

## Podcast mit Johannes Narbeshuber

\*\*Speaker 1 [00:00:05]\*\*: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch 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 zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock [00:01:28]\*\*: Herzlich Willkommen zur neuen Folge von einfach ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin, Sprecherin für alle möglichen spannenden Dinge von Radio Nachrichten bis zu Hörbüchern und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und intensiver macht. Heute sind bei mir Esther und Johannes Narbeshuber. Ihr großes Thema ist Achtsamkeit im Job und damit quasi automatisch auch in anderen Bereichen des Lebens. Dazu haben die beiden ein Buch veröffentlicht mit dem Titel Mindful Leader, wie wir die Führung für unser Leben in die Hand nehmen und uns Gelassenheit zum Erfolg führt. Viel Spaß beim Hören. Liebe Esther, lieber Johannes Narbeshuber, herzlich willkommen. Sie sind beide so vielseitig aktiv, bitte erzählen Sie uns selber mal kurz, was Sie alles so machen.

\*\*Esther Narbeshuber [00:02:35]\*\*: Ja, ich bin Esther Narbeshuber und arbeite als Beraterin und Coach. Ich bin Geschäftsführerin im Mindful Leadership Institute in Salzburg, wo wir eben das ganze Thema Achtsamkeit in der Führungskräfteentwicklung und im Unternehmenskontext entwickeln und gestalten und voranbringen.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:03:01]\*\*: Johannes Narbeshuber, bin Geschäftsführer bei der Trieb- und Entwicklungsberatung. Das sind Beratungsunternehmen mit 45 Senior-Partnern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Und mein Kern, mein Quellberuf, ist der der Organisationsentwicklung, Strategieberatungen und Coaching.

\*\*Jutta Ribbrock [00:03:24]\*\*: Das klingt so schön im Untertitel von Ihrem Buch, die Führung für unser Leben in die Hand nehmen, heißt da im Untertitel. Das scheint mir ja so ein Phänomen unserer Zeit. Also, dass viele von uns das Gefühl haben, nicht ich lebe, ich werde gelebt. Das Leben lebt mich. Wir haben eigentlich gar nicht mehr die Zügel in der Hand. Wir werden gelebt durch die Umstände, durch Forderungen vom Chef, durch anspruchsvolle Unternehmensziele. Und dann rennen wir so unseren To-do-Listen hinterher. Wir können uns noch so sehr anstrengen, wir schaffen es einfach nicht, sie abzuarbeiten. Fühlt sich das nur so an, weil alle dauernd davon reden? Oder wie sehen Sie das? Hat sich das wirklich so verändert?

\*\*Esther Narbeshuber [00:04:04]\*\*: Also ich denke schon, dass es natürlich eine totale Verdichtung auch von Dingen gibt. Ich habe gerade gestern mich mit jemandem unterhalten, der in der Bank, der eine Bank leitet, der hat gesagt, früher war es so, man

kam erst mal und hat so eine gewisse Einarbeitung gehabt, wenn man angefangen hat und hat sich, konnte sich da entwickeln und dann hat man irgendwann Ziele gekriegt und jetzt ist es so man kommt und ab Tag eins quasi hat man Messkriterien und ist sozusagen gefordert. Ich denke schon, dass es eine objektive Verdichtung gibt, dass es auch so etwas wie strukturellen Stress gibt. Also es gibt individuellen Stress, der natürlich durch Digitalisierung und alles was wir kennen, Facebook, Twitter und so weiter, befeuert wird. Aber es gibt auch strukturellen Stress einfach durch bestimmte Organisationen, wie Unternehmen organisiert sind.

\*\*Jutta Ribbrock [00:04:54]\*\*: Das ist ja auch so ein Sog, gerade was Sie angesprochen haben, diese Social Media dazugehören wollen und müssen. Das Gefühl zu haben, immer dazugehören zu müssen, da sich sich von freizumachen. Aber gerade da, weil Sie ja auch speziell in Unternehmen so arbeiten, die Strukturen in Unternehmen haben die sich auch so verändert, dass das einfach immer enger wird.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:05:20]\*\*: Definitiv ja. Also in Zeiten, wo einerseits Fachkräftemangel herrscht und sich ja schon bemerkbar macht und durch klare wirtschaftliche, finanzielle Vorgaben auch die Rahmenbedingungen entsprechend sind, muss der Einzelne immer mehr an Verantwortung, an To-do's schultern und steigen natürlich entsprechend. Nicht nur die Arbeitszeiten, sondern auch die Arbeitslasten, was es zu tun gilt. Ich denke, da sind sich Fachleute, Wirtschaftstreibende, Arbeitnehmende auch weitgehend einig.

\*\*Jutta Ribbrock [00:06:07]\*\*: Sie schreiben so schön in Ihrem Buch, dass Sie Ihre besten Achtsamkeitslehrer daheim haben. Das sind Ihre Jungs, die bringen die Kinder uns das bei mit der Achtsamkeit.

\*\*Esther Narbeshuber [00:06:19]\*\*: Also ich habe das sehr stark erlebt, gerade auch so in dieser kleinen Kindphase, wo ja die Kinder einfach so lebendig sind, dass man sich auch nicht an irgendwelche Strukturen, also man kann sich überhaupt nicht orientieren als Eltern. Entweder man stellt sich sozusagen gegen diese Energie, dann ist man total in einem ständigen Widerstand und muss irgendwie versuchen, das zu kontrollieren und kleinzuhalten. Oder man versucht, ein Stück weit, und das haben wir versucht, mitzugehen mit dieser kindlichen Energie und sich in diesen Moment hineinzuentspannen. Und wenn immer das gelingt, und das kennen alle Eltern, das ist natürlich, wenn das Kind im Supermarkt sich auf den Boden wirft und schreit, schwierig, erfordert gewisse Übungskompetenz. Aber immer wenn es gelingt, dann habe ich festgestellt, dass sich die Kinder auch entspannen und dass sich Situationen ganz einfach auflösen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:07:21]\*\*: Wenn man so mit der Wave geht, dass sie rein entspannt, finde ich beim Thema Kinder sehr gewagt, wie sie das sagen. Aber toll. Spielen Sie mit Ihren Jungs viel, Herr Narbeshuber? Ja.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:07:36]\*\*: Liebst mit denen zu raufen, draußen in der Natur zu sein. Unser Größerer hat jetzt im Herbst begonnen, Klavier zu spielen. Ich habe mich ja seit meiner Kindheit für hoffnungslos unmusikalisch gehalten. Und jetzt einfach mir von ihm beibringen zu lassen, was er in der letzten Klavierstunde gelernt hat. Es ist so ein Genuss und macht auch ganz viel mit der Papa-Sohn-Beziehung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:08:00]\*\*: Wunderbar. Und Kinder, die haben ja das, was uns so viel verloren geht, dieses Selbstvergessene, selbstvergessen spielen. Sich wirklich einfach in was reinlegen und da drin suhlen und nur in diesen Moment sein, was wir uns ja immer

alle wünschen, dies im Jetzt sein. Dann lesen wir tolle Bücher darüber und machen Seminare und Übungen und so weiter. Aber dieses im Jetzt-Sein, das uns von den Kindern abzугucken, ich denke, da sind sie auch tolle Lehrer.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:08:30]\*\*: Und die spüren das sofort und ganz untrüglich, ob wir es wirklich präsent da sind und in Beziehung und in Kontakt mit ihnen oder ob wir so auf Automatik geschalten haben und dann vielleicht noch irgendwie nicken und auch automatisiert antworten. Allein da lieb ich es, wenn wir mal so ein bisschen ausgecheckt sind und ja, das kommt auch bei uns noch vor, sofort ansprechen. Hey Papa, wo bist du gerade? Was ist denn los? Und ja, so diese Frische ist was unglaublich Schönes. Das macht dann auch tatsächlich alles leicht und bringt so einen Fluss rein. Also ich merke, wenn ich in dem Modus zu Hause bin, dann geht auch das mit dem reinen Spannen, das du vorhin angesprochen hast, Esther, ganz leicht. Und wenn nicht, dann wird es so unsäglich mühsam.

\*\*Jutta Ribbrock [00:09:23]\*\*: Das ist tatsächlich so ein Kern von Achtsamkeit, wenn wir über Achtsamkeit reden. Was bedeutet der Begriff für Sie persönlich, wie würden Sie den für sich?

\*\*Esther Narbeshuber [00:09:32]\*\*: Also es gibt natürlich wahnsinnig viele Definitionen davon. Ich glaube, was für mich so eine Beschreibung ist, die auch mein Herz berührt, ist sozusagen in dem Moment da sein und das Leben mitkriegen, das Leben spüren in den verschiedenen Facetten. Seien das jetzt positive oder auch negative Emotionen, einfach mitzubekommen, was ist und nicht in diesem Automatismus zu sein, danach zu denken, okay, was war jetzt eigentlich heute am Tag? Uah, es war so viel, ich habe gar nichts mitgekriegt. Und immer, wenn das gelingt, das ist für mich sozusagen gelebte Achtsamkeit.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:10:13]\*\*: Und da finde ich so eine Metapher ganz schön, so von der Bergwanderung. Gerade in unserer Leistungsgesellschaft haben wir alle unsere Ziele und die Gipfel, die immer höher und immer anspruchsvoller zu besteigen. Ja, da auch so der Gedanke, was ist Achtsamkeit nicht? Also, egal ob ich jetzt Achtsamkeit pflege und kultiviere in meinem Leben oder nicht, wenn ich auf den Berg gehe, ich werde gute Ausrüstung brauchen. Ich muss mich da vorbereiten, ich brauche einen guten, auch körperlichen Trainingszustand. Wenn es eine anspruchsvolle Tour ist, dann am besten auch eine Seilschaft, wo ich mich auf die anderen richtig gut verlassen kann und da Vertrauen da ist. Und dann ist die Frage, und da kommt Achtsamkeit ins Spiel. Stürme ich halt auf diesen Gipfel und auf den nächsten, um wieder einen Eintrag zack in meinem Gipfelbuch zu haben und so eine Heldentat mehr im Register oder bin ich unterwegs und genieße den Aufstieg. Merke, wow, da ist Sonne auf der Haut, da ist Bergluft, da duften Alpenkräuter, da gibt es eine herrliche Sicht, unterwegs schon und ja auch dann, wenn ich oben bin und ich spüre mich und alles um mich herum. Die ganze Musik in unserem Leben, die Farbe zu einem Schwarz-Weiß-Film, das ist das, was reinkommt und was sich entfaltet in dem Augenblick, wo ich mich achtsam auf einen Moment einlasse.

\*\*Jutta Ribbrock [00:11:43]\*\*: Jetzt haben Sie natürlich eine wahnsinnig schöne Freizeitsituation beschrieben. Ich weiß, es sollte eine Metapher sein. Jetzt gucken wir doch mal in so ein Unternehmen. Sie sprechen ja auch ausdrücklich Führungskräfte an mit Ihrem Buch. Und ich höre natürlich am liebsten eine tolle Erfolgsgeschichte, was Sie in Ihren Seminaren vielleicht so erlebt haben. Ich sehe jetzt vor mir den Klassiker, also Manager. Drei Telefone klingeln gleichzeitig, es macht Kling-Kling-Pling für jede E-Mail, das Telefon klingelt, die Stirn zerfurcht, ein Mitarbeiter kommt rein und sagt, aber wir

wollten doch das Meeting. Und genau, solche Menschen treffen Sie wahrscheinlich an in Ihren Seminaren und wie ziehen Sie sie raus aus diesem Tohu-Wabuhu, gelingt das?

\*\*Esther Narbeshuber [00:12:30]\*\*: Also ich denke, ich habe jetzt ganz konkret vor Augen eine weibliche Managerin, die sehr genau so war, wie gerade beschrieben, also wirklich always on und hier im zehn Verantwortungsbereiche parallel und die gekommen ist und gesagt hat, also ehrlich gesagt, ich bin jetzt gekommen, weil ich hab mal was gelesen von euch, aber Meditation ist überhaupt nichts und bleibt mir bloß weg damit. Länger als zwei Minuten geht gar nicht. Und die im Laufe des Seminars, glaube ich, und das hängt immer davon ab, wie schaffe ich es auch in dieser Lebenswirklichkeit derjenigen, die da sind, anzudocken. Und die dann gesehen hat, okay, für mich kann da ja ganz viel drin sein. Und heute, wenn wir sie treffen, meditiert sie regelmäßig, geht auf Retreats, mehrere Tage schweigen. Und hat sich auch in der Wahrnehmung ihrer Mitarbeiter sehr verändert. Sie galt immer als die eiserne Lady. Und jetzt ist da. Sie ist immer noch eine sehr erfolgreiche Führungskraft, was die Zahlen und so weiter betrifft. Aber sie selbst hat sich, was der empathische Umgang mit ihren Mitarbeitern betrifft, sehr geändert. Und sie ist für uns immer so ein spannendes Beispiel, da gibt es sehr viele in diese Richtung.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:13:51]\*\*: Mhm.

\*\*Esther Narbeshuber [00:13:52]\*\*: Aber das ist für mich immer sehr eindrücklich.

\*\*Jutta Ribbrock [00:13:55]\*\*: Das gefällt mir auch ganz gut. Das haben sie ja auch als einen Aspekt rausgearbeitet in ihrem Buch mit dem Mitgefühl, weil oft ja auch der Irrtum besteht als Führungskraft. Ich muss tough sein und darf auch nicht zeigen, wenn ich mal unsicher bin oder wenn ich eine Frage habe, dass ich vielleicht auch mal Mitarbeitern gegenüber sage, mir fällt da jetzt nicht gleich so eine Lösung ein, wollen wir mal reden und hier brainstormen, was euch so einfällt, ist ja für viele vielleicht auch ein Eingeständnis von Schwäche. Und das aber durch dieses Mitgefühl mit den Leuten, ohne dass man dann in Tränen ausbricht und rumheult oder so, oder mit anderen so mitleidet, so wie sie es ja auch differenzieren, sondern dass man sich als Mensch zeigt mit Gefühlen, dass dadurch sogar auch am Ende bessere Arbeitsergebnisse im Team bei rauskommen.

\*\*Esther Narbeshuber [00:14:50]\*\*: Und es ist auch so, dass immer mehr Unternehmen beispielsweise LinkedIn, das auch in die Management-Bewertung mit aufnehmen. Also inwieweit Mitgefühl oder Compassion sozusagen gelebt wird von den Führungskräften und dass das sozusagen auch auf der Bewertungsmatrix auftaucht und dass es eben genau nicht heißt, ich werfe mit Wattebüschchen um mich oder zerfließe oder habe keine Ziele mehr oder so, überhaupt nicht. Ich glaube, um empathisch sein zu können, muss ich sehr gut Grenzen setzen können auch. Also auch für mich zu sagen, okay, das ist mein Business und das nicht, aber es ermöglicht sehr viel, dass sich auch Mitarbeiter breiter zeigen können und damit Kompetenzen einbringen, die sonst vielleicht im Verborgenen bleiben. Einfach dadurch, dass ich einen Zugang zu diesen Kompetenzen und den Menschen habe in meinem Team.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:15:45]\*\*: Es scheint mir sehr wichtig, was du da sagst, Esther. Gibt es auch so diesen schönen Spruch, die empathischen Menschen, die die am meisten in der Lage sind, sich in andere hineinzufühlen und hineinzuversetzen, sind gleichzeitig auch die, die am besten in der Lage sind, gut für ihre eigenen Grenzen zu sorgen. Dieser deutsche Begriff Achtsamkeit legt ja manchmal oder für manche so ein Stück was der englische Begriff Mindfulness gar nicht tut. Sich das auf einen Weg begibt von übervorsichtig werden und bei manchen ist dann auch so eine vorbehaltenen Sorge,

degeneriere ich da zu einer dauerfreundlichen Topfpflanze. Einfach nicht mehr, so wie es natürlich im Wirtschaftsleben und nicht nur dort wichtig ist, die nicht mehr in der Lage ist klar anzusprechen, wenn man wo inhaltlich auseinander ist. Natürlich werden wir uns weiterhin auf Ziele kommen. Werden wir uns darüber unterhalten, in aller Klarheit, wie wir damit umgehen, wenn Ziele nicht erreicht werden, wenn die Situation plötzlich eine völlig andere ist, etc. Die Frage ist nur, in welcher Qualität tun wir das und wie sind wir da miteinander verbunden.

\*\*Jutta Ribbrock [00:17:02]\*\*: Ja, sie sagen ja auch beides 100 Prozent. 100 Prozent mitfühlend, aber auch 100 Prozent klar. Nicht so ein Wischiwaschi-Ding.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:17:12]\*\*: Ich freue mich so, dass ihr das Buch offensichtlich wirklich sehr aufmerksam gelesen habt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:17:19]\*\*: Auf jeden Fall. Können wir denn so ein paar Tools mal besprechen? Einfach so eine kleine Handkoffer, was man so machen kann, um diese Achtsamkeit zu üben als Führungskraft. Sie haben ja gerade einen sehr schönen Bogen geschlagen von dieser super gestressten Managerin und dann geht sie in Retreats und schweigt tagelang, das kommt einem vor wie ein Riesenweg. So die kleinen Sachen, die man auch in den Tag einbauen kann. Was gibt's da?

\*\*Esther Narbeshuber [00:17:45]\*\*: Also ich finde eine Mikopraxis, die sehr hilfreich ist, zum Beispiel sich zu überlegen, wenn ich in ein Meeting gehe, dass ich erst mich mal noch mal, und das kann ich machen, wenn ich zu meinem Sessel oder zu meinem Stuhl gehe, wo ich mich dann gleich hinsetze, dass ich einfach noch mal in dem Moment, wo ich die Finger so auf die Lehne leg, mir noch mal meine Intention klarmache. Und mir einfach sozusagen überleg, was möchte ich? In diesem Meeting, was möchte ich da einbringen, welche Qualität, vielleicht auch welche Ziele. Und in dem Moment einfach mal ganz da bin für mich. Das kann eine ganz kleine Übung sein, die aber oft einen großen Unterschied machen kann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:18:27]\*\*: Oder dieses, man kommt morgens rein, hat 150 Mails und möchte sie am liebsten geschwind abarbeiten, bevor man dann das erste Gespräch mit einem Mitarbeiter hat. Das klappt ja immer nicht. Was mache ich mit dem ganzen Krampen?

\*\*Esther Narbeshuber [00:18:39]\*\*: Also, die Frage ist natürlich, wie starte ich in den Tag? Mit meinen Prioritäten oder mit Prioritäten anderer? Indem ich zum Beispiel erst mal die ganzen E-Mails beantworte. Mein Herangehen ist da eigentlich eher zu sagen, ich nutze diese kreative Zeit, wo noch nicht so viel von meiner Lebensenergie am Morgen verbraucht. Das ist wirklich für Dinge, wo ich inhaltlich arbeite, wo ich konzeptionell arbeite. Wo auch Kreativität gefragt ist. Und schau mir dann die E-mails an. Die also ruhig erst mal beiseite lassen und gar nicht aufmachen? Oder wenn ich jetzt vielleicht in einer Situation bin, wo ich sage, okay, ich hab so einen sehr fordernden Chef, dass ich mir vielleicht zwei, drei anschau, aber auch mich diszipliniere, das hat ja auch was mit Fokussierung zu tun, dann nicht alle anderen auch noch und jetzt fange ich mal an und dann komme ich eigentlich in diese Spirale von, oh Gott, und dann kommt die nächste E-Mail und dann bin ich nur noch in diesem Getriebensein. Also eher zurücktreten, schauen, okay, was ist jetzt wichtig, was strukturiere ich, wie? So in den Tag zu starten in der Arbeit.

\*\*Jutta Ribbrock [00:19:43]\*\*: Dann gibt's ja auch noch das, was aus Männersicht oft das Klassische ist, dass die Familie zu Hause eigentlich gern hätte, dass der Papa vielleicht

mitfrühstückt, aber er hektisch rast, er natürlich los und lässt die Familie zurück, Frau und Kinder. Da so eine Geschichte mit der Familie auch, das auch noch zu vereinbaren, dass man da vielleicht auch anders in den Tag einsteigt.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:20:07]\*\*: Zum einen hat mir jetzt so persönlich diese Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit geholfen, meine Prioritäten ein Stück weit anders zu setzen. Ich bin heute bewusst, zumindest für die nächste Lebensphase, weniger global und international unterwegs als davor. Da ändert sich auch was zu einem beobachtbaren Außen. Und dann in der Zeit, in der ich da bin, bin ich 100 Prozent da und gerade das, was Sie auch angesprochen haben. Gestalten von Übergängen macht so einen Unterschied. Klar muss ich jetzt auch immer noch viel weg. Und manchmal ist es auch stressig, aber diesen Augenblick mir noch zu nehmen, um mich bewusst zu verabschieden, sagen, wenn ich wieder da bin, nochmal jeden zu drücken, ist dann auch beim Wiederkommen eine völlig andere Basis.

\*\*Esther Narbeshuber [00:21:00]\*\*: Oder dass wir uns zum Beispiel morgens den Wecker einfach eine halbe Stunde früher stellen und ich erinnere mich heute morgen noch an den Schrei, weil du bist ja gestern abends spät nach Hause gekommen und die Kinder Papa und Wusch ins Familienbett und einfach noch eine Viertelstunde sozusagen dieses gemeinsam zu genießen und zu sagen, so was immer jetzt in der Arbeitswelt draußen wartet, das hat jetzt mal gerade keine Priorität, sondern jetzt das Priorität gemeinsam aufwacht. Gemeinsam wach kuscheln.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:21:31]\*\*: Aus einer halben Stunde Wecker, früher einstellen geht halt auch, weil wir uns nicht mehr so bis auf das Letzte auspauen in der Vergangenheit. Wo du um die halbe Stunde ja dann froh bist, wie um ein letztes bisschen Brot, du brauchst die. Und da hilft uns, ich denke beiden und auch als Familie und den Leuten auch in den Teams, so ein feineres Frühwarnsystem. Also nicht mehr so brachial drüber zu gehen, über die Signale, die wir ja ohnehin kriegen. Jetzt wird es dir zu viel. Guck mal, wie du einfach mit einer kleinen Bewegung, mit einer kleinen Änderung wieder mehr in den Fluss kommen kannst und nicht so die letzten Reserven ausschöpfst. Was kann das sein? Tatsächlich sind wir, auch da spreche ich für uns beide, so was von viel produktiver geworden und effizienter, dass so eine halbe Stunde, sei es zum morgendlichen Familien kuscheln oder einfach zum Meditieren, zum Laufen gehen, Zeit für uns haben, sich gefühldurchspielend ausgeht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:22:37]\*\*: Das würde mich jetzt noch mal genau interessieren, wie Sie diese Veränderung hinbekommen haben, weil der Wunsch, das zu schaffen, das teilen ja viele. Ja, klar. Okay, ich mache das jetzt mal wieder so wie früher. Früher habe ich ja dreimal die Woche Sport gemacht und schaffe ich heute nicht mehr, weil ich so einen Stress habe, sagen viele. Ja. Aber genau wie schaffen wir das konkret, uns genau das frei zu schaufeln, dass eben doch die Energie und die Lust dafür da ist, Sagen doch, ich stelle mir den weg, keine halbe Stunde früher. Ich habe doch die Kraft dafür, diese halbe Stunde laufen zu gehen oder Yoga zu machen oder eine kleine Meditation.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:23:15]\*\*: Da ist schon ein Punkt hilfreich, wenn der auch klar ausgeschildert ist. Genauso wie jetzt im sportlichen Training meine Höchstleistung in der Wettkampf-Situation dann, wenn es darauf ankommt, nur abrufen kann, wenn ich vorher regelmäßig trainiert habe. So kann ich in Achtsamkeitspraxis sehr niedrigschwellig einsteigen, aber genau das braucht es dann auch, regelmäßig dran zu sein. Das heißt, es hilft. Akkurat gar nichts, die Zusammenhänge mal kapiert und intellektuell begriffen zu haben. Genauso wie es mir nicht hilft für ein gesundes Leben, wenn ich weiß, dass

eigentlich gesunde Ernährung und Sport vernünftig wären. Die Umsetzung macht es aus. Das ermutigende daran ist, es reichen schon 5 Minuten von so konkreten kleinen Übungen pro Tag. Das ist so wenig Zeit, 5 Minuten pro Tag! Dass wir nach acht Wochen in unserem Gehirn messbare, positive Veränderungen feststellen können. Also eine höhere kortikale Dichte in den entsprechenden Hirnregionen und das ist nachweisbar.

\*\*Jutta Ribbrock [00:24:26]\*\*: Was könnte so eine 5-Minuten-Übung sein?

\*\*Esther Narbeshuber [00:24:31]\*\*: Vielleicht noch ganz kurz zu dem Thema Gewohnheit, weil ich da letzte Woche gerade hier in München bei dem Vortrag von dem Hirnforscher Richard Davidson war, der auch gesagt hat, wir können ja Routinen bilden, das sehen wir jeden Tag, wir putzen jeden Tag die Zähne und da hat er so flapsig gesagt, und wenn jetzt Zahnärzte hier im Saal sind, dann bitte sehen Sie es mir nach, aber es ist eigentlich wichtiger, als jeden Tag die Zähne zu putzen, wer jeden Tag einfach sich eine Pause für diese mentale Ausrichtung, für Achtsamkeit zu nehmen. Und was können das sein, die fünf Minuten? Also, das kann natürlich eine klassische Sitzmeditation sein. Das kann aber auch einfach sein, ich steig eine Station früher an der U-Bahn aus und laufe diesen Weg zur Arbeit eine Station länger und lauf bewusst. Oder ich geh in der Mittagspause vielleicht. Mache ich nicht noch ein Meeting aus mit jemandem und sage, wir haben schon lange nicht mehr gesehen, jetzt machen wir ein Meeting, sondern nutze das einfach sozusagen vielleicht auch an meinem Schreibtisch, einfach eine Körperübung zu machen oder rauszugehen. Also wirklich auch zu schauen, wie kann ich es in den Alltag integrieren. Und dann zeigt sich, wenn ich das einfach mal ein paar Wochen mache, da gibt es auch Studien, die sagen so ungefähr 30 Tage, gibt es unterschiedlich, aber sagen wir mal 30 Tage ist eine gute Möglichkeit, wenn ich es 30 Tage sozusagen durchgehalten habe, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich es auch länger durchhalte, relativ hoch. Weil dann habe ich sozusagen wie eine Gewohnheit ein Stück weit etabliert und dass ich mir eher so kleine Sachen suche, wo ich sage, die halte ich wirklich durch, als dass ich mir jetzt gleich vornehme, ich meditiere jeden Tag drei Stunden, morgens und abends. Also wirklich klein anfangen zu sehen, was macht es mit mir und dann ist unsere Erfahrung, dass das dranbleiben leichter ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:26:24]\*\*: Erlebnis. Aha, ich habe es mir vorgenommen und ich habe es auch gemacht. Und dann schaffe ich vielleicht auch mehr.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:26:31]\*\*: Ganz wichtiger Aspekt in dem Zusammenhang scheint uns auch noch, nach mittlerweile hunderten Gesprächen von Menschen, die es irgendwann geschafft hatten, das für sich zu kultivieren und regelmäßig dran zu bleiben, dass es nicht so das Schema F gibt, das jeden passt. Wir verwenden deshalb, sprechen davon auch ein Stück weit im Buch, in unseren Seminaren, einige sind Zeit und Sorgfalt, glaube ich. Mit den Leuten herauszufinden, was ist mein Ding. Von all den verschiedenen Techniken, die es da gibt. Koppelt nichts mit jedem gleich gut. Also uns und unserem System, wie sind wir da gestrickt, ein bisschen auf die Schliche zu kommen und zu merken, mit dem kann ich gut. Das geht mühelos, freudvoll. Da kann ich es mir vorstellen, mal fünf Minuten am Tag über ein paar Wochen dran zu bleiben. Und wie kann ich sonst noch einbetten in meinen gesamten Arbeitsalltag? Wie kann ich... Mit meinem Lebenspartner, mit meinem Chef, mit Kollegen etc. Mich darüber austauschen. Viele Firmen, in denen es jetzt so kleine Krüppchen gibt, die sich regelmäßig treffen, zum Beispiel für ein Mindful Lunch. Auch so eine kleine, hübsche Technik. Und wenn ich da ein paar Verbündete habe, unter Anführungsstrichen, dann geht das auch viel leichter, weil mich da nicht mein Umfeld komisch anguckt. So, was ist denn mit dem oder mit der los?

\*\*Esther Narbeshuber [00:28:02]\*\*: Die redet nicht beim Essen.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:28:05]\*\*: Und haben nur die Vereinbarung, die ersten fünf Minuten oder die ersten drei Bissen des Mittagessens werden nicht gequasselt. So, das hat dann nachher auch schon noch seinen Platz. Sondern die ersten Bissen essen wir alle ganz bewusst mit allen Sinnen und baden uns so richtig da drin. Im Sinn von wie schmeckt das? Was kriege ich mit von der Temperatur? Wie riecht das? Wie ändert sich der Geruch. Wenn ich es erst mal nur so mit dem Löffel an die Nase halte und dann den Mund nähern, vielleicht was höre ich sogar im Sinn von Kau-Geräuschen etc., das ermöglicht unserem Bewusstsein so ganz wach und ja auch lustvoll, im Hier und Jetzt anzukommen. Und es ist immer so schön von den Leuten zu hören, die sagen, und dann, nach fünf Minuten werden wir uns wieder normal unterhalten, hat auch das Gespräch eine andere Qualität.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:55]\*\*: Stimmt, ja.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:28:57]\*\*: Und vielleicht sogar das nächste Meeting.

\*\*Jutta Ribbrock [00:28:58]\*\*: Auch interessant.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:29:01]\*\*: Weil wir gerade aus diesem Ferngesteuerten dahin wurseln aussteigen.

\*\*Esther Narbeshuber [00:29:05]\*\*: Und ich denke, sich auch nicht sozusagen von so einem Überanspruch erdrücken zu lassen. Sondern eher zu schauen, also die beste Achtsamkeitspraxis ist, glaube ich, die, die man macht. Also wirklich zu schauen, was du gesagt hast, was ist meins und auch sich nicht von dieser... Der John Kabat-Zinn war vorletztes Jahr in Salzburg und hat es dann so nett zu uns gesagt. No mindfulness police. Also nicht sozusagen von diesen Überansprüchen und so muss es sein und du musst nur so und so erdrücken lassen, sondern eher zu schauen, was kann ich für mich entwickeln.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:42]\*\*: Wenn ich an diese Mittagessensituation denke, da fallen mir auch zwei Sachen ein, dass ja oft es entweder, man macht das Meeting so quasi weiter bei Tisch, dass man doch noch wieder über die Inhalte der Arbeit redet, oder man macht so Smalltalk und fühlt sich irgendwie so, hm, was fällt mir jetzt Cooles ein, dass ich so ein bisschen quasseln kann, was einen ja auch so wegträgt von seinem Inneren. Und wenn man verabredet... Wir reden alle nicht und konzentrieren uns, dann ist es ja auch so entlastend. Man muss jetzt gar nicht irgendwas Cooles sagen oder ein Witz erzählen.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:30:17]\*\*: Also was für eine Freude oft, es ist okay, wenn es mal ein paar Minuten nicht laut ist. Tut uns so gut.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:25]\*\*: Jetzt haben wir so ein paar Aspekte angesprochen, wie jeder für sich ein bisschen vielleicht also achtsamer in den Tag starten mit Bewegungen, mit einer kleinen Meditation, mit einem kleinen Zusammensein mit der Familie vielleicht auch, mit allem Weg zu Fuß zur U-Bahn oder von der U-Bahn. Jetzt bin ich im Job und habe diese klassischen Situationen. Also eins haben wir schon, nicht gleich die E-Mails angucken, sondern vielleicht lieber erstmal das, wofür ich so richtig meinen Hirn noch brauche. Gleich als erstes machen, dann das wir gerade schon angesprochen haben, dieses kurz konzentrieren, bevor ich in ein Meeting gehe. Jetzt gibt es ja Situationen, die suche ich mir nicht aus. Ich habe einen Kunden am Telefon und der ist total sauer und sagt, Sie haben da was übersehen, Sie wollten doch das und das in die Wege leiten. Ich

glaube, ich entziehe Ihnen den Auftrag und Sie haben noch eine letzte Chance oder wenn überhaupt. Dass man da nicht hyperventiliert, haben Sie dafür Tipps in dem Moment.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:31:25]\*\*: Denn in genau solchen Situationen entscheidet es sich daran, was habe ich denn im Vorfeld getan, für meine Fitness und meine Fähigkeiten, Stress umzugehen. Wenn ich damit erst beginne, wenn ich in meiner ärgsten Not bin, dann ist es spät. Und darum passiert ja auch so viel Mist. Wenn ich aber eine Weile schon einen Umgang kultiviert habe, im Sinn von Achtsamkeit, dann wird es mir leichter fallen. Einfach mal tief durchzuatmen. Und so aus diesem verängstigten Tunnelblick auszusteigen, wo es vielleicht nur darum geht wie, wie schaffe ich mir den vom Hals? Oder komme ich jetzt wieder raus aus dieser unangenehmen Situation, sonst einfach innehalten und wieder bei mir ankommen und beim Kunden im Sinn von meinen ganzen Mut zusammennehmen. Manchmal braucht es den, um dem mal gut zuzuhören. Worum geht's denn dem eigentlich? Wenn der Stress schon mal da ist und der vielleicht umgehalten ist und so weiter, dann machen wir evolutionär bedingt irgendwie die Schotten dicht und landen in einem ganz engen Tunnelblick und kriegen viel von dem, was wichtige Infos sind. In der Situation gar nicht mehr mit. Und in dem Augenblick, wo ich da wie ein Schalter umgelegt kriege. Mitkriege Ah, worum geht's dem? Gut bei mir, bin. Und damit auch wieder einen Zugriff kriege auf meine Ressourcen, auf meinen Humor möglicherweise, meine Intuition, meinen ganzen Erfahrungsschatz, der im Stress wie ausgeknipst ist. Dem Augenblick, wo mir das gelingt, habe ich wieder einen Handlungsspielraum und ein ganzes Repertoire an Möglichkeiten zur Verfügung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:16]\*\*: Kann ich dann vielleicht auch den Mut haben, zu sagen, ja, tatsächlich, ich gestehe ein, da war ein Versäumnis von mir. Wie können wir das jetzt in den Griff kriegen, dass wir schaffen, deshalb wahrscheinlich tatsächlich den Termin nicht? Können wir das so hinkriegen, dass wir das zu Ihrer Zufriedenheit mit einer leichten Verzögerung doch noch auf die Reihe kriegen? Können uns da irgendwie drauf einigen?

\*\*Johannes Narbeshuber [00:33:41]\*\*: Beispielsweise. Und was so schön ist, mitzukriegen, weil ich Humor vorhin angesprochen habe, dann, wenn wir gut bei uns sind, gelingt es manchmal, genau diese Botschaft rüber zu bringen, in einer flotten, entspannten Art, wo auch im Subtext drin mit ist, wir kriegen das hin miteinander. Und auch in einer Art und Weise, wo wir uns jetzt nicht gegenseitig fertig machen müssen. Das muss ich dann gar nicht mehr sagen, aber allein wie ich das kommuniziere, kommt bei meinem Gegenüber vielleicht auch schon so was wie Entspannung und Beruhigung an. Und es geht nochmal nicht darum, dass wir uns, dass es achtsam wäre, wenn wir uns klein machen und dann so uns zurücknehmen und nur dem Kunden alles recht machen wollen. Eine gute, lebendige Kundenbeziehung, die allen Beteiligten Spaß macht, hat was zu tun mit Augenhöhe. Ich kriege mich selber mit und den anderen und miteinander finden wir gute Lösungen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:34:44]\*\*: Achtsamkeit heißt ja eigentlich auch, wenn ich gut mit mir in Kontakt bin, ich weiß, was ich kann.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:34:50]\*\*: Und da gibt es auch schöne Rückmeldungen, wenn ich da jetzt gerade wieder dran denke, ja so, was heißt das in der Praxis? Umgang mit Kunden, mit schwierigen Situationen. Wir hatten es jetzt neulich auch in einem Projekt, das schon so verfahren schien und das wir dann gleich nutzen konnten für genau diese Übungen. Wie geht es mir jetzt in all dem Schlamassel? Kann ich es an mich ranlassen, dass ich zwar einerseits denke, ich bin cool und effizient und so weiter unterwegs, aber gleichzeitig ja schon merke, boah, ich pfeife aus dem letzten Loch. Und wenn ich dahin

höre und mir das zugesteh, da ist so viel Not und Getriebensein und Sorge, was passiert. So ein kleines sprechendes Köpfchen in uns erzählen ist ja dann gern die Story, letzten Endes, wenn du es nicht schaffst, du landest unter der Brücke.

\*\*Jutta Ribbrock [00:35:43]\*\*: So ist es, ja.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:35:46]\*\*: Und da sowas auch miteinander auf den Tisch packen zu können, ist oft so befreiend im Sinne von oh wow, ich bin nicht allein, euch geht's genau so. Und dann manchmal auch so über diese übertriebenen Sorgen herhaft lachen können. So befreiend! Mal eine Runde um den Block gehen, eine kleine Bewegungsübung machen, ein paar tiefe, bewusste Atemzüge und sich dann sortieren. Was können wir jetzt tatsächlich tun? Es ist ein völlig anderes Spiel. Und bei eben diesem besagten Projekt, es kam so gut und war eben so, im Rückblick haben die gesagt, die ganze Enge. Und Ausweglosigkeit, in die wir uns da manövriert hatten. Es war uns in der Form nicht bewusst, aber ganz viel war tatsächlich auch eine Kopfsache. Und eine stärkende Erfahrung ist im Nachhinein, dass wir es so hingekriegt haben, wie es gelungen ist. So, wir nennen es manchmal ein bisschen poetisch vom Herzen sprechen. Einfach so freie Leber, glaube ich, sagt man auch, freie Schnauze, einfach mal mitteilen können und dürfen im sicheren Rahmen, was mich jetzt gerade beschäftigt, jenseits der fachlichen Fragen, die natürlich wichtig sind und wichtig bleiben, und feststellen, ich bin damit nicht alleine. Und wir haben so eine Basis miteinander. Es erfordert viel Vertrauen. Und genau Vertrauen, glaube ich, ist auch so ein Schlüsselwort in Sachen Achtsamkeit. Denn dieses Vertrauen wächst und entsteht dadurch, wenn wir aufhören können, uns so viel vormachen zu müssen. Uns selber, aber auch einander im Sinn dieses Perfektionismus und immer noch optimierter werden. Und alles gewuppt kriegen, denn sonst haben wir keine Daseinsberechtigung mehr. Und einfach wieder ankommen können im Menschsein, das uns alle verbindet. Und wenn die Qualität da ist, in dem Projektteam, in der Führungszusammenarbeit, das ist etwas, was wir auch immer wieder neu schaffen können, wenn wir in uns selber diesen Zugang haben. Schafft oft eine Leichtigkeit, selbst wenn es auf einer inhaltlichen Ebene herausfordernd bleibt. Wie viel Weg ist dann wieder frei, weil so viel psychische Energie frei wird für die Lösung, die vorher gebunden war. Wir müssen uns so Fassaden vorspielen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:38:17]\*\*: Und wenn man diese Fassaden sich traut, abzulegen und diese Dinge sich auch im Kollegenkreis erarbeitet, das schweißt ja auch total zusammen und da kommt dann auch wieder mehr bei raus.

\*\*Jutta Ribbrock [00:38:29]\*\*: Genau, jetzt stelle ich mal eine ketzerische Frage. Ich meine, die Unternehmenslenker haben inzwischen begriffen, dass das mit Achtsamkeit echt ein super Trend ist. Und da gibt's ja Arbeitnehmervertreter, die sagen dann, ja, ha, ha. Dann kauft ihr Leute ein, um ein tolles Achtsamkeitsseminar zu machen. Und dann hinterher quetscht ihr noch mehr raus aus den Mitarbeitern. Das ist ja auch so ein Argwohn, der damit verbunden ist.

\*\*Esther Narbeshuber [00:38:58]\*\*: Ja, also ich denke, wir haben ja zum Glück auch immer mehr Unternehmenslenker, die selbst diesen Weg gehen der Achtsamkeitspraxis und da die auch erkennen, okay, was ist das, was ich vorhin gesagt habe, was ist die strukturelle Seite davon? Und da auch bestimmte Dinge zu ändern. Auf der anderen Seite ist es so, dass wir sehen in den Seminaren, dass dadurch, dass ich mehr von mir mit bekomme. Vielfach auch die Reaktion nicht ist, jetzt mach ich noch mehr im Hamsterrad, sondern auch bewusst zu sagen, stopp, das ist meine Grenze, das mach ich jetzt nicht mehr, weil ich's überhaupt mitkrieg. Dass da eine Grenze ist. Auch zum Beispiel Google,

die ja schon sehr intensiv auch mit Achtsamkeit experimentiert haben, gesagt haben, es gibt auch Leute, die kündigen. Die machen dieses Achtsamkeitseminar, die sagen dann, ich merk, das hier ist nicht mein Platz. Ich denke, fortschrittliche Unternehmen sagen, wunderbar, weil wir merken, wir passen einfach nicht zusammen. Unsere Ziele matchen sich nicht so. Was kann mir Besseres passieren? Ähm ... Und da einfach auch zu sehen ... Die Praxis, glaub ich, wenn ich die regelmäßig mach, das wird jetzt nicht nach einem Seminar natürlich sein. Wir verstehen uns da eher als Sähfrau und Sähmann, sozusagen den Samen auszustreuen, und was dann aufgeht, ist oft viel, aber ... Bei manchen auch nichts und das ist auch in Ordnung so, aber in dem Moment, wo ich längerfristig auch mich mit der Praxis befasse und die für mich entdecke, dann ist unsere Erfahrung, dass dieses noch effektiver im Hamsterrad zu sein überhaupt nicht mehr meine Ausrichtung ist. Ich sehe einfach, das Leben ist vielfältig und es gibt so viele verschiedene Aspekte. Es ist nicht nur beruflich erfolgreich zu sein.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:40:54]\*\*: Gleichzeitig ist es häufig so, dass dieser berufliche Erfolg sich immer wieder über die Erwartungen hinaus einstellt, aber in einer anderen Qualität. Also gerade die Frau, mittlerweile Freundin, von der Esther vorhin mal erzählt hatte, die so ein Stück weit auch reingekommen ist, weil der Untertitel des Seminars eben hieß Mindful Leadership. Die Führungskompetenz im 21. Jahrhundert. Das hat die neugierig gemacht. Und natürlich kam die erstmal rein mit ein paar Tools zur Selbstoptimierung. Und die ist mittlerweile im Vorstand ihres Unternehmens, was damals vor ein paar Jahren unerreichbar weit wegschien und nicht, weil sie noch mehr Gas gegeben hat und auf dieser unerbittlichen Härte. Sich da perfektioniert hätte, sondern weil die in einen anderen Fluss gekommen ist. Die hat mehr Energie, bessere Beziehung zu den Leuten um sich herum und das halt im Vorstand mit Spaß, behauptet sie mal. Und so eine Art von Veränderung und Leistungssteigerung ist auch keine, wo es, also Arbeitnehmer, Vertreter was dagegen haben, behauptet sie. Und gleichzeitig scheint mir diese Überlegung, ganz wichtig, dass Achtsamkeit eben nicht eine Verbesserung von strukturellen Rahmenbedingungen ersetzen könnte, möglicherweise kann sie es beschleunigen, also dass wir lernen, sagen wir Menschen gemäßiger miteinander zu arbeiten und zu wirtschaften, weil wir drauf kommen, wer wir sind und auch miteinander sein können und da manches an engem Korsett und alten Wirtschaftsdenken irgendwann auch hinter uns lassen können.

\*\*Jutta Ribbrock [00:42:46]\*\*: Und dann nochmal darauf zurückzukommen, Effizienz steigt sich dann oft schon, ne? Also wenn ich jetzt nicht zwischen meinen E-Mails und dem, was ich noch sonst zu tun hab, immer hin und her spring, die Aufmerksamkeit bei einer Sache lasse, kommt erfahrungsgemäß mehr heraus. Es ist nicht von der Hand zu weisen.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:43:06]\*\*: Einfach linear ansteuerbar genauso wie es nicht funktioniert, wenn ich mir vornehme, jetzt bin ich kreativ. Das klappt nicht! Und so denken wir aber kurioserweise oft über Effizienz, dass das was wäre, was wir ansteuern können, indem wir es uns ganz fest fokussieren und uns da irgendwie reinprügeln. Und das, so funktioniert der Mensch unser Gehirn, unser ganzes System einfach nicht. Das ist ein paradoxes Element da drin.

\*\*Jutta Ribbrock [00:43:34]\*\*: Das finde ich auch spannend, das ist im Grunde das Gegenteil davon, also sie sagen übt mal euch zu fokussieren und dann bringen sie das allen bei und man meditiert und so weiter und dann sagen sie ha ha und jetzt aber die die die Weite auch erfassen also das Gegenteil dieses alles dieses offene Gewahrsein also was ist das genau?

\*\*Esther Narbeshuber [00:43:58]\*\*: Diese Fokussierung kann man sich vielleicht wirklich vorstellen. So haben wir es ja auch im Buch mit einer kleinen Illustration gezeigt. So die Katze vor dem Mausloch. Und das ist eine Form von Übung. Also eine Übungsart, die ich machen kann gleichzeitig.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:44:15]\*\*: Wenn ich so wirklich wie die Katze vor dem Mausloch mich ganz fokussiere auf ein einziges Objekt in meinem Bewusstsein, zum Beispiel die Maus, die da gleich mal rauskommen könnte, und nichts, absolut nichts lenkt mich von diesem einen Fokus ab. Den halte ich, und je mehr ich es trainiert habe, über immer längere Zeit ganz klar und konstant.

\*\*Esther Narbeshuber [00:44:38]\*\*: Und es gibt ja auch Meditationsschulen, die wirklich sozusagen darauf abzielen. Und damit kann ich den Fokus halten, total gut trainieren. Aber es ist noch nicht Achtsamkeit, sondern dieses Element von in die Weite gehen und sozusagen mich wie zu einem offenen Gefäß zu machen, für was immer da kommen mag an Emotionen, an Gedanken, an ... Vielleicht auch akustischen Signalen, das sozusagen wahrzunehmen und nicht anzuhafte. Das ist das, was man vielleicht so im klassischen als offenes Gewahrsein beschreiben könnte.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:45:18]\*\*: Da finde ich dieses Bild der Taschenlampe auch ganz hilfreich. Wo ich so ein Spektrum habe auf der einen Seite kann ich den Lichtstrahl bündeln in einem kleinen Punkt zusammen, das wäre diese fokussierte Aufmerksamkeit, wie die Katze vor dem Mausloch und dann kann ich das Schein der Lampe immer weiter öffnen und weit und weich werden lassen und das wäre so im Spektrum wie der andere Pol, das offene Gewahrsein. Und da gibt es in der Achtsamkeitspraxis zu beiden Techniken und Übungsmöglichkeiten, um unseren Geist darin zu trainieren, mal das eine mal das andere einzunehmen, je nachdem was jetzt gerade dran und hilfreich ist. Und dann gibt es eine dritte Ebene und die hat damit zu tun nicht wie eng oder wie weit ist jetzt mein Fokus eingestellt, sondern welche emotionale innere Färbung oder Qualität kriegt er. Denn wir kennen das alle, wenn jemand sehr aufmerksam auf uns guckt. Ganz im Visier hat, so im Fokus, aber mit so einer inneren Distanz und Kälte, so diese Verhörsituation und das ist ja für alle unangenehm bis dorthin aus und in gewisser Hinsicht das Gegenteil von Achtsamkeit. Denn da kommt dazu, dass es nicht nur um einen Fokus geht, dann auch ein Fokus der in der Qualität daherkommt von offen, neugierig und radikal alles akzeptierend, weil es jetzt daherkommt. Und so diese Akzeptanz dessen, was mir entgegenkommt. Das ist so die dritte Qualität.

\*\*Jutta Ribbrock [00:46:53]\*\*: Ja, das einfach wahrnehmen, ohne es zu bewerten.

\*\*Esther Narbeshuber [00:46:59]\*\*: Oder Otto Schama hat das so schön gesagt, so das Urteil in der Schwebe halten. Also ich bin mir vielleicht auch bewusst, das wäre jetzt mein Urteil, aber ich fälle es nicht.

\*\*Jutta Ribbrock [00:47:11]\*\*: Sozusagen gerade in mir auf. Ich würde automatisch mal wieder gleich das so einordnen und dann ist zu bemerken, dass man gerade dabei ist und sich selber ausbremsen erwartet, so in der Art. Und dann brauchen wir genau das alles, auch um kreativ zu sein und erfolgreich zu sein. Ich muss gerade dran denken, es gibt ja in dieser Podcast-Serie so viele tolle Sachen, zum Beispiel Ulrich Hoffmann mit Meditationen und der hat nämlich auch eine, das erinnert mich gerade daran, dass er eben nicht diese, ich fokussiere mich jetzt auf ein Geräusch auf einen Anker, sondern der

sagt dann, ich sitze zum Beispiel im Flugzeug. Und höre auf alle Geräusche ganz bewusst, die ich höre und lasse die alle an mich ran, einfach ich nehme sie wahr.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:48:00]\*\*: Und das wäre ein schönes Beispiel für dieses offene Gewahrsein, ganz genau.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:08]\*\*: Sie haben eben am Anfang, da muss ich noch mal drauf zurückkommen, was die Kinder usw. Beibringen und die merken gleich auch der Papa mit seinen Gedanken woanders. Es gibt ja in jeder Familie dieses schöne Thema Handy am Tisch.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:48:23]\*\*: Mmh.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:25]\*\*: Ihre Jungs sind noch ein bisschen jünger, glaube ich. Neun und sechs. Neunundsechs. Okay, ich habe schon größere Mädels und ich habe irgendwann gesagt, ich hätte das gern, dass wir beim Allzeiten kein Handy am Tisch haben, aber komischerweise wandern die dann doch immer mal wieder irgendwie da hin. Und es gibt diese schöne Situation, man spricht mit jemandem und ein Familienmitglied dann schickt er bei seinem Handy und man sagt so ... Du kannst mir gerade mal richtig zuhören. Ja, ja, ja. Ich höre dich schon. Du hast gerade gesagt, kannst du mal die Butter an die Seite stellen. Das heißt, es wird dann auch noch brav wiederholt, was man eben gerade gesagt hat. Aber du weißt, du merkst genau, da ist jemand, das ist so seelenlos. Dieses genau. Klasse Beispiel.

\*\*Esther Narbeshuber [00:49:09]\*\*: Einfach Nullfokussierung, oder? Und es geht ja noch weiter. Also da fand ich interessant, dass Untersuchungen zeigen, dass selbst ein ausgeschaltetes Smartphone auf dem Tisch ausgeschalten, die Gesprächsqualität verändert. Ja, sozusagen dieser Trigger, der von diesem Smartphone ausgeht, wirkt sogar, wenn es ausgeschaltet ist.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:49:31]\*\*: Als immer ein Teil unserer Aufmerksamkeit abzieht von unserem Gegenüber hin zu diesem Ding, das ja potenziell gleich mal läuten könnte.

\*\*Jutta Ribbrock [00:49:39]\*\*: Oder es kommt eine SMS oder ein Facebook, WhatsApp und so weiter.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:49:43]\*\*: Und das Vertrauen des Gesprächspartners nach einem ersten Kennenlernen zueinander gefasst haben oder auch nicht, wird von so einem Handy beeinflusst. Es gibt eine riesen Studie dazu und einen signifikanten Unterschied ohne Handy ist mehr Vertrauen, mehr Beziehung und eine positivere Wahrnehmung des Gegenübers möglich, als nur, wenn ausgeschaltet dieses Teil mit auf dem Tisch ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:11]\*\*: Weil dann, der es gegenüber nicht das Gefühl hat, dass irgendwas anderes dann vielleicht wichtiger sein könnte, als man selber, so jederzeit könnte was reinragen. Und weil man sich ja auch selber so zu sehen.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:50:23]\*\*: Merkt untrüglich, das kann auch unbewusst verarbeitet werden, ganz egal, aber merkt untrüglich, ist mein Gegenüber jetzt wirklich bei mir, kriegt mich das mit, habe ich seine volle Aufmerksamkeit oder ist der in Gedanken schon wieder bei was anderem? Genau das macht letztlich auch Vertrauen und Belastbarkeit von Beziehungen aus. Aber sorry, Esther, jetzt haben wir beide gleichzeitig gesprochen.

\*\*Esther Narbeshuber [00:50:48]\*\*: Nee, also ich denke auch, also sozusagen sich auch mal bewusst zu werden, welchen Sog das auf mich, also da kann sicher niemand davon frei machen, also welcher Sog ist das und gebe ich dem immer nach oder wann entscheide ich bewusst? Nee, ich gebe dem nicht nach, weil das Perfide ist ja, dass diese Systeme, Spiele, Facebook und so weiter auch schon bei der Programmierung darauf geachtet wird, wie können diese Dinge so programmiert werden, dass sie maximalen Zug erzeugen. Und sich das bewusst zu machen und auch da zu entscheiden, will ich denn so eine Puppe sein, die sozusagen dem allem blind folgt? Oder wo ist meine eigene Steuerungsfähigkeit? Wo sitze ich in meinem, in dem Bus meines Lebens selbst am Steuer? Das, glaube ich, scheint mir ganz wichtig und auch ... Den Kindern beizubringen, diese Mechanismen aufzuzeigen und auch zu zeigen, wie kann man damit gut umgehen und da sind wir natürlich totales Vorbild.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:51:49]\*\*: Im Guten wie im Schlechten, die orientieren sich an uns und wir kommen nicht dran vorbei.

\*\*Jutta Ribbrock [00:51:53]\*\*: Ja, und das hat sich auch verändert, wenn ich das heute beobachte, wenn Mütter einen Kinderwagen schieben. Also ich hab dann früher so reingeschaut und gelacht und genickt und jetzt ist oft so nebenher der Blick aufs Handy und ich glaube, dass vielen das gar nicht so bewusst ist, dass das tatsächlich so ein aktives Aufmerksamkeit entziehen ist. Und diese ... Das Gesicht zueinander wenden ist gerade für den Säugling schon und eben für das Kleinkind ja eine ganz wichtige Bindungsgeschichte zu den Eltern.

\*\*Esther Narbeshuber [00:52:26]\*\*: Sogar beim Stillen ist das sozusagen, hier.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:52:30]\*\*: Und wenn wir davon ausgehen, und das können wir auf Basis der aktuellen Forschung, dass der Säugling das mitbekommt, ob die Mutter eben jetzt auch innerlich verbunden ist oder nur gerade mal so Milchabgabe automatisch passiert und gedanklich ist im Smartphone. Braucht es nicht viel, um das weiterzudenken und darauf zu kommen, wie desaströs das ist. Für Entwicklung, für Bindung, für späteres Vertrauen zwischen Kind und Mutter.

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:03]\*\*: Jetzt machen wir noch mal so ein paar Sachen zur Motivation, dass er das anders macht. Ich habe auch gelernt, jetzt wenn man dauernd diesem ewigen Pling so nachgeht und sozusagen wie so eine Puppe sich da hin und her schubsen lässt, dass, ich sage jetzt mal, dass es einen auch wie so ein bisschen doof macht.

\*\*Esther Narbeshuber [00:53:24]\*\*: Mit unserem Gehirn. Mit digitalen Demenz, ja.

\*\*Jutta Ribbrock [00:53:27]\*\*: Können Sie das nochmal kurz erklären? Ich finde, das ist eine tolle Motivation, dass man sagt, okay, nee, ich will nicht doof werden. Was passiert denn da?

\*\*Esther Narbeshuber [00:53:36]\*\*: Also, ich mein, es gibt ja diesen, ich weiß jetzt nicht mehr von wem, aber diesen Begriff von der digitalen Trance, ja, also sozusagen, ich bin dann wirklich in so einem Zustand, wo ich diesen Impulsen, und da können wir uns alle beobachten, es passiert uns allen, wo wir diesen Impulsen einfach sozusagen folgen, ah, da blINKT was auf, da gehe ich hin, ah da kommt hier unten noch was rein und dann vielleicht klingelt jetzt noch mein Handy, also, sozusagen, diesen Impulsen zu folgen und

das ist wie so ein mentales. Im Viereck springen. Das heißt, dieser Affengeist, wie er auch manchmal genannt wird, also unser Geist, der wirklich wie so ein wildgewordener Affe umeinander springt. Und selbst wenn wir uns vornehmen, wir bändigen diesen Affen oder wir zähmen ihn, uns das nicht einfach so gelingt. Und was die Digitalisierung macht, ist, wie diesen eh schon verrückten Affen quasi noch betrunken zu machen. Ja, das heißt, wir haben einen verrückte, betrunkenen Affen, der sein in unserem. Herumspringt und da sozusagen zu schauen, was kann ich da für mich tun? Und das kann vielleicht für jeden wirklich auch unterschiedlich sein, um diesen Affen zu zähmen und damit das Steuerrad meines Lebens wieder in die Hand zu nehmen.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:54:54]\*\*: Und ja, weil Sie es gerade angesprochen haben, das hat natürlich nicht nur kurzfristige Effekte, wenn ich jetzt so in dieser digitalen Trance sitze und absumpf und dann völlig neben der Rolle bin und mich selber nicht mehr mitkriege, sondern im Sinn von Neuroplastizität hat das auch eindrückliche längerfristige Effekte. Das ist ein Stück weit vergleichbar wie mit unserer Muskulatur. Wenn ich den Muskel fühle... Trainier, beanspruche, mich bewegt, dann wird er wachsen. Wenn ich den nicht benutze, dann wird er verkümmern. Und genauso geht es im Augenblick unseren Hirnregionen, die für die Steuerung unserer Aufmerksamkeit verantwortlich sind. Wenn mich ich mich permanent fremdbestimmen lasse bei der Frage, wo hält sich denn mein Geist, mein Bewusstsein jetzt gerade auf, dann atrophiert, verkümmert die Region und es wird mir immer schwerer und schwerer wieder Herr im eigenen Haus zu sein, wenn ich mich mal bewusst zum Beispiel auf was konzentrieren möchte. Und da finde ich die Zahlen sehr eindrücklich von Adam Alter, Princeton Professor, Psychologe. 40% der erwachsenen Bevölkerung in den Vereinigten Staaten leiden heute an einer klinisch relevanten Form von digitaler Sucht. Im Sinn von, egal ob das jetzt E-Mail-Wegarbeiten schon in aller Herrgottsfrüh ist und es nicht mehr kontrollieren können, ob es Computerspiele aller World of Warcraft und so weiter sind, ob es die Pornografie ist und und und. Es gibt ja so viele Angebote, soziale Medien etc. Und für jeden ist irgendein Suchthaken drin, an den wir dann anbeißen. In all dieser Bandbreite von potenziellen digitalen Süchten fällt es den Betroffenen dann. Schwer voraus zu sagen, wann erwischt es mich das nächste Mal, wie lang werde ich diese Sucht danach geben und nachgehen, bis ich überhaupt einen Weg raus wieder und eben 40 Prozent, die dann auch schon Schwierigkeiten haben in anderen Lebensbereichen, weil so viel Zeit und Aufmerksamkeit und Lebensenergie dorthin geht. Sei es in der Beziehung, sei es in die Familie und natürlich auch im Arbeitsplatz.

\*\*Jutta Ribbrock [00:57:21]\*\*: Können wir das vielleicht abschließend noch mal sagen, weil das, glaube ich, ist auch so ein Phänomen unserer Zeit, das ja eben haben wir ganz am Anfang auch schon mal so angetitscht. Diese Art von Herausforderungen und Ablenkungen, die gehören heute dazu. Können Sie, wie so eine Art, ich sage jetzt mal so Pi mal Daumen sagen, wie viel ist da okay und wo wird es schwierig? Weil wir können das ja auch nicht aus unserer Lebenswirklichkeit löschen, sondern wir können da einfach nur ... Mit umgehen. Und das Stichwort Neuroplastizität, also unser Gehirn kann sich verändern, kann lernen und richtig andere Autobahnen bilden und so weiter. Also in diesem Sinne, welches Maß ist okay, wo gehen wir drüber?

\*\*Esther Narbeshuber [00:58:09]\*\*: Bei einer Grenze? Ich glaube, eine Faustformel würde ich da jetzt nicht geben können, aber ich glaube, dass es wichtig ist, dass wir uns alle immer wieder Zeit nehmen, wirklich so Digital Detox, also echt mal zu sagen, hey das Wochenende mache ich mal komplett aus. Oder auch immer wieder am Tag sich so Möglichkeiten zu schaffen, zu sagen okay, da gebe ich jetzt diesen nicht nach. Das wirklich für sich zu kultivieren über eine längere Strecke. Und das macht mich total

hoffnungsfröhlich, dass jetzt viele Schulen ja auch schon anfangen. Weil es ist immer so witzig, wir reden im Management über Sachen, die wir eigentlich als Kinder schon vielfach mal gekonnt haben. Das heißt, wir haben sie eigentlich durch die Entwicklungen verlernt. Und jetzt geht es darum, das sozusagen wieder zu lernen. Und ich denke, wenn man Kindern gleich dann ein ganz anderes Repertoire noch mit heran an die Hand gibt, wie sie das für sich kultivieren können, bestimmte Dinge, dann sitzen die vielleicht gar nicht mal so wie wir irgendwann da und sagen, oh Gott, was mache ich jetzt, sondern die haben das dann viel intuitiver auch schon gelernt. Das wäre so meine Hoffnung.

\*\*Johannes Narbeshuber [00:59:18]\*\*: Absolut. Und insofern denke ich, kann die Faustformel nicht sein. 23,5 Stunden Internet pro Woche ist in Ordnung, darüber hinaus wird es problematisch, aber kann vielleicht eine Faustformel sein, je mehr wir in unserem Leben mit Digitalisierung und virtuellem zu tun haben, desto mehr sind wir gefordert, auf der anderen Seite unseren Achtsamkeitsmuskel gut zu trainieren, um mit all dem einen guten selbstbestimmten mündigen Umgang zu finden. Uns zu spüren, uns immer wieder zu vergewissern, wer bin ich jetzt, finde ich zurück aus der Welt zur gewohnten alten menschlichen, körperlichen Ebene, denn mit der sind wir unabwählbar verbunden.

\*\*Jutta Ribbrock [01:00:11]\*\*: Uns zu spüren, da haben sie mir noch schön das Schlusswort gegeben für eine Frage, die ich so gerne immer am Schluss stelle, weil in dieser Podcast-Serie geht es auch immer so ein bisschen um das persönliche Glücksempfinden meiner Gesprächspartner. Können Sie das so sagen? Was ist Glück für Sie?

\*\*Johannes Narbeshuber [01:00:29]\*\*: Jetzt gucke ich zu dir.

\*\*Jutta Ribbrock [01:00:32]\*\*: Also, dass sie Glück füreinander sind, da gehe ich jetzt schon mal voll aus.

\*\*Esther Narbeshuber [01:00:41]\*\*: Ja Glück ist eigentlich sozusagen alles mitzubekommen was in mir ist, ja, also ob das positiv, natürlich freut man sich vielleicht über das Positive mehr, aber auch das, wo man merkt, okay, das ist vielleicht jetzt nicht so das, was ich mir gewünscht habe, wie gehe ich damit um und ja, ich finde in meinem Leben mit den Dingen, die da kommen, in Umgang, das ist für mich ein ganz großes Lebensglück eigentlich.

\*\*Johannes Narbeshuber [01:01:09]\*\*: Wenn du vorhin den Richard Davidson, diesen Hirnforscher, zitiert hast, Esther, von dem gibt es so einen schönen Ausspruch. Wohlbefinden und Glück sind eine Fähigkeit, die wir lernen können. Insofern schätze ich mich glücklich, dass ich sehr durch unsere Beziehung, Esther, und durch das, was immer mehr zu meinem Beruf auch wird, die Möglichkeit habe und hatte, diese Fähigkeiten zu kultivieren. Wenn ich zurückschau, es gibt in meinem Leben keine Phase, in der ich lieber wieder sein wollen würde, als genau da, wo ich jetzt bin und wo wir jetzt sind. Weil dieses Vertrauen einfach da ist, so tief und unerschütterlich, egal was daherkommt, ich werde und wir werden damit einen guten Umgang finden. Und damit kann man sich so richtig reinlassen ins Leben.

\*\*Jutta Ribbrock [01:02:09]\*\*: Wie wundervoll! So schön! Danke, liebe Esther, lieber Johannes Narbeshuber, super! So sein und da sein, wo ich jetzt bin, ist es nicht toll. Vielen Dank für das Gespräch. Vielen Dank auch von meiner Seite. Und wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die 5 Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür. Noch viel mehr

Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf [www.einfachgansleben.de](http://www.einfachgansleben.de). Und weitere Podcasts gibt es auf [podcast.de](http://podcast.de) [argon-verlag.de](http://argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn ihr wieder reinhört.

\*\*Speaker 1 [01:04:06]\*\*: 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 Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlaf-Index auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.