

Podcast mit Maja & Carlo 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-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 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, Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen spannenden Sachen, von Radio-Nachrichten bis zu Hörbüchern und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen darüber, wie wir uns Gutes tun und freudvoll und achtsam leben. Heute sind bei mir Maja und Carlo Günther und wir sprechen über eins der schönsten Themen überhaupt, Lebensfreude. Viel Spaß beim Hören! Liebe Maja, lieber Carlo, schön, dass ihr da seid.

****Maja Günther [00:02:31]**:** Ich fange mal bei der Gegenwart an, das ist immer einfacher. Ich mache Beratung, also Mitarbeiterberatung. Externe Mitarbeiterberatung für eine Firma. Das heißt, ich berate Mitarbeiter von Firmen zu sämtlichen Themen, die im Leben da sind und die Mitarbeiter von ihrer Arbeit abhalten. Also die irgendwie Konzentration nehmen. Im Prinzip ist es so was wie Sozialberatungen in der Firma. Nur, dass wir ein externer Anbieter sind und ebenso neutraler und objektiver an die Beratung rangehen können. Und dann habe ich noch meine eigene Praxis für Paar- und Einzelberatung und systemisches Coaching. Und ich mache Regie für Hörbücher. Und Carlo?

****Carlo Günther [00:03:19]**:** Ich leite einen Verlag, den die Maja und ich letztes Jahr übernommen haben. Das heißt, ich bin Verleger eines Verlags für praktisch anwendbare Lebenshilfe, also ein populär-psychologischer Verlag, der Ratgeber zu allen schwierigen Lebenslagen herausgibt. Also von Eifersucht, über Kränkungen bis hin zu Ängsten, fehlendem Selbstbewusstsein, einem zu starken inneren Kritiker. Dafür haben wir ein kleines, feines, aber relativ thematisch breites Ratgeberprogramm. Dazu haben wir sehr gute Ratgeberseiten, die auch mit die meistbesuchten Seiten in Deutschland sind zu psychologischen Ratgeberthemen und wir haben eben den Lebensfreude-Kalender.

****Jutta Ribbrock [00:04:09]**:** Über Lebensfreude. Und das ist ja dann eben jetzt auch was, was euch verbindet, was ihr zusammen macht. Also habt ihr vorher auch schon mal ein gemeinsames Projekt gehabt oder ist es jetzt sozusagen euer, einfach wie, außer dass ihr sowieso einen bezaubernden Sohn habt?

****Carlo Günther [00:04:26]**:** Wir haben so einige private. Letztlich konnte ich der Maja immer helfen, wenn es an Textarbeit geht, bei Büchern. Und die Maja hat mich eigentlich seit 10 Jahren gecoacht, die coacht mich in allen schwierigen Berufssituationen. In einer beständig gemeinsamen Projekte.

****Jutta Ribbrock [00:04:42]**:** Liebe Hörerinnen und liebe Hörer, ihr merkt schon, das ist so viel jetzt. Ich finde, wir sollten das auch noch kurz erzählen, was uns verbindet, weil wir uns auch schon viele Jahre kennen. Ich spreche eben für Argon Balance immer mal wieder Hörbücher. Und das hat alles mit dir angefangen, Carlo. Ich glaube, vor sieben Jahren oder so hast du eine Hörbuchsprecherin gesucht – 2012. Hast du eine Hörbuchsprecherin gesucht und so kamen wir zusammen und haben dann die ersten Bücher von Sigrid Engelbrecht zusammengemacht, dann Jutta Heller und dann ging das so weiter. Und du hast eben auch schon erwähnt, dass du irgendwann bei Droemer Knaur warst und da haben wir auch eine Verbindung. Da habe ich mitgeschrieben an dem Buch Familienglück mit Jens Korssen und Dr. Thomas Fuchs.

****Carlo Günther [00:05:23]**:** Genau, du warst meine erste Sprecherin in diesem Programm. Also ich hatte, glaube ich, zwei Sprecher engagiert und suchte eine Frauenstimme oder suchte mehrere Frauenstimmen. Und wir haben uns getroffen und haben dann eben zusammen begonnen, dieses Hörbuch von Sigrid Engelbrecht einzusprechen. Und das war ja auch ganz gut. Das war ganz erfolgreich, dieses Hörbuch. Das war super. Und da haben wir gerade schon gesagt, dann standen wir zu zweit in Hechendorf vor dem Studio und haben gesagt, so jetzt geht's los, mal sehen, was daraus kommt. Da ist ganz schön viel geworden daraus.

****Jutta Ribbrock [00:05:57]**:** Ja, sehr schön. Ja, und dann haben wir auch schon viele, viele schöne Feste in eurem Haus gefeiert, wo ihr auch immer die alle Beteiligten an den Projekten zueinander gebracht habt, die Sprecher und Autoren. Und das war einfach auch immer wunderschön, dass wir feiern konnten, was wir über das Jahr so alles hingekriegt haben.

****Carlo Günther [00:06:19]**:** Ja, das wird ja viel zu wenig gemacht. Also ich glaube, wir beide haben dieses Feiern ja auf eine Art, natürlich, das haben wir angefangen mit dem Hörbuchverlag und ich habe mit der Maja eine Frau an meiner Seite, die immer schon gefeiert hat und ein Festival organisiert hat, und da perfekt drin ist und mir da die Sicherheit gegeben hat. Auf der anderen Seite denke ich, dass wir alle viel zu wenig feiern.

****Maja Günther [00:06:49]**:** Ja, und es ist einfach auch so, also wir sind ja, ich finde es ganz schön, dass wir jetzt beide selbstständig sind. Aber es ist auch toll, finde ich, wenn man dann in so einer Selbstständigkeit nach Projekten die Menschen nochmal trifft. Es ist auch eine Art von Anerkennung und Wertschätzung. Und ich finde, das kommt heute hier in unserer Gesellschaft oder auch in unserer Arbeit oft zu kurz. Und das ist eine Möglichkeit, in einem bisschen privaten Rahmen einfach auch jedem die Wertschätzung zu geben. Für das, was er da geleistet hat, an dem ganzen Programm. Und das andere, wo ich ganz fest dran glaub, ist, dass wir über Beziehungen, wenn wir gute Kontakte und gute Beziehungen zueinander haben, viel, viel mehr leisten können. Und dass da viel spannendere Dinge auch entstehen. Und neue Ideen kommen auf, auf solchen Festen. Und dann plötzlich lernt der eine den anderen kennen, und die hätten sich vielleicht sonst nie gefunden. Und plötzlich ist ein neues Buchprojekt entstanden, irgendwie so Querverbindungen. Und ich glaube, das ist ein großes Risiko oft, weil wir natürlich auch, wenn wir viel in Beziehung sind, uns viel auseinandersetzen müssen. Man kann dann nicht einfach sagen, so das ist jetzt die Arbeitstür, die mache ich zu und es geht mich nichts mehr an, was da passiert, sondern wir haben wirklich echte Kontakte auch zu den Menschen. Aber auf der anderen Seite ist es eben auch eine riesengroße Chance.

****Carlo Günther [00:08:15]**:** Ja, und dann ist es natürlich so, dass das alles, was mit Verlag, Buch und vor allem Hörbuch zu tun hat, ist ein People's Business. Und ich glaube, dass die Beziehung, wir machen ja keine Schrauben, also wir machen keine ganz messbaren Dinge, die man dann mit guter Ingenieursarbeit hier irgendwie hinbekommt. Und dann ist die Schraube und dann hat sie alles, sondern es geht ganz viel über Stimmung. Wir beide haben mit Korssen zusammengearbeitet und wissen, dass die gehobene Gestimmtheit ganz wichtig ist. Aber das ist tatsächlich so. Ich glaube, dass eine gute Stimmung liest du in einem Buch. Wir sprechen ja vor allem jetzt über Ratgeber und über Lebenshilfe, Lebensfreude, so. Liest du in dem Buch und hörst du in deinem Hörbuch. Und ich halte da ganz viel davon, dass deswegen die Beziehung stimmt zwischen allen Beteiligten. Aber die Maja hat Recht, das ist natürlich dann auch schwierig. Also dann hast du auch zu tun, also dann kannst du dich nicht mehr rausnehmen.

****Maja Günther [00:09:17]**:** Ist aber auch eine Lebensfreude, was wir da machen mit den Festen.

****Carlo Günther [00:09:21]**:** Ja, aber nur so entsteht ja Lebensfreude. Lebensfreude entsteht nicht in einem beziehungslosen Raum. Selbst wenn ich alleine bin, kriege ich die Lebensfreude nur dann, wenn ich irgendwie eine Verbindung habe zur Natur, zu dem, wo ich bin, zu der Situation, zu diesem Jetzt, von dem immer so viel die Rede ist. Sonst krieg ich keine Lebensfreude her. Also wenn ich nur isoliert lebe und mir alles egal ist. Dann entsteht da nichts, vielleicht entsteht auch kein Leid, aber vielleicht bedingt das eine ja auch immer das andere, oder halt kein Konflikt mal.

****Jutta Ribbrock [00:10:04]**:** Kein Konflikt, könntest du recht haben, aber Leid entsteht schon auch, wenn man eigentlich nicht verbunden ist und sich eigentlich eher alleine fühlt. Glaub ich auch.

****Carlo Günther [00:10:14]**:** Ja, genau, weil das uns dann fehlt. Ich meine aber, sagen wir mal, da glaube ich auch, dann hast du ein Leid aus dir selbst heraus. Spätestens musst du dann mit dir selbst in Verbindung gehen, auch das ist eine Verbindung. Ich glaube aber, und das erleben wir auch gerade ganz viel um uns rum, würde ich mal sagen, dass das Schwierigste ist, dass eben in Verbindungen gehen mit allen Konsequenzen.

****Maja Günther [00:10:43]**:** Also ich glaube, man braucht halt einfach Mut, weil man macht sich dadurch sichtbar und dann muss man auch zu sich und zu seiner Meinung stehen und zu dem, was man macht. Und das ist vielleicht der Unterschied. Man muss einfach mutig sein und sagen, so ich nehme das in Kauf, ich gehe zwar in Kontakt und ich gehe da in engen Kontakt, aber ich mache mich natürlich dadurch dann auch angreifbar und das muss ich aushalten.

****Carlo Günther [00:11:08]**:** Und ich muss vielleicht auch manchmal meine Position aufgeben. Also, weil eine echte Beziehung schaut ja nicht erst mal so sehr auf die Position. Und rückblickend, wenn wir jetzt nochmal auf die Feste zurückkommen, fand ich es ja immer interessant, wer ist gekommen, wann ist der gekommen und wer ist nicht gekommen. Es werden aber ganz viele Leute eingeladen und es kamen zum Schluss ganz viele, muss man ja sagen. Es ist ja immer mehr geworden. Aber es waren eben immer genau die Richtigen, die sich das getraut haben, da reinzukommen. Weil wir es ja in unserem Esszimmer gemacht haben oder Essen- und Wohnzimmer. Wir haben es ja ganz nahe gemacht, die lange Tafel, wir haben es auch geöffnet.

****Jutta Ribbrock [00:11:51]**:** Euer Sohn, der immer ganz wunderbar immer die Aufgabe übernimmt, dass er Getränke serviert und das mit großem Spaß macht und mit großer Freude. Jetzt sind wir wieder bei der Freude! Also ich habe auf jeden Fall immer viel Spaß gehabt an den Begegnungen und mich genau daran auch gefreut, hey, dass wir zurückgeguckt haben. Was haben wir alles so geschafft? Und auch die anderen zu treffen, die man dann ja bei der Ausübung von dem Job nicht sieht. Ich spreche mein Hörbuch ein und bin dann mit dir, Maja, alleine, und mit Tom, der die Aufnahmeleitung macht. Und dann sich zu begegnen und die Stimmen, die dann in den verschiedenen Produkten sind, dann auch die entsprechenden Menschen zu treffen, war immer toll. Und da muss ich noch an einen Satz denken. Ich hab in meinem Handy mal so einen Spruch gehabt, eine Zeit lang, das Leben muss man tanzen. Und deshalb möchte ich nämlich noch einen Aspekt von der Maja einfliegen. Du als Tangolehrerin, du machst das jetzt nicht mehr so aktiv, aber ich denke mal, das Tanzen ist trotzdem noch... Auch ein elementarer Teil von deinem Leben, das ist ja richtig sinnbildlich dafür. Man muss das Leben tanzen, also dass es für Lebensfreude auch steht.

****Maja Günther [00:12:55]**:** Ja, das stimmt. Ich habe das ja jahrelang beruflich gemacht mit einer eigenen Schule für argentinischen Tango in München. Wir haben damals im Hofgarten angefangen, im Diana-Tempel mit Tango. Und das ist schon ein Teil, der mich am meisten glücklich gemacht hat in diesem Beruf, war tatsächlich, dass die Menschen in ihrer Freizeit kamen zu uns und sich alle gefreut haben. Die sind reingekommen. In welchem Beruf hat man das schon? Wo man da ist und jeder, der kommt, freut sich auf den Abend. Auf das Tanzen, auf den Tanzkurs und auf das Treffen von Menschen. Und ich glaub einfach, dass Bewegung frei macht. Also Bewegung macht glücklich, Bewegung macht frei. Und ich glaube auch, wenn man Probleme hat oder wenn man nagt an schwierigen Fragen im Leben, dann hilft es immer, in Bewegung zu kommen. Und es ist natürlich beim Tanzen besonders schön, weil man da die Musik noch dazu hat. Und das so einen Rahmen hat durch die Musik. Durch die Plätze, die gewählt werden, wo man tanzen kann, ist es gemeinsam.

****Jutta Ribbrock [00:13:59]**:** Das ist auch toll. Joggen macht auch glücklich, aber das Tanzen zusammen hat nochmal einen anderen Aspekt dazu.

****Maja Günther [00:14:07]**:** Und beim Tango ist es ganz besonders so, weil das kein Standard-Turnier-Tanz ist, gibt es keine festgelegten Schrittfolgen und das ist Improvisation. Das heißt, der Mann entscheidet wirklich im Moment, was er führen möchte. Und deshalb zeigt sich beim Tango ganz besonders auch die Lebensgeschichte der Menschen in der Körperhaltung. Erstens, in Beziehungen, wie die zueinander stehen, ist ja ein Paartanz, die tanzen ja miteinander. Und auch in sich, wie einer für sich selbst in der Tanzhaltung steht, das hat ganz viel mit der Geschichte des Menschen zu tun und mit den Erfahrungen, die er im Leben gemacht hat. Und ich glaube, man kann das Tanzen auch als Lernfeld nutzen. Also wenn man anfängt zu tanzen, dann verändert man sich auch. Ich glaube, Menschen können sich da wirklich gut weiterentwickeln und auch Blockaden lösen. Und umgekehrt, es ist vielleicht genauso. Also da hat man so diese Verbindung von der inneren Haltung, von der Einstellung und den Werten und den Erfahrungen zu der äußeren Körperhaltung. Und dadurch inspiriert hast du ja auch dein Buch geschrieben über Haltung. Genau. Das kam genau daraus. Also ich habe die Menschen gesehen in ihrer Tanzhaltung und auch wie sie miteinander umgehen. Und abends am Tresen habe ich dann Getränke ausgeschenkt und da haben die mir ihre Lebensgeschichten erzählt. Und dann gab's da schon viele Verbindungen, also wo die dann auch, ich hab gar nicht so viel gesagt, aber die kamen dann oft selber drauf und haben gesagt, Mensch, du hast mir doch in der Haltung diese oder jene Korrektur, du hast

gesagt, Mensch, da versuch dich mal aufzurichten und was fühlt sich dann anders an, dann wird man freier und fühlt sich vielleicht stolzer oder stärker, wenn man aufrecht steht. Und die haben das dann schon von selber verbunden mit ihrer eigenen Geschichte. Und daraus ist eigentlich entstanden, dass Paare zu mir zur Paarberatung kamen. Und dann habe ich ein Buch geschrieben über innere und äußere Haltung. Und das ist tatsächlich ein Ratgeber geworden. Mit ganz, ganz vielen Übungen und ganz vielen Anregungen, wie man die innere Haltung über die Körperhaltung verändern kann. Und auch umgekehrt die Körperhaltung.

****Jutta Ribbrock [00:16:26]**:** Das finde ich auch so einen faszinierenden Gedanken, weil wir ja oft denken, seelische Themen, da müssen wir einfach auf die seelischen Ebenen Gespräche führen und über Kopf und Gefühl zu versuchen, die Sachen zu lösen. Und ich mach zum Beispiel auch Yoga und man kann tatsächlich durch Körperarbeit auch an die anderen Schichten herankommen. Man muss das nicht zwingend über die Eingangskanäle machen. Das finde ich so faszinierend, dass das als Option auch zur Verfügung steht. Und natürlich, wenn du so eine stolze Tanzhaltung einnimmst und eigentlich hast du dich geknickt gefühlt und dachtest, boah, ich bin nicht gut drauf oder ich kann nix und all diese Sachen, dass du allein aus der Haltung so ein Gefühl entwickelst, hey, ja, ich habe Grund auch stolz zu sein und Freude zu haben. Die Lebensfreude. Da möchte ich genau auf euer Thema nochmal zurückkommen. Der Lebensfreude-Kalender, euer Bestseller. Ihr habt eben auch ganz andere Sachen im Programm. Carlo hat sie eben schon erwähnt. Und um Lebensfreude entwickeln zu können, manchmal tut es ja auch gut, dann zurückzuschauen. Und ihr habt in eurem Verlagsprogramm auch Bücher, die helfen, Vergangenheitsbewältigungen zu machen.

****Carlo Günther [00:17:44]**:** Also es ist ja so ein bisschen, Tichna Tarn sagt ja, ohne Schlamm kein Lotus. Das ist ein Satz, den ich mir immer merken werde. Der Lebensfreude-Kalender ist ja ein Faszinosum in der deutschen Verlagslandschaft. Und so bin ich auch, ich bin gar nicht über den Lebensfreude-Kalender an den Verlag gekommen, also hab die gar nicht darüber kennengelernt, aber dann recht schnell auch über den Lebensfreude-Kalender, weil es gibt heute ganz viele Kalender im Geschenkbuchbereich, die alle irgendwie Lebensglück, Lebensfreude sind. Die sind aber weit nicht so erfolgreich wie der Lebensfreude-Kalender. Warum? Weil der Lebensfreude-Kalender quasi zu diesem Verlagsprogramm, das praktisch anwendbare Lebenshilfen gegeben hat, als positives Sahnehäubchen obendrauf entwickelt wurde für Menschen, die aber mal von einem Defizit ausgegangen sind, die es wirklich mal schwer hatten. Also ob sie eine Lebenskrise hatten oder ob sie nur eine schwere Geschichte von außen hatten, ob sie eine Krankheit überwinden mussten, ob Sie einen Trauerfall hatten, eine Trennung, wie auch immer, oder ob Sie sogar pathologisch ein psychisches Problem hatten. Die beiden Autoren und Gründer des Verlags haben auf wirklich sehr visionäre und geniale Art und Weise erkannt, dass es nicht nur reicht zu sagen, okay, du hast das Problem, dann machst du das dafür, so, sondern dann sind sie einen Schritt weiter gegangen und haben gesagt, und was brauchst du jetzt noch, damit es dir richtig gut geht? Und dann haben sie immer wieder Impulse auf ihren Webseiten auch geschrieben, was kannst du noch machen, dass es dir gut geht, denk doch mal daran, mach doch mal das. Und so ist der Lebensfreude-Kalender entstanden und der gibt bis heute schöne Impulse und liefert dann zu jedem Impuls noch einen kleinen, erklärenden Text. Zum Beispiel war vor zwei Monaten, das ist so eindrücklich, war so ein Spruch, der heißt ersetze immer öfter "Ich soll" durch "Was soll's". Und dann wird in diesem Text erklärt, warum es eben ganz viele Ich-Solls gibt in unserem Leben, die uns eben ganz anstrengen, von außen, aber auch von innen. Ich soll, ich muss doch das nochmal oder so. Einfach immer mal wieder sagen, auch was soll's. Vielleicht heute nicht, vielleicht morgen. Und dann geht es mir besser.

Und dann gibt das eben aus diesem Defizit oder aus der schwierigen Situation raus. Jeder, dem ich das erzähle, muss gleich so ein bisschen lächeln und zwar deswegen, ja klar und zwar deswegen nicht, weil es jetzt besonders witzig wäre, sondern weil man sich immer erwischt fühlt, weil man denkt, naja klar, kenne ich auch, muss ich eigentlich auch immer öfters machen und so funktioniert der. Der ist also absolut im Leben und die Leute, die den kaufen und das ist so ein bisschen wie bei deinem Tango-Unterricht vor den vielen Jahren, dass die... Da hab ich ja auch miterleben dürfen, übrigens hab ich auch da mitarbeiten dürfen, am Tresen. Ich stand da auch am Tresen, wenn die Maja unterrichtet hat, hab ich so hier irgendwie Teller gewaschen, Gläser geputzt und hab auch diese Geschichten gehört. Und die Maja hat ganz viele positive Rückmeldungen gekriegt und wir bekommen auch ganz viele positive Rückmeldungen, und zwar weil dieser Kalender die Leute wirklich berührt. Der macht von außen gar nicht viel her. Nicht die besten Hand-Lettering-Schriften, die gerade in sind und die tollsten Bilder von den tollsten Fotografen, der ist auch nicht riesig groß. Nein, der ist so klein wie so ein DIN A4-Blatt und hat aber bei ganz vielen Leuten so seinen festen Platz an festen Orten in der Wohnung. Und dann kommt eben dieser Spruch. Alle zehn Tage gibt es einen Spruch und die Leute genießen das. Die fühlen sich da aufgehoben und viele Leute bestellen den Kalender seit 10, 20 Jahren, 30 Mal pro Jahr, weil sie ihnen alle ihre Freunde und Verwandten verschenken und alle, die sie gern haben und die sagen immer, mein Lebensfreude-Kalender. Rufen wir immer bei uns an, wir haben ganz viele Leute, die direkt über uns bestellen, sagen immer, haben Sie noch mein Lebensfreude-Glück? Toll. Das ist, was für ein Glück, so ein Verlagsprodukt verlegen zu dürfen. Richtig schön.

****Jutta Ribbrock [00:22:31]**:** Auch ein Glücklichermacher für euch selber, ne? Ich hab natürlich, jetzt hab ich mal geguckt, also... Was... Lass uns mal ein bisschen schwägen. Also ich hab jetzt hier was. Äh, das Geheimnis dauerhafter Selbstachtung. Stelle keine Vergleiche mit anderen an. Stelle keine Vergleiche mit deinem Idealbild an. Gib dir selbst die Liebe, die du dir von anderen wünschst. Mhm. Es klingt so einfach. Und dauernd machen wir diese blöde Vergleicherei. Vergleicherei, sagt auch Jens Korssen, ein riesen, riesen Mist, dauernd machen wir das. Maja, sag was, wie können wir damit aufhören?

****Maja Günther [00:23:08]**:** Also, ich glaube, was wirklich hilft, ist, sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch im Rahmen seiner Möglichkeiten zu jeder Zeit sein Bestes gibt. Und dass aber jeder Einzelne einen unterschiedlichen Rahmen hat. Es gibt nie für zwei Menschen den gleichen passenden Tipp zur gleichen Zeit in der gleichen Situation. Und für mich ist es immer ein Beispiel, stellen wir zwei Menschen zur selben Zeit im selben Rahmen auf den Marienplatz und sagen ja jetzt beschreib mir mal, was du siehst, dann werden sich manche Beschreibungen überschneiden, aber andere eben auch nicht. Also es werden beide was ganz unterschiedliches auch sehen. Und deswegen ist, glaube ich, so wichtig die Erkenntnis als allererstes, dass nur ich alleine für mich wissen kann, was für mich selber gut ist. Weil ich bin mein Spezialist und ich kenne mich schon, seit ich auf der Welt bin.

****Jutta Ribbrock [00:24:08]**:** Genau, gute Sache, sich selbst kennenzulernen.

****Maja Günther [00:24:11]**:** Und dann braucht man sich auch nicht mehr vergleichen.

****Carlo Günther [00:24:15]**:** Ich war gerade – das passt überhaupt nicht zu dem, ich muss es nur gerade sagen – ich war gerade auf meinem 25-jährigen Abiturtreffen. Zum ersten Mal.

****Maja Günther [00:24:29]**:** Zum letzten Mal!

****Carlo Günther [00:24:35]**:** Ab jetzt werde ich alle fünf Jahre dahingehen, weil meine Mitabiturienten treffen sich auch alle fünf Jahre ganz regelmäßig und was mir aber alle erzählt haben, ist, dass das schwierigste Treffen oder die schwierigsten Treffen waren die im fünften und im zehnten Jahr, weil sich alle verglichen haben. Weil alle gesagt haben, ja, ich hab das, und ich studiere das Besondere, und du auch, und alle haben so auf die anderen geschaut, so, oh, aus dem bist du was geworden, aus mir nichts. Und jetzt hat, und das ist wirklich, das ist das, was du beschreibst, jetzt sind die, jetzt haben sie alle Geschichte erlebt, also Leben gelebt, ja mit allen, mit Höhen und Tiefen, wenn man 25 Jahre her ist, da ist dann schon einiges wirklich auch von schweren Krankheiten, von absoluten Pleiten und so weiter, aber... Zumindest die, die da waren, das ist ja auch immer wieder, wer kommt und wer kommt nicht, aber die, die da waren, haben alle ihr Leben akzeptiert, so wie es war. Und haben dann gesagt, okay, das ist jetzt mein Leben, das ist jetzt mein Weg und das ist auch gut so. Und die anderen haben sich mit demjenigen gefreut dafür. Also das fand ich eine ganz tolle Sache, dass da 30 Leute gehockt sind, die wirklich interessiert waren. Also, weil man kannte sich ja, wir sind ja zusammen aufgewachsen, ja, aber die wirklich sagten, Mensch, das ist ja toll, dass dir das gelungen ist, ah ja, siehste, das habe ich auch mal erlebt und so. Also, es war kein Vergleichen im Sinne von, was kannst du, was kann ich nicht, was hast du geschafft, was nicht, sondern ein Anteil haben an dem Leben des anderen und ein Mitfühlen und ein Wertschätzen. Und ich glaube darauf. Darauf kommt es an. Und das ist auch das, was dieser eine Spruch zum Beispiel sagt. Und eine Sache, um da wieder in den Bogen zu kriegen, eine Sache, was die beiden Autoren machen, also Rolf Merkle und Doris Wolf, die ja das seit 30 Jahren diesen Lebensfreude-Kalender schreiben und auch die meisten ihrer Bücher geschrieben haben, ist, dass sie immer wieder von dem Menschen selber ausgehen, dass sie sagen, okay, es liegt an dir. Es kann auch kein anderer Mensch machen, genauso wie... Weil halt jeder unterschiedlich ist, weil halt jeder was anderes sieht. Also kann es auch kein anderer für mich gut machen. Sondern ich muss es selber machen. Also muss ich mich selber lieben und annehmen und wertschätzen und mitfühlen.

****Jutta Ribbrock [00:27:06]**:** Mich hat gerade aus einem persönlichen Anlass das Thema beschäftigt, Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte und ich finde das passt genau da rein. Was du gerade erzählst von deinen Schulfreunden, auch zu sagen, ja so in der Rückschau, wenn man alle Peaks und alle Aufs und Abs so betrachtet, in der Gesamtheit ist es eigentlich ganz in Ordnung. Grunde Versöhnung mit dem, was war, und das anzunehmen, dann geht auch heute was weiter. Ja eben angesprochen, Rückschau hilft manchmal auch, um Lebensfreude entwickeln zu können, diese Klärung. Und dann, wie geht das im Hier und Jetzt? Auch dafür habt ihr in eurem Verlagsprogramm Ratgeber?

****Maja Günther [00:27:57]**:** Ja, wir haben eigentlich wirklich zwei Bereiche. Also der eine Bereich ist der therapeutische Bereich und die Autoren vom PAL-Verlag sind ja auch Verhaltenstherapeuten. Die kommen aus der Richtung. Und ich glaube aber, dass das ganz wichtig ist, dass man inzwischen nicht mehr dieses traditionelle Therapie-Verständnis fortsetzt, wo man wirklich die gesamte Kindheit aufrollen muss, weil das braucht es nicht. Und da fängt die Lebensfreude an, dass ich tatsächlich nicht immer ganz in die Vergangenheit gehen muss und mich neu erfinden und nochmal alles auseinandernehmen und wieder neu zusammensetzen, sondern ich glaube, es ist wichtig, dass man sich in der Gegenwart die Wunden und auch die Defizite bewusst macht, aber dann von da aus weitergeht in die Zukunft und sagt, wie kann ich das für mich in Zukunft so integrieren oder mich verhalten, dass es gut für mich ist, ja. Und, ja, ich glaube... Die Lebensfreude, die braucht gar nicht, das ist wie mit dem Körper. Wir haben ja vorhin auch gesagt, manchmal ist es leichter, über eine Körperhaltung ein gutes Gefühl zu kriegen und

man braucht gar nicht so viel. Man muss nicht wirklich weit in die Tiefe gucken. Und so ist es auch mit der Lebensfreude. Ich glaube, es ist eine positive Sichtweise wichtig. Es ist wichtig, wirklich auf die Dinge zu gucken, die für mich veränderbar sind. Und es ist immer natürlich besser, auf das halb volle Glas zu schauen als auf das halbleere Glas zu schauen und dadurch verändert sich schon viel.

****Jutta Ribbrock [00:29:34]**:** Lass uns doch ruhig mal ein paar Themen angucken, die ihr im Programm habt und daran da vielleicht mal drüber sprechen. Du hast es eben erwähnt, Eifersucht oder Trauer, Verlust eines Menschen oder man wird verlassen, all diese Sachen. Genau das Ding, man muss nicht unglaublich tief in die Vergangenheit einsteigen. Welchen Ansatz haben diese Titel, die Ihr da habt, um das zu bearbeiten?

****Carlo Günther [00:30:00]**:** Ganz viele Titel gehen von der Situation aus, dass, sagen wir mal, schwierige Lebenssituationen, die jetzt nicht aus einer inneren psychischen Erkrankung herauskommen. Ja, das muss man ja auch nochmal unterscheiden. Sondern sagen wir einmal, der Partner geht. Ja, da habe ich natürlich selber meinen Anteil, aber eben auch der Partner. Oder eben jemand stirbt oder... Auch durchaus so Sachen, ein Titel heißt, lass dir nicht alles gefallen. Also ich habe eine neue Situation im Job. Und dann geschieht was von außen, vermeintlich erst mal, mit dem ich nicht zurechtkomme. Dann ist es, so wie ich die beiden verstehe und auch ihre Bücher verstehe, dann ist es ein großer Aspekt dabei, dass es Veränderungssituationen sind. Ganz nüchtern betrachtet.

****Jutta Ribbrock [00:30:59]**:** Und wie man auch wachsen kann.

****Carlo Günther [00:31:01]**:** Genau, also erstmal ist es eine Veränderung. Ich verlasse gewohntes Terrain und etwas, was für mich gut war, ist jetzt anders erstmal und dadurch für mich nicht mehr gut. Und jetzt kommt genau der Punkt, wo die beiden ganz oft ansetzen, dass sie sagen, okay, jetzt ist es eben anders. Also es muss nicht nicht gut sein. Ja, es ist so, wie du es hattest, war gut, schön, so, und jetzt ist es anders. Und jetzt, wie kannst du damit umgehen? Und das finde ich eine ganz spannende Kiste. Also so, es gibt viele andere Aspekte, ja, aber auf diese reine Veränderung runtergebrochen. Warum? Weil das ganze Leben ist eine Veränderung. Wir müssen uns ständig darauf einstellen und wir können nie daran festhalten, dass auch eine erarbeitete Situation, eine liebgewonnene Situation, dass die bleibt, die kann morgen vorbei sein. Und viele sind morgen vorbei. Also wie gehe ich mit dieser Veränderung um? Und das finde ich eine tolle Sache, weil das aber auch impliziert, dass ich daran was ändern kann. Also wenn es eine Veränderung kann, dann kann ich die mitgestalten. Ich kann mich so mitfahren lassen und die kann so über mich drüber kommen. Oder ich fange persönlich an, zu gestalten. Und das Tolle ist auch in diesen vielen Ratschlägen, die es gibt, bis hin zur Lebensfreude. Auch da gibt es viele Kommentare dazu. Ist, dass es eben oft, da hat auch die Maja gerade gesagt, das ganz kleine bisschen braucht. Ich suche mir die kleine Situation, wo ich was für mich wieder verändere, so dass es wieder für mich passt. Oder ich mache eine kleine Veränderung von meinem Verhalten, von der ganzen Rahmensituation, die ist, ich muss nicht immer das Ganze jetzt sofort verändern und groß. Das geschieht ja eh von selbst.

****Jutta Ribbrock [00:32:52]**:** Ja, und das ist auch gleich so eine starke Forderung wieder, die schnell zur Überforderung wird. Kleine Schritte schafft man meistens besser.

****Maja Günther [00:33:00]**:** Ja man kann auch besser üben. Also bei der Veränderung ist es ja gerade so, die macht Angst, weil es ist immer eine Unsicherheit. Es ist immer eine Situation der Ungewissheit, wo wir nicht wissen, was passiert jetzt am Ende der

Veränderung mit uns. Wenn wir das jetzt aber nicht bewerten und sagen, ah bisher war alles besser und jetzt fühlt es sich schlechter an, weil ich föhl plötzlich Unsicherheiten, weil sich was verändert, dann können wir auch die Veränderung als Chance sehen. Und dann kann man erst sich öffnen und den Horizont öffnen und gucken, wo kann, wo föhrt mich das jetzt hin? Wo lande ich dann am Ende? Was bringt mir das für Chancen?

****Carlo Günther [00:33:39]**:** Ja, und das ist ja eben dieser zweite Aspekt. Der zweite Aspekt ist die Angst. Also tatsächlich da zu sagen, es ist einfach vieles, ohne jetzt zu sehr politisch zu werden, auch der Hass, den wir gerade so viel haben, ist eigentlich eine Angst. Und zwar eine Angst vor einer Veränderung. Letztlich ist es genau die Nummer. Also egal, ob das jetzt Fremdenfeindlichkeit ist oder eben das eigene Versagen bei einer Veränderungssituation. Es ist ganz oft eine Angst vor der Ungewissheit, vor der Zukunft, vor der Veränderung, vor dem, was ich nicht im Griff habe. Und das ist aber was ganz tagtägliches. Auch wir mit unserem Verlag, wir müssen ja gerade ständig neue Entscheidungen treffen. Und zwar einfach, weil wir es machen. Gar nicht so, weil, wir jetzt unbedingt ganz viel verändern wollen. Aber wir sind halt wir. Wir machen es halt anders. Und wenn wir es anders machen, dann ist es unsere Entscheidung, dann müssen wir die neu treffen. Ich weiß gerade, bei ganz vielen Entscheidungen kann ich natürlich nicht mit Sicherheit sagen, ist das eine gute Entscheidung. Ich kann nur in mir selber so eine Gewissheit haben und mich reinföhlen und sagen, okay, das ist jetzt, das föhlt sich gut an oder richtig für mich stimmig. Vielleicht ist stimmig besser als richtig. Es föhlt es sich für mich, für uns stimmig an. Wir treffen eine Entscheidung. Wir sehen das Ergebnis, auch das Ergebnis föhlt sich stimmig an. Das ist alles, was wir sagen können und das ist mitunter sehr situativ.

****Maja Günther [00:35:14]**:** Ja und das, glaube ich, ist wieder die Beziehung zu sich selbst. Wenn man da eine gute Beziehung zu sich selber hat, dann kann man so eine Entscheidung auch treffen und dann kann man auch mit dem Risiko leben, dass das vielleicht, ich will gar nicht von guten oder schlechten Entscheidungen sprechen, aber dass das nicht zielföhrend war am Ende, kann passieren.

****Jutta Ribbrock [00:35:35]**:** Ja.

****Carlo Günther [00:35:36]**:** Ja, oder das ist eben sie. Dann kann ich mich, und jetzt komme ich nochmal auf was anderes, und wenn es dann klappt, kann ich mir aber auch freuen. Und kann dann mich des Lebens oder der guten Entscheidung auch wieder freuen. Das kann ich nur dann machen, wenn es meine Entscheidung war. Wenn ich nur verwalte und was fortföhre, was irgendwie immer so gut war, oder... Dann halte ich auf eine Art fest an dem, was ja mal gut war. Aber alles andere verändert sich. Also insofern muss ich das selber mitgestalten, mit allen Risiko, aber eben auch mit der Freude, die ich am Ende habe.

****Jutta Ribbrock [00:36:14]**:** Und das Veränderungsthema hast du ja bestimmt ganz auch viel, wenn du diese Einzel- und Paartherapie machst zum Beispiel. Ja, immer. Also da geht es ja genau darum, immer können wir unsere Beziehung so verändern, dass wir weiter zusammen leben können, denke ich mal, ist oft eine große Frage, oder?

****Maja Günther [00:36:33]**:** Ja, und auch wie können wir uns gemeinsam verändern, dass wir überhaupt zusammen, dass das funktioniert miteinander. Ja, klar, das beröhrt natürlich jeden Bereich. Ich finde es jetzt gerade ganz spannend, weil wir haben ja in unserem Verlag gar nicht viele Produkte, muss man sagen. Wir haben ja diese 14 Bücher sind es, 16 Bücher. Und wir haben PDFs zu Ängsten, also unterschiedliche Ängste. Und

wir haben das Thema Lebensfreude, aber genau das, was wir gerade machen in dem Gespräch, da kommt so viel raus, man könnte jetzt über jeden einzelnen Punkt, könnte man jetzt noch eine Stunde reden, finde ich. Und das ist der Inhalt von dem Verlag, weil wir eben mit diesen Inhalten ständig arbeiten. Und deswegen gibt es da eigentlich noch so viel mehr als diese paar Bücher und diese paar PDFs und die Kalender, die wir verkaufen. Weil die Themen so groß sind und die auch einfach jeden berühren. Also es geht jeden an.

****Carlo Günther [00:37:34]**:** Aber deshalb sagen wir ja auch, unser Verlag ist nicht primär ein Buchverlag. Ja, wir machen jetzt Bücher, ja, wir haben diesen erfolgreichen Kalender und das wollen wir auch gerne ganz lang weitermachen, aber was wir eben auch haben, sind diese 1300 Artikel, Übungen, Tests, Videos auf Newsletter. Wir haben ein ganz tolles Newsletter für 35.000 Leute, 35.000 Leute lesen den jeden zweiten Sonntag. Das ist toll. Und lesen da Themen, die uns wichtig sind, die wir so ableiten und sagen, okay, kannst du hier einen Link, kannst du dir ein Video anschauen und hier, die Maja macht immer einen Podcast zum Thema und nimmt einen auf. Ich glaube, weil wir gerade bei Veränderungen sind, das spiegelt auch die Veränderung der Medienbranche. Es wird der Inhalt wichtig, der bleibt. Das Medium, das verändert sich. Ob und wie viel Buchleser wir noch in zehn Jahren haben, das können wir nicht vorhersagen.

****Jutta Ribbrock [00:38:34]**:** Das verändert sich massiv.

****Carlo Günther [00:38:35]**:** Und wie sie lesen, über welche, die weiß es sonst was sie lesen, ob es dann doch wieder ein ganz geschmeidiges Blatt Papier gibt, auf das sich dann jedes Mal ein neues Blatt lädt, was sich zusammenfalten kann, in die Hosentasche stecken kann, was ganz toll ist, das kann alles entstehen, wissen wir aber nicht. Also auf welche Konstante müssen wir bauen, auf die Inhalte und die weiterentwickeln und die den Leuten nahebringen. Und damit die Leute erreichen. Das ist das, was wir machen können. Deshalb macht es auch gar nichts, dass wir ein so vergleichsweise kleines Verlagsprogramm haben. Weil die Themen sind groß und die bleiben und daran werden wir jetzt arbeiten, dass wir damit möglichst viele Menschen erreichen und sie schon auf eine Art... Ich würde es nicht sagen, glücklich machen, aber ihnen helfen, so einen Schritt weiterzukommen. Lebensfreude zu entwickeln.

****Jutta Ribbrock [00:39:40]**:** Und seht ihr an Rückmeldungen irgendwie welche Themen, die die Leute so besonders beschäftigen?

****Carlo Günther [00:39:48]**:** Ja, unser Hauptthema ist neben der Lebensfreude, muss man natürlich immer sagen, weil dieser Kalender so outstanding ist jetzt auch. Aber eins der Hauptthemen ist Gefühle verstehen, Probleme bewältigen, so ein Titel von uns. Also der Umgang mit schlechten Gefühlen. Ein ganz großes Thema ist auch Kränkung. Ein ganz grosses Thema packen wir an mit dem Buch. So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, da geht es nämlich, wie überwinde ich oder gehe ich erstmal um und überwinde ihn dann den inneren Kritiker, der mich begleitet und immer sagt, äh, das geht gar nicht, kannst du eh vergessen. Und dieses Buch setzt eben genau dort an und sagt, ich kann Selbstvertrauen nicht aus dem Nichts heraus entwickeln, sondern ich kann das erst entwickeln, wenn ich diesen inneren Kritiker, der mich immer so klein macht, der übrigens aus einer Angst heraus erwächst. Wenn ich mit dem umgehen lerne und ihn eben auch überwinde, dann kann ich das Selbstvertrauen entwickeln. Das sind so die ganz starken Themen. Und daneben eben Trennung und Trauer, das ist auch ein ganz starkes Thema. Weil wir sind, das wirst du aber eher erzählen können, die Gesellschaft tut sich schon noch ganz schön schwer mit Defiziten, oder?

****Maja Günther [00:41:07]**:** Ja, also ich finde schon auch, es gibt viele Tabuthemen und es ist auch immer noch nicht selbstverständlich, Beratung in Anspruch zu nehmen. Also da haben schon viele auch eine große Hemmschwelle, also eine große Hürde. Aber da gibt es auch viel Missverständnisse. Also da denke ich auch, Menschen gehen immer davon aus, dass sie eben ihre ganze Kindheit aufrollen müssen und dass sie jahrelang zweimal die Woche irgendwie beim Therapeuten auf der Couch liegen. Und dann erst mal auseinandergenommen werden. Und heutzutage ist das ja gar nicht mehr so. Da kann man schon relativ viel erreichen mit einer anderen Perspektive. Und das ist das Allerwichtigste bei der Arbeit, finde ich, dass man Menschen hilft, mal eine andere Brille aufzusetzen und aus einer anderen Perspektive auf das gleiche Thema zu gucken. Und dann schaut es auch gleich ganz anders aus.

****Carlo Günther [00:41:57]**:** Und was ich ja bis heute komisch finde, ist, dass tatsächlich man wegen jedem Wehwehchen zum Doktor geht und gehen kann. Nur wenn es ein psychisches Wehwehchen ist, ist es gleich, dann ist man gleich weniger wert. Und ich denke aber gerade, das ist wichtig. Ich habe mich gerade am Wochenende mit alten Freunden unterhalten. In der Unterhaltung wurde dann deutlich, dass jeder von uns Männern mal in Therapie war oder in Therapie ist. Und dann haben wir irgendwann ganz befreit aufgesprochen und haben gesagt, ja, so ist es. Ja, du auch. Und natürlich haben wir alle gesagt, klar, es hat uns gut getan. Das war notwendig zu der Zeit.

****Maja Günther [00:42:46]**:** Und ich sage auch immer zu den Mitarbeitern in den Firmen, es kann euch helfen oder es kann euch nichts bringen, aber verschlechtern kann es nie was.

****Jutta Ribbrock [00:42:55]**:** Einfach mal ausprobieren.

****Maja Günther [00:42:56]**:** Genau, genau.

****Jutta Ribbrock [00:42:59]**:** Gucken wir doch nochmal, was so im Lebensfreude-Kalender steht. Was habe ich hier noch? Du bist einzigartig. Warum willst du wie andere sein?

****Carlo Günther [00:43:10]**:** Ja, das ist der Vergleich.

****Jutta Ribbrock [00:43:11]**:** Da haben wir wieder den Vergleich, genau. Genau. Oder betrachte Erfolge durch ein Mikroskop und Fehler durch ein Teleskop. Genau.

****Maja Günther [00:43:26]**:** Ja, und das ist auch was, finde ich, das ist in Amerika viel selbstverständlicher. Da schreibt man sich aufs Auto, "I'm the best driver" hinten drauf, da hat man den Sticker draufgeklebt und da wird mit einem ganz anderen Selbstbewusstsein auch an die positiven Seiten rangegangen, die jeder Mensch hat und man darf die selbstverständlich zeigen und erzählen und und so ist es hier nicht wirklich. Also das finde ich manchmal ein bisschen schade. Weil Menschen werden schnell abgestempelt als arrogant oder hochnäsig, wenn sie von ihren Stärken erzählen. Und eigentlich sollte das doch selbstverständlich sein, wenn man sich schon seiner Stärke bewusst ist, dass man die auch mal aussprechen darf. Und ich erfahre das auch in den Firmen, ganz viele Missverständnisse und ganz viele Probleme bei Mitarbeitern kommen auf, weil die nicht gelernt haben, zu ihren Vorgesetzten zu sagen, was sie eigentlich wirklich können. Und die Vorgesetzten wissen oft gar nicht, was die für Fähigkeiten und Kompetenzen haben und dann werden die im Zweifel in einem ganz falschen Feld eingesetzt und könnten was

anderes viel besser, trauen sich aber nicht, darüber zu sprechen. Und deswegen, glaube ich, ist es auch in den Firmen ganz wichtig, dass es viel mehr Austausch gibt, dass man wirklich so eine Art Kompetenz-Meeting macht, wo man sich mal eine Stunde die Vorgesetzten und die Mitarbeiter zusammensetzen und jeder einfach mal erzählt, was er gelernt hat, was er gerne macht, wofür er brennt und was er in Zukunft gerne machen möchte oder sich überhaupt sonst noch vorstellen kann. Und das ist ja auch so ein bisschen die Idee von unseren Festen, die schwingt da schon auch mit, dass es auch ein Netzwerk ist für einen Austausch, für Menschen. Die viel alleine vor sich hin arbeiten und sich dann zu treffen und mal zu sagen, Mensch, was hat denn der noch für eine Qualität und wie könnte ich das vielleicht noch nutzen in meinem beruflichen Umfeld, dass man sich da auch finden kann.

****Carlo Günther [00:45:27]**:** Das ist mir auch oft aufgefallen, in den dann doch einigen Verlagen, wo ich war, und auch oft ganz großen Verlagen von Anfang an, dass man sich einfach nicht mit dem Erfolg der anderen freut, oder viele das nicht tun, viele sogar, ich würde mal sagen, fast sich denken, oder hat Erfolg. Das kann nicht mit rechten Dingen zugehen. Wenn der mit sowas hat, hat er Erfolg. Oh Gott, das ist ja so. Statt zu sagen, boah, der hat Erfolg und in dem Verlag arbeite ich übrigens auch. Das ging bis dahin, dass ich immer wieder erlebt habe, und zwar in allen Verlagen, das hat auch nichts mit dem Verlag an sich zu tun, sondern ich habe in allen Bestsellerautor hatte. Und man ging durch die Gänge und hat sich so seines Lebens gefreut und ging an offenen Büros vorbei und die haben gesagt, hast du das gelesen, also wie der da mit einem Bestseller machen konnte. Und ich habe mir immer gedacht, so hey, lass uns doch einfach nur freuen, wir verdienen damit das Geld und können damit unsere Miete bezahlen, also mit den Büchern, die wir von dem verkaufen. Das ist so, das habe ich bis heute nicht verstanden, dieses.

****Jutta Ribbrock [00:46:53]**:** Das ist auch das Vergleichsding, weil man dann denkt so, wow, der hat jetzt was hingekriegt und ich nicht und ich müsste doch auch und man sieht, man ordnet sich schwächer ein. Eigentlich haben wir wieder dasselbe Thema.

****Carlo Günther [00:47:05]**:** Und das führt eben dann dazu, zu dem, was die Maja sagt, also das würde uns einfach gut tun.

****Jutta Ribbrock [00:47:16]**:** Eigentlich auch so ein Tool, was sozusagen im modernen Management auch eingesetzt wird, so eine Mitarbeiterbefragung macht, wo unter anderem die Fragestellung ist, kannst du an deinem Arbeitsplatz mit der Aufgabe, die du hast, deine Talente am besten ausleben und das mal sich selbst bewusst zu machen und auch zu kommunizieren an die Führungskräfte, um dann die Leute wirklich dahin zu... Oder dass sie die Chance haben, da hinzukommen, wo sie ihr Potenzial richtig ausschöpfen können.

****Carlo Günther [00:47:50]**:** Ja, ich glaube, also ich habe, wie gesagt, ich habe in vielen großen Unternehmen gearbeitet, habe viele Mitarbeiterbefragungen mitgemacht und ich habe es nie erlebt, dass das dann wirklich in einem guten Rahmen das gefördert wurde. Das wurde gefragt, die Frage kenne ich, aber es wurde nicht gefördert. Und ich glaube das ist ein nächster Aspekt, der ganz wichtig ist. Übrigens, das sind ja alles Aspekte, die zur Lebensfreude auch beitragen. Das ist Vertrauen, weil... Ich muss mir vertrauen, ich muss aber, wenn ich das so sage, dann muss ich dem gegenüber einfach auch ganz viel vertrauen. Muss ihm auch was zutrauen, muss ihm auch vertrauen, dass der das gut macht, wie er es macht, nicht dass er es so macht, wie ich es gut finde, sondern dass er das an sich gut macht. Ich muss von mir Abstand nehmen und muss ihm dann vertrauen. Ich kann nur sagen, dass das... Wieder so eine Sache, die natürlich im

Medienunternehmen ganz besonders stark ist, aber wenn man nicht vertraut, dann entsteht nichts. Als ich damals eben bei Argon angefangen habe, kam ich aus einer Situation heraus, wo Vertrauen bei meinem Arbeitgeber davor jetzt nicht ganz groß geschrieben wurde. Und ich habe Argon von meiner Idee erzählt, so einen Verlag aufzumachen, einen Hörbuch-Verlag für... Bewusster Leben, Themen. Und da hab, du kennst sie auch, hab die beiden Verlagsleiter da gesprochen, Heike Schmidtke und Kilian Kisling und noch den Geschäftsführer damals, Christian Döttinger. Und die haben gesagt, ja, das ist eine gute Idee, mach mal. Und ich hab, weißt du es auch noch, ich hab ein halbes Jahr, habe ich ständig auf mein Handy geschaut, war ich mir sicher, weil irgendwann rufen die mich an und sagen... War jetzt eine nette Idee, aber wir hören jetzt damit auf. Nee, die haben einfach nur Vertrauen. Du konntest es gar nicht glauben. Dann hab ich ein Konzept entwickelt, dann bin ich mit dem angekommen, haben sie gesagt, ja ist gut. Gibt's kein Aber? Nee, nee ist gut, lass uns das weg, das machen wir so, aber sonst ist es gut. Und dann hab ich gesagt, jetzt müsste ich Bücher einkaufen. Ja, kauf Bücher ein, mach. Aber ich entscheide dann, ja, ja. Mach alles. Und so ist das erste Programm entstanden.

****Jutta Ribbrock [00:50:24]**:** Wie schön, und das Argon Balance Programm ist jetzt echt ein tolles Portfolio, was da schon entstanden ist und was jedes Jahr neu erscheint.

****Carlo Günther [00:50:31]**:** Ja, eines der erfolgreichsten Programme in dem Bereich, wenn nicht das erfolgreichste Hörbuchprogramm in dem Bereich bewusster Leben. Und es ist aus Vertrauen entstanden, nur aus Vertrauen entstanden. Das finde ich toll.

****Jutta Ribbrock [00:50:44]**:** Und da sind wir auch wieder bei der Lebensfreude, weil das so unglaublich schön ist, wenn man auch eine Aufgabe hat, die einen so erfüllt, wo man so eine Idee so voranbringen kann und dann so wow, das läuft, das ist einfach toll.

****Carlo Günther [00:51:01]**:** Also das Vertrauen ist da eine ganz wichtige Sache und jetzt schließen wir nochmal den Kreis, glaube ich, weil dazu braucht es auch Beziehungen. Und wenn du fragst, ich glaube ja immer, eben diese Feste, eben das, wie wir miteinander gearbeitet haben, wie ich auch mit vielen Sprechern gearbeitet habe, wie ich jetzt zum Beispiel mit den Leuten zusammenarbeiten kann, die für uns arbeiten, von der Grafikerin bis zu unserer Webfrau. Und so weiter. Es geht dann am besten, wenn wir uns einfach nur vertrauen können. Und das wäre so mein Ziel, dass ich das in diese Veränderungsprozess immer mit rein nehme, dieses Vertrauen. Das schaffe ich nicht immer im Übrigen, ja. Auch ich vertraue nicht ständig, aber dann kann ich wieder zu meiner Coach gehen zu Hause. Das wäre ja ganz gut. Wenn ich mal nicht vertrau, dann sagt die mir, muss ich halt auseinandersetzen und dann vertrauen, das ist gut. Aber das ist das, was uns durch den Veränderungsprozess durchhilft.

****Jutta Ribbrock [00:52:06]**:** Was haben wir jetzt alles bei der Lebensfreude? Vertrauen, sich vom inneren Kritiker verabschieden.

****Maja Günther [00:52:15]**:** Erfolge feiern dürfen.

****Jutta Ribbrock [00:52:18]**:** Sich nicht vergleichen. Sich nicht vergleichen? Mhm. Guck mal, jetzt haben wir das so an einer Hand abgezählt. Das sind jetzt fünf Aspekte, mit denen man schon ganz schön weit kommt, um Freude zu haben. Könnt ihr sagen, was für euch persönlich Lebensfreude ist?

****Maja Günther [00:52:40]**:** Also für mich persönlich ist Lebensfreude, sich auf sich selbst verlassen zu können und sich tatsächlich frei zu machen von einem Raster, was beinhaltet, richtig oder falsch, also richtige oder falsche Entscheidungen treffen oder richtiges oder falsches Leben. Und für mich ist Lebensfreude, auf die positiven Dinge zu gucken, nach vorne zu gucken. Mutig zu sein. Einfach zu machen, in Bewegung zu bleiben und miteinander. Das sind so die wichtigsten, glaube ich.

****Carlo Günther [00:53:19]**:** Für mich entsteht Lebensfreude und ich kann Lebensfreude, ich persönlich kann es ganz schwer evozieren oder planen oder heraufbeschwören und es gibt für mich Lebensfreudemomente, die sind da, die sind, wenn wir drei mit unserem Sohn zusammen sind. Gibt es ganz viele Lebensfreude-Momente, die entstehen, aber die entsteht nicht dann, wenn wir irgendwie jetzt planen, wir machen uns einen schönen Tag und dann fahren wir irgendwo hin, sondern die entstehen eben oft woanders, so. Da gehört dann vielleicht der schöne Tag geplant dazu, dass es überhaupt so was entstehen kann, aber die Lebensfreude entsteht woanders. Für mich entsteht Lebensfreude, wenn ich mit meinen Freunden, die ich ganz lang kenne, Musik mache. Und auch da nicht immer, sondern auch nur momenteweise. Da gibt es dann den Moment in dem Lied, das wir schon seit zwölf Jahren spielen. Wo die Maja, weil wir es bei unseren Kellerproben jedes Mal sagen, könnte Bette ein anderes Lied spielen, ich höre das seit zwölf Jahren. Das ist ein blödes Lied. Und dann spielen wir das auf einem Konzert und dann gibt es diesen einen Moment. Wo ich Lebensfreude habe, für mich entsteht Lebensfreude, wenn ich in meinen Garten gehe, in Erde fasse und Blumen pflanze und rausreißt und das ist Bewegung. Also vielleicht beschreibe ich jetzt all das, was die Maja natürlich als als Beraterin und wesentlich besser in Begriffe fassen kann. Ich beschreibe das aus dem Moment heraus. Da entsteht für mich Lebensfreude, wenn wir, wenn an dem See sind und Richtung Berge schauen und so, manchmal da kommen so Momente da, das ist wirklich ganz toll. Und für mich entsteht schon auch Lebensfreude, wenn ich zum Beispiel sehe, was wir für Rückmeldungen kriegen von den Leuten, die uns anrufen, wie das ist, wenn wir den Verlag gestalten, wie es ist, wenn uns dann was Neues gelingt. Wir haben gerade ein Jubiläumsbuch gemacht, wo wir die 90 schönsten Sprüche aus den in den letzten 30 Jahren gemacht haben.

****Jutta Ribbrock [00:55:38]**:** Großartig.

****Carlo Günther [00:55:39]**:** Wenn das natürlich kommt, aus der Druckerei, das ist schon ein Geschenk, immer wieder. Wir machen ja Dinge, Gott sei Dank. Ich bin Gott sei Dank, ich für mich bin Gott sei Dank nicht in einem Beruf, in dem ich nichts in der Hand habe, sondern ich habe auf eine Art ein Tagwerk oder ein Monatswerk. Zum Schluss ist da ein Ding und dann sehe ich, aha, und da sind sogar die weißen Ränder und die Bilder sind an allen Seiten gleich groß und die Schrift ist, ist okay. Das Papier hat die richtige Qualität und das steht richtig. Dann freue ich mich, dann freue ich mich an so einem kleinen Moment, das ist Lebensfreude.

****Maja Günther [00:56:20]**:** Ja, und es hat wirklich, finde ich, viel mit einer inneren Haltung zu tun.

****Jutta Ribbrock [00:56:26]**:** Genau, dann gibt es einen Moment, wo einfach mal das Herz hüpft. Sagen wir also, fühlt doch mal dahin, wenn plötzlich mal das Herz hüpft. Dann ist Freude. Ihr Lieben, ich danke euch, das war sehr schön. Ja, danke auch. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön schon mal 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 einfachganzleben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.de argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Und alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!