

Podcast mit Johannes Lauterbach

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

Werbung Ende [01:14] Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin, Hörbuchsprecherin, Moderatorin. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen, faszinierenden Menschen und immer wieder geht es darum, wie unser Leben freudvoll, entspannt und erfüllend sein kann. Heute ist bei mir Johannes Lauterbach. Er ist Entspannungstherapeut, Mental- und Gesundheitscoach und ein ganz zentrales Thema, das ihn umtreibt ist, wie nehmen wir Tempo raus aus unserem Leben, den Moment genießen, dem Stress mit Ruhe begegnen und dadurch ganz viel neue Energie gewinnen, sowohl für den Alltag als auch für alles Schöne. Wie das geht, das erfahren wir heute von Johannes Lauterbach. Viel Spaß beim Hören.

Jutta Ribbrock [02:59] Lieber Johannes Lauterbach, herzlich willkommen.

Johannes Lauterbach [03:00] Hallo.

Jutta Ribbrock [03:01] Wir sitzen hier jetzt ganz entspannt zusammen in einem Studio in Berlin. Es ist schon später Nachmittag. Hat dich heute schon irgendwas gestresst oder hast du schon einen schönen entspannten Tag hinter dir?

Johannes Lauterbach [03:10] Na ja, ich bin mit dem Auto hierher gekommen und Berlin ist ja doch ziemlich voll, ne? Und von daher bin ich eine Stunde hier unterwegs gewesen. Und klar, wenn einem dann mal einer die Vorfahrt nimmt oder wie auch immer, dich abquetscht oder nicht reinlässt, ja, dann ist das eben doch ein kleiner Anflug von Stress. Und ja, aber ansonsten war es eigentlich ganz okay heute.

Jutta Ribbrock [03:41] Aber dann atmest du mal tief durch, oder?

Johannes Lauterbach [03:43] Na ja, weißt du, die das Entscheidende ist ja immer, das wahrzunehmen sozusagen, dass man wieder im Stress ist oder möglicherweise dann

vielleicht sauer ist auf denjenigen, der einen die Vorfahrt genommen hat. Und wenn man das wahrnimmt, also, wenn man achtsam ist im Grunde genommen, dann ist man schon auf der sicheren Seite, weil dann kann man sich nicht mehr oder dann können einen nicht mehr so schnell die Gefühle, die blöden Gefühle oder oder was auch immer dominieren, sondern man kann sich dann immer wieder schön da rausholen.

Jutta Ribbrock [04:22] Ich habe in deinen Texten ganz viele Sehnsuchtwörter gefunden.

Johannes Lauterbach [04:27] Erzähl mal.

Jutta Ribbrock [04:28] Gelassenheit, Entspannung, Leichtigkeit, loslassen, Ruhe, Oasen, Freiheit, Energie, Lebensfreude. Ich behaupte mal, da hüpfst jedem das Herz und das ruft, ja, will ich alles haben. Warum fällt uns das so schwer, das alles in unser Leben zu holen oder etwas davon?

Johannes Lauterbach [04:54] Na ja, weil es natürlich immer immer schneller alles ist. Wir haben immer mehr Ablenkung, abgesehen von dem Smartphone, aber es gibt eben ganz viele Sachen, die einfach ganz ganz schnell immer auf uns zukommen. Wir müssen blitzartig reagieren und dann kommt schon wieder das nächste. Also, wir sind im Grunde genommen immer nur im Außen dabei, unser Leben zu regeln und vergessen dann eigentlich so unsere inneren Sachen und deshalb, glaube ich, haben viele Menschen einfach auch so eine große Sehnsucht nach Gelassenheit, nach Ruhe, weil das Tempo, das ist natürlich wahnsinnig mittlerweile, ja.

Jutta Ribbrock [05:40] Meinst du auch wirklich, dass das zugenommen hat oder dass wir das so subjektiv empfinden?

Johannes Lauterbach [05:46] Ich glaube schon, dass es zugenommen hat. Also, man merkt es ja hier auch in der Stadt, wie Berlin, dass die Menschen einfach aggressiver letztendlich sind, nicht mehr so freundlich miteinander umgehen. Also, da hat sich schon eine ganze Menge, glaube ich, getan. Und klar, durch das Smartphone, durch die ganzen digitalen Geschichten, durch Social Media, sind wir natürlich immer immer schneller noch abgelenkt. Also, unsere Aufmerksamkeitsspanne ist immer geringer. Von daher nimmt das Tempo nicht nur gefühlt zu, sondern es ist es es hat auf jeden Fall zugenommen.

Jutta Ribbrock [06:33] Ist ja auch, wenn man gerade irgendwas macht und dann macht's, Kling, das Handy oder eine Mail und dann zu widerstehen, nicht gleich drauf zu gucken.

Johannes Lauterbach [06:45] Na ja, das ist eben also im Grunde genommen es gibt so ein habe ich letz tens gelesen, so einen schönen Begriff, mentales Fasten. Also, dass man sich einfach mal vornimmt, eben nicht jedes Mal, wenn es Kling macht, aufs Handy zu gucken oder sich auch vornimmt mal vielleicht am Tag nur einmal in die Nachrichten-Apps zu gucken oder ähm ähm weiß ich nicht, nur zwei Stunden Fernsehen zu gucken und nicht drei Stunden und und so weiter und so fort. Und da finde ich also dieses diesen Begriff des mentalen Fastens fand ich einfach genial, ne? Weil Fasten machen wir auch alle, um uns zu

entschlacken, um wieder gesund zu werden. Und soweas passierte dann auch beim mentalen Fasten, wenn ich darauf verzichte und anstelle dieser Sachen dann andere schöne Sachen mache.

Jutta Ribbrock [07:56] Ja, wir haben dann immer aber Angst, dass vielleicht andere enttäuscht sind. Wir antworten nicht gleich, dann gibt's ja bei WhatsApp die zwei blauen Häkchen. Aha, der hat's schon gelesen und antwortet nicht. Dann, ne, man fühlt sich da so in Zugzwang.

Johannes Lauterbach [08:08] Ja, so ein richtiger schöner Leistungsdruck, der da aufgebaut wird. Und das einfach wahrnehmen, was da mit uns passiert, ist auch wieder schon der erste Schritt da raus.

Jutta Ribbrock [08:21] Ich habe oft das Bedürfnis was zu erklären. Vielleicht könnte man seinen Freunden ja schreiben, Hallo Leute, ich bin mal sechs Stunden nicht on auf WhatsApp und bitte seid nicht traurig, wenn ihr nichts von mir hört.

Johannes Lauterbach [08:31] Auf jeden Fall eine gute Idee, ja.

Jutta Ribbrock [08:34] Meine beste Freundin, die sagt immer, wenn was Aufregendes passiert, irgendwas, was stressig ist oder nervig, jetzt erstmal ausatmen.

Johannes Lauterbach [08:43] Hat sie recht.

Jutta Ribbrock [08:44] Diese klitzekleine Pause, bevor wir also automatisch einem Impuls folgen, uns davon tragen lassen von Ärger, Angst oder auch Sorgen. Ein Atemzug, das ist bei dir ja auch gewissermaßen die kleinste Pauseneinheit, die du den Menschen ans Herz legst, ne?

Johannes Lauterbach [09:04] Na, vor allen Dingen zwischen Reiz und Reaktion ist ja immer so eine Lücke oder wir können diese Lücke aufsuchen und wenn wir diese Lücke dann wirklich aufsuchen, dann reagieren wir eben nicht mehr so automatisch in unserem Autopiloten, sondern wir können eben entscheiden, ja, beispielsweise jetzt noch mal auf das Autofahren hier hier zum Argon Verlag, wir können also entscheiden oder ich kann entscheiden, ob ich möglicherweise Hupe oder ob ich sage, na bitte, dann ist das eben einfach so. Also, ich kann immer wieder, ich habe dann eine gewisse Freiheit oder eine größere Freiheit, wenn ich eben diese Lücke letztendlich aufsuchen.

Jutta Ribbrock [09:56] Und dran denken, dass wir die Wahl haben. Also, wir müssen nicht gleich schreien, du blöd Mann.

Johannes Lauterbach [10:00] Können wir schon, vielleicht erleichtert's auch manchmal. Manchmal ist es mit Sicherheit erleichternd, aber ich meine, was wir können ja nicht durchs Leben laufen und immer wieder schreien, also, das das ist ja dann auch eine ganz endliche Taktik letztendlich, ne?

Jutta Ribbrock [10:14] Du hast unter anderem zwei so ganz hübsche kleine Büchlein geschrieben. Da steht ganz dick drauf, Slow Time. Ein Untertitel ist Einfach mal anhalten, die

besten Tipps zum Entspannen. Bei dem anderen ist der Untertitel, Einfach mal meditieren, die besten Kurzmeditationen. Ich habe die nachgemessen, ne? Die sind 16 x 11 cm groß und rund 1 cm dick. Die kann man jederzeit bei sich in der Tasche haben, habe ich auch. Es gibt also keine Ausreden mehr nach dem Motto, Ach ja, aber mein Job, meine Familie, die lassen mir einfach keine Zeit mich großartig mit diesem Entspannungskram zu beschäftigen. Also, jeder kann zu jeder Zeit einen der kleinen Entspannungstipps beherzigen, die dauern zum Teil ja nur Sekunden.

Johannes Lauterbach [11:15] Mhm, hm.

Jutta Ribbrock [11:17] Oder wenige Minuten jedenfalls.

Johannes Lauterbach [11:18] Also, ganz wichtig ist, finde ich, wenn man sich auf sowas einlässt, dann muss es einfach Spaß und Freude machen. So, also, wenn man ohne Freude daran geht oder meint, ich mache das jetzt, um mich selbst zu optimieren oder wie auch immer, dann ist es nicht nachhaltig. Also, da macht man das vielleicht mal ein, zwei Tage und dann nervt einen das selbst wieder, dann ist es eher ein Stressmoment, wenn ich dann entspanne. Und von daher, also ganz wichtige Voraussetzung, mache nur immer Sachen, die dir wirklich Freude machen und dir da Spaß bringen, ne? Und dann können so ganz ganz kleine Entspannungsideen, die ich ja da in den Büchern habe, schon super viel bringen. Also, ich finde immer bei diesen Entspannungs kleinen Entspannungsübung ist ist der Haupteffekt letztendlich nicht die Entspannung, das ist so ein Nebenprodukt, aber wir verbinden uns immer mit uns selbst. Also, wir sind ja im Grunde genommen permanent nur im Außen, verteidigen uns oder wollen irgendwas haben oder wie auch immer und in diesen kleinen Momenten finden wir immer zu uns selbst zurück und das finde ich ist die große Stärke von solchen kleinen Entspannungsübungen, ne?

Jutta Ribbrock [13:00] Ja, es ist auch so ein Irrtum. Ich unterliege dem auch immer wieder, dass ich denke, ach, in die zwei Minuten packe ich noch schnell was rein und ich habe das schon öfter erzählt in dieser Podcast Serie, dass ich z.B. wenn ich zur U-Bahn gehe, dann denke ich, okay, ich gehe jetzt mal so los, dass ich genau Punkt zu dem Zeitpunkt, wo die U-Bahn einfährt, auf dem Bahnsteig lande und öfter sehe ich dann die Rücklichter von der U-Bahn, obwohl ich kurz vorher noch gerannt bin und so. Also, dieser Irrtum, jede Sekunde, jede Minute vollpacken, man schafft dann mehr. Wenn ich es mir recht überlege, diese kleine Pause, die macht uns ja wieder lockerer und bläst auch manchmal den Kopf wieder frei, dann schaffen wir auch schneller was manchmal, oder?

Johannes Lauterbach [14:04] Na ja, auch das ist wieder also, wenn wir wieder da so rangehen, dann dann finde ich ist da schon klein eine kleine Schwierigkeit drin.

Jutta Ribbrock [14:16] Wieder Zweck gebunden, ne?

Johannes Lauterbach [14:17] Genau. Also, einfach einfach machen. Klar, hat das natürlich dann den Effekt, dass ich einfach entspannter, ruhiger werde und auch die Stimmung natürlich sich verbessert, wenn ich solche Sachen mache, ne? Und ganz wichtig,

immer mal wieder gucken, was brauche ich eigentlich und ich stelle jetzt fest, ich brauche einen Schluck Wasser und ich trinke mal schon.

****Jutta Ribbrock**** [14:52] Da wir auch. In der Zeit kann ich ja schon ein bisschen weiter reden. Es gibt ja viele von diesen, ach, das dauert doch nur ein paar Minuten Dinger. Also, meine Yogalehrerin z.B. die sagt, wenn du an einem Tag Patu keine Yoga Session schaffst, was ich wirklich überhaupt nicht jeden Tag schaffe, aber dann mach doch wenigstens einmal am Tag einen Hund. Das ist eine Übung, in der ganz viel drin steckt, dann hast du schon mal was geschafft, dauert doch nur ein paar Minuten. Der Zeitmanager sagt, notiere dir kurz am Morgen, was du erreichen willst und am Abend ziehst du kurz Bilanz, dauert doch nur ein paar Minuten. Der Erziehungsexperte sagt, auch wenn du einen stressigen Tag im Job hattest, lies am Abend mit deinem Kind eine kleine Geschichte, das stärkt eure Beziehung und es dauert doch nur ein paar Minuten. Und der Ayurveda-Experte will noch, dass wir uns gesunde Speisen frisch zubereiten. Dauert doch, aber da kommen ganz schön viele Minuten zusammen. Also, da müssen wir eigentlich auch eine Entscheidung treffen, ne?

****Johannes Lauterbach**** [16:03] Na ja, das Entscheidende ist, dass wir der Experte für uns selbst werden. So, also, da darum geht's, ne? Also, und dass wir immer gucken, was was passt zu mir. Also, möglicherweise hat ja vor fünf Jahren hat ja das hat ja Yoga zu dir gepasst, ne? Das heißt aber nicht, dass es in fünf Jahren oder in sieben Jahren immer noch zu dir passt. Also, sind wir auch wieder aufgefordert, uns auch immer wieder zu kontrollieren oder zu gucken, ist das überhaupt noch schön für mich, bringt mir das was oder sollte ich nicht einfach mal was anderes ausprobieren? Also, das ist glaube ich ganz ganz wichtig und auch eben dadurch rausgehen aus den Gewohnheiten, ne? Wir tappen ja immer gerne in die Falle des Bekannten sozusagen und das ist dann das ist dann häufig dann auch irgendwie stressig, weil wir leben im Autopiloten und das Leben macht eigentlich nicht so einen Spaß, aber wir machen das und das und das. Also, diese diese Gewohnheiten und auch da mal hinzugucken und die möglicherweise aufzudröseln und einfach was anderes zu machen.

****Jutta Ribbrock**** [17:21] Da kennen wir uns natürlich gut aus, ne, in dem, was wir gewohnheitsmäßig machen. Das heißt, das können wir auch gut abspulen, das ist ja für den Alltag auch wichtig. Aber dieses äh neue ausprobieren, klar, das macht uns auch wieder lebendiger.

****Johannes Lauterbach**** [17:40] Auf jeden Fall. Und da gibt's einfach ganz ganz simple Tricks. Ähm wir können, wenn wir zur Arbeit fahren, einfach vielleicht mal ein bisschen früher losfahren, dann sehen plötzlich die Menschen ganz anders aus. Oder wir, wenn wir mit dem Fahrrad oder mit dem Auto zur Arbeit fahren, dann biegen wir eine Querstraße früher ab und plötzlich sehen wir was was ganz anderes, was wir vorher noch nie gesehen haben. Das ist dann fast wie so ein Urlaub, ne? Also, wenn wir in so einer kleinen Stadt im Mittelmeerraum spazieren, dann gucken wir auch und sind ganz ganz aufmerksam, lebendig und sowas kann uns dann auch passieren, wenn wir einfach mal eine Querstraße früher abbiegen. Oder wir können beispielsweise in einen anderen Supermarkt gehen, auch eine ganz schöne Sache. Plötzlich ist es nämlich nicht mehr die ganzen Produkte, die man immer so gerne kauft, die

sind stehen eben ganz woanders und auch dadurch werden wir aufmerksam. Und um noch eins draufzusetzen, können wir dann möglicherweise auch mal Produkte kaufen, die wir sonst nicht kaufen. Also, möglicherweise nehmen wir sonst immer den Orangensaft, ne? Und dann probieren wir einfach mal den Kirschsaft oder was was weiß ich, ne? Also, so immer wieder Abwechslung in sein Leben zu bringen und offen und lebendig zu bleiben.

Jutta Ribbrock [19:07] Da gibt's auch schöne neue Verknüpfung im Gehirn, dann hält uns jung, oder?

Johannes Lauterbach [19:10] Auf jeden Fall. Na ja, es ist ja so, Gewohnheiten hinterlassen ja auch Spuren im Gehirn, ne? Also, die die Verletzungen sind dann werden immer immer dicker, immer fester oder wie man das sich auch vorstellen mag. Und wenn wir da, wenn wir da was anderes machen, dann verändert sich natürlich auch die verändern sich die Vernetzung im Gehirn, ja. Und also, unsere Chemie verändert sich plötzlich im Gehirn und unser Körper produziert möglicherweise mehr Glückshormone oder was auch immer. Also, das das einfach sich überraschen lassen und ja, offen sein für das, was kommt.

Jutta Ribbrock [20:00] Du hast ja auch was verändert. Du warst 20 Jahre lang Radiomoderator und wie kam das, dass du das an den Nagel gehängt hast und dir und was Neues angefangen hast?

Johannes Lauterbach [20:13] Na ja, also irgendwann, also, ich war sogar 25 Jahre ähm habe ich moderiert, im Studio gestanden. Ähm und irgendwann ist dann ähm kommt dann auch mal die Zeit, da passt du mit deiner Stimme eben nicht mehr. Also, Moderatoren sind irgendwann mit ihrer Stimme endlich so, ne? Und dann wollen die Sender irgendwas Neues reinbringen oder verändern ihr Programm und dann passt du möglicherweise nicht mehr als Moderator. Das war so mit ein Grund. Und der zweite Grund, ich hätte mich ja da irgendwie noch anders orientieren können, wollte ich einfach was Neues machen und mich einfach verändern. Und da ich während meiner Moderatorentätigkeit mich schon mit ganz vielen unterschiedlichen Sachen weitergebildet habe, also Gesundheitscoaching, Entspannung, Akzeptanz und Commitment Therapie und so weiter und so fort, habe ich das als Chance gesehen, einfach was ganz anderes in meinem Leben zu machen und auch wieder ein bisschen Lebendigkeit da reinzuholen, weil wenn du die ganze Zeit im Studio jeden Tag stehst, dann ist das natürlich auch ein immer wieder das immer wieder das gleiche, ne?

Jutta Ribbrock [21:42] Und mit der Stimme arbeiten, ist ja auch was, was du anbietest.

Johannes Lauterbach [21:45] Ja, genau. Ich bin jetzt nicht der hochqualifizierte Stimmbildner, das bin ich mit Sicherheit nicht, aber ich habe natürlich viele Ideen im Laufe meiner Radiokarriere bekommen und auch selbst entwickelt und die gebe ich dann so als Stimmtrainer weiter. Also, es sind ganz einfache, ganz ganz, ja, wie ich finde, sehr effektive Techniken, aber die jeder eben nachmachen kann oder mit wenn du diese Techniken machst, dann tust du einfach was für deine Stimmgesundheit, ne? Deine Stimme ist belastbarer und du arbeitest mit ihr schonender. Also sehr gut für Lehrer oder Voice Worker schlecht hin, die ja viel sprechen müssen.

Jutta Ribbrock [22:36] Was was machst du da z.B.? Wird gesungen und

Johannes Lauterbach [22:39] was ich heute also jetzt gerade im Auto gemacht habe, ne? Ist ja immer ganz wichtig auch wenn man länger redet, dass man sich so ein bisschen vorbereitet. Also, ich habe z.B. gesummt und dazu gekaut, so, ne? Und summen ist im Grunde genommen so eine wunderbare Stimhygiene. Also, da freuen sich unsere Stimmlippen und so weiter und so fort. Und das Kauen hat natürlich auch den Effekt, dass unsere Kiefergelenke sich so ein etwas entspannen, ne? Unsere Kiefergelenke ist ja eh so ein Schwachpunkt, ne? Du kannst ja mal so fest machen deine Kiefergelenke.

Jutta Ribbrock [23:23] Ja, wir sind, das sind die Stelle, die wo wir ganz, da haben wir, glaube ich, die stärksten Muskeln, ne? Und zusammengebissenen Zähne.

Johannes Lauterbach [23:28] Genau. Und wenn wir da festhalten, wir da festhalten, dann sind wir in den Schultern fest, ne? Unser Kehlkopf ist fest, unser Zwerchfell wichtigster Atemmuskel ist fest. Also, wir können gar nicht mehr so wunderschön ein- und ausatmen, wie das möglich wäre und Stimme ist ja letztendlich in Schallwellen umgewandelter Ausatem und wenn wir nur so einen kleinen Ausatem haben, haben wir natürlich auch nur eine ganz kleine Stimme bzw. wir müssen uns viel viel mehr anstrengen, um mit unserer Stimme rauszugehen, um gehört zu werden und ja, um unsere Themen anzubringen.

Jutta Ribbrock [24:20] Und das klingt auch nicht so sympathisch, wenn man die Zähne sozusagen, ich habe es gerade ausprobiert, das kommt irgendwie nicht so richtig raus. Also, wir wir strahlen dann auch was aus, was nicht so angenehm ist, glaube ich, für die Menschen, die uns zuhören, ne?

Johannes Lauterbach [24:39] Ja, also, der also, wenn wenn uns jetzt einer zuhört, der wusste wahrscheinlich schon nach drei drei Sekunden, ob er uns sympathisch findet oder nicht. Also, der Inhalt zählt dann erstmal nicht. Ähm den Inhalt, also der Inhalt kommt dann erstmal später, aber wenn ich eine Stimme habe, die da nicht stimmig ist letztendlich, dann wird er uns nicht zuhören bzw. wird mit den Gedanken woanders sein. Als ich angefangen habe beim Radio, war das ganz lustig. Da dachte ich immer, Mensch, ich muss jetzt richtig wichtig sein und dann habe ich immer so gesprochen und so gesprochen und dann hat mir mal ein Hörer gesagt, gabs ja dann auch mal Fanpost und so weiter und so fort und der dachte, ich bin ein 1,95 m, 2 m großer Mann und dann bin ich gerade mal knapp 1,80 m, ne? Also, ja, so ja, ne? Und wenn man das natürlich macht, ist man natürlich auch überhaupt nicht authentisch letztendlich, ne? Also ist nicht so, wie man wirklich wirklich ist und das erkennt letztendlich auch unser Gegenüber, ja.

Jutta Ribbrock [26:15] Ja, ja, ich glaube, das ist wirklich ganz stark spürbar, wenn du so sehr, wie es geht, du selbst bist, genau, das vermittelt sich dann auch, ne? Auf jeden Fall haben wir da eine kleine Gemeinsamkeit. Ich bin noch beim Radio und mache in einem anderen Teil meines schönen vielfältigen Berufslebens Radionachrichten und da ist das mit dem Tempo auch eine interessante Sache, sage ich mal, weil ich habe immer die Uhr im Nacken. Jede halbe Stunde gehe ich ins Studio und es ist auch heutzutage meistens nicht

mehr so, wie sich viele Menschen das vorstellen. Da schreibt dir einer sechs schöne Meldungen und gibt dir so einen Stapelzettel in die Hand und du liest sie einfach schön vor. Das gibt's auch noch, aber es wird mehr und mehr so, dass wir sprechende Redakteure oder schreibende Sprecher sind, das ist bei uns auch so. Also, ich suche selbst die Themen aus, ich schreibe es, da habe ich etwas Unterstützung und dann gehe ich ins Studio und und präsentiere die Nachrichten und ich arbeite in einem Großraumbüro. Also, drum rum tobt der große Ozean. Es wird viel geredet, gelacht, mal was rüber gerufen, es wird telefoniert und ich versuche da wie der Ruhepol im Sturm einfach meine Gedanken zu ordnen und da ist denke ich sicher so ein zwischendurch ausatmen mal eine ganz gute Sache.

****Johannes Lauterbach**** [28:09] Ja, es kann manchmal auch helfen, einfach sich einfach umzusetzen, ne? Also, wenn wir so im Stress sind, dann sitzen wir manchmal ganz verkrampft und das einfach wahrzunehmen, wie geht's eigentlich meinem Körper und sag, Mensch, der fühlt sich ja gar nicht wohl und dann setzt du dich einfach wieder veränderst deine Sitzposition und fühlst dich dann auch gleich besser. Und durch diesen kleinen Moment, dass du dich wahrgenommen hast, bist du auch wieder aus diesen aus diesen, jetzt muss ich das noch machen, das noch machen, das noch machen, das noch machen, ne? Bist du einfach ganz kurz draußen und das ist schon eine kleine Erholung, ja.

****Jutta Ribbrock**** [28:50] Mhm.

****Johannes Lauterbach**** [28:51] Wenn du noch einen Tipp haben willst, schüttel einfach mal hin und wieder dein dein Handgelenk so aus.

****Jutta Ribbrock**** [28:58] Mhm. Mach mal gerade mal. Schüttel, schüttel.

****Johannes Lauterbach**** [29:02] So, also, im im Stress ist es ja so, dass unsere Gelenke dann immer sehr fest sind, ne? Also von daher und da ist es einfach wichtig loslassen, einfach, ne? Und dann kannst du ja auch denken, also, wenn du gerade eine stressige Situation hattest, die schüttelst du einfach so mal schnell aus dem Handgelenk raus. Zack ist.

****Jutta Ribbrock**** [29:21] Genau, das macht mir das Gefühl, ich schüttel das aus meinen Gliedern raus, dann bin ich es auch los, dann sitzt mir in den Zellen nicht so fest oder.

****Johannes Lauterbach**** [29:26] Und das der Vorteil ist, du machst dir das dann noch mal ganz kurz bewusst und diese Situation, die dich gestresst hat und der Mensch, der dich gestresst hat, der begleitet dich nicht subtil so den ganzen Tag möglicherweise. Also, manchmal ist es ja so, dann weißt du nicht, warum bin ich eigentlich so schlecht gelaunt und wenn du das wahrnimmst und rausschüttelst, dann dann hast du da einfach deine Ruhe mehr, ja und kannst einfach gelassener deinen Job machen.

****Jutta Ribbrock**** [29:57] Lass uns doch noch so ein paar favorites aus deinen Slow Tipps erzählen, was man nicht unbedingt zeigen muss, sondern was man schön erzählen kann, dass wir gerade unseren Hörern noch paar.

Johannes Lauterbach [30:17] Na was was z.B. auch für deinen Job oder für Voice Worker immer gut ist, ist einfach diese Lippenbremse so, also, ne? Du du atmest aus und machst also du du blusterst deine deine Wangen oder deine Backen auf und dadurch atmest du verstärkt aus und verstärktes Ausatmen ist immer Stress reduzierend, ne? Also,

Jutta Ribbrock [30:52] kürzer ein als ausatmen, ne? Oder

Johannes Lauterbach [30:57] genau, das und am besten durch den Mund und am besten durch so eine kleine Sperre, dass du so nur noch ein bisschen einfach Druck raufliegen kannst und ja, das wäre z.B. eine Idee oder du kannst auch den Kutschersitz kennst du kannst du zuweisen einen Kutscher kennst du das? Sieht man nicht mehr so oft. Fahr mal nach Wien und schau mal die Kutsche, die hatten ja so ihr ihre bestimmte Haltung, ne? Die haben die Ellbogen auf ihr auf ihre Oberschenkel gestützt und den Kopf dann hängen gelassen und haben in dieser Haltung auf ihre Kunden gewartet und sowas kannst du natürlich auch im Büro machen. Du drehst einfach deinen Stuhl so um und dann stützt du eben deine Ellbogen auf deine Oberschenkel, lässt den Kopf hängen und atmest ein und aus, ja, und machst die Augen zu und freust dich, dass das Leben so wunderbar ist. Und unter dem Tisch.

Jutta Ribbrock [32:04] Und dann noch so ein bisschen so Schulter, Nacken, das Schütteln hatten wir schon gehabt, das hilft da auch.

Johannes Lauterbach [32:11] Was auch immer super ist, ist natürlich sind unsere Schultern. Unsere Schultern sind ja gerne so am Ende eines Arbeitstages so hochgezogen. Stell dir das immer so vor, als ob du immer wieder eins auf den Kopf bekommst und du ziehst deinen Kopf immer mehr ein so. Von daher ist es einfach wichtig, ab und zu mal zu gucken oder zu fragen, hey, wie geht's meinen Schultern und dann merkst du, oh, die sind ja schon wieder angespannt oder hochgezogen und dann ähm wenn du dich einfach, wenn du deine Schultern fragst, wie es ihnen geht, dann gehen die automatisch auch schon runter. Oder du kannst deine Schultern ein bisschen zu den Ohren hochziehen so und dann machst du mit so einem Seufzer lässt du wieder los, ne? Ich komme ja aus so einer ganz ganz nicht ganz ganz, aber aus einer ziemlich großen Familie, wir waren sieben Geschwister und das heißt, also unsere Omas, die mussten auch immer mithelfen und damals, ich bin schon ein bisschen älter, wurde noch geplättet so. Also, die Wäsche, ne? Die Bettwäsche wurde, also Plättmaschinen sind so größere Bügeleisen oder wie man das so, ne? Also, da haben meine Omas immer geholfen und immer, wenn die fertig waren, haben sie so gemacht, ne? Und dann war das für sie ein Zeichen, aha, jetzt ist Freizeit. Jetzt kann ich entspannen. Und ähm also, das habe ich noch so, dieses Bild habe ich noch in Erinnerung und das mache ich dann eben auch manchmal so, ne? Und das ist dann einfach auch sehr sehr schön, weil es auf jeden Fall auch die Schultern entspannt und lockert. Übrigens beim, wenn man ein Vorstellungsgespräch hat oder oder ähnliches, bevor man reingeht, ausatmen, ne? Also, bevor man die Türklinke drückt und dann in das Besprechungszimmer reingeht, immer ausatmen, ne? Und nicht mit einer Einatmung reingehen. Das ist dann immer noch Stress fördernd.

Jutta Ribbrock [34:25] Dann geht die Energie so hoch und die Angst sitzt uns da oben im Hals.

Johannes Lauterbach [34:28] Genau, und wenn du dann drin bist, versuchst du noch mal einzuatmen und noch mal ein und irgendwann geht keine keine Luft mehr rein und dann kommst du eben in in Stress, ne? Und das ist dann natürlich gar nicht förderlich in so einem Bewerbungsgespräch.

Jutta Ribbrock [34:44] Füße spüren, oder? So die Vorstellung, man leitet vielleicht den Atem auch über die Fußsohlen aus.

Johannes Lauterbach [34:50] Ähm es ist ja eben so, dass wenn wir im Stress sind, dann passiert eben ganz viel im Kopf. Also, wir haben da ganz ganz viel Energie und der Kopf droht zu platzen. Und da ist es einfach sehr sehr gut, dass wir, wenn wir uns auf unsere Füße konzentrieren, weil die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit und ähm wenn ich mich dann auf meine Füße konzentriere, dann leite ich meine die die überschüssige Energie in meine Füße und kann mir da noch vorstellen, wie diese Energie sich in der Erde verteilt oder ähnliches, aber einfach ganz wichtig, sich auf auf seine Füße zu konzentrieren und dann hat man hier oben schon mal wieder ein bisschen mehr Ruhe, auch, weil ich bei dieser Übung wieder sehr konzentriert dabei bin.

Jutta Ribbrock [36:03] Du hast eben von der stressigen Autofahrt erzählt, du machst ja auch Kurzmeditationen. Augen zumachen beim Autofahren ist nicht so toll, aber irgendeiner Art von meditativer Geschichte kann man da vielleicht auch machen, aber ganz sicher, so wie ich, wenn ich mit der U-Bahn fahre und die nicht davon gefahren ist oder auf dem Bahnsteig, mache ich dann mal kurz eine kleine Atemmeditation, aber wenn ich drin sitze, kann ich mich, wenn ich einen Sitzplatz kriege, kann ich auch was schönes machen.

Johannes Lauterbach [36:44] Genau. Eigentlich immer, wenn ich S-Bahn oder U-Bahn oder Bahn fahre, also mache ich meditiere ich immer, ne? Ich schließe einfach meine Augen und mache dann einfach einen Body Scan, indem ich einfach beginne mit meinen Füßen, konzentriere mich auf meine Füße, dann geht's weiter, die Fußgelenke, Waden, Schienbeine, Knie, Oberschenkel, dann geht's in meinen unteren Bereich, in den Beckenraum, dann in meinen mittleren Raum, da ist dann der Solar Plexus in meinem Herzraum, dann konzentriere ich mich noch auf meine Schultern, auf den Rückenbereich, auf meinen Hals, gehe dann in meine Arme, in meine Hände und dann zum Schluss noch mal in meinen Kopf und dann zwinker ich mir zu und bin fertig. Das war jetzt eine ganz kurze Meditation, die die wirklich nur 30 Sekunden dauert oder und das kann man natürlich, wenn man in der S-Bahn sitzt, 10 Minuten machen, 20 Minuten machen. Also, so wie man dann wirklich Freude und Spaß hat.

Jutta Ribbrock [38:05] Und da hätten wir ja auch Gelegenheit, vielleicht eine andere Meditationsform zu machen, die ein bisschen länger dauert.

****Johannes Lauterbach**** [38:11] Genau, aber das also, das wäre ja also, dieser dieser Body Scan, den kann ich wirklich, den kannst du kannst ganz langsamer, also, du kannst dich 30 Sekunden in deinen Füßen aufhalten. Ich stelle mir dann immer vor, dass in jeder Zelle Energie ist so und dann nehme ich die Energie mit und dann gehe ich in die Fußgelenke und ne? So, so komme ich gehe ich mit meiner Körperreise weiter nach oben und stelle mir eben in jedem Körperbereich, in dem ich bin, einfach das das die die Energie vor und ich bin dann immer wirklich so, habe ich zumindest den Eindruck, bin dann immer einfach aufgeladen, bin frischer und spring dann beispielsweise aus dem Auto oder aus der Bahn raus und kann dann kann dann meine Sachen machen, die ich vor habe.

****Jutta Ribbrock**** [39:13] Und wenn du aussteigst, bist du stark wie Popey und 10 cm gewachsen.

****Johannes Lauterbach**** [39:18] Also, ich eben hier angekommen bin, habe glücklicherweise gleich einen Parkplatz bekommen, bin ich auch noch mal 2 Minuten im Auto sitzen geblieben und habe einfach diesen kleinen Body Scan gemacht, einfach um sich auch wieder einfach zu erden und wieder zu sich zurückzufinden.

****Jutta Ribbrock**** [39:36] Das mit dieser kleinen Pause, das fasziniert mich ungemein und zwar in zweierlei Hinsicht. Also, das, was wir jetzt gerade besprochen haben, diese Mini Pause, die wir so mitten im größten Stress machen können, also drei bewusste Atemzüge und ich komme schon runter oder diesen Body Scan, was du gerade erwähnt hast und ich denke eben faszinierenderweise gewinne ich manchmal auch Zeit. Also, wenn ich mich dann nicht so, wenn mir die Anspannung nicht den Hals zuschnürt und die Angst vorm Scheitern, wenn ich mich kurz entspanne, wenn ich was wirklich wichtiges schaffen muss und dann auch die die Pause im Sinne dieses kleinen Zögerns, bevor ich einem Impuls folge, in deinen Büchern hast du auch mal Tik Natan erwähnt, den buddhistischen Mönch, der hat das so stark kultiviert mit dieser Pause. Also, etwa, wenn du dich von jemandem gekränkt fühlst und möchtest aufspringen und sagen, ich hau dem jetzt eine rein oder zumindest verbal will ich mich irgendwie rechen und zurückschlagen und da sagt Tik Natan eben auch, so, jetzt warte mal. Atme mal und noch mal. Der sagt sogar umarme deine Wut. Lass die mal verrauchen und dann guck mal, was jetzt am besten wäre, bevor du ganz viel Porzellan zerschlägst. Mich begeistert das total. Das ist so, ich habe auch angefangen, das zu üben mit anderen Sachen. Also, man könnte ja auch die Enttäuschung umarmen oder die Angst vor irgendwas oder dass man denkt, man kriegt was nicht hin.

****Johannes Lauterbach**** [42:07] Also, finde ich eine gute Idee. Ich glaube aber, dass viele viele Menschen nicht in der Lage sind, sowas dann im Alltag umzusetzen, ne? Also, wenn du dann in deinem Großraumbüro sitzt und dann überlegst, äh weil eine Kollegin möglicherweise irgendwas gesagt hat oder du bist bist wütend oder dass du dann deine Wut in diesem Moment umarmst, kann ich mir vorstellen, dass das sehr sehr schwer ist. Ich finde es großartig, wenn man es hinbekommt, aber ich fürchte, dass es den meisten Menschen nicht so richtig gelingt. Aber was ich finde, ist auch da wieder im Grunde genommen wieder mit der Achtsamkeit zu arbeiten und zwar, wenn du feststellst, eine Kollegin hat dich

beispielsweise nicht begrüßt, so, ne? Da kann ja möglicherweise bei dir jetzt im Kopf ablaufen, oh, der hat vielleicht habe ich was blödes gesagt oder die mag mich nicht mehr oder die meint, ich bin eine Konkurrentin von ihr, ne? Also, unser Köpfchen erzählt uns ja dann ganz schnell Geschichten letztendlich, ja und das eben wahrzunehmen und da eben rauszugehen bzw. zu fragen, ist das, was ich denke, wirklich wahr und dann lösen sich solche Gedanken, die ja wirklich nur Stress produzierend sind, lösen sich dann ganz schnell auf und das ist, glaube ich, eine Idee, die du auch im Alltag immer wieder umsetzen kannst. Ist das, was ich denke, wirklich wahr?

Jutta Ribbrock [44:11] Falsche Annahmen, die erzeugen ganz viel Unglück, ne?

Johannes Lauterbach [44:15] Auf jeden Fall. Und ich meine, es ist ja, wir sind ja voll, unser Leben ist voll, voller falscher Annahmen letztendlich und ähm das hat ja mit Sicherheit auch einen Sinn und Zweck. Unsere Vorfahren damals in der Savanne oder im Dschungel, die waren ja aufgefordert, falsch oder schlechtes anzunehmen, um einfach letztendlich zu überleben. Also, derjenige, der mit einer Pusteblume rumgelaufen ist, damals und gesagt hat, alles ist friedlich und alles ist schön, der konnte mit Sicherheit seine Gene nicht weitergeben, weil er nämlich von irgendwas gefressen wurde oder von irgendeinem Konkurrenten als auf den Kopf bekommen hat, ja. Also, von daher sind diese schlechten Annahmen historisch letztendlich gewachsen oder wir haben sie immer noch oder wir arbeiten immer noch unbewusst nach diesen Prinzipien, wie damals unsere Vorfahren.

Jutta Ribbrock [45:34] Das ist immer noch in unseren Zellen, ne?

Johannes Lauterbach [45:37] Auf jeden Fall. Es ist dunkel, ich laufe auf einer Straße lang und bin alleine und mir kommt eine Gruppe von Menschen entgegen. Ähm da ist es natürlich auch wichtig so so zu gucken, sollte ich den wirklich begegnen oder gehe ich den lieber aus dem Weg, ja? Da ist es mit Sicherheit richtig, aber häufig glauben wir, dass wir irgendwo eine Gefahr sehen, wo wo es gar keine Gefahr gibt, bloß, weil es möglicherweise nicht ganz so bekannt ist oder oder wir meinen, das noch nie so gesehen zu haben und da spielt uns unser Köpfchen gerne mal einen Streich bzw. zeigt uns den ein oder anderen Film und wir sitzen dann in der ersten Reihe in unserem Kopfkino und gucken zu und erleben die schlimmsten Sachen und das das das schwierige ist ja, dass wir dann immer meinen, dass das, was wir denken, auch wirklich wahr ist so, ne? Und so versuchen wir dann auch anderen Leuten zu begegnen und das ist dann führt dann eben auch häufig zu Konflikten.

Jutta Ribbrock [47:18] Du hast Konkurrenz am Arbeitsplatz eben erwähnt. Wir haben da ja in der Regel zwei Möglichkeiten. Also oder bzw. es gibt zwei Ausrichtungen. Das eine ist, wie gehen wir damit um? Also, wie können wir uns schützen oder vielleicht auch, dass es uns nicht so berührt oder aus der Fassung bringt, wenn man weiß, da sind Schwingungen von jemanden, der vielleicht denkt, du schnappst ihm eine Aufgabe weg oder stehst besser da vorm Chef, das andere in die Kommunikation gehen und vielleicht was klären, aber das geht nicht immer.

****Johannes Lauterbach**** [48:30] hat häufig dann auch immer was mit uns aber zu tun. Also, ich ich habe so den die Idee, dass alles, was wir so so im Außen passiert, also die Kollegin, die möglicherweise rummuffelt oder uns angreift, die hat was mit mir zu tun. Also, erstens kann ich lernen, damit umzugehen, entweder in den Konflikt reinzugehen oder Gelassenheit zu zeigen. Ich kann immer von meinem Gegenüber lernen, egal, ob es jetzt eine wunderbar schöne Situation ist oder eben eine negative Situation.

****Jutta Ribbrock**** [49:15] Mhm. Das ist dann aber schon eine High Performance, oder, wenn wenn man wirklich mit jemandem zu tun hat, wo man denkt, der seggt mir am Stuhl oder so.

****Johannes Lauterbach**** [49:28] Na ja, da bin ich ja aufgefordert, mich mich abzugrenzen, ne? Also, da lerne ich im Grunde genommen oder kann kann oder bekomme mit, kann ich Grenzen setzen oder nicht? Und häufig ist es ja so, wenn wenn du jemand hast, der an deinem Stuhl segt, der kommt ja, der der fängt ja da an zu segen, weil er eben möglicherweise meint, dass du dich nicht abgrenzen kannst. Und von daher bist du dann aufgerufen, einfach mal ähm für dich zu klären, wie kann ich meine Grenzen setzen?

****Jutta Ribbrock**** [50:14] Du meinst, er spürt, dass ich ein gutes Opfer bin?

****Johannes Lauterbach**** [50:18] Möglicherweise. Oder er gibt dir auf jeden Fall die Möglichkeit zu zeigen, dass du kein Opfer bist.

****Jutta Ribbrock**** [50:33] Dann noch gelassen bleiben, wenn der Chef sehr sehr große Anforderungen stellt und du vielleicht denkst, boah, wenn ich dieses Projekt versäue, dann hängt mein Job am seidenen Faden.

****Johannes Lauterbach**** [50:54] Also, das sind ja natürlich Fragen, da spielt ganz viel mit. Also, ich ich natürlich muss ich mir von einem Chef nicht auf der Nase rumtanzen lassen. So. Und ähm wenn ich einen despotischen Chef habe oder wie auch immer, dann bin ich natürlich auch aufgerufen, auf diesen Chef meine Grenzen, seine Grenzen aufzuzeigen, ne? Also, ich häufig sind ja Chefinen oder Chefs doch sehr dann auch sehr übergriffig, ne? Und da gilt es dann einfach auch die die Grenzen klar zu machen, ne? Und dafür brauchst du natürlich auch wieder ein Standing oder und dieses Standing hast du natürlich auch nur, wenn du nicht irgendwelche Geschichten in deinem Unterbewusstsein beispielsweise am Laufen hast, also irgendwelche Glaubenssätze oder inneren Antreiber, wie sei gefällig oder sei perfekt, die dann möglicherweise eben der Chef im Zusammenspiel dann ausnutzen kann. Und wenn du weißt, was da bei dir schlummert, dann hast du schon wieder hast du schon wieder bessere Karten.

****Jutta Ribbrock**** [52:33] Ja, vor allem, weil wir ja auch extrem gut darin sind uns mit so negativen Gedankenschleifen oder die immer in uns lebendig zu halten. Mir gelingt das bestimmt wieder nicht, oder der kann das besser als ich.

****Johannes Lauterbach**** [52:48] Genau, wir sind ja permanent auch dabei oder nicht permanent, aber immer wieder dabei uns uns abzuwerten, ne? Und auch das wieder

wahrzunehmen ist ist wunderbar und dann kann man sich zu zwinkern oder besser seinem Köpfchen zu zwinkern, seinem Verstand zu zwinkern, dass er da wieder so eine nette Geschichte uns angeboten hat, ja. Vielleicht auch ganz schön, also in unserem Kopf, unserer Kopf ist ja fast wie so eine Sorgenmaschine, ne? Also, da wird ganz viel produziert und ähm wenn wir dann einfach mal so 20 cm runtergehen, also vom Kopf in unsere Herzgegend uns dahin zu konzentrieren, da habe ich immer das Gefühl, da ist Frieden, da ist Harmonie, da ist Ruhe, da ist Gelassenheit, also, da ist nichts irgendwie, was sagt, das musst du noch machen oder das ist besser, ja? Also, hier herrscht einfach Ruhe und deshalb einfach auch als kleine Kurzentspannungsidee, einfach sich hin und wieder mal auf seinen Herzbereich konzentrieren, da vielleicht eine Hand drauflegen und dann ein und auszuatmen und zu spüren, wie deine Hand sich hebt und senkt und dann ja, kannst du dir sagen, ich bin ruhig oder was auch immer, ne? Also, dich dann selbst so ganz ganz schön in die Gelassenheit, in die Ruhe bringen.

****Jutta Ribbrock**** [54:33] Was ich auch manchmal gerne mache, ist dann aus dem Fenster schauen und also, wenn ich zu Hause arbeite, ich habe eine Baumkrone vor meinem Fenster an meiner Dachwohnung und dann bewegen sich die Äste so ein bisschen und dann gucke ich da drauf und atme ein bisschen, ne? Das hat das hat die diese Wirkung auch, dass das mich das ruhig macht.

****Johannes Lauterbach**** [55:10] Und dann einfach dafür auch dankbar sein. Also, das finde ich, ist auch immer so eine ganz tolle Methode, also dankbar zu sein für diesen Baum, der da vor vor vor deinem Fenster steht und ähm wenn du dir dann noch vorstellst, dass die dass dieser Baum deine Dankbarkeit spürt, dann passiert da plötzlich was. Dann ist da ganz viel.

****Jutta Ribbrock**** [55:54] Tolles Stichwort, das mit der Dankbarkeit. Es gibt so viel, wofür wir dankbar sein können und wenn wir uns das ab und zu mal aufzählen, dann merken wir, dass wir extrem viel Schönes im Leben haben.

****Johannes Lauterbach**** [56:06] Auf jeden Fall. Also, ich sitze ja jeden Tag auf meinem Hocker immer abends, viele meditieren ja morgens, ich mache das immer abends, sitz da eine halbe Stunde, dreiviertel Stunde und bevor ich mit der Meditation anfange, bedanke ich mich erstmal. Das kann sein für das Mittagessen, was gut geschmeckt hat, das kann sein, dass ich einen netten Anruf von meiner Tochter bekommen habe. Das ist dann häufig auch, dass ich mir bedanke, dass ich ähm ein warmes Bett habe. Also, so auch so diese ganz ganz kleinen normalen Geschichten, die für uns normal sind, für viele andere Menschen auf dieser Welt ja nicht. Also, dafür bedanke ich mich und ich ich finde immer, damit verbinde ich mich einfach so mit dem mit dem Leben an sich, ja. Also, ich nehme nicht das, was was mir tagtäglich passiert so als gegeben, als normal hin, sondern ich versuche dann auch ganz bewusst eben meine Aufmerksamkeit, indem ich mich dafür bedanke, darauf zu lenken.

****Jutta Ribbrock**** [57:35] Jetzt haben wir gerade viel über Menschen gesprochen, die einen sehr hohen Druck haben, Leistungsdruck im Beruf. Es gibt ja auch viele Tätigkeiten, wo sehr große Gleichförmigkeit herrscht und das ist auch belastend, dass man keine Fülle empfindet

und so das Gefühl hat, wie der Ochs im Joch latscht man da jeden Tag hin und macht was stupides. Wie können wir uns da rausholen, dass wir da?

Johannes Lauterbach [58:32] Na ja, also, ich bin glücklich, dass ich eben nicht so arbeiten muss, aber es gibt natürlich viele Menschen, die das äh tagtäglich erleben und da immer auch, wenn es sich vielleicht ein bisschen albern anhört, aber wenn die Fülle nicht im Außen ist, dann haben wir sie aber auf jeden Fall hier drin. Und wenn ich mich immer wieder dann auf mich konzentriere bzw. in mich reingehe, dann habe ich da auf jeden Fall sehr sehr viel Leben. Das wäre eine Möglichkeit. Also, auch wieder durch Kurzmeditation oder durch Meditation oder Entspannung immer wieder zu mir zu kommen und letztendlich ist da in uns so viel so viel Freiraum und so viel, was entdeckt werden will, dass das dann möglicherweise auch ein Ausgleich ist, ne? Und dann natürlich auch immer der Hinweis, wenn ich, wenn ich so eine Arbeit habe, dann versuche ich doch am besten auch meinen mein meinen Alltag aber so noch zu gestalten, meine Freizeit noch so zu gestalten, dass da zumindest immer wieder Abwechslung passiert. Also, nicht dann nach Hause gehen, nach diesem doch langweiligen oder ja, schwierigen Job nach Hause gehen und dann mich zu Hause von Fernseher zu setzen und dann vier Stunden einfach da in die Glotze zu gucken, sondern da eben auch mal was was zu machen, was eben Freude bereitet, was was was du schön findest, was dich

Jutta Ribbrock [01:00:19] Was aktiv ist.

Johannes Lauterbach [01:00:20] Was aktiv ist und was deine Seele letztendlich streichelt.

Jutta Ribbrock [01:00:23] Freunde sehen, ins Kino gehen. Spaziergang im Block machen.

Johannes Lauterbach [01:00:27] Oder einen heißen Tee trinken oder wie auch immer, einfach was was dir in diesem Moment gerade gut bekommt.

Jutta Ribbrock [01:00:37] Können einfache kleine Dinge sein.

Johannes Lauterbach [01:00:39] Auf jeden Fall.

Jutta Ribbrock [01:00:41] Ein persönliches Statement von Johannes Lauterbach. Wenn wir tun, was wir immer getan haben, kommt das heraus, was schon immer herausgekommen ist. Es kann deshalb sinnvoll sein, zuerst einmal damit aufzuhören. Auf diese Weise kann Neues entstehen.

Johannes Lauterbach [01:01:04] Genau. Da sind wir wieder bei den Gewohnheiten letztendlich, ne? Und da sich einfach mal so rauszuholen und letztendlich mal wirklich mal wirklich was anders zu machen, ne? Also, nicht immer zu meinen, im Grunde genommen, immer wieder die Vergangenheit neu zu leben. Also, ne, das machen wir ja häufig, ja. Also, wir haben irgendwann mal von unseren Eltern, von den Lehrern, sind wir auf so eine Schiene gesetzt worden und auf der fahren wir und fahren wir und erleben im Grunde genommen immer wieder unsere Vergangenheit in der Gegenwart und in der Zukunft und da einfach mal

sich aus dieser Schiene rauszunehmen und was anderes zu machen. Das kann man selbst auch wieder als kleine Achtsamkeitsübung machen, wenn du wenn du in der Stadt unterwegs bist und merkst, du läufst wieder so vor dich her so, ne? Und dann also, du siehst, wie es uns geht, wenn du beobachtest, wie die Leute gehen letztendlich, ne? Und wenn du wieder so in so einem möglicherweise in so einem Modus drin bist, ne, du denkst und grübelst und dann geht dein Kopf so ein bisschen runter und wenn du das eben feststellst, äh der neutrale Beobachter in dir, ne? Wenn du das feststellst und du gehst einfach einen Schritt zur Seite und gehst dann weiter, bist du aus dein schon wieder aus dieser aus dieser gleichförmigen Schiene raus, ne? Also, so ein Schritt nach rechts oder nach links kann dann schon wieder sehr sehr viel bringen.

Jutta Ribbrock [01:02:44] Wenigstens nur merken.

Johannes Lauterbach [01:02:46] Genau, das. Und das ist ja so das Training, unser unser Achtsamkeitsmuskel, ne? Also, ja, wie beim im Sportstudio, den können wir natürlich äh trainieren und dazu braucht's natürlich auch immer wieder Konzentration, ne? Also, wenn wir konzentriert sind, können wir uns immer wieder ähm aus diesen aus diesen Grübelgeschichten herausholen und äh dann entscheiden wir, was wir mit unserem Leben dann machen in dem Moment, ja. Ich habe heute äh war auch eine halbe Stunde in der Stadt unterwegs und auch ich habe dann gemerkt, Mensch, jetzt plötzlich gehe ich so wieder so runter, also, der Kopf geht so ein bisschen runter. Habe ich angefangen zu grübeln, so. Ich weiß gar nicht mehr über was und da auch vielleicht als kleine Idee, sich einfach vorzustellen, das war du du guckst einfach nach gelben nach Dingen, die gelb sind in deiner Umgebung und dann bin ich also durch die Stadt gelaufen und habe geguckt, wo ich gelbe Sachen finde. Und das im im Sommer ist das natürlich eine einfache Übung, da gibt's gelbe Blumen, Grill und so weiter. Heute war es ein bisschen schwieriger, aber umso interessanter oder desto aufmerksamer musste ich letztendlich sein, ne? Und von daher mit dieser kleinen Übung habe ich mich aus dieser Grübelschleife, in der ich drin war, rausgeholt und war eben ganz ganz aufmerksam in im hier und jetzt, ne? Ähm und es gab dann letztendlich doch verhältnismäßig viele gelbe Sachen, die ich gesehen habe, z.B. DHL ist gelb, äh Lotto ist gelb, ne? BVG hier in Berlin ist gelb, die Haltestellen sind gelb. Also, ich habe dann viele gelbe Sachen gesehen und habe mich bei jeder Sache, die ich entdeckt habe, auch noch gefreut und dann auch darüber gefreut, dass ich mich gefreut habe. Also, von daher, ich bin dann schmunzelnd durch die Stadt gelaufen.

Jutta Ribbrock [01:05:27] Ja, oder manchmal kann man auch ein bisschen über sich selber lachen, weil man denkt, boah, was ist das albern eigentlich, was ich mache. Und das bringt ein auch schon wieder zum Lachen, ne?

Johannes Lauterbach [01:05:37] Also, Humor sowieso eine ganz ganz wichtige Ressource und immer wieder dran denken, da gibt's ja auch wieder diese kleine Übung, ne, einfach so dieses gekünstelte Lächeln, ne? Also, das haben wir ja früher die Stewardessen, die haben wir dann so in den 70er Jahren, setz dich bitte hin, alles schön und so weiter und so fort. So, das ist natürlich nicht Sinn und Zweck der Sache, aber wenn wir einfach so ein

bisschen lächeln, dann drückt ja der Muskel unterm unserem Auge auf einen Nerv, der dem Gehirn wieder signalisiert, Glück und dann werden eben Glückshormone ausgestoßen. Also, von daher dieses gekünstelte Lächeln ist hebt unsere Stimmung, ganz einfach, ne? Und wenn wir gerade dabei sind, hoffe ich einfach weitermachen, dann einfach vielleicht auch mal der Hinweis zu Ali, kennst du Ali?

Jutta Ribbrock [01:07:05] Sag mal.

Johannes Lauterbach [01:07:06] Atmen, lächeln, innehalten. Kennst du das? Nee. Na? Also, merk dir einfach Ali und vielleicht machst du dir in deinem Büro oder auch zu Hause so kleine Klebepunkte. Ich bin da so ein bisschen altmodisch, man kann sie natürlich von der App immer wieder wach rütteln lassen. machst du so und immer, wenn du den Klebepunkt siehst, dann machst du dein Ali, ne? Atmen, lächeln, innehalten so und das machst du für zwei, drei Atemzüge, wenn du wenn du sehr sehr beschleunigt bist, also oder wenn du kurz kurz bevor du ins ins Studio reingehst, kannst du dein Ali machen und wenn du ein bisschen länger Zeit hast, dann machst du es eben 30 Sekunden, 60 Sekunden und lächelst, während du atmest und inne hältst und bei diesem Innehalten und Lächeln kannst du dann auch ganz bewusst die Regionen deines Körpers weich werden lassen, so nenne ich das mal, die möglicherweise angespannt sind. Also, eine ganz ganz schöne kleine Übung auch für zwischendurch, ne? Kann man auch überall machen, weil das fällt ja keinem groß auf bzw. wenn er in der S-Bahn sitzt und ein bisschen lächelst, freuen sich die anderen sogar noch.

Jutta Ribbrock [01:08:34] Freuen sich die anderen. Das ist auch schön, wenn man nicht immer heruntergezogene Mundwinkel sieht.

Johannes Lauterbach [01:08:40] Du hast aber jetzt schon eine der ganz großen Herausforderungen angesprochen, wenn man was Neues anfangen will. Das ist nämlich schon der zweite Schritt, dran denken und dran bleiben und zuvor erstmal anfangen, den ersten Schritt tun. Also, das schafft man ja oft noch, ja, ich melde mich jetzt im Fitnessstudio an und dann geht man hin und denkt, wow und in drei Monaten habe ich die mega Bikini Figur, alles wird gut, ich treffe den tollsten Mann am Strand und dann so ruft die Chipstüte nach einem langweiligen Tag und man denkt, ach ja, ich schlepp mich jetzt noch bis zum Sofa. Also, dieses Anfang ist erst schon schwierig, dann packt sein vielleicht und dann aber dran bleiben.

Johannes Lauterbach [01:10:04] Na ja, und da ist es deshalb wichtig, dass du vorher guckst, warum will ich das überhaupt machen. So, ne? Also, wenn du beispielsweise ins ins Fitnessstudio gehst, weil du einfach einen schöneren Körper haben willst, weil dir das 20.000 Zeitschriften erzählt haben, dass du einfach einen schöneren Körper haben musst, dann wirst du da möglicherweise zwei Monate hingehen und danach nicht mehr, ne? Wenn du das aber beispielsweise machst, weil es dir Spaß macht oder weil du du du möchtest einfach gesund sein und und Freude am Leben haben und das kriegst du eben häufig nur mit einem gesunden Körper, wenn du wenn das so deine Motivation ist, dann ist die Chance größer, dass du länger dran bleibst. Also, da auch schon mal im Vorfeld gucken, ist das überhaupt

das, was ich will oder mache ich das bloß wieder, weil ich in diesem Selbstoptimierungswahn bin und dann ist es eben einfach wichtig, dann machst du einfach den ersten kleinen Schritt und am besten machst du diesen Schritt ganz ganz überlegt. Also, du du schreibst dir vorher auf oder überlegst dir vorher, wann du es machen willst, was du dafür brauchst, beispielsweise Turnschuhe oder ähnliches und dann erzählst du es vielleicht deiner besten Freundin und die kann dich dann danach immer mal wieder fragen. Also, du brauchst Ziele, Zeit und Zeugen, ne? Also, das wenn du dreimal Z und dann bist du auf der sicheren Seite.

Jutta Ribbrock [01:12:00] Mhm. Bevor die jetzt fragt, warst du auch im Fitnessstudio? Du hattest doch gestern erzählt, du gehst wieder hin. Das mit der besten Freundin, die ich eben auch schon erwähnt habe, die hat da übrigens auch einen tollen Trick. Die sagt, da diskutiere ich jetzt nicht mit mir. Also, ich habe mir vorgenommen, heute Abend ins Fitnessstudio zu gehen und dann kommt ja so, ja, aber gerade heute und es ist auch so kalt und windig und ich jetzt noch jetzt doch mal vor die Tür muss und ich habe ja auch meinen Liebsten so lange haben wir gar keinen ruhigen Abend zusammen gehabt, da könnte ich mich auch mit einem Gläschen Wein mit ihm hinsetzen und die Füße hochlegen. Also, die ist mit sich selber diskutieren, das ist ja auch mühsam, ne? Kann ich auch ganz toll, aber einfach Entscheidung treffen, sie nicht mehr in Frage stellen und es einfach tun. Also, ich finde, das macht einen auch dann irgendwie stolz.

Johannes Lauterbach [01:13:21] Auf jeden Fall, aber was du gerade eben angesprochen hast, also dieses Zwiegespräch dann zwischen den unterschiedlichen Anteilen, die du dann in deinem Kopf hast, das kann man ja auch unterbrechen. Du kannst ja auch einfach dann sagen, stopp, ne? Du kannst ja auch einfach mit dem Fuß auftreten, stopp da oben, ne? Also einfach dem Köpfchen klar machen, jetzt ist jetzt ist erstmal Ruhe, ne? Und dann hält das Köpfchen auch mal kurz still. Oder ich hatte mal einen Kollegen, der hat auch was schönes gemacht. Der war, das war vor 20 Jahren, glaube ich, 25 Jahren, da hatte ein Retreat irgendwo in Asien gehabt und der ist dann zurückgekommen und hat dann immer vor seinem Computer gesessen und dann hat er ab und zu mit der Hand an vor seiner Stirn so was weg weggenommen, so weggegriffen und weg weggeworfen, ne? Also, der hat dann immer wieder mal diese diese Handbewegung gemacht und der hat einfach dann auf diese Art und Weise schlechte, negative Gedanken, habe ich mir erst später erschlossen, eben weg weggeworfen und das könntest du dann z.B. auch machen, wenn dir dann dein Köpfchen oder die unterschiedlichen Menschen da in deinem Köpfchen erzählen, ach, geh doch, trink doch lieber einen Wein oder mach doch lieber das oder das und das. Nimmst du einfach, machst du die Handbewegung, Wups und hast die hast diese ganzen diesen Lärm im Kopf im Grunde genommen weggeschmissen, ne?

Jutta Ribbrock [01:15:02] Also, mit der Hand vor der Stirn entlang, das ist jetzt unseren Hörerinnen und Hörern noch mal beschreiben. Ich greife dann dahin, was vor der Stirn ist und dann und dann wirfst du es weg. Und dann hast du einfach für paar Sekunden auf jeden Fall wieder Ruhe. Was du auch machen kannst, machen wir auch automatisch, wenn wir im Gespräch sind und uns fallen dann möglicherweise Begriffe oder Worte nicht ein, dann

gucken wir einfach nach rechts oben. Das kannst du auch einfach machen. Also, wenn du merkst, du hast wieder sehr viel Lärm im Kopf oder wenn du an deinem Computer sitzt und Nachrichten schreibst, dann guckst du einfach nach oben und holst dir im Grunde genommen einen anderen Gedanken, ne? Bist du auch sofort wieder aus diesem aus diesem Grübeln und äh draußen, ne? Also, auch das ist eine kleine Idee, die man machen kann.

****Jutta Ribbrock**** [01:16:11] Du hast gerade Ziele angesprochen, sich klare Ziele setzen. Was da ja auch ganz viel hilft, also nicht nur für Ziele, sondern auch, denke ich, um uns besser zu fühlen, um in einen Zustand zu gelangen, der uns vielleicht besser gefällt, die Kraft der Vision. Es gibt von dir im Hörbuchverlag Argon Balance diese Energiereisen, wo du sagst, damit kommt man an paradiesische Orte, ein Wald, in dem die Blätter im Licht leuchten, ein Hochplateau, von dem wir in die unendliche Weite blicken können. Wir haben ja sowas nicht immer vor der Tür, so wie ich meine Baumkrone vorm Fenster. Also, wenn ich an meinem Arbeitsplatz bin, da habe ich eigentlich nicht so einen Blick aus dem Fenster. Also, bei meiner Firma, was macht dieses Visualisieren in uns?

****Johannes Lauterbach**** [01:17:40] Na, es es öffnet dich und ja, es ist berührt dich, es streichelt deine Seele. Und wenn du sagst, in deinem Büro hast du natürlich nicht solche Bäume oder Hochplateaus oder wie auch immer, dann einfach die Idee, dann stellst du dir einfach was schönes vor, ne? Und du kannst dir auch, wenn du, wenn du ein schönes Erlebnis vor zwei Wochen hattest, dann kannst du dir das vorstellen oder vielleicht hast du als Kind was schönes erlebt oder du hast einen Traumstrand, dann erinnerst du dich einfach ganz kurz an den und schon bist du aus diesen Schleifen wieder draußen und hast einfach wieder einen schönen ruhigen Moment für dich. Also, auch das ist möglich.

****Jutta Ribbrock**** [01:18:41] Und diese ähm Energiereisen, die du da machst, kannst du das so ein bisschen beschreiben, wie das so abläuft?

****Johannes Lauterbach**** [01:18:48] Die Idee zu diesen Energiereisen hatte ich irgendwann mal, als ich ähm meditiert habe und das mir auch dieser Begriff eingefallen und dann habe ich mich einfach hingesetzt und habe meine Geschichten geschrieben, immer in der Hoffnung, dass ich Menschen mitnehmen kann und ähm sie in so einen Floh, in so einen ruhen Floh bringe. Also, das war so meine Idee und ich habe diese Energiereisen, dann habe ich auch 8 Jahre in einer Tagesklinik mit Burn-out Menschen gearbeitet und das die waren eben sehr beliebt, diese Energiereisen. Also, ich habe da fast jeden Tag meine Energiereisen gelesen, mit schöner Musik und so weiter und so fort und viele Menschen, die dann eben sehr erschöpft waren, die konnten eben sich bei diesen Energiereisen dann zumindest auf etwas Ruhe einlassen oder sind dann eingeschlafen oder wie auch immer, was ja sonst gar nicht konnten mehr zu Hause oder in der Nacht, ne? Viele sind ja dann machen ja dann auch immer wieder, weil sie Sorgen haben und so weiter und so fort. Und mit diesen Energiereisen sind eben viele sehr sehr schön in die Ruhe gekommen, habe ich auch für Kinder gemacht. Meine Lieblingsgeschichten sind von Babuba.

****Jutta Ribbrock**** [01:20:25] Von Babuba. Kannst du davon ein bisschen erzählen?

****Johannes Lauterbach** [01:20:29]** Na ja, Babuba auch die die habe ich eine Figur erfunden. Babuba, sieht aus so fast wie so ein großer dicker Bär mit roten Punkten, die im Dunkeln leuchten und Babuba kommt von einem fernen Planeten irgendwo aus dem Universum und dann kommt er immer auf die Erde und nimmt ein Kind in seinen Beutel, der hat so ein Käguru Beutel, das Kind hüpfst dann da rein, kann sie ein Kuscheltier mitnehmen oder ähnliches und dann sausen die beide ins Universum und auf fremden Planeten erleben sie so ganz kleine Abenteuer und der das Schöne finde ich an diesen Babuba Geschichten ist, dass ich in die Geschichten so ganz kleine Meditationen eingebaut habe. Also, so dass die die Kids, ohne dass sie es merken, schon mal Kontakt haben mit kleinen Meditationen. Also, ich lasse einmal den Klang der Sterne durch ihren Körper so gleiten, also so ein kleiner Body Scan oder ich mache so eine ganz kleine, sanfte Atemmeditation oder einmal liegt Babuba und das Kind, das dann eben mitgeflogen ist, liegen an einem unsichtbaren Strand in der Wärme und dann lasse ich die Wärme durch den Körper fließen. Also, das sind einfach sehr sehr schöne Geschichten, die mir super am Herzen liegen und erfreulicherweise war die erste CD schon so schön und wurde auch so gut angenommen, dass wir eine zweite rausgebracht haben und ich bin glücklich mit Babuba.

****Jutta Ribbrock** [01:22:36]** Das ist auch ein sehr schönes Stichwort. Also, du bist glücklich mit Babuba, du hast, denke ich, mit deinen Coachings und Seminaren und gerade hast du die Burn-out Patienten erwähnt, wahrscheinlich schon ziemlich viele Menschen glücklich gemacht oder ihnen das Leben leichter gemacht. Kannst du beschreiben, für ganz für dich persönlich, was ist für dich Glück?

****Johannes Lauterbach** [01:23:25]** Was ist für.

****Jutta Ribbrock** [01:23:26]** Das ist ganz groß, ne?

****Johannes Lauterbach** [01:23:27]** Was ist für mich Glück? Na, also gerade, als du es so gesagt hast, habe ich so eine Körperempfindung gehabt. Also, es war so wie so ein Prickeln in meinem Körper. Also, das würde ich sagen, gehört auch zum Glück. Also, einfach sich spüren und einfach sich wohlfühlen und dann gehört natürlich Offenheit dazu, was was was Neues, was was Schönes erleben und das eben an sich heranzulassen, ohne dass ich mir da irgendwie irgendwelche Barrieren oder Geschichten aufbaue, die mich dann so schützen oder so, sondern ganz ganz offen auf auf Sachen zugehen, dass ist Glück.

****Jutta Ribbrock** [01:24:49]** Da siehst du mal, ja, und das bringt dich auf jeden Fall toll zum Lachen.

****Johannes Lauterbach** [01:24:54]** Lachen ganz wichtig, hatten wir ja schon, ne? Ja, lachen gehört natürlich auch zum Glück. Ja. Aber darüber werde ich mal nachdenken, was ist Glück, Mensch.

****Jutta Ribbrock** [01:25:06]** Schau, das ist doch ein schönes Schlusswort. Du denkst drüber nach und vielleicht auch unsere Hörerinnen und Hörer und dann, wenn man sich das

bewusst macht, dann holt man sich vielleicht auch mehr Glück ins Leben, weil man weiß, ja, genau, das brauche ich dafür.

****Johannes Lauterbach**** [01:25:28] Genau, und da sind wir auch im Grunde genommen wieder bei der bei der Dankbarkeit, ne? Auch das also ich ich glaube nach Glück können wir nicht so suchen, sondern Glück kommt einfach so vorbei gelubbelt, ne? Und ähm wenn wir Pech haben, sind wir in unserem Autopiloten und das Glück rauscht an uns vorbei, aber wenn wir achtsam, wenn wir wach sind, wenn wir aufmerksam sind, dann sehen wir diese kleinen glücklichen Momente, können wir uns darüber freuen und dann gehen sie auch wieder und dann lassen wir sie natürlich auch gehen, weil wir wollen ja nichts festhalten, ne?

****Jutta Ribbrock**** [01:26:17] Aha. Darüber müssen wir noch mal reden, aber das möchte man natürlich immer, aber es gibt kein Glück ohne nicht Glück. Also, es bedingt sich quasi gegenseitig. Man kann nicht permanent in einem Zustand von Glück und Euphorie sein.

****Johannes Lauterbach**** [01:26:40] Ja. Na ja, und also, wie gesagt, also, ich glaube, das Wichtigste ist, dass wir einfach in der Lage sind, Dinge sein zu lassen. Also, loslassen ist fast schon noch zu zu aktiv einfach sein lassen, einfach zu akzeptieren, wie sie sind und dann werden wir feststellen, dass in vielen Situationen und auch in vielen Menschen, in vielen Beziehungen einfach auch ganz viel Glück drin steckt, dass das zerklüpfen wir oder zerklüpfen wir auch gerne immer, bloß weil wir die die Menschen oder die Situation nach unseren Vorstellungen verändern wollen oder ausrichten wollen und erst nur wenn das dann, wenn der Mensch dann so ist, wie wir uns den vorstellen, dann kann ich mit dem was glückliches erleben oder ähnliches und das ist glaube ich keine gute keine gute Technik, ja.

****Jutta Ribbrock**** [01:27:54] Das Glück ist überall, wir müssen es nur sehen. Vielen Dank, Johannes Lauterbach.

****Johannes Lauterbach**** [01:28:04] Danke, dass ich hier sein durfte.

****Jutta Ribbrock**** [01:28:13] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work Life Balance findet ihr auf einfachganzleben.de. Und weitere Podcasts gibt es auf Podcast.Argon-verlag.de. Ihr könnt 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 sehr, wenn ihr wieder reinhört.

****Werbung**** [01:29:43] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlaf-Index misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine

Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlaf-Index auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.