****: [00:41:59] Das heißt, da könnte ich, wenn ich jetzt das Bedürfnis hätte, so ne Session mit dir zu verbringen, kann ich schreiben oder?

****Stefanie Stahl****: [00:42:06] Ja ja genau. Und dann kannst du dann die Podcast Redaktion schreiben und viele mal so das kriegt ihr rückgemeldet, die hören die Podcast und ziehen total viel ist daraus, weil die sich ja identifizieren können mit den Problemen der anderen. [00:42:06] Und ich habe ja eingangs gesagt, darum geht ja hier das Gespräch auch das ist immer dieselben Grundstrukturen sind, das heißt, was ich dem einen empfehle, gilt dann genauso gut einen anderen, der von der Strukturebene unter denselben Problemen leidet.

****Jutta Ribbrock****: [00:42:38] Ja, das empfinde ich auch. Also es ist tatsächlich, in dem man zuhört. [00:42:38] Und genau das erklärst du dann ja auch im Grunde immer wieder, dass du zurück führst auf diese paar Säulen, auf denen das alles beruht. [0m42s38ms] Und da finde ich auch, kann man sich einfach total viel abholen, auch wenn das Fallbeispiel jetzt nicht 100 % zu einem selber passt. [0m42s38ms] Aber man lernt sehr, sehr schön viel über die psychischen Grundstrukturen. Auf jeden Fall. [0m42s38ms] Liebe Steffi, eine Formulierung in deinem Buch habe ich mir noch aufgeschrieben, weil es eine wunderbare Überleitung zu meinem wird. [0m42s38ms] Haha. Es sind die schönen Gefühle, die uns am Leben erhalten. Allen voran das Glück. [0m42s38ms] Und das passt tatsächlich zu meiner Frage, die ich am Schluss immer stelle, nämlich Was ist für dich persönlich Glück?

****Stefanie Stahl****: [00:43:30] Oh, ich habe so viel Glück. Also ganz viele Sachen sind für mich Glück. [00:43:30] Es ist für mich Glück, dass ich gesund und munter bin. [0m43s30ms] Ich freue mich total, dass ich so tolle Menschen um mich herum habe, auch im Freundeskreis. [0m43s30ms] Für mich ist tiefes Glück, mit einem Hund im Wald spazieren gehen zu können. [0m43s30ms] Für mich ist aber auch tiefes Glück, sich mit Freunden zu treffen, was Schönes zu essen, dazu ein schönes Glas Wein zu trinken. [0m43s30ms] Es gibt so viele Glücksmomente und die müssen ja auch nicht immer so groß sein oder so für mich Glück. [0m43s30ms] Es ist ähnlich. Ein guter Sommer ist. Das war tiefes Unglück für mich. [0m43s30ms] Das verregnete Frühjahr, das wir hier im Westen wir hatten im Westen, ich bin ja in Trier ein tiefen am Anfang. [0m43s30ms] Das hat mich zur Verzweiflung gebracht. Ich dachte, da hat man ja keinerlei Kontrolle drüber. Und ich liebe den Frühling. [0m43s30ms] Und wenn er dann nicht stattfindet? Ja, aber im Kontrast wieder doch noch ein schöner Sommer. [0m43s30ms] Ja, es gibt viele, viele Sachen, die mich glücklich machen.

****Jutta Ribbrock****: [00:44:30] Wunderbar. Danke für deine Anregung. Genau, möglichst viele schöne Momente sammeln. [00:44:30] Ich finde auch, das ist dann schon ein Berg Glück oft. [0m44s30ms] Ganz lieben Dank für das Gespräch, liebe Steffi und das du es auch noch möglich gemacht hast, jetzt mit deinem engen Zeitplan. [0m44s30ms] Danke Dir.

****Stefanie Stahl****: [00:44:46] Alles. Danke Dir auch. Und dann vielleicht mal wieder, gell?

****Jutta Ribbrock****: [00:44:50] Ja, genau. Und bis dahin Tschüss. Tschüss. [00:44:50] Ich hoffe sehr, du konntest dir von Steffi viele Anregungen mitnehmen, um dich selbst besser zu verstehen und zu einem glücklichen Leben zu finden. [0m44s50ms] Wenn du mehr über Stefanie Stahl wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. [0m44s50ms] Da findest du unter anderem auch den Link zu ihrem aktuellen Arbeitsbuch. [0m44s50ms] Und wir zwei würden uns auch riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst. [0m44s50ms] Auf Spotify oder iTunes, wo auch immer du uns hörst. [0m44s50ms] Damit kannst du auch dazu beitragen, dass uns noch mehr Hörerinnen und Hörer finden und von diesem Podcast profitieren für ihr

Lebensglück. [0m44s50ms] Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest Du auf einfach ganz leben.de und noch mehr tolle Podcasts auf Argon minus podcast.de. [0m44s50ms] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [0m44s50ms] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [0m44s50ms] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.

****Speaker 1**:** [00:46:52] Herzlich willkommen zum KW Basti Klapp Podcast. Wir sind Tanja, Jules. [00:46:52] Und Verena und hier dreht sich alles um Empowerment, Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein. Egal welche Kleidergröße du trägst, wir. [0m46s52ms] Feiern dich genauso wie du bist. Bei uns geht es darum, deine wahre Stärke. [0m46s52ms] Zu finden und dich verstanden zu fühlen. Zusammen stehen wir für Vielfalt und unterstützen uns gegenseitig. [0m46s52ms] Sei dabei und lass uns gemeinsam eine gute Zeit haben im Kirby Basic Lab.