

## Podcast mit Maja Günther

\*\*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 Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin 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 Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock [00:01:29]:\*\* Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir Maja Günther. Sie ist seit vielen Jahren Beraterin für Paare und Einzelpersonen, außerdem Coach und Trainerin für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiterinnen, auch Podcasterin und Autorin. Ihr aktuelles Buch hat den Titel Vergleiche dich nicht, sei du selbst. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Maja, herzlich willkommen!

\*\*Maja Günther [00:02:29]:\*\* Ich freue mich, dass wir jetzt zusammen über das Thema sprechen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:02:32]:\*\* Ich freue mich auch total. Jetzt lass mal sehen, was hast denn du da an? Du hast so eine schöne Kette da und so einen schönen Pulli. Also bei mir ist ja nichts Gescheites mehr im Kleiderschrank, also ich weiß auch nicht. Und du, egal was du anziehst, du siehst immer aus wie aus dem Ei gepellt. Wie machst du das denn? War schon der Klassiker: Ist sie schöner als ich? Ein bisschen Neid vielleicht auch dabei. Das ist der Klassiker schon von: Ich vergleiche mich, ich gönne dir das so, dass du immer so schön aussiehst. Aber das sind so die Dinger, genau: Kann er das besser als ich in der Arbeit? Ist er im Job besser? Verdient er mehr als ich? Was passiert da?

\*\*Maja Günther [00:03:18]:\*\* Ja, der Klassiker ist natürlich, dass wir uns selten mit den hässlicheren Menschen, sondern eher mit den schöneren und erfolgreicheren vergleichen, und im Prinzip ist es aber so: Wir sehen ja auch immer nur von dem Menschen einen Ausschnitt, wir sehen ja nie den ganzen Menschen im Vergleich, sondern ich sehe dann eben nur den Pullover oder die Kette. Und es ist wie ein Blick durchs Schlüsselloch. Und ich hab manchmal so dieses Bild von diesem geheimen Garten vor Augen, wo man durch diese Tür durchguckt und man sieht so ein schönes altes Schloss mit Rosen und eingewachsen. Und wenn man dieses Bild weiter verfolgt, dann kann es ja auch sein, dass dahinter die Autobahn direkt vorbeigeht und dass die Tür schon klemmt und gar nicht mehr aufgeht und dass innen die Zimmer zerfallen sind und so. Und ich glaube, das, was wir wahrnehmen, ist immer nur ein Teil, aber wenn wir uns wirklich realistisch vergleichen würden, dann müssten wir tatsächlich den gesamten Menschen sehen und das können wir nie.

\*\*Jutta Ribbrock [00:04:24]:\*\* Wir suchen uns im Grunde genau das aus, wo wir denken, boah, das ist irgendwie toller, und das hätt ich auch gern. Mit diesem Schlüsselloch, wo du das grad sagst, denk ich auch, die tollen Models mit den langen Beinen und keine Zellulitis und... Das ist aber so verdammt harte Arbeit.

\*\*Maja Günther [00:04:44]:\*\* Ja, den Preis, den die bezahlen, sehen wir nicht. Also das heißt nicht, dass ich nicht tauschen wollen würde. Das kann ja sein, dass das Model total glücklich ist mit seinem Leben und mit dem Preis, den es bezahlt. Aber das muss eben jeder auch im Gesamtzusammenhang für sich entscheiden. Wir lassen uns aber ja quasi blenden. Wir schauen nur auf das, was leuchtet und was strahlt. Also es gibt ja ganz viele unterschiedliche Menschen. Und ein Vergleich entspricht nie der Realität.

\*\*Jutta Ribbrock [00:05:16]:\*\* Und was macht diese Vergleicherei mit uns? Du hast es gerade schon angedeutet. Oft vergleichen wir uns ja mit etwas oder jemandem, was toller ist, und fühlen uns...

\*\*Maja Günther [00:05:27]:\*\* Genau, wir fühlen uns erst mal schlecht, und was der Vergleich auch macht, ist, er lenkt uns von uns selber ab. Also wir schauen nach rechts und nach links. Wir sind mit der ganzen Wahrnehmung immer im Außen. Und wir sind immer orientiert an anderen Menschen. Und es geht teilweise so weit, dass wir sogar meinen zu fühlen, was der andere fühlt in dem Moment. Also wie ich stelle mir, wenn ich das schöne Model, wenn wir bei dem Beispiel bleiben, wenn ich das schöne Model sehe, dann stelle ich mir auch vor, wie sich das schön fühlt und wie sich das Model gut fühlt und wie sich das erfolgreich fühlt, ja? Und das lenkt natürlich ab von meiner Situation und von dem, was ich schon habe. Und das ist mir auch ganz wichtig: Ich bin der festen Überzeugung, dass wir alles schon in uns tragen. Also wir müssen uns nicht mehr weiter optimieren, wir müssen nicht noch perfekter werden. Wir müssen auch nicht fehlerloser werden. Sondern ganz im Gegenteil. Ich glaube, um selbstbewusster dastehen zu können, müssen wir uns auch erlauben, Fehler machen zu können. Und ich glaube, es ist wichtig, dass wir uns auf uns konzentrieren. Und das merkt man jetzt auch gerade in Krisen, finde ich. Da ist man ja auch auf sich zurückgeworfen. Und da hilft mir das nicht, wenn ich frage, wie hast du deine Krise überwunden, sondern ich muss dann wirklich auf mich schauen und auf meine Bedürfnisse.

\*\*Jutta Ribbrock [00:06:51]:\*\* Den Fokus so auf das Innere, kannst du das gerade, wo du es ansprichst, so ein bisschen schildern? Was hilft dir in so einem Krisenmoment?

\*\*Maja Günther [00:07:00]:\*\* Also ich glaube, das allererste, was wichtig ist, dass wir wahrnehmen, dass wir erst mal uns selbst wahrnehmen und da helfen alle Sinne. Und dann glaube ich, ist der nächste Schritt, dass wir anerkennen, dass der Zustand gerade nicht gut ist, dass es mir nicht gut geht und dass das aber auch so sein darf, dass es auch die Zeit geben darf, wo ich nicht immer nur glücklich bin und strahle und was Gutes oder was darstelle nach außen. Sondern wo es mir schlecht geht, und dass es okay ist so, ja. Und dann... Ist es wichtig, sich auch zu überlegen, was hat mir in der Vergangenheit geholfen, um da durchzukommen, und sich dann ein Bild davon zu machen, wo möchte ich hin in Zukunft, was will ich verändern? Oder was könnte mir helfen, was ich aus meinen Erfahrungen kenne? Und was könnte mir helfen, was meine Vorstellung mit der Zukunft macht? Und das unterschätzen wir oft, was Visionen – das klingt immer so ein bisschen esoterisch – aber ich finde auch so Tagträume, also Träume sind auch ganz wichtig, dass ich ein Gefühl dafür kriege und dass ich ein Bild dafür bekomme, wie ist mein Zustand, wenn er gut ist.

\*\*Jutta Ribbrock [00:08:17]:\*\* Ja, das ist 'ne tolle Idee. Also auch genau, man nennt das Vision oder Visualisieren. Das ist so ein Begriff, da hast du schon recht, das klingt erst mal so ein bisschen so MMMM, aber wenn wir daraus einfach das stricken, das Bild, okay, ich sehe mich, jetzt spinne ich mal ein bisschen natürlich über Urlaub oder so, ich sehe mich an einem Strand, das Wasser ist blau, der Sand ist warm, das ist jetzt natürlich nicht die Vision für ein Alltagsleben, aber okay, aber genauso, oder? Oder ich bin in einem Job xy, was ist mir wichtig? Ja, mir ist wichtig, dass ich von Kollegen umgeben bin, dass ich eine gewisse Entscheidungsbefugnis habe, dass ich coole Chefs habe oder so, oder? Zum Beispiel.

\*\*Maja Günther [00:09:03]:\*\* Es gibt auch so ganz kleine Übungen im Alltag, dass ich morgens aufwache und einmal so in meinen Körper reinfühle und guck, wie geht's mir heute? Wie war meine Nacht? Wie hab ich geschlafen? Und dann fang ich ganz im Kleinen an, zu schauen, was will ich frühstücken? Was tut mir gut? Was möcht ich heute anziehen? Welche Kleidung brauch ich, damit ich mich wohlfühle? Wie will ich meinen Tag gestalten? Und ich glaube, es ist dann wichtig... Wenn ich diesen sozusagen den Ist-Zustand festgestellt habe und mein Bild mir oder mein Traum oder meine Vision entwickelt habe, dann zu schauen, wie komme ich in ganz kleinen Schritten konkret dahin? Was kann ich im Alltag schon dafür tun, damit ich da einen kleinen Schritt weiterkomme? Und wie gesagt, es können kleine Dinge sein, es kann auch ein Spaziergang sein, den ich mir jeden Tag gönne, um mich auf mich zu konzentrieren und mich nicht abzulenken und nicht im Außen zu sein mit meiner Konzentration, sondern bei mir im Innen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:10:07]:\*\* Diese Ablenkung durch andere, diese Vergleicherei. Wieso machen wir das eigentlich dauernd? Das ist ja so wahnsinnig typisch menschlich, oder? Sehr typisch menschlich.

\*\*Maja Günther [00:10:18]:\*\* Wir lernen das schon tatsächlich in den Kinderschuhen. Wir lernen ja durch Nachahmung erst mal, und ein Kind schaut sich ab, wie Menschen gehen und probiert es aus und fällt hin und probiert es wieder. Und das kennen wir ja auch, wenn sich Kinder auch so Haltungen von Eltern angewöhnen. Das finde ich manchmal ganz erstaunlich, wenn man jemanden sieht oder man sieht auch jemanden lange nicht, und ein paar Jahre später sieht man das Kind dann als Erwachsenen wieder und denkt sich: Mein Gott. Eins zu eins bewegt er sich wie der Vater oder wie die Mutter, ja? Und so, das ist ja im Prinzip ein Vergleichsmechanismus und den verinnerlichen wir schon durch diese Nachahmung. Und dann ist die Krux, dass wir uns häufig unbewusst vergleichen. Wir merken das, denke ich, oft gar nicht. Also wir vergleichen uns ganz automatisch. Das ist ein Verhalten, was so in Fleisch und Blut übergegangen ist mit der Zeit, dass wir gar nicht so merken, wie häufig wir uns eigentlich vergleichen.

\*\* Jutta Ribbrock [00:11:24]:\*\* Ich musste so lachen gerade, da ist so eine Erinnerung als Mama, als meine erste Tochter ganz klein war, und ich wieder angefangen hab, zu arbeiten. Und dann hab ich halt ab und zu, wenn sie versorgt war, gesagt: Tschüss, ich geh jetzt arbeiten. Mir fällt das jetzt gerade ein, wie sie irgendwie in einem Urlaub, glaube ich, da hat sie sich so meinen Kulturbetrag, das war so ein rotes Täschchen, geschnappt hat und dann so: Tschüss, geh ja einbeite. Also da hat sie wirklich wahrgenau diese Situation nachgespielt, und es musste ich gerade so lachen, als du das gesagt hast, ja. Und so sind tausend Sachen, die die sich angucken, die meine Töchter können auch bis heute Sachen erzählen, an die sie sich erinnern, Situationen und so, wo ich denke: Weiß ich gar nicht mehr. Und die haben das so bildhaft abgespeichert im Gedächtnis, und da sieht man, wie stark diese Bilder aus der Kindheit sind, die uns prägen.

\*\*Maja Günther [00:12:22]:\*\* Ja, und es geht ja dann auch weiter. Also wenn wir im Kindergarten sind oder in der Schule, dann werden wir ja auch verglichen. Auch das ganze System mit den Schulnoten ist ein Vergleichssystem. Oder auch innerhalb von Familien: Geschwister vergleichen sich miteinander oder Eltern vergleichen Geschwister. Da gibt es ja auch häufig so Sprüche wie: Ja, dein Bruder, der konnte gleich rechnen und bei dir dauert es ewig, oder wieso kannst du denn immer noch nicht lesen? Da kommt auch der Vergleich von außen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:12:55]:\*\* Auch ausgesetzt. Wir nehmen dann ja auch aus der Kindheit eben diese ganzen Glaubenssätze mit, die uns oft überhaupt nicht guttun. Und da habe ich ganz erfreut in deinem Buch, so eine Technik, so eine Übung entdeckt, wie man diese Glaubenssätze, die man nicht mehr haben möchte, neutralisieren oder durch andere ersetzen kann. Kannst du uns das kurz erklären?

\*\*Maja Günther [00:13:18]:\*\* Also erstmal, glaube ich, ist es schwierig zu erkennen, was genau ein Glaubenssatz ist, und ein Hinweis darauf sind häufig so Sprüche, die wir immer wieder gesagt bekommen als Kinder, also: Reiß dich zusammen oder beeil dich oder mach schneller oder sei perfekt, ja? Und das sind häufig ganz... Eigene Aussprüche, die wir aber in so einem inneren Ohr immer wieder vor uns selbst abspielen lassen. Jeder kennt, glaube ich, solche Sprüche, ja. Und das ist immer ein Hinweis auf so einen Glaubenssatz, den wir verinnerlichen. Als Kinder können wir ja nicht trennen, dass wir etwas falsch machen oder dass jemand anderes uns sagt, also wenn mir jetzt jemand sagt, immer beeil dich, ja, dann habe ich als Kind das Gefühl, ich bin ein schlechter Mensch, wenn ich mich nicht beeilen kann. Ich kann es ja nicht reflektieren und nicht von mir trennen. Und deshalb gewöhne ich mir dann an, mich immer zu beeilen und leide drunter. Und letztendlich geht es darum, den Glaubenssatz umzudrehen und mal zu schauen, also bei dem Beispiel beeil dich: Was kann ich denn tun, um mir zu erlauben, mich mal nicht beeilen zu müssen? Und auch da ist es wichtig, dass wir uns ganz konkrete Beispiele überlegen. Tatsächlich ist es ganz gut, glaube ich, sich auch manchmal so Listen zu machen und aufzuschreiben: Wann beeile ich mich immer? Ja, oder wann kommt es in meinem inneren Ohr, wann taucht dieser Glaubenssatz auf, und was ist genau der Punkt, unter dem ich leide? Also zum Beispiel schneller schreiben. Wenn ich schreibe, dann habe ich immer einen Druck und habe immer das Gefühl, ich bin nicht schnell genug. Und dass ich mir dann mal erlaube, ganz bewusst, ganz langsam, gemütlich meinen Satz aufzuschreiben und das auch zu genießen. Und dann ist aber auch ganz wichtig, dass ich die Reaktion der anderen beobachte und dass ich dann feststelle: Ach, es passiert mir gar nichts. Ich kann für mich langsam schreiben, ich kann das auch aussprechen, ich kann auch sagen: Also ich habe immer gedacht, ich muss mich beeilen, jetzt erlaube ich mir mal in meinem Tempo zu schreiben, und es passiert mir gar nichts, es schimpft mich gar keiner dafür. Weil, warum wir das nach wie vor immer weiter tun, ist ja, weil wir Angst vor einer negativen Reaktion haben letztendlich, und das müssen wir uns beweisen, indem wir das ein paar Mal ausprobieren und ein paar Mal merken, es kommt keine negative Reaktion.

\*\*Jutta Ribbrock [00:15:53]:\*\* Die Reaktion, die wir als Kind vielleicht bekommen haben, weshalb wir uns gewisse Sachen auch angewöhnt haben. Und diese Techniken brauchen wir gar nicht mit, weil das gar nicht passiert. Verrückt, wie stark das so ist.

\*\*Maja Günther [00:16:10]:\*\* Ja, und ich finde auch verrückt, es ist auch so, wenn man einen Glaubenssatz gelöst hat, dann kommt irgendwo der nächste aus dem Hinterhalt.

\*\*Jutta Ribbrock [00:16:20]:\*\* So alle paar Jahre mal. Ich glaube, da sind jede Menge sind da im Lager. Was mich auch fasziniert hat bei deinen Gedankengängen in dem Buch: Macht es uns unzufrieden, wenn wir uns vergleichen? Oder man ist neidisch oder womöglich sogar missgünstig. Jetzt nehmen wir mal an, wir schaffen das, diese Gefühle wie Neid und Missgunst beiseitezuschieben. Dann kann das Vergleichen ja auch helfen, seine eigene Position zu finden. Dass man sich jemanden anschaut, im Sinne von sich ein Beispiel nehmen, sagen: Das und das sind Aspekte, die gefallen mir an der Person oder an dem, was sie macht oder wie sie es macht. Diese zwei Sachen brauche ich nicht. Also da suche ich mir was raus, wo ich denke, da könnte ich vielleicht auch was für mein Leben von übernehmen, was irgendwie ein guter Aspekt wäre.

\*\*Maja Günther [00:17:18]:\*\* Ja, ein Vergleich ist ja auch immer ein Sich-Einsortieren in ein bestehendes System. Und es gibt natürlich auch auf der anderen Seite Sicherheit. Ich kann mich positionieren innerhalb eines Systems, innerhalb einer Meinung. Man muss relativ stabil sein und selbstsicher, um wählen zu können, was ich von dem anderen annehmen will und wo ich mich vergleiche und wo das mir gut tut, wo es aber zu viel ist und wo es mir nicht mehr gut tut. Und dazu ist es wichtig, dass man zuerst sich selbst anschaut und guckt, was würde mein Leben oder mein Verhalten bereichern in dem Fall und was brauche ich tatsächlich vom anderen. Und da ist es mit dem Vergleich ein bisschen anders, weil ich nicht wie geblendet zuerst auf den anderen schaue und dann beneide oder mich blenden lasse von dem anderen, sondern weil ich erst auf mich schaue und mich dann bewusst vergleichen kann und sagen kann: Da ist jemand. Es gibt ja auch so eine Art Mentoren. Das kennen vielleicht auch viele. Es gibt Menschen im Leben, die haben Ideen oder die machen Dinge, die einfach bereichernd sind fürs eigene Leben, und dann kann ich mir aber bewusst das aussuchen. Dann kann ich auch jemanden bewundern. Also, dass man sich nicht vergleichen soll, heißt ja nicht, dass man keinen mehr bewundern soll oder niemanden großartig finden für das, was er tut.

\*\*Jutta Ribbrock [00:18:57]:\*\* Oder auch als Anfeuerung verstehen kann, dass man auch sagt, ah, wenn der das kann, dann kann ich das vielleicht auch erreichen. Dass man sich dann ein Ziel setzt, was möglich ist. Das finde ich auch so spannend: Die Leute, die einem, sagen wir mal, vom Status und so relativ nah sind, das Vergleichen da mehr weh tut, als wenn ich mich jetzt mit einem Milliardär vergleiche, wo klar ist, also dieses Vermögen werde ich eh nicht haben. Ich werde auch nicht dieses Auto fahren und nicht dieses Haus besitzen. Da mache ich mich mal locker, weil das so weit entfernt ist. Aber wenn es in deinem Range ist, von sozialem Status, von Position im Unternehmen oder vom Einkommen her. Da ist dann die Chance oder die Gefahr größer, dass da doch Neidgefühle entstehen. Ja, wenn es im Bereich des Möglichen ist. Wo man sich selber einen kleinen Tritt geben müsste. Oder manchmal hängt es ja auch nicht von einem selber ab, das auch zu erreichen oder den Status auch zu erreichen, weil einem vielleicht was im Weg steht. Ein Chef, eine Chefin, die einen nicht wachsen lässt oder so.

\*\*Maja Günther [00:20:07]:\*\* Ja, das ist irgendwie strukturell gar nicht möglich. Aber auch da kann man sich ja dann alternative Bereiche suchen. Es ist trotzdem manchmal ganz gut, so abzulegen und zu schauen, das hätte ich eigentlich gerne und hier ist es vielleicht nicht möglich, aber vielleicht kann ich diese Seite von mir irgendwo anders leben. Und dann kann es wieder ganz bereichernd sein. Und dann bin ich auch wieder weg von dem Anderen und von dem Neidgefühl und bin wieder bei mir und überlege mir, wo kann ich wachsen, wie kann ich wachsen an der Situation.

\*\*Jutta Ribbrock [00:20:44]:\*\* Das ist ja im Grunde auch, du hast ja in deinem Titel zwei Teile, Vergleiche dich nicht, sei du selbst. Und im Grunde, du hast es jetzt ein paar Mal

schon angesprochen, alles wächst aus dem Ich-Selber-Sein. Ich fokussiere mich auf mich selbst, da lass uns nochmal ein bisschen mehr vertiefen, diese Stelle. Wer bin ich? Das ist ja auch eine Frage, die sich viele erstmal stellen.

\*\*Maja Günther [00:21:09]:\*\* Ich finde es ganz spannend, wie ich auch überhaupt auf das Thema kam, war, ich habe in den Beratungen immer wieder diese Situation, wo mir jemand von Mann erzählt, der erzählt mir dann: Man macht das so. Und ich frage, wie willst du das denn machen? Dann sagt er: Ja, so wie man normalerweise so was macht. Oder es tauchen so Probleme auf, wie z.B. in Großraumbüros, das ist so ein Klassiker. Da hatte ich meine Frau in der Beratung und hat sich wahnsinnig aufgeregt über diese Großraumbürosituation. Weil einer hat laut gegessen und der andere hat laut telefoniert und der Dritte hat eine andere Temperatur gebraucht als sie. Und die hat wirklich richtig körperliche Probleme gekriegt. Und dann hat sie immer gesagt: Man macht doch das so nicht. Und dann sag ich: Man macht das so nicht? Wer sagt denn, dass man das so nicht macht? Ja, das lernt man doch. Dann sag ich: Ja, von wem lernt man denn das? Ja, das lernt man doch in der Erziehung. Und dann habe ich sie auch mal gefragt: Ja, meinen Sie denn, dass meine Eltern mir das gleiche beigebracht haben, wie Ihre Eltern Ihnen? Und dann hat sie so überlegt und hat gesagt: Ja, in gewisser Hinsicht schon, aber vielleicht nicht genau das Gleiche. Und das ist für mich auch so ein Bereich, den ich auch ganz spannend finde. Dieses "Man", das folgt ja einem unausgesprochenen Konsens, der aber, wenn man genauer hinschaut, gar nicht einheitlich ist. Also das ist ja eine Gruppe, die eine Meinung vertritt, die man sich nimmt als Verstärkung in dem Moment. Aber es ist keine einheitliche Meinung dahinter, sondern man benutzt nur das "Man" dafür. Da hab ich so gemerkt, ja, wer bin ich denn eigentlich, ja. Das lenkt unheimlich ab von mir selber. Und viele Menschen können dann auch gar nicht so genau beschreiben, was sie in dem Moment brauchen und wer sie in dem Moment sind. Und da hängt natürlich ganz viel mit dran, weil da ist auch die Sozialisation spielt eine Rolle. Und dann spielt auch eine Rolle, dass man sich anerkannt und gesehen fühlt. Das möchte man natürlich möglichst von einer Gemeinschaft.

\*\*Jutta Ribbrock [00:23:26]:\*\* Mhm.

\*\*Maja Günther [00:23:28]:\*\* Und dann, wenn ich dann so nachfrage, wer sind sie denn in dem Moment, was brauchen sie denn, dann kommen plötzlich die eigenen Bedürfnisse, und die kennen viele gar nicht, ja. Und damit fängt alles an. Also ich denke, es ist ganz wichtig, dass wir hinter die Emotionen schauen und uns überlegen, welches Bedürfnis steckt denn eigentlich dahinter.

\*\*Jutta Ribbrock [00:23:56]:\*\* Konntet ihr das rausfinden? In dem Gespräch, was bei dieser Mitarbeiterin im Großraumbüro Sache war.

\*\*Maja Günther [00:24:01]:\*\* Ja, das war ganz spannend, weil ich habe dann auch weiter nachgehakt und gefragt, und dann hat sie gesagt: Ja, also ich habe gelernt, dass man zurückhaltend ist und leise ist, und die ist ja so widerlich laut mit ihrem Papier. Die hat mir dann nachgemacht, wie das Papier knistert. Und dann habe ich gesagt: Und was ist denn da eigentlich so ekelhaft laut dran? Und dann hat sie so gestutzt und irgendwann hat sie zu mir gesagt: Ja, also ich würde mir das nie erlauben. Und dann habe ich gesagt: Ja, würden Sie sich das denn gerne mal erlauben? Wie wäre das denn, wenn Sie mal laut sein dürften? Und dann hat sie so durchgeatmet und hat gesagt: Das wäre... das wäre so eine Erleichterung, das wäre eigentlich total schön. Und dann war so das Thema am Ende, dass sie sich nicht gönnt, Pausen zu machen und dass sie sich nicht gönnt, auch mal aufzufallen. Und dass sie das aber eigentlich gerne würde, dass sie das gut tut.

\*\*Jutta Ribbrock [00:25:00]:\*\* So ganz geräuschlos. Man sagt ja oft, dass Dinge geräuschlos laufen, das heißt, sie sind unauffällig. Man ist unsichtbar so ein Stück weit. Wie schön. Wie sich das aufgelöst hat.

\*\*Maja Günther [00:25:15]:\*\* Ja, da ist der andere dann wie ein Spiegel quasi gewesen in dem Fall. Der hat ihr das gezeigt, was eigentlich ihr Bedürfnis war.

\*\*Jutta Ribbrock [00:25:26]:\*\* Wie machen wir uns auf die Suche nach dem, was wir sind und brauchen? Hilf uns mal ein bisschen, Maja, ja, wie das geht.

\*\*Maja Günther [00:25:40]:\*\* Also, auf die Bedürfnisse zu kommen, da gibt es ganz, ganz viele verschiedene Möglichkeiten. Das erste ist, sich überhaupt mal zu überlegen, diesen Zusammenhang, dass der existiert, zwischen einem Gefühl und einem Bedürfnis, ja, und dann sich wirklich auch Zeit zu nehmen und mal zu überlegen, welches Bedürfnis könnte das denn sein. Ich habe natürlich auch mit der Übung die Säulen der Identität, da kommt man ja auch so auf die Bedürfnisse. Also die gesamte Identität, das ist eine psychologische Theorie, das ist wie so ein Tempel aufgebaut. Wenn das Dach die Identität ist, dann fußt die auf fünf Säulen. Und die Säulen, die sind Körper und Psyche, dann Arbeit und Leistung, die sozialen Beziehungen, die Werte und Normen, die finanzielle Sicherheit. Und was ganz spannend ist, wenn man sich so im Gesamten mal anschaut und nach seinen Bedürfnissen schaut oder auch sein Vergleichsverhalten, kann man da ganz gut analysieren. Das ist, wenn man das tatsächlich wie ein Bild malt, also den Füllstand der jeweiligen Säule mal aufschreibt. Zum Beispiel, wenn ich jetzt die Körpersäule nehme, dann male ich mir wirklich diesen Tempel hin und ich mal mir fünf gleich große Säulen hin. Und dann fülle ich die mit irgendeiner Farbe aus, wie ich mich im Moment fühle. Und dann kann die Säule aber auch eine ganz abstrakte Form bekommen. Also die kann dünn sein und niedrig. Die kann auch rund sein oder bollerig. Also jeder hat ein Gefühl dafür, wie er das gestalten würde. Und dann kann man mal schauen, ob die Säule überhaupt bis zum Dach reicht, bis zur Identität, bis zum Dach oben. Und wenn jetzt zum Beispiel alle fünf Säulen nur bis zur Hälfte reichen, dann hat ja das Dach keine Tragfähigkeit mehr. Und dann müssen wir gucken, wie können wir die Säulen füllen, dass wir da wieder eine Stabilität herstellen können. Und das ist im Prinzip eine relativ einfache Übung. Die kann man sehr ausführlich machen. Dann schaue ich, wie geht es mir körperlich gerade. Wie geht es mir gesundheitlich? Wie geht es mir mit meinem Gewicht? Wie geht es mir mit meinem körperlichen Aussehen, mit meiner Fitness? Wie fühle ich mich in meinem Körper? Und dann schaue ich, wo will ich hin in Zukunft? Da ist wieder dieses Bild, die Vision. Was ist mein Zielzustand? Den lege ich fest. Und dann gucke ich, welche ganz konkreten kleinen Schritte im Alltag kann ich tun, um meine Körpersäule weiter aufzubauen? Und es kann... Bewegung sein, das kann frische Luft sein, das kann eine Umstellung in der Ernährung sein, das kann auch nur was ganz kleines sein, dass ich eine Stunde länger schlaf oder mich zwischendurch mal zehn Minuten hinlege oder dass ich eine Wahrnehmungsübung mache und mal gucke, welche Körperteile fühlen sich gut an, welche sind entspannt oder dass ich gucke, dass Spannungen aus dem Körper verschwinden. Da gibt es ganz, ganz viele Möglichkeiten, und ich finde immer wichtig, dass man sich konkret ein paar Dinge vornimmt, die man jeden Tag in den Alltag integriert, weil das Wiederholen macht am Ende, dass wir das auch wirklich verinnerlichen und dass sich auf Dauer auch was verändern kann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:29:11]:\*\* Nicht jeden Tag von neuem anfangen zu diskutieren: Mache ich das jetzt? Ach nee, das sollte nicht. Na gut, morgen. Genau. Das klingt jetzt erst mal relativ einfach. Wenn jetzt bei der Säule Arbeit und Leistung zum Beispiel oder Beziehung,

da der Füllstand nicht stimmt, das kommt mir jetzt so ein bisschen schwieriger vor, die mal so wieder aufzufüllen, oder?

\*\*Maja Günther [00:29:38]:\*\* Ja, es ist bei allen Säulen manchmal schwierig. Wenn wir eine chronische Erkrankung haben, dann kann es auch mit der Körpersäule schwierig werden. Ja, aber ich denke, es ist ganz wichtig, dass wir erst mal schauen, mit welchen Umständen leben wir und was können wir verändern und was können wir nicht verändern. Das ist immer die allererste Frage.

\*\*Jutta Ribbrock [00:30:01]:\*\* Sehen daran, auch was uns wichtig ist. Genau. Also kann ja auch sein, bei fünf Säulen, wenn dann eine nicht ganz so gut gefüllt ist, dass man sagt, macht jetzt nicht so viel, insgesamt bin ich noch relativ stabil und die ist mir grad nicht ganz so wichtig wie die anderen. Es ist ja auch eine Entscheidung, die man treffen kann.

\*\*Maja Günther [00:30:19]:\*\* Ja, und man hat auch ein Gefühl dafür, wie viel man braucht bei den anderen Säulen, damit man stabil leben kann. Es gibt selten Menschen, wo alle fünf Säulen bis zum Dach gefüllt sind. Es ist immer irgendwo gibt es was im Leben, wo es Probleme oder Schwierigkeiten gibt. Und wir können das aber ganz gut ausgleichen. Und wir haben auch immer eine Wahl, also auch beruflich, wenn ich mit meinem Job total unglücklich bin und ich merke, ich kann da überhaupt nichts ändern, dann habe ich immer noch die Chance, mich nach einem anderen Job umzuschauen. Das ist dann zwar ein verhältnismäßig großer Aufwand, aber auf lange Sicht ist es dann vielleicht die bessere Lösung.

\*\*Jutta Ribbrock [00:31:01]:\*\* Da hast du auch Beispiele von Klienten, die du erzählt hast, wo jemand auch in seinem Beruf zum Beispiel gar nicht mehr erfolgreich war und du einfach mal mit ihm auf seine Talentsuche gegangen bist. Das fand ich auch toll. Das war zum Beispiel ein Grafiker, wo du mit ihm rausgearbeitet hast, dass er toll mit Menschen arbeiten kann und dann...

\*\*Maja Günther [00:31:24]:\*\* Dann ist was ganz anderes möglich. Und das ist auch toll, finde ich, da kann man ganz viel auch die eigenen Erfahrungen aus dem Leben nutzen, um mal zu schauen, welche Kompetenzen habe ich denn. Und das machen wir uns häufig nicht so bewusst, dass wir auch da ganz viel schon erlebt und erfahren haben. Und wenn ich mir mal meine Lernorte aufschreibe, das kann auch, das fängt Kindergarten an, ja Kindergarten, Schule und so weiter. Dann habe ich schon mal relativ viele Orte oder Bereiche, in denen ich in meinem Leben was dazugelernt habe. Und ich mache da ganz gerne immer eine Mindmap, dass man das umkreist und außen rum wie Sonnenstrahlen dann schreibt, welche Tätigkeiten habe ich denn an den Lernorten ausgeübt. Und dann überlegt man sich wieder um die Tätigkeiten drum rum, kommt wieder so eine Mindmap mit Strahlen. Und dann überlegt man sich, welche Fähigkeiten habe ich denn gebraucht, um diese Tätigkeit ausüben zu können. Und so kommt man auf ein relativ großes Kompetenzprofil. Und das ist auch ganz spannend, weil es tauchen bei jedem ein paar Kompetenzen ganz häufig auf. Und das sind dann die Kernkompetenzen. Und dann habe ich was, was aus meinem Leben raus entstanden ist, bewusst gemacht und an die Oberfläche geholt, und es ist ganz häufig so, dass die Klienten dann da sitzen und so das Gefühl haben: Boah, das ist ja ein riesengroßer Schatz, was ich schon alles gemacht habe in meinem Leben und was ich dadurch alles gelernt habe in meinem Leben, ist erstaunlich.

\*\*Jutta Ribbrock [00:33:09]:\*\* Das fand ich dann auch so schön, das Beispiel, was ich eben angesprochen hab, in deinem Buch, und du hast mit diesem Klienten

herausgefunden, dass er ein guter Zuhörer ist, dass er im Umgang mit anderen Menschen so kompetent und warmherzig ist, und dann hat er angefangen an Hochzeiten, Traureden zu halten. Kommt man irgendwie in eine ganz andere Ecke, wenn man mal wirklich in aller Ruhe beleuchtet, was liegt mir denn, was auch, was einem ja selber, was einem selber auch Freude bringt oder sei es auch, muss ja vielleicht gar nicht immer Freude sein, aber irgendeine Seite in einem anklingen lässt, ja, irgendwas oder so bis hervorruft, ja, das wäre nicht spannend, wenn ich da mal rankäme oder das mal ausruhen könnte, so, ne?

\*\*Maja Günther [00:34:06]:\*\* Und das hat ja viel auch mit der Frage zu tun, wer bin ich, da mal zu schauen und rauszufinden, auch was habe ich für Bedürfnisse, was kann ich gut und was macht für mich Sinn, welche Tätigkeit oder was macht Sinn im Leben.

\*\*Jutta Ribbrock [00:34:24]:\*\* Und wenn wir noch mal auf deinen Buchtitel schauen, Vergleiche dich nicht, sei du selbst. Irgendwie erschließt sich mir jetzt auch in dem Gespräch immer mehr, dass der Anfang, der Anfang ist eigentlich bei dem sei du selbst. Je mehr ich an diesen Sachen arbeite, je mehr ich mich darauf fokussiere, komme ich erst gar nicht so in Teil eins in diese starke Neigung, mich zu vergleichen. Je besser ich weiß, wer ich bin, was ich kann, was mir wichtig ist. Und das als Bewusstmachungsprozess. Du hast viele schöne Bewusstmachungsübungen in deinem Buch. Mich hat total berührt eine Sache, eine ganz simple, wo ich dachte, ja, das spricht mich gerade total an. Das ist diese Ballonübung, Füllstände angucken. Da vielleicht beschreibst du sie gerade, wo man einfach verschiedene Lebensbereiche betrachtet.

\*\*Maja Günther [00:35:18]:\*\* Da geht es letztendlich um die Energie, also wie viel Energie habe ich gerade und wo ziehe ich meine Kraft raus und wo verliere ich auch Energie, und das ist wie so ein, im Prinzip kann man sich vorstellen wie ein Fass, wie ein Bierfass oder wie ein Weinfass, und man malt an der Seite eine Skala von 0% bis 100%, also oben ist das Fass ganz gefüllt und unten ist es fast ganz leer. Und dann mache ich spontan einen Strich irgendwo da, wo ich mich gerade befindet, mit meinem Energie-Level. Und dann schaue ich auch wieder, wo will ich hin in Zukunft? Und es ist natürlich so, 100 ist ein Traum, aber in unserer heutigen Welt erreicht man 100 Prozent eigentlich so gut wie nie. Ja, oder viele erreichen so gut wie nie, weil wir in der Regel sehr viel arbeiten, alle oder viele unterschiedliche Energieräuber auch haben. Aber es gibt einen Wert, bei dem man gefühlt okay ist mit sich, wo man sagt, ja, also wenn ich jetzt so bei 83 Prozent bin, dann kann ich gut funktionieren, ja, das passt für mich. Und dann kann ich unten einen Ablauf an das Fass malen, und da schreibe ich alles auf, was für Energieverlust sorgt, und das gilt für alle Bereiche meines Lebens, also für Beziehungen, für Arbeit, für alles, was ich tue. Und oben bei dem Fass gibt es einen Zulauf, da kann man was reinschütten. Und da schreibe ich hin, was für mich für Energiezufuhr sorgt. Ja, was gibt mir Kraft, was ist im Alltag da, was mir Kraft und Energie, also wo ich tanken kann. Und diese Übung, die kann man aber auch auf jede Lebenssituation übertragen. Das ist ganz toll, weil man dann so bildlich auch mal vor sich hat, wie schaut es denn aus mit meinem Füllstand im Moment. Und was kann ich konkret tun, um da ein bisschen die Prozentszahl zu erhöhen und mein Fass ein bisschen wieder voller zu kriegen?

\*\*Jutta Ribbrock [00:37:22]:\*\* Und da gefällt mir auch, das ist so, da sagst du, glaube ich, man soll wie Ballons malen mit den verschiedenen Lebensbereichen und zum Beispiel Beziehung und Familie, der Job, Sport, Entspannung und so weiter, da mal realistisch aufmalen, wie viel in den jeweiligen Ballons drin ist, damit sie gefüllt sind. Und dann zu gucken, ah ja, guck mal an, der Ballon Arbeit ist ja gigantisch, der scheint bald zu platzen, und der Ballon Entspannung, Familie, Liebe, oder die Ballone, da gibt's dann ja auch natürlich mehrere davon, sieht so ein bisschen mickrig, ne? Und das war auch etwas, wo

ich dachte, ja Jutta. Denk grad mal drüber nach, welcher Ballon bei dir welche Größe hat und wo du vielleicht etwas an der Luft raus oder Luft reinpusten solltest und ein bisschen weniger. Das finde ich so toll, weil du diese ganzen bildhaften Sachen hast, die mit dem Fass und das ist so klar dann, ja, okay, da läuft's ab, klarer Fall, ganz anders, als wenn ich so darüber rede, ja, es gibt Dinge, die brauche ich viel Energie, das. Aber wenn ich das sozusagen da rauslaufen sehe, dann sehe ich im Grunde auch, oh, das hat auch ein gewisses Tempo, ja, wenn so was raussickert oder schnell rausfließt, auch signalisiert mir eigentlich meinen Handlungsbedarf.

\*\*Maja Günther [00:39:00]:\*\* Oder auch wenn was schon ganz voll ist, dann sehe ich es förmlich platzen. Genau.

\*\*Jutta Ribbrock [00:39:09]:\*\* Oh je. Ja Bilder sind wahnsinnig hilfreich. Jetzt sind wir schon so ganz nah dran an diesem, wie finde ich das denn raus, wer ich bin und was ich will und was mir guttut. Und dann gibt sie mich in deinem Buch eine so tolle, scheinbar großspurige Überschrift: Ich bin das Maß aller Dinge! Think big! Das ist aber so toll. Weil die meisten von uns ja dazu neigen, naja, das und das kann ich ganz gut, ja, das ist auch ganz okay und so, aber dieses Ich bin das Maß aller Dinge. Ich bin die Königin, ich bin der König. Erzähl mal was dazu, was macht das mit uns? Es ist ja tatsächlich dieses Großdenken und sich klarmachen, ich bin erstmal die wichtigste Person. Ja.

\*\*Maja Günther [00:40:06]:\*\* Ja, es ist ja so, wir wachsen mit uns auf und wir sind die einzigen Spezialisten für uns selber und keiner fühlt in dem gleichen Moment das Gleiche, wie ich gerade fühle. Ja, das heißt ja aber auch, dass keiner mich so gut kennt, wie ich mich selber kenne und dass auch keiner meine Bedürfnisse so gut kennt, wie ich mich selber kenne. Und wenn ich davon ausgehe, dass ich meine eigene Spezialistin bin, dann und mich nicht mehr vergleiche und nach rechts und nach links schiele, dann werde ich zum Maß aller Dinge. Und ich weiß, das ist immer ganz ungewohnt hier, weil wir auch so eine Bescheidenheit lernen, ja, von Kindheit an. Aber ich glaube, es ist wichtig, dass wir uns klar machen, dass das nichts mit einem übersteigerten Ego zu tun hat oder mit Egoismus zu tun hat, sondern... Andersrum, wir brauchen ganz schön viel Sicherheit und Stabilität und ganz schön viel Mut, wenn wir das Maß aller Dinge werden. Weil wir sind dann auch für alles, was schief läuft und für alles, was falsch läuft, selber verantwortlich. Und das braucht Mut und Kraft und Sicherheit. Und deshalb ist es so wichtig, dass wir uns selber stärken durch diese ganzen Übungen auch, die ich da so eingebaut habe.

\*\*Jutta Ribbrock [00:41:32]:\*\* Mhm.

\*\*Maja Günther [00:41:33]:\*\* Dass wir uns auch trauen, uns nicht mehr zu vergleichen und wirklich überlegen, was ist für mich richtig in dem Moment. Und auf der anderen Seite finde ich aber ganz spannend, damit einhergehend löst sich dann auch auf, was ist richtig und was ist falsch. Weil ich kann das vorher nicht wissen. Ich kann nur gucken, wie möchte ich mich verhalten in der Situation? Und häufig weiß ich ja erst hinterher. War das, ist es gut gelaufen oder ist es nicht gut gelaufen, ja? Und wenn ich dafür die Verantwortung übernehme und mich auch mal trau, was zu machen, was dann vielleicht schief läuft, dann ist das Maß aller Dinge gar nicht mehr mit so einem großen Ego plötzlich, sondern dann merkt man auch, was da dranhängt. Das ist auch ein Risiko, was ich eingehe.

\*\*Jutta Ribbrock [00:42:30]:\*\* Ja, ich habe auch lachen müssen, weil das natürlich erst mal so großspurig klingt. Aber ich verstehé natürlich auch, dass du meinst, wenn es mir gemäß ist, wie ich handle, dann ist es gut in dem Sinne von Maß. Genau. Aber ich finde

es trotzdem total klasse. Da ist man so, ich finde das großartig. Und dann, das ist nämlich auch ein Aspekt, wenn wir das gecheckt haben, uns an diesen Bedürfnissen zu orientieren, und das ist ein Aspekt, den du auch erwähnst, sich mit den eigenen Schwächen dann auch versöhnen.

\*\*Maja Günther [00:43:08]:\*\* Also das stelle ich auch immer wieder fest, das kann ich von mir selber auch sagen. Ich bin manchmal sehr, sehr streng mit mir selber. Und wichtig ist, wenn wir das Maß aller Dinge sind, dass wir uns unsere Fehler auch verzeihen. Ja, und dass wir auch sagen, okay. Ja, ich kann nicht alles perfekt machen und ich kann vielleicht auch nicht alles. Aber ich probiere es und dadurch erweitere ich meinen Horizont und auch meinen Handlungsspielraum.

\*\*Jutta Ribbrock [00:43:38]:\*\* Und wir wissen doch beide, dass wir eigentlich so richtig perfekte Menschen, dass wir denen gar nicht so gern begegnen möchten eigentlich. Wenn ich merke, dass jemand total er selbst ist und mir nichts vormacht und auch nicht so tut, als kann er was, sondern in aller Offenheit sagt, echt, da hab ich noch nie was von gehört oder so, das finde ich so klasse. Und daran denke ich manchmal, wenn ich selber so anfange, so ein bisschen rumzueiern und so zu tun, als ob und so. Wo ich denke, ich mag das doch so gern, eigentlich genau anders. Wenn ich bei anderen wahrnehme, die stehen so total in ihren Schuhen. Oder auch, wenn man mal so lästert über jemand. Zum Beispiel seh ich, ob ein Mann mit Bauch sich gut fühlt und selbstbewusst ist, oder ob er sich wegen seines Bauches unwohl fühlt, ja? Wir tragen ihn einfach selbst vor sich her und sind trotzdem total attraktiv und sexy. Und einer, der ungefähr dieselbe Größe von Bauch hat, weil er aber nicht damit d'accord ist und sich damit nicht gut fühlt, kommt ganz anders rüber.

\*\*Maja Günther [00:44:45]:\*\* Das ist ja auch, jeder hat ja irgendwas, was er an sich nicht so schön findet oder nicht mag. Und es ist ja auch eine riesengroße Erleichterung, wenn man dazu steht oder wenn man merkt, andere stehen dazu. Ja, also ich denke mir dann auch, wie erfrischend und wie erleichternd auch.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:04]:\*\* Wie gut kennst du dich inzwischen, Maja? Weil du gerade gesagt hast, du bist oft zu streng zu dir. Aber dieses Du-Selbst-Sein, wie gut gelingt dir das inzwischen?

\*\*Maja Günther [00:45:14]:\*\* Also inzwischen muss ich sagen, gelingt mir das schon sehr gut. Ich kenne mich schon ganz gut. Ich habe mich jahrelang sehr intensiv auch mit mir selber auseinandergesetzt. Viel mit mir und auch mit anderen auseinandergesetzt. Und ich bin tatsächlich eine sehr glückliche, zufriedene Frau. Ah, seufzt. Wie schön kann ich jetzt heute sagen. Und ich möchte auch heute keine 14 mehr sein mit den ganzen Unsicherheiten.

\*\*Jutta Ribbrock [00:45:44]:\*\* Und Problemen von damals. Manchmal denke ich auch, wenn ich noch mal was jünger sein dürfte, ich möchte aber ungefähr nach, also aller frühestens nach dem Abitur oder am liebsten nach dem Studium anfangen. Das muss ich alles nicht mehr.

\*\*Maja Günther [00:46:01]:\*\* Aber dennoch ist alles, was ich auch so erlebt habe in meinem Leben, auch an schwierigen Zeiten, die Erfahrung war es mir wert. Also ich möchte sie nicht missen. Ich möchte auch meine Krisen nicht missen im Nachhinein. Und es hat mir schon auch geholfen, jetzt einen Blick zu haben, mehr auf die positiven Dinge und auch in den Krisen mehr die Chancen zu sehen. Und es hilft mir auch immer, wenn es

mir jetzt mal schlecht geht, dass ich dann merke, ich habe schon gelernt, dann auch drauf zu schauen, was tut mir gut und was ist auch der Gewinn von der schwierigen Situation hinterher, und das ist ja auch ein Lernprozess.

\*\*Jutta Ribbrock [00:46:36]:\*\* Und auch zu wissen, dass es überhaupt Krisen, also ich sage jetzt mal persönliche Krisen, jetzt nicht so was Äußeres wie Corona-Pandemie oder so, sondern dass es diese persönlichen Krisen geben kann. Und wenn man einfach damit rechnet, dass das ab und zu mal wieder kommt, haut es einen auch nicht so um, wenn es mal wieder kommt. Ja. Und je öfter du dir auch die Erfahrung gemacht hast, eine Krise durchlaufen zu haben, haut es einen auch nicht mehr so, weil man weiß, das ist Teil des Lebens.

\*\*Maja Günther [00:47:06]:\*\* Ja, das geht mir auch so. Also ich fühle mich auch wie ein Fels in der Brandung. Ich denke immer, neben mir kann die Welt untergehen.

\*\*Jutta Ribbrock [00:47:13]:\*\* Großartig. Ich bleib hier stehen. Lass uns öfter was zusammen machen, Maja. Ich hab immer den Fels in der Brandung neben mir. Sehr schön. Ja, und dabei bei den positiven Dingen des Lebens waren, erzähl uns bitte noch von deinem Podcast Wecke deine Lebensfreude.

\*\*Maja Günther [00:47:33]:\*\* Ja, der Podcast Wecke deine Lebensfreude, der macht mir großen Spaß. Ich bin großer Fan davon, in kleinen Portionen praktisch umsetzbare Tipps zu geben. Und in dem Podcast geht es immer um ein Thema wie zum Beispiel Selbstliebe oder Neid oder Vergleichen und zu dem Thema gibt es dann auch eine kleine Übung oder einen Tipp oder eine Inspiration, wie man das tatsächlich im Alltag auch anwenden kann. Und der kommt alle 14 Tage raus, ist auf allen Podcastkanälen zu hören und inzwischen habe ich da auch so ein bisschen Routine.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:17]:\*\* Das macht mir richtig Spaß. Sehr schön. Das heißt, wir können uns da immer so eine kleine Sache mit in den Tag nehmen oder in die nächsten Tage hinein. Und es lohnt sich bei sowas ja auch immer noch mal zurückzugucken in andere Folgen, um das noch mal aufzugreifen, was man vielleicht wieder so ein bisschen...

\*\*Maja Günther [00:48:37]:\*\* Gelaufen sind und die man sich ja immer zu der Zeit dann auch raussuchen kann.

\*\*Jutta Ribbrock [00:48:43]:\*\* Wunderbar! Weck deine Lebensfreude mit Maja Günther und Vergleiche dich nicht, sei du selbst, und das passt auch wunderbar zusammen. Liebe Maja, ich stelle ja am Ende meinen Gästen noch immer eine Frage, die ich dir auch stellen möchte, und die Frage ist, was ist für dich persönlich Glück?

\*\*Maja Günther [00:49:08]:\*\* Für mich persönlich, Glück liegt in ganz kurzen Momenten, also das sind so Momente wie zum Beispiel war ich letzte Woche beim Joggen und da in der Früh und da war ein Baum und der war plötzlich ganz voll mit Vögeln, da hat ein ganzer Vogelschwarm drauf Rast gemacht, und es war ein Gezwitscher in diesem Baum, und das war so ein Moment, wo ich so gemerkt habe, jetzt bin ich 100% glücklich. Das hat viel mit Wahrnehmung zu tun. Und es hat auch viel damit zu tun, bei sich selbst zu sein, um das auch aufnehmen zu können, was da passiert. Aber für mich sind Glück immer so kurze Momente.

\*\*Jutta Ribbrock [00:49:49]:\*\* Wunderbar. Und ich hatte mal in einem Glückskeks, weißt du, so ein chinesischer Glückskeks, das war sinngemäß ungefähr so, ich krieg's nicht mal ganz zusammen, aber dass das Leben eigentlich eine Sammlung von Momenten ist. Und dann dachte ich, okay, ich möchte einfach so viel wie möglich gute Momente sammeln. Sehr schön, ja. Jetzt habe ich dir zwar reingegrätscht in deine Glücksantwort? Aber ich hoffe, das ist in Ordnung für alle.

\*\*Maja Günther [00:50:19]:\*\* Nein, meine Glücksantwort war fertig.

\*\*Jutta Ribbrock [00:50:22]:\*\* Es sind die kleinen Momente, die einen berühren. Ich danke dir sehr, liebe Maja. Vielen Dank für das schöne Gespräch. Ja, danke auch. Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte gerne weitersagen, dass es den Podcast Einfach ganz leben gibt, damit sich noch viel mehr Menschen eine Freude damit machen können. Wenn du mehr über Maja Günther erfahren möchtest, schau mal in die Shownotes zu dieser Folge, da gibt es auch einen Link zu ihrem neuen Buch und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness oder Work-Life-Balance findest du auf einfachganzleben.de. Und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du 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 du wieder dabei bist. Ciao.