

## Podcast mit Thomas Wilhelm Albrecht

\*\*Speaker 1\*\* [00:00:02]: Aber, na, wie geht es Ihnen, wenn Sie an Ihren nächsten Zahnarztbesuch denken? Mal ehrlich, so richtig gern geht doch niemand zum Zahnarzt. Das muss nicht sein, sagt der Zahnmediziner Stefan Fickl. Nach dem Hören von "Auf den Zahn gefühlt" wissen Sie nicht nur Bescheid im Dschungel der 1 Million Zahnpasta-Sorten, sondern Sie wissen auch alles über Zahnreinigung, die verschiedenen Zahnbehandlungen, Risiken und Nebenwirkungen. Und Sie haben sogar ein paar Tipps auf den Weg bekommen für den Akutfall, quasi Hilfe zur Selbsthilfe. Das will ich alles so genau gar nicht wissen, sagen Sie jetzt. Sollten Sie aber, denn "Auf den Zahn gefühlt" ist sehr lehrreich und gleichzeitig sehr unterhaltsam und witzig. Und zumindest wir sehen jetzt dem nächsten Zahnarztbesuch sehr gelassen entgegen. Das gleichnamige Buch ist im Verlag Kiepenheuer & Witsch erschienen. Das Hörbuch gibt es zum Download und ab dem 11.11. auf allen bekannten Streaming-Plattformen. Werbung Ende.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:01:11]: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von \*\*Einfach ganz Leben\*\*, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch intensiver und erfüllter macht. Heute ist bei mir \*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\*. Er ist \*\*Coach\*\*, \*\*Speaker\*\* und \*\*Bestsellerautor\*\*. Er unterstützt als Coach einzelne Menschen und auch Unternehmen. Und sein aktuelles Buch hat den Titel \*\*Die besondere Kraft der achtsamen Sprache\*\*. Wie wir reden, bestimmt unser Leben, also wie wir mit den richtigen Worten für unser eigenes Glück und in Beziehung zu anderen ziemlich vieles ziemlich gut machen können. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen! Lieber Thomas, herzlich willkommen!

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:02:20]: Vielen Dank für die Einladung, liebe Jutta.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:02:22]: Ich fasse dein Buch kurz zusammen. Wenn wir die richtigen Worte finden, dann läuft's, dann klappt's in der Liebe, im Job, mit dem Nachbarn, und es geht uns auch mit uns selbst noch ganz gut, oder?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:02:35]: So ist es. Du hast vollkommen recht. Danke für die coole Zusammenfassung.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:02:41]: Schön, dass wir darüber gesprochen haben. Jetzt will ich es doch noch ein bisschen genauer wissen. Gib uns doch bitte zum Einstieg mal eine Definition. Was meinst du genau mit \*\*achtsamer Sprache\*\*? Wahrscheinlich nicht, dass wir unsere Gesprächspartnerinnen immer in Watte packen, oder?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:02:58]: Nein, das meine ich absolut nicht damit. Was ich damit meine, ist Folgendes: Wir Menschen neigen in unserer Kommunikation dazu, das Gehörte inhaltlich zu überlegen und mit Gegenargumenten dagegenzuhalten, wenn es notwendig ist. Das heißt, dann entstehen sehr viele Konflikte, denn jemand sagt, das ist blau, und die andere Person sagt Nein, nein, das ist rot. Und eine dritte sagt Das ist grün. Und so wird über faktische Inhalte diskutiert, natürlich in viel komplexeren Themen. Wir denken an die aktuelle Energiepreispolitik, wir denken an die Inflation, wir denken an die COVID-Pandemie und so weiter. Aber da gibt es natürlich sehr viel inhaltliche Themen, die zu diskutieren sind. Und da geraten Menschen aneinander. Und das ist ja in Familien so,

in Unternehmen so, in der Gesellschaft so, dass wir sehr stark hier Konflikte erleben. Und ich glaube, dass wir, wenn wir anders miteinander umgehen würden, viele dieser Konflikte und Meinungsverschiedenheiten viel besser lösen könnten, nämlich wenn wir \*\*verstehen wollen würden\*\*, nicht nur, was die andere Person jetzt so sagt, sondern auch, \*\*wie sie denkt\*\*. Und diese Fragestellungen dazu, wie sie denkt, das versteh ich unter \*\*achtsamer Sprache\*\*. Wenn ich hergehen kann und sagen kann, ich bin mit dem, was du sagst, überhaupt nicht einverstanden. Was mich aber interessiert, ist: \*\*Wie kommst du darauf?\*\* Und diese Fragestellung: Wie kommst du darauf? Wie weißt du das? Wie hast du das entschieden? Die würde uns völlig neue Dimensionen in der Kommunikation eröffnen, weil wir durch Achtsamkeit uns selbst und der anderen Person gegenüber erfahren könnten: Was steckt dahinter? Was sind das für Gedanken, für Werte, für Überlegungen, die die Person dazu veranlassen, diese Meinung zu haben? Auch wenn wir selber mit dieser Meinung gar nicht einverstanden sind.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:51]: Also mit dieser \*\*Wie-Frage\*\* signalisieren wir Interesse, signalisieren wir Gesprächsbereitschaft, dass wir einfach wissen wollen, was sich dahinter für Gedanken und Gefühle verbergen, oder?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:05:02]: Ja, es geht sogar ein bisschen tiefer. Wir Menschen haben ja ein sehr, sehr stark ausgeprägtes \*\*Unbewusstes\*\*. Das ist uns natürlich nicht bewusst, sonst wäre es auch nicht unbewusst, sondern bewusst. Das Unbewusste ist einfach nicht bewusst. Unser Computer zwischen den beiden Ohren mit seinen 100 Milliarden Nervenzellen ist sehr leistungsfähig. Und ich bin der Überzeugung, dass alle unsere Erinnerungen unseres Lebens abgespeichert sind, unbewusst, wie ein \*\*Museum\*\*. Da kannst du durchgehen. Man kann sich an gewisse Dinge aus deinem Leben erinnern. An die Schulzeit, vielleicht an die erste Freundschaft, vielleicht an den ersten Kuss, an die erste große Liebe, an die erste Trennung, an den ersten Verlust, möglicherweise auch an den letzten wunderbaren Urlaub, den du mit deinem Lieblingsmenschen gemeinsam verbracht hast. Und du bemerkst selber: Je nachdem, wie diese Erinnerung ist, machen sich die Emotionen in dem Körper gerade breit. Ist die Erinnerung nicht so gut, dann kommen die negativen Emotionen im Körper. Ist es eine gute Erinnerung, kommen die positiven Emotionen in den Körper und machen sich breit. Und ich nenne das immer ein \*\*Museum unserer Erinnerungen\*\*. Das ist alles abgespeichert, was du so erlebt hast. Und das ist alles abgespeichert, wie wir Situationen heute bewerten. Denn alles, was wir mit unseren fünf Sinnesorganen wahrnehmen, wird so projiziert und dann geschaut: Wie kann ich heute damit umgehen aufgrund meiner Erfahrungen? Und um diese Erfahrungen geht es, dahinterzukommen. Welche Werte stecken dahinter? Welche Erfahrungen sind es? Wie kam die Person dazu? Und diese Frage ist tatsächlich eine, ich nenne es mal eine Art \*\*Wunderfrage\*\*, welche uns ermöglicht, das Museum, die Erinnerungen unseres Gesprächspartners oder der Partnerin, zu erkunden und herauszufinden: Was steckt dahinter? Welche Werte, Gedanken, Überlegungen, Erfahrungen sind denn das? Denn das sind möglicherweise welche, von denen ich etwas lernen kann, auch wenn ich anderer Meinung bin.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:06:55]: Lass uns mal so Klassiker angucken aus dem prallen Leben. So zwei No-Gos, die mir eingefallen sind in Beziehungen: \*\*Immer\*\* machst du und \*\*nie\*\* machst du. Immer lässt du deine Socken rumliegen oder nie hörst du mir zu. Ich weiß schon, das sind totale No-Gos. Was läuft da unter der Oberfläche, also wenn man diese Sätze sagt oder gesagt bekommt?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:07:22]: Na ja, was da läuft, ist eine \*\*Werteverletzung\*\*. Bei der anderen Person ist das so, wenn ich zum Beispiel ordentlich bin und meine

Partnerin wäre, angenommen, sie wäre unordentlich und sie würde die Socken liegen lassen, und ich würde sagen, du lässt immer deine oder nie räumst du deine Sachen zusammen, dann heißt das, dass mir etwas wichtig ist, nämlich \*\*Ordnung\*\*. Und meiner Partnerin möglicherweise nicht. Der Punkt geht aber noch ein bisschen weiter. Ich mache meine Ordnung davon abhängig, wie sich meine Partnerin verhält. Ja, wenn sie sich ordentlich verhält, ist für mich alles in Ordnung. Wenn sie sich nicht ordentlich verhält, ist es für mich nicht in Ordnung. Das ist die für mich wichtige Sache: Ordnung mache ich jetzt abhängig vom Verhalten einer anderen Person, die halt nicht so tut, wie ich das gerne möchte. Das soll im Leben so vorkommen, dass andere Menschen nicht immer das tun, was man gerne möchte. Und dann wird sozusagen mein Wert verletzt, weil ich, weil ich die Erfüllung dieses Wertes davon abhängig gemacht habe, ob die andere Person das tut oder nicht. Und da müsste ich mich in der Situation jetzt zunächst einmal selber fragen, wenn ich Anklage erheben soll: Wie machst du das? Oder Immer machst du das? Wie komme ich darauf? Wie weiß ich das? Und wenn ich das für mich selber, mir selber hinterfragen würde, dann würde ich sehr schnell darauf kommen, dass das \*\*nie\*\* und das \*\*immer\*\* \*\*Generalisierungen\*\* sind. Das stimmt ja gar nicht. Es gibt ja sehr viele Momente, wo Ordnung eingehalten wurde. Es gab sehr viele Momente, wo das weggeräumt war. Weil ich mich so verletzt fühle, mache ich etwas Großes daraus und generalisiere ins Unendliche, über alle Zeit, immer und nie. Und das läuft in den Menschen. Und darum wäre es geschickt, wenn die Person, der das vorgeworfen bekommt: Wie hältst du Ordnung? Räumst du oder machst du nicht?, fragen würde: \*\*Wie kommst du darauf? Wie weißt du das?\*\*

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:09:15]: Na ja, ich sehe deine Socken rumliegen.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:09:18]: Jetzt im Moment. Gestern waren sie doch weggeräumt. Und somit würden wir dieses \*\*immer\*\* und \*\*nie\*\* einfach auflösen in etwas: \*\*Jetzt gerade\*\*. Und wenn es das jetzt gerade ist, dann kann ich es auch jetzt ändern. Und plötzlich könnten wir uns darüber unterhalten: Was ist dir denn wichtig? Dir ist wichtig, dass ich Ordnung halte. Okay, mir ist es nicht so wichtig. Ich könnte jetzt sagen, für dich mache ich es. Und ich könnte auch sagen: Wie kannst du deinen Wert Ordnung einhalten, wenn er dir so wichtig ist? Vielleicht magst du deinen Ordnungswert der Erfüllung nicht von meinem Verhalten abhängig machen, sondern nur von deinem. Und das ist ein springender Punkt in jeder Kommunikation, dass wir dazu neigen, von anderen Menschen etwas zu verlangen, das uns wichtig ist, anstatt dass wir hergehen würden und sagen: Ich tu's für mich selber. Ich mache es selber für mich, unabhängig davon, ob andere Menschen Ordnung halten oder nicht. Und ich kann doch hergehen, die Socken wegräumen. Oder die Person, die sich daran \*\*an\*\*stößt, dass die Socken im Weg liegen, könnte ja hergehen und sagen: Für mich ist es wichtig, dass sie weggeräumt sind. Ich räume sie halt weg jetzt. Das sind ja Dinge, die möglich sind. Da wir uns verletzt fühlen, in dem Moment wird dieser Gedanke schwierig. Und darum ist es immer wichtig zu fragen: \*\*Wie komme ich eigentlich darauf, dass mir das wichtig ist?\*\* Und ich wette mit dir, viele Menschen würden darauf kommen, dass es wichtig ist, weil sie es von den Eltern übernommen haben, von ihrer Mutter oder Vater übernommen haben, wo das auch wichtig ist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:10:44]: Mit der Ordnung.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:10:44]: Zumindest genau. Das ist ein übernommener Wert, den wir bislang gar nicht selber erfunden haben, in dem Sinne unter Anführungszeichen, sondern einfach übernommen haben, ohne sich zu fragen: Wie habe ich das eigentlich übernommen?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:10:59]: Genau. Und dieses andere \*\*Nie hörst du mir zu\*\* ist ja auch ein gern genommener Vorwurf. Und da habe ich auch entdeckt in deinem Buch, gegen dieses Generalisieren, außer der Frage, die, wie ich schon gemerkt habe, dir sehr wichtig ist, dass du auch vorschlägst, dass man sagt: So ungefähr, \*\*kannst du dich erinnern an eine Situation, wo ich dir zugehört habe?\*\* Überleg noch mal!

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:11:21]: Das ist eine gute Methode, um diese zeitliche Generalisierung \*\*nie\*\* oder \*\*immer\*\* aufzulösen. Und dann kannst du dich an eine Zeit erinnern, wo wir miteinander wirklich eingehend diskutiert haben. Kannst du dich an eine Zeit erinnern, wo ich zuhörte, wo du mir zuhörtest? Also dieses \*\*Museum der Erinnerungen\*\* aufzurufen. Und dann kommen wir darauf, wenn wir wohlwollend sind, solange wir das sind. In Beziehungen funktioniert das natürlich, wo wir wohlwollend sind, einfach auch gemeinsam zu gehen und sagen: Lasst uns doch erinnern an eine gemeinsame schöne Zeit, die wir hatten. Lasst uns doch erinnern an etwas, was uns viel Freude, viel Spaß gemacht hat. Lasst uns doch erinnern, wie wir einander kennengelernt haben und wie das damals war für uns. Und plötzlich bekommt eine heute schwieriger scheinende Situation eine ganz neue Perspektive.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:12:08]: In der schönen Erinnerung fühlen wir uns dann so, wie das war damals. Und dann transportieren wir das schöne Gefühl in den Moment.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:12:18]: Genau so ist es, ja, absolut. Das schöne Gefühl einer Erinnerung macht sich jetzt, als ob das Erlebnis jetzt wäre, wieder breit im Körper. Es dehnt sich aus, es ist bloß erinnert. Und da kommen wir darauf, dass \*\*Erinnerungen\*\* sehr stark sind, weil sie einfach bestimmen, wie wir uns jetzt fühlen können. Das heißt, wir könnten hergehen und uns eigentlich grundsätzlich an schöne Dinge im Leben erinnern, gleich am Morgen nach dem Aufwachen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:12:45]: Ja, und da mache ich gleich einen Sprung, weil das ja auch bei dir so ein \*\*Erfolgstipp\*\* ist. Also, wenn wir in der Arbeit oder in was auch immer uns wünschen, dass uns das gelingt, aber wir denken eigentlich: Boah, ich kriege da nichts auf die Reihe. Da ist ja auch eine Empfehlung von dir: \*\*Erinnere dich daran, wie du mal Erfolge hattest\*\*. Oder morgens, wie du gerade schon angesprochen hast: Man quält sich aus dem Bett und fühlt sich irgendwie nicht so motiviert. Die Tage werden kürzer, es ist dunkel und es ist noch so gemütlich, dann sich an einen Moment zu erinnern, wo man \*\*mega motiviert\*\* war.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:13:26]: Absolut. Das funktioniert deswegen, wie schon gesagt, weil diese Erinnerung diese \*\*positive Emotion\*\* im Körper wieder hervorruft. Also die Erinnerung an ein gutes Ereignis, natürlich genauso wie die Erinnerung an ein negatives Ereignis diese negative Emotion hervorruft im Körper. Und du bemerkst selber aus eigener Erfahrung: Wenn wir grantig sind, uns ärgern oder gar angefressen sind, dann sind die Ideen, die Menschen haben, nicht so gut. Weil Ängste und Ärgernisse und Schuldgefühle oder Traurigkeit einfach dazu führen, dass unser Gehirn nicht so gut durchblutet ist und wir daher nicht so gute Ideen haben wegen \*\*Sauerstoffmangels\*\*. Und darum, wenn ich mich fürchte und ärgere, dann ist doch meine ganze Körperhaltung eingeschränkt. Leute gehen gebückt, schauen zu Boden, und da kann man eigentlich gar nicht ganz gut Aktionen setzen. Das funktioniert physiologisch, also körperlich, gar nicht und gehirntechnisch auch nicht. Darum ist es ja viel schlauer, sich an \*\*schöne Erinnerungen\*\* zu erinnern. Und alle Menschen, wir alle, haben schöne Erinnerungen in unserem Leben. Ich gebe schon zu, manchmal sind sie vielleicht so verborgen, dass wir

sie herauskramen, hervorholen wieder, und bemerken einfach: Hey, diese positiven Emotionen, was macht das mit deinem Körper? Und plötzlich stehst du gerade, aufrecht, und schaust, du hast sehr gute Ideen und traust dich auch, das eine oder andere auszuprobieren.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:14:50]: Und dann klappt es mit der Kommunikation auch gut. Also wenn ich gut drauf bin, ist ja klar, bin ich meistens auch etwas netter zu anderen.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:14:58]: Und das ist \*\*ansteckend\*\*, ja. Und...

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:15:01]: Du hast das Wort eben gesagt. Das \*\*Wohlwollen\*\* ist natürlich eine Voraussetzung dafür, dass dann auch zwei versuchen, über so einen Konflikt hinwegzukommen und eine Lösung zu finden. Wohlwollen ist eines meiner Lieblingswörter, das sollte man ganz oft denken. Ich finde auch, das hat schon so einen Klang, so Wohlwollen. Das klingt so schön weich, oder?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:15:22]: Das stimmt absolut.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:15:24]: Bevor du Coach geworden bist, hast du einen technischen Beruf gelernt, und du erzählst, dass du eine schwierige Lebensphase hattest und eine \*\*Transformation\*\* erlebt hast durch eine Begegnung. Magst du uns das mal erzählen?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:15:42]: Sehr gerne. Also, das war nach meinem... Ich habe Elektrotechnik studiert auf der TU Wien. Ursprünglich war dann 14 Jahre bei den großen Elektrotechnik-Konzernen, und da habe ich dann zwei Start-ups gegründet, und dann habe ich mich selbstständig gemacht, und im Zuge dessen kam ich mit einem amerikanischen Franchise-Unternehmen in Kontakt und bin dort Franchisenehmer geworden für Deutschland, Österreich und die Schweiz. Und aufgrund meiner Erfahrungen in der Arbeit, ich hatte einen hervorragenden Leadership-Lehrer, kam ich so ein bisschen in die Themen \*\*Philosophie\*\* und \*\*Gehirnpsychologie\*\*. Das war der Anfang der ganzen Reise. Und das hat mir geholfen, in diesem Franchise zu den erfolgreichsten Verkäufern zu gehören. Und wie das halt bei amerikanischen Unternehmen natürlich ist: Je erfolgreicher du bist, desto näher kommst du zum Gründer hin. Und somit war es so, dass ich mehrmals beim Gründer, bei seiner Big Band, eingeladen war. Big Band California, wunderschöne Gegend um Los Angeles und Las Vegas. Und das war immer im August, und ich war mehrmals dort und er hatte immer sehr illustre Persönlichkeiten eingeladen gehabt. Jemand, der hier in Österreich vielleicht nicht so bekannt ist, jedoch in Amerika sehr bekannt ist. Und eines Jahres, es war \*\*2013\*\*, da hatte ich persönlich eine \*\*Krise\*\*. Es war so, wie wenn ich durch eine Spiegelreflexkamera schauen würde und vor lauter Objektiven denke ich nicht, dass mir etwas passiert, nichts. Und dann kommen gescheite Leute und sagen: Hey, das ist okay. Danke. Und dann hilft es aber auch nicht. Wirklich nicht, wenn man irgendwie verwirrt ist in der Situation. Und dieses, dieses Amerika, in dem Jahr, dort war damals einer der bekanntesten Coaches und Therapeuten in den USA. Der kam am Abend zu mir und sagte zu mir: "Thomas, just before the big transformation", du bist vor der großen Transformation. Und ich dachte mir nur: Wie kannst du das erkennen? Und woher weißt du das denn? Wir kennen einander doch gar nicht. Und das sagte er einfach zu mir. Und dann hat er gesagt, er würde mich einladen, mich zu coachen, zu sich nach Hause, nach Belvedere. Und das ist in der San Francisco Bay Area, nämlich so die Halbinsel, wunderschöne Gegend, und auf San Francisco blickt. Und ich habe das angenommen, und dann das nächste Mal, als ich in Kalifornien war und ich war ja aufgrund meiner Tätigkeit drei, viermal im Jahr dort, habe ich mich gemeldet und gesagt, ich wäre jetzt da. Und er sagte, ich könnte kommen. Dann bin ich dorthin gefahren. Ein

wunderschönes Haus. Terrasse mit Blick auf die Golden Gate Bridge. Schon fast die Skyline von San Francisco. Und dann saß ich dort, und ich habe zwei Stunden nur geheult. Und dann hat er zu mir gesagt: Wenn du wieder da bist, kommst du einfach noch einmal. Und ich sagte: Das mache ich. Und dann war ich drei, vier Monate später wieder dort. Und dann war es schon viel besser. Denn von den zwei Stunden, die ich dort war, hatte ich nur mehr eine Stunde geheult. Sondern eine deutliche Verbesserung zum letzten Mal. Und das sich das getan hat, war, dass sich mein Leben total verändert hat. Diese Kamera, das Objektiv, ich konnte wieder in Farbe sehen, ich konnte wieder scharfstellen auf Weitwinkel und zumachen und hatte mein Leben wieder in den Griff bekommen und weiterentwickeln können. Und plötzlich war wieder alles möglich und alles offen. Und dann wollte ich natürlich wissen: Was hat er gemacht mit mir? Logischerweise. Und dann wollte ich das auch lernen und habe einen Trainer gesucht, hier in Österreich, ganz in der Nähe, wo ich jetzt wohne, und habe mich ausbilden lassen zum Trainer für \*\*Neuro-Linguistisches Programmieren\*\*, also \*\*NLP\*\* und \*\*Hypnose\*\*, \*\*Hypnotherapie\*\*. Und dann dachte ich immer, jetzt schon einige Jahre gedauert, und dann sollte ich ein Buch schreiben zu diesem Thema. Und dann dachte ich mir aber: Wer liest ein Buch über NLP oder Hypnose? Es kommt keiner. Außerdem gibt es so viele. Ich muss auf einen Anlassfall warten, wo ich dieses Wissen sozusagen anwenden kann. Und das war dann im \*\*Mai 2019\*\*. Viele erinnern sich noch, vor allem in Österreich. Ich war auf Schul und Woche mit einem meiner Söhne mit, und am Dienstag im Radio hörte ich schon die Gerüchte über den Misstrauensantrag gegenüber der Regierung Kurz. Das war nämlich der Dienstagnacht in Ibiza Wochenende, das ja in Österreich einen großen politischen Umbruch in gewisser Weise herbeigeführt hat. Und dann habe ich eben dieses Buch geschrieben als mein erstes Buch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:19:57]: Das war...

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:19:59]: Das war \*\*Die Rhetorik des Sebastian Kurz\*\*. Was steckt dahinter? Weil die Fragestellung: Seine Rhetorik verglichen mit denen der anderen politischen Protagonisten und Protagonistinnen zu der Zeit völlig befreit von politischen Inhalten. Es geht einfach darum: Wie spricht er und die anderen? Welche Unterschiede gibt es in den Formulierungen und in der Art und Weise der Kommunikation? Und da bin ich auf ganz, ganz viele Dinge gekommen, die man so auf den ersten Blick und das erste Gehör müsste man eigentlich gar nicht so herausfinden, erst dann, wenn man sich mit der Thematik ausführlicher beschäftigt. Und das war so der Startschuss zum Bücherschreiben für mich immer zu den Themen \*\*Rhetorik\*\* und \*\*Kommunikation\*\*.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:20:42]: Du hast von deiner eigenen Transformation gesprochen und du sagst, was ich ziemlich bombastisch finde: Eine tiefgreifende Transformation ist möglich, \*\*allein durch Sprache\*\*. Und das in sehr kurzer Zeit. Therapien dauern ja oft lange.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:20:56]: Ja.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:20:57]: Wie geht das?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:21:00]: Also das geht so, indem wir Menschen uns oft \*\*Verhaltensveränderungen\*\* wünschen. Also aufhören zu rauchen, weniger zu essen, mehr Bewegung zu machen, mehr Sport zu machen, etwas netter zu sein zu seiner Umgebung, mehr Interesse zu zeigen an Arbeitskolleginnen und Kollegen oder Mitarbeitenden, Umweltschutz voranzutreiben, achtsamer zu sein, ein bisschen wohlwollender zu sein. Und wenn wir das einfordern von anderen Menschen oder von uns

selbst, dann sprechen wir meistens auf einer \*\*Verhaltensebene\*\*. Lauter: Du sollst aufhören zu rauchen. Du sollst mehr Sport betreiben. Du sollst auf den Umweltschutz achten. Du sollst weniger Müll produzieren. Das sind lauter Aussagen auf Verhaltensebene, wo jemand sagt: Mit deinem Verhalten bin ich nicht einverstanden, mach bitte was anderes. Und da kommt es zu den eingangs erwähnten Konflikten, weil die andere Person dann entweder sagt: Nein, das mache ich nicht, oder: Das weiß ich ohnehin. Also dass ich weniger rauchen sollte zum Beispiel. Das ist ja den Menschen, die rauchen und damit aufhören sollten, sowieso klar. Also braucht man nicht darüber sprechen, oder? Den meisten Menschen ist doch klar, dass sie sich gesünder ernähren sollten. Das ist auch klar. Das ist zu sagen: Ernähre dich gesünder! bewirkt keine Verhaltensänderung. Nur darauf basiert halt sehr viel Beratung und sehr viel Coaching, dass den Coachees gesagt wird, was sie anderes tun sollen. Das funktioniert aber nicht, weil wir das erstens wissen und wenn wir das könnten, ohnehin schon tun würden. Sie können es halt nicht. Jetzt stellt sich die Frage: Was sind die Gründe, warum sie es nicht können? Und die Gründe liegen einfach auf einer \*\*höheren Ebene\*\*, nämlich auf einer Ebene der \*\*Einstellungen\*\*, der \*\*Überzeugungen\*\* und der \*\*Werte\*\*. Wenn wir als Kinder und Jugendliche Verhalten gelernt haben, mit dem wir erfolgreich waren, zum Beispiel laut zu schreien in Situationen, wo es uns nicht gut ging, dann haben wir das sehr geübt und können das sehr gut. Dieses Verhalten als Erwachsene wird das Verhalten weiter an den Tag gelegt, vielleicht in einer leicht modifizierten Form, aber vielleicht das cholerische Verhalten oder das ständige Schreien, vielleicht das wirklich Aggressivität. Das Verhalten hat immer funktioniert, und als Erwachsene funktioniert das doch nicht mehr so ganz richtig. Dann sage ich jemand: Hör auf zu schreien! Sicher weiß ich, aber kann ich nicht in dem Moment. Das heißt, der springende Punkt ist: Um ein gewünschtes Verhalten gehen lassen zu können, ist es notwendig, die \*\*Erinnerung an damals zu verändern\*\*. Nämlich in das \*\*Museum der Erinnerung\*\* zu gehen und zu sagen: \*\*Wie kommst du darauf, dass Schreien jetzt das Beste, die beste Möglichkeit ist, die du hast?\*\* Und mit gewissen Coaching-Techniken geht es dann, dass die Person sagt: Eigentlich könnte ich ja etwas Besseres machen, anstatt zu schreien. Ich habe viel mehr Möglichkeiten und andere Möglichkeiten, und diese Möglichkeiten nehme ich mit ins Hier und Jetzt. Und da muss ich nicht mehr schreien, sondern ich kann einen Schritt zurücktreten, \*\*Distanz gewinnen\*\* zum Beispiel zu der Situation und mich fragen: Wie kommst du darauf, das so oder so zu machen? Was hätte es denn für Vorteile, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie könntest du es denn bewerkstelligen, den Vorteil, den dir das Rauchen heute bringt, auf eine andere Art und Weise herbeizuführen? Und was könntest du anstelle dessen machen? Vielleicht ist doch eine gute Idee, ein guter Vater, Mutter, Großvater, Großmutter zu sein, der lange am Leben ist, um für die Kinder und Enkelkinder da zu sein, einen \*\*höheren Wert\*\* ins Spiel zu bringen. Etwas, das es wert ist, mit dem schlechten Verhalten aufzuhören und gleichzeitig den \*\*Nutzen\*\* des schlechten Verhaltens, weil Rauchen hat einen Nutzen für die Menschen, die es tun, \*\*Anspannung\*\* zu \*\*reduzieren\*\*, denn durch etwas anderes herbeizuführen. Und diese Schritte gehen sehr schnell, weil es ein \*\*Umdenkprozess\*\* ist. Und Umdenkprozesse können sehr, sehr schnell vorstattengehen, wenn wir das Museum der Erinnerungen verändern. Und das sind ja bloß Erinnerungen. Erinnerungen entsprechen niemals der Wahrheit. Niemand weiß, ob Erinnerungen so stattgefunden haben. Ich behaupte, Erinnerungen haben nie so stattgefunden, wie wir uns daran erinnern. Und dennoch ist die Erinnerung mit der Emotion verknüpft. Und deswegen dürfen wir Erinnerungen verändern. Es sind bloß Erinnerungen, von denen wir glauben, dass es so war. Es war ganz sicher nicht so, wie wir glauben, dass es war.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:25:33]: Verrückt. Das Beispiel, was du genannt hast mit dem Rauchen, das ist ja etwas so Hartnäckiges, dass viele, die selber so verhaftet sind in so

einer Sache, das Gefühl haben: Ich kann mich nicht davon lösen, das ist so wichtig, ich brauch das so sehr. Und die Vorstellung zu entwickeln, dass diese selbe Entspannung, Befriedigung oder irgendwas, was einem das gibt, durch etwas anderes kommen kann, glaube ich, ist für viele echt schwer. Deshalb beeindruckt mich das, wenn du sagst, dass das relativ schnell geht, gerade so Sachen, die so hartnäckig erscheinen.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:26:08]: Da braucht es aber einen erfahrenen Coach, um diesen Transformationsprozess anzuleiten und zu vermitteln: Das Rauchen, das du jetzt an den Tag legst, um dabei zu bleiben, ist das Beste, was du tun kannst in der Situation. Du hast es ja lange gelernt und kannst das perfekt. Das ist so: Wenn du jetzt schon 30 Jahre Rad fährst, dann kannst du es wahrscheinlich ganz gut, und du kannst es gar nicht nicht können, weil du es so gut geübt hast. Also du kannst dich ja nicht aufs Fahrrad setzen und nicht Rad fahren können, wenn du es kannst. Das geht ja gar nicht. Das heißt, wir brauchen einen Lernprozess. Es ist eine gute Idee, einen \*\*Lernprozess\*\* zu installieren, der ein Verhalten, das lange geübt wurde, verlernt. Und dann geht es nicht mehr. Wenn ich \*\*Rauchen verlernen\*\* will, dann kann ich es nicht mehr. Jedoch ist es wichtig, davor herzugehen und den Nutzen, den das Rauchen für die Person bringt, immer auf andere Art und Weise herbeizuführen. Also ich habe zum Beispiel eine meiner Klientinnen gefragt: Was bringt denn das Rauchen? Was hast du davon? Und sie hat gesagt: \*\*Entspannung\*\*. Der tiefe Atemzug bringt eine Entspannung. Mal tiefer entspannt, dich das auch? Ja, das entspannt mich auch. Okay. Also, wir haben Ersatzhandlung fürs Rauchen gefunden, nämlich \*\*tiefes Atmen\*\*, und dann in einem hypnotischen Schritt sie das Rauchen vergessen lassen. Und tatsächlich, sie hat an diesem Abend danach nicht mehr zur Zigarette gegriffen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:27:35]: Wow.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:27:36]: Und es ist sehr, sehr spannend. Und ich bin jedes Mal selbst auch begeistert davon, wie schnell diese Dinge funktionieren. Weil wir einfach \*\*Erinnerungen\*\* in diesem Museum der Erinnerungen verändern und nicht mehr das Verhalten kritisieren, sondern Erinnerungen: Wie macht jemand das Rauchen? Diese Frage wieder stellen. Und \*\*Wozu-Frage\*\*: Was bringt es dir? Und uns auf diese beiden Fragen und Antworten zu konzentrieren und nicht auf die \*\*Warum rauchst du?\*\*-Frage, nicht: Was tust du da gerade? Das ist so schädlich für dich. Diese \*\*Warum-\*\* und \*\*Was-Frage\*\* hier ausblenden, in den Hintergrund stellen, und die \*\*Wie-\*\* und \*\*Wozu-Frage\*\* mehr in den Vordergrund bringen. Und das schafft neue Möglichkeiten. Das ist schon sehr spannend.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:28:19]: Apropos Hypnose: Wir sind ja geradezu hypnotisiert von dem, was wir uns selber dauernd so erzählen. Also die \*\*Glaubenssätze\*\*, die wir haben und die uns oft gar nicht bewusst sind. Es quasselt ja quasi dauernd in uns selber. Das ja. Und die eigenen Gedanken, die wir über uns selbst denken, über andere und über die Welt, die das ist so stark, dass das bestimmt alles. Und ich denke mal, es ist, da wir jetzt über achtsame Sprache sprechen, schon mal eine ziemlich gute Idee, wenn wir schon mal so anfangen, dass wir über uns selbst \*\*achtsamen Sätze\*\* denken und sagen. Das ist vielleicht sogar der Schlüssel für alles, oder?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:29:02]: Absolut. Absolut. So sich selbst gegenüber achtsam zu sein bedeutet, einen Schritt \*\*innezuhalten\*\*, einen Schritt zurückzutreten, zur Seite zu gehen, innezuhalten und einmal zu schauen und sich die Frage zu stellen: \*\*Wie komme ich eigentlich auf das? Wie weiß ich das?\*\* Woher weiß ich, dass das gut ist, was ich jetzt mache? Wie komme ich darauf, das oder jenes jetzt zu tun? Was hat mich da

angetrieben? Was war der Mechanismus, der mich dahin geführt hat? Und dieses Innehalten hilft doch, um jede Situation nicht sofort bewerten zu müssen, sondern mal zu sagen: Okay, ich nehme wahr, da passiert jetzt etwas, es regnet draußen. Okay. Werde den \*\*frühen Regen\*\* nass, schlechtes Wetter, kalt, um Gottes willen – nein, zu sagen: Okay, es regnet draußen. Regen hat an und für sich keine Bedeutung. Regen ist Regen. Welche Bedeutung kann es für mich haben? Welche Möglichkeiten bieten sich für mich dafür? Und das sind spannende Überlegungen, weil wir plötzlich eine negative oder negativ erscheinende Situation in etwas Positives verwandeln können. Ich habe eine meiner Seminarteilnehmerinnen unlängst gefragt: Wie war dein Tag? Hat sie gesagt: Anstrengend. Jetzt würde der Klassiker sagen: Ja, ist ja okay, anstrengend, bist ja Ärztin, anstrengende Tage. Jemand anderer würde vielleicht sagen: Sei nicht so wehleidig! Oder nicht sagen: Anstrengender Tag ist schon anstrengender. Und jemand Dritter, wie ich, würde dann fragen was ganz anderes, nämlich: \*\*Wie kommst du darauf, dass der Tag anstrengend ist? Was macht diesen Tag anstrengend für dich? Wie weißt du das?\*\* Und dann hat sie gesagt: Ich musste sehr viel abarbeiten. Und dann meine Frage: Wie hast du das gemacht? Hattest du da eine Struktur dafür? Oder wie geht es bei euch im Spital? Hat sie gesagt: Ja, ein sehr, sehr strukturierter Prozess. Das ja sehr viel zu tun. Dann war ja der Tag so, dass du \*\*sehr performant\*\* warst und sehr viel weitergebracht hast. Stimmt. Das hat sie gesagt: Ja, ich habe an dem Tag total viel weitergebracht. Also war es ein guter Tag. Ja. Ich wollte schon mit diesen einfachen Fragen oder einfach klingenden Fragen können wir das, man nennt das \*\*Reframing\*\*, das in einen neuen Rahmen zu stellen, eine negative Zuschreibung des Tages in eine positive verwandeln. Und das ist ein sehr spannendes Element, dieses Reframing, weil es die Bedeutung dessen, was wir leben, verändert. Das heißt, ich kann mich jederzeit fragen, egal in welcher Situation ich mich befinde, einmal: Was bringt mir das? Was bedeutet das für mich? Wie kann ich das noch sehen? Welche anderen Möglichkeiten habe ich? Welche Chancen bieten sich? Und dazu ist es notwendig, dieses \*\*Innehalten\*\*, dieses körperliche achtsam sein, das wir alle kennen, einfach einmal im Hier und Jetzt stehen zu bleiben, still zu sein, wahrzunehmen und dann sich zu fragen: Wie könnte das für mich noch aussehen? Wie kann ich das, was ich gerade erlebe, was ich früher vielleicht als negativ, als belastend eingestuft habe? Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Ergeben sich immer Möglichkeiten daraus? Manchmal muss man vielleicht ein bisschen mehr nachdenken. Das kann schon sein. Jede Situation birgt doch positive Ideen in sich. Und das beginnt immer bei einem selbst. Immer, wenn ich mit anderen in eine andere Kommunikation treten will, in eine \*\*wohlwollende Kommunikation\*\*, muss ich bei mir selber anfangen. Ich muss mich selber fragen: Wie kann ich wohlwollend sein? Wie ist Wohlwollen überhaupt? Ich erinnere mich an eine Situation, wo ich wohlwollend war, und bemerke, dass sich wohlwollende Gefühle in meinem Körper sich ausbreiten. Die andere Person merkt das auch, ohne dass sie es vielleicht benennen kann. Und plötzlich begegnen wir einander auf einer anderen Ebene, nämlich auf einer wohlwollenden Ebene, während wir zuvor vielleicht auf einer aggressiven Ebene einander begegnet sind. Und dieses Eigene ändern, \*\*switchen\*\*, das Gedankenmuster, die Art und Weise, wie wir denken, verändert in der Sekunde die Trends, die Kommunikation mit den Menschen um uns herum.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:33:22]: Genau. Es gibt auch den Spruch: Das Glück liegt im Auge des Betrachters. Je nachdem, wie ich etwas einordne, fühlt es sich gut oder nicht so gut an. Es ist verrückt. Lass uns mal durch einen Tag gehen. Wie machst du das in der Früh? Also, wenn du aufwachst, haben wir darüber gesprochen: nicht übellaunig noch mal umdrehen im Bett, sondern wie startest du in den Tag, dass du mit diesem motivierten, positiven Gefühl da reingehst? Gehen wir mal durch einen richtig tollen Tag von Thomas Wilhelm Albrecht.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:33:52]: Ist nämlich gut gelaunt, aber in Wirklichkeit zum Vorhaben werden. Also ich mache mir am Vorabend schon Gedanken: \*\*Wie will ich den nächsten Tag erleben?\*\* Wie soll das sein? Wie ist es, wenn ich aufwache und ich bin da? Beim Schreiben eines vierten Buches geht es um das Thema \*\*Besser streiten\*\* im Sinne von: Weil ich weiß, sollte man Dinge weniger in sich hineinfressen, sondern zur Sprache bringen. Vielen Menschen fehlen die Tools dafür, die Skills und die Fähigkeiten. Darum auch besser streiten im Sinne einer Fähigkeit. Nicht nur das, was man tun sollte, sondern das, was man besser kann. Und einmal an... Ich überlege mir schon und mache mir Gedanken und male mir aus: Wie soll mein Morgen sein? Und so starte ich dann in den Tag hinein. Ich nehme Dinge so, wie sie sind, dass sie auf mich zukommen, schreibe ich hin, schreibe meine Texte runter, mache das relativ zügig, weil ich sehr \*\*fokussiert\*\* arbeite. Alles andere wird ausgeblendet. Nehm mir Zeit für meine Familie, für meine Frau, für meine Kinder. Das sind nur die im Mittelpunkt. Also nicht nur und ausschließlich die drei im Mittelpunkt. Und da mache ich die nächsten Dinge, bin auf das fokussiert und das ist ein großes Geheimnis, um schöne Tage zu verbringen, einfach \*\*Ablenkungen zu minimieren\*\* und auf einzelne Themen zu fokussieren, die du jetzt erledigen willst, und ausschließlich das eine zu machen. Im Kern und durchaus Achtsamkeitsübungen: ausschließlich das eine zu machen und das andere beiseite zu lassen. Und so ist mein Tag. Ich habe einen sehr ausführlichen Kalender, da ist alles aufgeschrieben, was ich vorhave, was ich machen werde für die nächsten Wochen, sehr durchgetaktet für mich. Mir hilft das, weil es Struktur gibt und zu wissen, was werde ich wann machen, wann habe ich welche Termine, Telefonate, Podcast-Interviews, Gespräche, um einfach mich darauf fokussieren zu können. Und das ist ein wesentliches Element für einen, für mich, für einen \*\*gelingenden Tag\*\*. Und die Vorstellung schon, wie der Tag sein soll. Es gibt ja der Spruch, das Sprichwort: Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben. Ich finde, das ist ganz verkehrt. Ich finde, du sollst den Tag \*\*vor dem Abend loben\*\* und schon in der Früh den Tag um, dass er gut wird. Wenn die Einstellung dann dir hilft, dass es tatsächlich ein guter Tag wird, egal was halt rundherum. Das sind schon Dinge, mit denen ich nicht einverstanden bin. Das ist ja ganz normal. Wie ich damit umgehe, wie ich es bewerte, das kann ich ja selber bestimmen. Und ich bin mit vielem nicht einverstanden, was da draußen in der Welt passiert. Mir darf es dennoch gut gehen. Ich habe Verantwortung für mich, da zu sein, und für meine Familie und für meine Klienten und Kunden und Menschen um mich, da zu sein. Darum darf es und ich sage mal, muss es mir gut gehen, um dieser Verantwortung auch gerecht zu werden. Und das können wir alle tun. Wir sind vielmehr \*\*Gestalter unserer Umstände\*\* und nicht so sehr Opfer.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:36:45]: Das vergessen wir oft, dass das Opfergefühl, dass man den Umständen ausgeliefert ist. Und das finde ich einen tollen Gedanken beim Aufstehen, sich zu sagen: \*\*Ich entscheide mich, heute einen richtig guten Tag zu verbringen\*\*. Und wenn was schiefläuft, heißt das ja nicht, dass der Tag insgesamt dann versaut ist, wenn zehn andere Sachen gut gelaufen sind. Oder vielleicht laufen auch fünf Sachen schief, aber trotzdem lasse ich mir die Stimmung nicht verderben und bleib bei mir, oder?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:37:15]: Ja, absolut. Also das ist, wie wir schon vorher sagten: \*\*Fokussiere dich auf die Dinge, die gut laufen\*\* bei deinem Leben. Erinnere dich an die Dinge, die gut funktioniert haben. Gib denen mehr Raum, wenn du. Du bringst die Dinge in den Vordergrund. Es machen sich die Dinge breit in deinem Leben, auf die du dich fokussierst, wenn du deine Energie hingibst. Fokussiere dich auf die Dinge, die funktionieren, und du wirst bemerken, dass die Dinge, die nicht so gut funktionieren, die natürlich immer wieder passieren, ist ganz normal, dass die in den Hintergrund treten, die verschwinden, die werden immer weniger, werden immer weniger wichtig. Und die Dinge, die gut funktionieren, die sind im Vordergrund. Darum bin ich ein absoluter Anhänger einer

Kultur, die heißt: \*\*Lernen aus Erfolgen\*\*. Ich glaube, dass das \*\*Lernen aus Fehlern\*\* ein "Misleading Konzept" ist. Ich glaube, dass das eine, aus meiner Sicht, eine Fehlleitung ist, denn wir können aus Fehlern lernen, was nicht geht, jedoch nicht lernen, wie es geht. Und darum aus Erfolgen können wir lernen, wie Dinge funktionieren. Heißt nicht, dass wir das immer werden. Jedoch wir können lernen und das Erfolgen lernen ist ein viel vielversprechenderes Konzept, als wie aus Fehlern zu lernen. Und das ist: Aus Erfolgen lernen und die Dinge, die gut gehen, die schauen: Wie kann ich das \*\*reproduzieren\*\*? Wie kann ich das noch einmal machen? Was kannst du? Die Geheimnisse, die Faktoren, die die Sache zum Erfolg gebracht haben, und die wiederholen, und das es gut geht und immer mehr und breiter und schöner und größer. Und die Dinge, die nicht so gut sind, die es natürlich in unserem Leben gibt, die werden weniger und treten in den Hintergrund, weil unser Fokus auf das gelegt ist, was funktioniert.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:38:56]: Und dabei ist ja so eine Neigung, die wir Menschen so haben, ist oft so dieses katastrophale Passieren, dass wir es auch noch \*\*übertreiben\*\* gewisser Weise. Also wenn ein Kind mit einer Vier aus der Schule nach Hause kommt und wir sagen: Katastrophe! Oder: Ohne das Auto springt in der Früh nicht an, aber das ist der Super-GAU. Also ganz viel so Begriffe, die viel, viel, viel zu stark sind, und wir sind dann in einer \*\*Dauer-Katastrophe\*\*. Und ich habe auch in diesem, in dieser Podcast-Serie mal ein schönes Gespräch gehabt mit Thomas Hohensee über Gelassenheit. Und er hat gesagt, das Wort \*\*Katastrophe\*\* ist Kriegen und Hungersnöten vorbehalten. Und das habe ich mal einem Kollegen erzählt, und das war sehr, sehr lustig, weil wir jeden Tag dann darüber gesprochen haben. Jutta, gestern war es wieder so, spricht mich eine Mutter an nach der Schule: Mein Sohn und er hat jetzt nur eine Vier oder eine Fünf! Katastrophe! Auf einmal ist ihm das aufgefallen, wie oft dieses Wort verwendet wird für Sachen, wofür es gar nicht angemessen ist. Und im Grunde sprichst du ja genau darüber, sich das bewusst zu machen. Dieses Gequassel, was man eigentlich immer so in sich hat und eben auch oft äußert, mit dem man die Sachen schlechter macht und sich selber schlechter macht. Gut, der Zustand der Welt ist gerade überhaupt nicht erfreulich mit Klimakrise und Krieg und all diesen Dingen. Da würde ich dich auch gern fragen. Darüber erzähle ich mir ja auch dauernd was. Und es gibt so Phasen. Mir ging es jetzt in den vergangenen Tagen so, dass ich auf einmal das Gefühl hatte, dass diese Dinge sich auch nicht sehr schnell ändern werden. Also die Klimakrise sowieso nicht. Aber auch das Problem mit den Energiepreisen, der Ukrainekrise, die ja, wie viel Waffen Herr Putin eigentlich noch herstellen kann, habe ich einen Artikel drüber gelesen, dass das, dass das wahrscheinlich noch eine ganze Weile durchhält und so. Und das hat mir so das Gefühl gemacht, ich habe nicht so was in Sichtweite, so einen Horizont, wo ich denk: Jetzt noch so und so lange durchhalten und dann... Ich habe da keine Aussicht und muss jetzt oder möchte jetzt einen \*\*Weg des Umgangs\*\* damit finden, dass ich \*\*trotzdem\*\* glücklich sein kann und darf\*\* in dieser langen Zeit, die eben weiterhin diese Herausforderungen beinhalten wird und auch das, was uns daran schmerzt.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:41:25]: Das ist absolut ein Thema, das viele Menschen beschäftigt. Wir nennen oder ich nenne das \*\*Selbst-Toxizität\*\*. Also, das sind Dinge im Kopf, die einen \*\*Teufelskreis nach unten\*\* nach sich bringen. Wir bringen uns immer in der Negativspirale in ein schlechteres, ein schlechteres und schlechteres Gefühl. Und das ist tatsächlich das Problem vieler Menschen, weil sie das, was sie sehen, was unerfreulich ist, dann so bewerten und sagen: Ich kann da nicht raus! Es geht jetzt. Es gibt ja doch die Möglichkeit, diese Dinge \*\*anders zu betrachten\*\*, nämlich einmal zu sagen: Das sind jetzt Gegebenheiten, die so sind. Auch sie sind unerfreulich. Ja, natürlich. Ja, jedoch sie haben auch eine Eigenschaft. Sind sie sinnvoll? Wir können sie nicht ändern. Also weder du noch ich noch die meisten unserer Zuhörerschaft können jetzt hergehen und hier

grundsätzlich an der Situation was verändern. Was wir doch alle verändern können, ist unser \*\*Umgang damit\*\*. Wir können hergehen und sagen: \*\*Was läuft in meinem Leben wirklich gut?\*\* Wir können schauen: Was habe ich heute gut gemacht? Was konnte ich heute gut erledigen? Was ist in meiner Umgebung dennoch Gutes passiert? Es gibt viele Dinge, viele gute Dinge, die passieren. Und darauf das \*\*Augenmerk zu richten\*\*. Du könntest dich auch fragen: \*\*Welche Möglichkeiten bietet mir die aktuelle Situation?\*\* Was werden für Produkte und Dienstleistungen gebraucht, jetzt aktuell? Was kann ich besonders gut, was andere Menschen benötigen, weil sie das nicht können oder nicht haben? Und der \*\*Fokus auf die Möglichkeiten\*\* zu legen und weniger auf das, was gerade nicht geht. Und ja, wir neigen dazu, auf die Dinge zu schauen, die unveränderlich sind und irgendwie, scheinbar irgendwie uns gefangen halten. Und auch hier gilt es einfach, den Blick zu drehen, \*\*180 Grad\*\*, und dann mal zu schauen: Was funktioniert? Es gibt so viele Dinge im Leben, die gut funktionieren, die, die weit weg sind von irgendwelchen Katastrophen. Und wir haben einfach gelernt – das ist ja die Problematik – einfach den Blick auf das \*\*Negative\*\* zu halten. Dass sich die Mutter mit dem Kind angesprochen hast in dem Beispiel: Gehe mal auf einen Spielplatz mit kleinen Kindern und beobachte die Kinder und die Eltern. Und du wirst bemerken, wenn ein Kind hinfällt, wenn ein Kind stürzt, ein kleines Kind stürzt. Und das Erste, was es macht, ist: Es wendet den Blick zu ihrer Bezugsperson, also Vater oder Mutter. Und was die Bezugsperson macht, das macht das Kind nach. Also wenn Vater oder Mutter beginnt: Um Gottes willen! Oder das Kind und zu schreien beginnt vor lauter Sorge, was macht das Kind? Es schreit natürlich, logischerweise. Das hat es gelernt: Jetzt gerade, wenn ich stürze, muss ich schreien. Wenn die Reaktion der Eltern wäre: Komm, steh auf! Alles gut. Komm her zu mir! Oder schauen, ob du dich verletzt, was der Spielleiter da macht. Das Kind tut das auch. Das ist ja \*\*gelernt von unseren Bezugspersonen\*\*, wie wir in solchen Situationen wie jetzt Klimakrise, Krieg, Inflation uns weiter umgehen. Und wir haben gelernt, auf das Problem zu schauen. Und darum ist meine Idee und meine Aufforderung: Jetzt schau auf die Dinge, die funktionieren. Schau auf das, was gut geht in deinem Leben. Und es gibt gute Dinge, dass du einen lieben Menschen hast, deine Kinder. Du hast heute eine gute Sendung produziert. Du hast heute ein nettes Gespräch geführt. Und so weiter. Und so weiter. Und gehe und \*\*schreibe dir diese Dinge auf\*\*. Das ist das \*\*Erfolgstagebuch\*\*, das Erfolgsjournal. Einfach nur hineinschreiben: Was hat heute gut funktioniert? Und somit machst du eine Sammlung letztendlich von \*\*guten Erinnerungen\*\*, und da kommen nur die guten Erinnerungen auf. Und wenn mal ein Tag kommt, der ganz grau aussieht, dann nimm das Buch zur Hand und lies nach, was in deinem Leben du alles schon Gutes machen konntest. Die ganz einfachen Dinge, die kleinen Dinge und auf das zu schauen und auf das zu fokussieren und das hier zu sein. Wenn die Umstände, in denen du dich befindest, dir nicht passen, dann hilft es einfach nur, die Umstände zu verändern oder sich andere Umstände zu suchen, und es gibt genug Möglichkeiten. Dennoch wir sind halt sehr traumatisiert von den vielen Bildern, die wir sehen, in den Nachrichten, die wir hören. Und ich empfehle einfach, \*\*viel weniger darauf zu schauen und hinzuhören\*\*, sondern auf die Dinge zu achten, wie ich schon sagte, die gut funktionieren. Darauf Fokus auf das, was gut funktioniert. \*\*Hokusokus, Fokus.\*\* Und es gibt viele Dinge, die gut funktionieren, insbesondere, was uns einen hervorragenden Tag, wenn ein Spaziergang, ein schöner Tag, um Freunde und Freundinnen zu treffen, sich gut zu unterhalten, sich mit Menschen auszutauschen, die einen auf gute Ideen bringen, sich mit Menschen auszutauschen, die einen gedanklich und geistig fordern und fördern, auf einfach eine andere Ebene zu kommen von den eigenen Gedanken. Und dann am Abend gehe hin und sag: Ich habe heute den und die getroffen, hatte die und die Idee, das hat funktioniert! Und schon merkst du, die Stimmung ändert sich sofort total.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:46:24]: Das Aufschreiben ist natürlich eine super Sache, weil, dass ich mir selber sage, was an meinem Leben alles gut ist. Das mache ich tatsächlich oft, und bei mir kommt noch was dazu. Ich bin wirklich von ganzem Herzen und sowas von zutiefst \*\*dankbar\*\*, dass in diesem Europa, also Kerneuropa und in diesem Land Deutschland, in dem ich lebe, ich \*\*in Frieden lebe\*\*. Und das ist ein so ein großes Geschenk, dass einem einfach in dem Moment, wo in der Nähe ein Krieg ist, wieder bewusst wird. Wir sind auch daran erinnert worden, dass es woanders auf der Welt immer Krieg ist. Und jetzt ist er uns so nahe gerückt und deshalb macht es eher Angst. Und ich sage immer, und ich bin so dankbar, und ich habe nichts dazu beigetragen. Ich hatte einfach das Glück, auf diesem Fleckchen Erde geboren zu werden. Und ich bin wirklich so froh darüber.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:47:20]: Dankbar zu sein für alles, das wir in unserem Leben haben, ist eine ganz gute Idee, das zu machen. Und es gibt sehr viele Dinge, für die wir dankbar sein können. Aufschreiben, lesen, nachlesen. Jeden Tag sich das eine Erinnerung zu rufen, und du merbst, die positiven Situationen, wie ich schon sagte, vorhin machen sich breit im Körper. Die Ideen werden besser, die Perspektiven werden besser. Die Möglichkeiten werden ganz andere. Die Gesundheit ist eine ganz andere. So Menschen, die tendenziell an die guten Dinge denken, die schauen besser aus, bringen mehr weiter in ihrem Leben. Oder sind auch die, die möchten: Mache ich nichts, genieße ich den Tag und ich habe ein gutes Gewissen dabei, heute einen entspannten Tag gehabt zu haben. Und es war gut für mich, und das macht einen Riesenunterschied. Und wenn das noch mehr in unserer Gesellschaft machen würden, hätten wir auch bessere Ideen, wie wir mit den Schwierigkeiten noch besser umgehen können.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:48:16]: Und ich denke auch, wenn einem klar wird, was ein wirklich großes Problem oder eine große Bedrohung ist, wie wir das jetzt beobachten, wie klein dann vielleicht auch so die eigenen Malaisen sind. Also wenn ich einen doofen Spruch von dem Kollegen bekommen habe heute oder so, ist ja eigentlich eine Kleinigkeit gegenüber Dingen, unter denen andere Menschen leiden. Da lass uns vielleicht noch ganz kurz drauf gucken, weil du ja auch in Unternehmen arbeitest. Auch irgendwas Typisches. Entweder man kriegt eine doofe Kritik vom Kollegen oder vom Chef oder der Chefin. Oder jemand will einem noch Arbeit aufdrücken. Und du weißt, das bedeutet Überstunden heute Abend. Und wenn es dann auch noch der Chef oder die Chefin sagt, kommt man irgendwie fast nicht raus aus der Nummer. Kann ich da auf gute Art formulieren, dass ich diese Mehrarbeit vielleicht nicht machen will? Oder wie kann ich gut formuliert auf Kritik reagieren?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:49:17]: Als auf Kritik oder blöde Sprüche zu reagieren, ist eine Idee, zu fragen: \*\*Wie kommst du darauf? Wie weißt du das?\*\* Und das ist deswegen diese Frage, und die Frage sind das die Zauberwesen? Ganz andere Antworten ist tatsächlich eine \*\*Zauberfrage\*\*, weil die Frage bewirkt, dass die Person, die diesen blöden Spruch losgelassen hat, jetzt darüber nachdenken muss, wie sie darauf kommt. Und sie weiß in dem Moment nicht, wie sie darauf kommt. Das passiert ja unbewusst, dass Leute das sagen. Und dann stellen wir die Frage: Wie kommst du darauf, dass das so wäre? Wie kommst du darauf, dass ich meinen Job nicht gemacht habe? Wie kommst du darauf, dass ich das oder jenes anders machen sollte? Dann spielt man sozusagen zurück und hinterfragt: Wie kommst du darauf? Wie ist dein \*\*Museum der Erinnerung\*\*? Ganz im Sinne: Wie kommst du darauf? Was sind deine Parameter? Woran machst du das fest bei mir, dass ich da nicht richtig das oder jenes gemacht hätte? Und am besten ist, man lässt die andere Person mit der Antwort alleine, dass sich das gar keine Diskussion anbahnt. Gibt das spielt das zurück. Also wir gehen mit dieser Frage auf eine \*\*Metaebene\*\*. Geh nicht in den Konflikt, lern, sprich nicht dagegen und sag: Stimmt

ja gar nicht! Und dann kommt immer eine Streiterei oder ein Konfliktgespräch raus, sondern sag: \*\*Wie weißt du das?\*\* Mich interessiert wirklich, wie du jetzt darauf kommst, dass ich den Job nicht richtig gemacht hätte. Erkläre doch das bitte. Erkläre mir doch bitte, ob der CEO dabei ist, der vollkommen relaxt zu sein, weil du dir immer vor Augen führen darfst, dass das, was Menschen sagen, was sie tun, wie sie sich verhalten, hat viel mehr mit den \*\*Menschen selbst zu tun\*\* als wie mit dir. Da gibt es ja den Spruch: Was sagen wir über Peter, sagt mehr über Paul. Also, wenn dein Chef zu dir sagt: Mach, das war nicht gerade jetzt, das war nicht gut! Dann fragst du: \*\*Wie kommst du darauf?\*\* Weil es ist seine Wahrnehmung, die er bewertet. Und du wird dich jetzt interessieren, weil du das wertschätzt, dass dein Chef sagt. Grundsätzlich möchtest du wissen, wie er darauf kommt, wenn du ehrlich daran interessiert bist. Okay, er ist ein guter, ein guter, ein guter. Wenn du im Gespräch, weil die meisten Menschen eben beginnen, sich zu verteidigen. Und das geht meistens schief. Wenn jemand sagen sollte, mach den Job noch, mach das noch heute fertig. Dann kannst du diese Frage in abgewandelter Form anwenden. Und dann könntest du ja natürlich fragen: \*\*Wie wichtig ist das Thema für dich? Bis wann benötigst du es? Was sind die wichtigen Parameter? Was muss unbedingt müsste heute fertig sein oder was hat bis morgen Zeit?\*\* Also immer die \*\*Hintergründe zu erfragen\*\*, und da kommt man oft drauf. Das hängt dann bis jetzt vom Typus des Chefs oder der Chefin ab. Einfach drauf, dass das meistens gar nicht so wichtig ist. Echt ist nämlich, dass nämlich die Person: Ja, wusstest du das nicht? Mit Sicherheit. Weil wenn jemand sagt, das muss heute noch fertig werden, dann steckte da eine gewisse \*\*Selbstoffenbarung\*\* dahinter, nämlich eine Sorge, die diese Person hat, eine Ängstlichkeit oder ein Ärgernis, die da mitschwingt. Wir kennen das ja von Friedemann Schulz von Thun, die \*\*vier Seiten der Nachricht\*\*. Jede Nachricht hat nicht nur einen Sachverhalt, sondern einen Appell, sagt etwas über die Beziehung aus und auch eine Selbstoffenbarung. Und da spielt sehr viel Selbstoffenbarung mit. Und diese gilt es herauszufinden. Es kann natürlich sein, dass es noch wichtig ist, etwas heute fertig zu machen. Muss aber nicht. Und darum ist es wichtig, zu hinterfragen: \*\*Wie weißt du das? Wie kommst du darauf? Welche Punkte sind heute noch? Was hat morgen Zeit? Wie würde das sein, wenn es morgen fertig ist?\*\* Erst ins Gespräch zu gehen und zu sagen: Ich will es wissen. Was bewegt dich so? Was treibt dich da so? Was macht dich so nervös oder angespannt in der Situation?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:53:15]: Und wenn ich aber meine, dass es gar nicht meine Aufgabe ist, sondern dass das jemand auf mich abwälzen will?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:53:21]: \*\*Wie kommst du darauf, dass ich das machen sollte?\*\*

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:53:24]: Cool. Okay.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:53:26]: Ja. Hilft dir das weiter?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:53:32]: Ja, irgendwie schon.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:53:35]: Das freut mich.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:53:38]: Jetzt muss ich natürlich noch fragen. Jetzt, nachdem du persönlich deine Transformation vollzogen hast, wie findet dich deine Umwelt jetzt? Deine Familie? Finden dich deine Kinder jetzt cooler als vorher?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:53:50]: Teilweise. Also, es ist natürlich schön. Wir alle haben Schattenseiten und die bleiben auch teilweise bestehen. Nicht mehr in der Menge,

aber immer wieder. Ich ertappe mich immer wieder bei eigenem Verhalten, wo ich sage: Das war jetzt nicht so gut, das gehört jetzt auch noch transformiert, natürlicher. Und der Unterschied zu vorher ist schon, dass wir mehr ein Gefühl haben, die \*\*Unabhängigkeit\*\*, dass wir sagen, wir sind ja nicht zusammen deswegen, weil wir einander bedingen und alleine nicht leben könnten. Das bezieht sich auf meine Partnerin, sondern ich sage, wir sind deswegen zusammen, weil wir zusammen sind, wohl ein bisschen freiwillig zusammen. Gemeinsam funktioniert das Leben besser. Es würde auch alleine gehen und gemeinsam geht es besser. Und deswegen sind wir zusammen. Das ist das eine. Und so versuchen wir auch, unsere Kinder zu erziehen. Die und unsere Kinder sind jetzt zwölf und 13 Jahre alt und deren Wünsche und Vorstellungen des Lebens anzuerkennen und Kinder zu fördern. Also der Ältere möchte Architekt werden und der Jüngere möchte Formel 1 Fahrer werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:54:55]: Wow.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:54:56]: Und der ist richtig gut im E-Sports Simulator. Gestern waren wir beim Go-Kart, und der ist schnell unterwegs. Wahrscheinlich war ich nicht so gut. Und diesen diesen Wunsch, den er hat, anzuerkennen und darin zu fördern und die Idee zu haben: \*\*Du kannst mit allem, was du machen möchtest, deinen Lebensunterhalt verdienen.\*\* Wichtig ist, dass du etwas tust, was dir \*\*Freude\*\* macht. Und völlig unabhängig davon, ob das jetzt nach heutiger Einschätzung gebraucht wird, wie die Arbeitsbedingungen sind, ob das bezahlt wird. Also das ist, was klassische Berufsberater machen, blende ich alles so aus und sag: Mach doch das bitte, was du möchtest und du gut bist, was Menschen auch gerne haben und mach das. Und wenn du das gut machst, dann wirst du ein erfülltes Leben führen. Und das ist etwas, was wir unseren Kindern beibringen. Das führt natürlich manchmal zu Diskussionen, das ist ganz klar, weil Meinungsunterschiede wird es immer geben. Und dennoch zu hinterfragen: \*\*Wie kommst du darauf? Weißt du das? Wie denkst du darüber?\*\* Kannst du dann im Denken einiges lernen von deinem, von deiner Herangehensweise, von deiner Gelassenheit und von deiner Aufgeregtheit? In beide Richtungen etwas mitnehmen, um einfach ein gutes Miteinander. Weil unser Untertitel meines Buchs: \*\*Wie wir reden bestimmt unser Leben.\*\* Es ist tatsächlich so, wie wir mit uns reden und wie wir mit anderen reden, bestimmt einfach, wie es uns geht. Und die Neugierde, wie wir sind, zu erfahren, wie andere denken, verändert die Art und Weise, wie wir sprechen, verändert unsere eigenen Gedanken und unseren Zugang zu dem, mit dem wir konfrontiert sind.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:56:39]: Ganz wunderbar. Lieber Thomas, ich habe am Schluss immer eine Frage an meine Gäste. Die möchte ich dir auch ganz speziell stellen: Was ist für dich persönlich \*\*Glück\*\*?

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:56:55]: Für mich ist persönlich Glück, wenn ich vollkommen mich \*\*frei\*\* fühle. Wenn ich das Gefühl habe, ich kann in meinem Leben machen und lassen, was ich gerne möchte. Ich bin \*\*unabhängig\*\* und genieße die Gesellschaft anderer Menschen, meine Familie, meine Freunde. Nicht deswegen, weil ich glaube, etwas von ihnen bekommen zu müssen, sondern weil es gemeinsam besser geht. Weil wir in \*\*Freiwilligkeit\*\* und \*\*Gemeinschaftlichkeit\*\* zusammenkommen, um gemeinsam an Dingen zu arbeiten, die die Welt besser machen, das eigene Leben besser machen. Das ist für mich Glück. Diese \*\*Freiheit\*\* zu haben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57:40]: Wunderbar. Ich danke dir sehr, sehr für dieses inspirierende Gespräch, lieber Thomas. Dankeschön.

\*\*Thomas Wilhelm Albrecht\*\* [00:57:47]: Sehr gerne, sehr gerne. Dankeschön.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:57:55]: Und auch an dich ein großes Dankeschön, dass du uns heute zugehört hast. Ich hoffe, du kannst dir viele gute Ideen mitnehmen für ein glückliches Miteinander mit dir selbst und mit anderen. Wir würden uns sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und schreib mir auch gern deine Gedanken, wenn du magst, an [\\*\\*Jutta@JuttaRibbrock.de\\*\\*](mailto:Jutta@JuttaRibbrock.de). Wenn du mehr über Thomas Wilhelm Albrecht erfahren möchtest, gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Und noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf [\\*\\*EinfachGanzLeben.de\\*\\*](http://EinfachGanzLeben.de). Noch mehr tolle Podcasts auf [\\*\\*Podcast-Argon-Verlag.de\\*\\*](http://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.