

Podcast mit Nicole Staudinger

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 [00:01:30]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, unkomplizierter, freudvoller und auch intensiver macht. Heute ist bei mir Nicole Staudinger. Zertifizierte Trainerin, Speakerin, Bestsellerautorin, sie ist Stehauf-Queen und Schlagfertigkeits-Queen, das sind zwei ihrer Buchtitel. Als Schlagfertigkeits-Queen hat sie quasi auf alles eine Antwort, gell Nicole?

Nicole Staudinger [00:02:14]: Ja. Und ja.

Jutta Ribbrock [00:02:16]: Und als Stehauf-Queen hat sie einen Tiefschlag gemeistert, der ein Wendepunkt in ihrem Leben war. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Nicole, schön, dass du da bist.

Nicole Staudinger [00:02:38]: Ganz, ganz lieben Dank. Ich habe eben gedacht, als du gesagt hast, wir sprechen alle zwei Wochen mit interessanten Persönlichkeiten, kommt als nächster Satz und weil diesmal keiner Zeit hatte, haben wir uns Nicole eingeladen.

Jutta Ribbrock [00:02:49]: Ich wusste doch, du bist die Schlagfertigkeits-Queen. Du, ich habe jetzt sehr, sehr intensive Tage mit dir verbracht. Also nicht mit dir persönlich, aber mit deinen Büchern und deinen Podcastfolgen. Und ich hatte oft Tränen in den Augen und oft habe ich Tränen lachen müssen. Du bist für mich auf jeden Fall auch eine Humor-Queen, also eine Königin des Humors. Ja, danke schön. Ich glaube, das ist eins deiner wichtigsten Rezepte, oder?

Nicole Staudinger [00:03:16]: Ich glaube fast auch, weil der Humor ändert ja auch an den Fakten nichts, aber der macht die vielleicht kurzfristig ein bisschen erträglicher.

Jutta Ribbrock [00:03:25]: Lass uns gleich über eins deiner jüngeren Projekte sprechen. Entstanden in Corona-Zeiten, dein Podcast Scheiter Heiter, gelassen durch die Krise. Was steckt da drin? Was bekommen wir da von dir?

Nicole Staudinger [00:03:40]: Im Prinzip bekommt ihr gepflückte Blumen, glaube ich. Damals bei dieser doch existenziellen Krise, die ich hatte vor sechs Jahren, bin ich in den Berg gegangen, den ich auf dem Plan hatte. Und im Nachgang habe ich da ein paar

Blumen wachsen sehen und die habe ich eingesammelt. Und ich meine, dass mir die Krise damit jetzt erträglicher ist.

Jutta Ribbrock [00:04:01]: Ja, du hast es schon angesprochen. Dein Leben hat plötzlich Kopf gestanden. Als du mit 32 war das, als junge Mutter die Diagnose Krebs bekommen hast, ein aggressiver Brustkrebs. Und diese Krankheit, die hat dir ja auch in vielerlei Hinsicht sowas wie eine Radikalität gegeben. Zum Beispiel das, was wirklich zählt, ist jetzt gerade heute in diesem Augenblick. Klar, das haben wir alle schon gehört. Wir leben aber oft nicht danach. Wie machst du das? Also was hat sich für dich als wirklich essentiell wichtig herausgestellt?

Nicole Staudinger [00:04:39]: Dass wir mehr als das Jetzt nicht haben. Und das klingt so nach Phrase, Jutta, das haben wir alle schon gehört. Das mit Leben zu füllen, ist nochmal was anderes. Sowohl damals auf den Krebs gemünzt, als auch heute auf die Corona-Zeit. Ich hab da gerade mit einer Freundin drüber telefoniert. Beim Krebs war das so... Es war eben nicht der Bus, der mich überrollt hat und mir keine Chance mehr gegeben hat und das Leben jetzt direkt beendet. Es war eine Diagnose, die mir die Chance gegeben hat, dagegen was machen zu können, mit Hilfe von Top-Ärzten. So ist das in der Corona-Zeit ja jetzt auch. Natürlich, wir sind jetzt gerade bedroht, wir Künstler auch leider immer noch. Und deswegen bringt mir das gar nichts, aufs Morgen zu gucken. Ich muss aufs Jetzt gucken, sonst werde ich für meinen Teil, denn ich kann meine Arbeit momentan bis auf den Podcast und Schreiben gar nicht ausführen, und es gibt auch noch keine Prognose, wann sich das wieder ändern könnte, ich würde wahnsinnig werden, wenn ich mich jetzt nicht an meine eigenen Regeln halten würde. Sag mal die Regeln. Wir haben noch nicht mal das Heute. Wir haben wirklich nur das Jetzt. In der Corona-Zeit ist uns das doch allen wirklich mal vor Augen geführt worden. Morgens hieß es noch irgendwie, wir bringen die Kinder zur Schule. Nachmittags hieß es dann, ja, du holst sie jetzt ab, aber jetzt erstmal für immer. Und diese Nachrichten wandelten sich oft von Stunde zu Stunde. Das heißt, wir mussten uns ständig neu justieren. Und das geht einfacher, indem wir uns immer nur auf das Jetzt, auf das Hier und Heute fokussieren und nicht zu weit gucken. Denn aus meiner Erfahrung heraus ist es so, ich bin schon gut im Sorgen machen. Ich kann mir gut 7 Millionen Sorgen machen. Meistens treffen 6,9 Millionen davon gar nicht ein. Und dann habe ich die Zeit verplempert. Die hätte ich mit Bücherschreiben oder mit Memory-Spielen nutzen können. Das ist das Allerwichtigste für mich, die Sorgen, die ich mir heute mache, haben gar keinen Einfluss auf das, was da morgen kommt.

Jutta Ribbrock [00:06:41]: Das finde ich auch eines der schwersten Sachen, dann wirklich zu sagen, sortier die Sorgen aus deinem Kopf raus, konzentrier dich tatsächlich auf das, was jetzt ist und dann schleichen die sich aber immer wieder rein. Wie kriegst du die weg?

Nicole Staudinger [00:06:57]: Indem, dass ich mir bewusst mache, dass meine Gedanken kein Eigenleben führen. Also im besten Fall. Natürlich gibt es Krankheitsbilder, wo das nochmal anders ist. Aber im besten Fall sind das meine Gedanken, die mache ich mir. Und wenn ich merke, ich bin in diesem Karussell drin und dann kann man sich ja auch ganz schnell wirklich nach unten denken, ja, habe ich für mich rausgefunden, dass ich damit Humor wieder weiterkomme, dass ich dann denke, alles klar. Also jetzt zum Beispiel ist gerade nicht nur diese Corona-Zeit sowieso doof. Ich stehe kurz vorm Jahrestag. Ich habe heute in einer Woche Geburtstag am 15. Juni und da habe ich auch die Diagnose bekommen. Und diese Jahrestage, die sind schwierig. Die werden besser mit jedem Jahr, aber trotzdem sind sie schwierig. Und ich weiß, dass das aber nur meine Gedanken sind,

die mir jetzt einen Strich durch die Rechnung machen, einen schönen Tag zu vollbringen. Und wenn ich merke, dass die Angst zu hoch kommt, dann gehe ich mit mir selbst in so eine humorvolle Zwiesprache und sage zu mir selbst, okay, Fräulein, du bist jetzt auf Stufe 4 von 10, was die Angst angeht, gucken wir doch mal, ob wir dich einmal auf die 10 bekommen, dann gibst du vielleicht wieder Ruhe. Das heißt, auch da hilft mir, die Selbstansprache wieder zu mir zu finden. Und wir können ja mal gerade überlegen, wenn wir so gut sind, im Horrorszenario ausmalen, vielleicht kriegen wir das ja auch andersrum hin. Denn vielleicht wird ja auch alles richtig, richtig geil. Das könnte ja auch mal sein, ne? Wenn wir uns schon irgendwie in eine Depression reingedacht bekommen, dann können wir uns ja vielleicht auch in ein Hochgefühl reindenken.

Jutta Ribbrock [00:08:25]: Es ist so verrückt, dass wir das mit den schlechten Sachen so toll können und mit den guten Sachen nicht so gut.

Nicole Staudinger [00:08:31]: Ja, aber das wiederum ist, glaube ich, so ein allgemeines Problem. Und wenn du ein iPhone hast, wir haben doch alle diese Wetternachrichten da vorne drauf. Du kannst ja auch mal gucken, wie das Wetter ist. Und dann hast du da drauf, steht Dienstag, Mittwoch, Donnerstag Regen und dann guckst du dir den Dienstag mal an und dann steht da zu 20 Prozent Regenwahrscheinlichkeit. Das reicht aber, Apple, um den ganzen Tag in Regen einzutauchen. Ey, Kinders, das heißt ja im Umkehrschluss, dass es höchstwahrscheinlich zu 80 Prozent nicht regnet. Und das ist die Frage, worauf lege ich den Fokus? Und das musste ich lernen, auf was im Leben lege ich den Fokus. Und das habe ich während der Krebserkrankung erlernt und muss es jetzt gerade für mich ganz persönlich auch wieder neu auspacken.

Jutta Ribbrock [00:09:11]: Kannst du das so ein bisschen erzählen, als du die Diagnose bekommen hast? Wahrscheinlich erstmal Schockstarre und wie du dich da so rausgebaggert hast?

Nicole Staudinger [00:09:24]: Diese Diagnose, die ist wie ein Rolltor. Die macht alles dunkel, für mich zumindest war das damals so. Und auch wenn die Ärztin mir direkt Mut zugesprochen hat, wie weit die Forschung ist und dass das auch gut ausgehen könnte, das kam alles nicht mehr an in diesem Moment. Das war Rolltor, Zappenduster, Ende aus, Micky Maus. Und die ersten drei Nächte habe ich auch nur mit Schlafmittelunterstützung in Schlaf gefunden. Sonst findet der Kopf ja gar keine Ruhe. Ich war ja direkt in dem Plan in der eigenen Beerdigung. Das war wirklich fies. Und dann kommt irgendwann ein Profi und sagt, pass mal auf, Fräulein, das ist jetzt hier richtig große Kacke, die wir hier vorfinden, aber ich habe das studiert, ich weiß, wie das geht. Ich mache das wieder. Und das und das ist jetzt der Weg. Und du hast folgende Sachen, die du dazu noch parallel machen kannst, die sich in einer Krebserkrankung relativ eng fassen. Nämlich mein Arzt hat damals gesagt, sie tun jetzt genau das, was ihnen gut tut. Und glaube es oder glaube es nicht, da habe ich zum ersten Mal hingeguckt, ja, was ist das denn überhaupt? Und merkte, ach guck, 80% deiner Zeit verbringst du mit Sachen, die dir gar nicht gut tun. Und da fing dann das Umdenken an, dass ich denke, nee, eigentlich möchtest du viel lieber das und jenes und solches. Ich werde nie vergessen, der Konstantin, mein kleiner Sohn, der jetzt in die dritte Klasse kommt, der ist damals eingeschult worden. Quatsch, der Max, der Große, ach Gott, der Große, der jetzt 12 wird, der ist eingeschult worden. Und normalerweise hätte ich mir um so ein Familienfest, ich hätte mir jetzt keine Gedanken gemacht, aber ich hätte das Haus geputzt, vorgekocht, vorgebacken, frische Blumen und frag mich, was man halt alles so macht für so einen Tag. Das ging aber nicht, weil mit so einer Chemotherapie machst du gar nichts. Also was habe ich gesagt? Ich habe erst mal nur die Leute eingeladen, die ich wirklich dabei haben wollte. Damit waren wir auch

anstelle zu 15 nur zu 7. Und denen habe ich gesagt, du perfekt ist nicht, wir bestellen Essen und irgendeiner holt das ab am Italiener und wenn ihr nachher den Tisch abräumt, wäre auch super. Und das war die schönste Familienfeier, die wir hier hatten.

Jutta Ribbrock [00:11:33]: Das geht nämlich, dass man einfach fragt, hey, könnt ihr helfen? Oder gar nicht groß fragt, sondern sagt, okay, ihr kommt, aber ihr helft.

Nicole Staudinger [00:11:41]: Ganz genau. Und wer ist am Hebel? Wir. Kein anderer. Nur wir. Dafür brauchen wir auch gar nicht erst krebskrank werden. Das kann man auch jeden Tag. Mal diese ganzen Zwänge ablegen. Das heißt ja nicht, dass wir alle nur noch als Blöde gerne durch die Gegend laufen sollen. Aber ich kenne so viele Menschen, die ihre Feiern feiern und sagen, den muss ich einladen, weil aus dem und dem und dem Grund. Und in Wirklichkeit bist du schon sauer, in dem Moment wo du ihn eingeladen hast, ärgerst dich die zwei Wochen davor, ärgerst dich den Abend und die drei Wochen danach auch noch. Und das ist eben auch Schlagfertigkeit. So schließt sich der Kreis da wieder.

Jutta Ribbrock [00:12:19]: Das war schon eins von den Sachen, wo ich weinen musste. Du hast auch geschrieben und erzählt, dass du wenige Tage nach der Diagnose auch den 6. Geburtstag von Max mit deinen Leutchen gefeiert hast. Ja, und du hast gesagt, morgen feiern wir Max Geburtstag und morgen wird nicht gestorben.

Nicole Staudinger [00:12:43]: Und ganz ehrlich, damals war ich wirklich am Boden, weil das auch so eine ganz schwierige Zeit war. Das war in den sogenannten Staging-Untersuchungen. Das heißt, wenn du diese Diagnose Brustkrebs bekommst, dann weißt du, du hast einen Knoten in der Brust. Daran stirbt aber ja keiner. Die Brust kannst du im Zweifel abnehmen. Das ist ja nicht das Problem. Das Problem sind ja die restlichen Organe, weil Krebs, das weiß man ja nun, wird dann gefährlich, wenn er metastasiert. Wenn diese kleinen Mikrozellen in die Leber, ins Hirn, in die Knochen reingehen, dann wird er gefährlich. Und wenn du diese Diagnose bekommst, wirst du erstmal durchleuchtet, ob du schon irgendwo Metastasen hast. Und wenn du welche hast, dann fällst du auch nicht tot um, aber du hast keine Heilungschancen mehr oder nur noch eine so verschwindend geringe, dass die Ärzte auch relativ schnell Tacheles reden. Jetzt kannst du dir vorstellen, als junge Mama, der Max war fast 6, der Konstantin war 2, die Aussicht darauf, nie mehr gesund zu werden, die nimmt einem jegliche Luft, also mir hat die zumindest jegliche Luft genommen. Das heißt, diese Staging-Untersuchungen waren für mich unglaublich belastend. Und den Tag vor Max Geburtstag wurde die Leber untersucht. Und der Tag nach Maxs Geburtstag stand die Knochen-Szintigrafie an. Und Maxs Geburtstag war der einzige freie Tag in dieser Zeit. Und da bin ich morgens wirklich wach geworden und hab gesagt, Kinders, egal was da jetzt kommt, egal was diese Untersuchung aussagt, dieser Geburtstag kommt nicht wieder zurück. Und den musst du jetzt feiern, weil, so schlimm wie das alles war, aber es weiß doch keiner von uns, ob das nicht der letzte Geburtstag ist. Ich meine, guck dich doch mal um, wie viele schlimme Dinge passieren, Menschen, die nie gedacht hätten, dass das jetzt der letzte Geburtstag ist. Und das ist doch die einzige Verpflichtung, die wir an das Leben haben, das heute bitte zu genießen. Denn da sehen wir jetzt an Corona, worüber wir vor vier Monaten noch gejammt haben, ist ja heute schon die gute alte Zeit von damals.

Jutta Ribbrock [00:14:38]: Irgendwie schon. Also wir sind ja schon ein ganzes Stück rausgekommen da wieder. Du hast in deinem Podcast zum Beispiel ein Notfall-Kit mit vier Sachen. Erzähl mal davon.

Nicole Staudinger [00:14:53]: Oh Gott, ich weiß das doch schon nicht mehr, Schatz. Weißt du, ich spreche das ein und dann ist das doch weg. Was habe ich denn da erzählt? Ich weiß, Musik hören... In die Natur gehen zum Beispiel. Ja, da bin ich ja nur. Ich bin ja sogar in die Natur gezogen, weil ich nach der Erkrankung gemerkt habe, ich war jeden Tag während der Chemo im Wald. Nicht um mich sportlichen Höchstleistungen zu stellen, die ein Körper während so einer Therapie von ganz alleine abrufen muss. Nein. Die Bäume sind so geduldig, da kannst du allen seelischen Schrott dalassen und die Bäume wollen nichts zurück. Und das hat mir damals schon viel gegeben und zwar so viel, dass wir dann zwei Jahre später tatsächlich in die Eifel, ins Grüne, umgezogen sind, weil ich gesagt habe, ich für mich und mein Seelenheil, das geht nicht mehr ohne Wald, ohne Natur und das jeden Tag Minimum eine, lieber bis zu vier oder fünf Stunden.

Jutta Ribbrock [00:15:44]: Siehst du, spazieren gehen durften wir ja auch noch und das haben sich ganz schön viele Leute angewöhnt in den Corona-Zeiten.

Nicole Staudinger [00:15:51]: Musste mir keiner sagen, wusste ich schon, aber ich freue mich natürlich für all die, die das jetzt erkennen, weil da auch das einfach Ruhe am Ohr und Ruhe am Auge und das tut schon auch gut.

Jutta Ribbrock [00:16:03]: Du hast das gerade schon angesprochen, etwas, was wir alle gern verdrängen, dass unser Allerzeit begrenzt ist und das hat dir deine Krankheit so vor Augen geführt. Mehr im Jetzt-Leben haben wir schon besprochen, dass du das so als neue Priorität gesetzt hast. Kannst du noch was sagen, was dazu gehört, zu den neuen Prioritäten?

Nicole Staudinger [00:16:27]: Also ich war schon vorher kein Jammerlappen. Mir geht es wirklich gelogen, dass ich sage, da musste alles neu überdacht werden. Aber ich habe einfach gemerkt, was es für ein Geschenk ist, morgens wach zu werden, seine Kinder in die Schule oder in die Kita zu bringen und die nachmittags abzuholen und mit denen schwimmen zu gehen oder zum Turnen zu fahren. Das, worüber man oftmals im Alltagsboost meckert. Dass man sagt, ich habe noch dieses und jenes und solches und das muss ich noch machen und das muss ich noch machen. Das ist für mich kein Muss. Das ist für mich ein Geschenk, dass ich es machen kann. Ich habe über ein Jahr gebraucht nach der Chemo, bis ich einen ganzen Tag wieder leben durfte. Ich brauchte dazwischen immer Pause, wo ich mich hingesetzt habe. Es dauert lange, bis sich so ein Körper wieder erholt. Und das genieße ich bis zum heutigen Tag. Und was ich damit anspreche, ist Dankbarkeit. Das ist dieser Perspektivwechsel, der immer wieder wichtig ist. Dass wir immer wieder den Blick auf das richten, was wir haben und nicht auf das, was wir nicht haben. Und wenn ich das jetzt so Oberlehrerinnenhaft sage, dann merke ich, wie dringend ich mir diesen Schuh gerade auch wieder selbst anziehen muss. Das ist ja eine Erkenntnis, die sammelt man und dann nehmen die das auch mit und dann geht das wieder verloren. Und auch bei mir ist es streckenweise wieder verloren gegangen, anscheinend. Sonst würde ich mir selbst diesen Schuh gerade nicht anziehen. Und daher ist auch für mich als Notfall-Kid Selbstreflektion wichtig. Also nicht nur darüber meckern, was läuft da draußen alles schief, sondern auch immer mal gerne in den Spiegel reingucken und sagen, ja, Madame, und was kannst du denn jetzt eigentlich mal machen, damit alles nicht so schief läuft. Das ist ja nicht viel im Einzelnen, aber es ist doch ein Anfang. Und wir kommen aus dieser Meckerschleife raus. Denn die tut ja gar nichts für uns, die Meckerschleife.

Jutta Ribbrock [00:18:20]: 0,0. Und was ich toll finde auch, was wirklich, finde ich, bei einer Krankheit überhaupt nicht einfach ist, sich diesen Satz zu sagen, den du dir auch zu

eigen gemacht hast, wer weiß, wofür es gut ist, alle Dinge unter diesen Blickwinkel zu betrachten.

Nicole Staudinger [00:18:40]: Das stimmt, aber bitte aufgepasst, das ist eine meiner Lieblingssätze, wer weiß wofür es gut ist. Der funktioniert aber nur mit Empathie. Wir waren letztes Jahr auf der Beerdigung von Konstantins Klassenkameradin. Das noch sehr, sehr junge Mädchen ist an einem Hirntumor verstorben. Wenn ich zu den Eltern ans Grab gehe und der Mutter in die Augen gucke und sage, wacht mal ab, wer weiß wofür es gut ist, dann hat die alles Recht dieser Welt, mich zu Tode zu prügeln. Ja. Das heißt, da muss Empathie mit einhergehen. Ich glaube fest, also es gibt Sachen, diese Eltern, wie auch meine Eltern, die auch schon ein Kind verloren haben, die werden auch 35 Jahre später nicht sagen, dass es für irgendwas gut ist. Das ist eine Erkenntnis, entweder kommst du da selbst zu oder nicht. Aber das ist ein Satz, der wirklich ganz, ganz unbedingt mit Vorsicht zu genießen ist und genauso daherkommt wie alle Ratschläge, das sind in der letzten Konsequenz trotzdem Schläge.

Jutta Ribbrock [00:19:39]: Ich denke auch, den kann man einfach nur zu sich selbst sagen, nicht zu anderen. Ja, ganz genau. Gibt es Sachen, wo auch deine Krankheit da, wie gesagt, Hut ab, dass du sogar da geschafft hast, diesen Satz zu sagen? Kannst du andere Sachen erzählen, wo du dachtest, ja, da kann ich mit Fug und Recht diesen Satz benutzen und habe wirklich neue Sachen entdeckt dadurch oder eine neue Perspektive entdeckt? Ja.

Nicole Staudinger [00:20:08]: Allein schon zu mir. Ich habe ja allein schon zu mir eine neue Perspektive entdeckt, weil ich genauso wie ganz viele Frauen da draußen wahrscheinlich auch sehr viel an mir rumgenörgelt habe, optischer Natur, was mir alles nicht gefallen hat. Und als ich dann wirklich mal da vorm Spiegel stand, ohne alles, ohne Brüste, ohne Haare, ohne Make-up, ohne Wimpern, ohne Augenbrauen, ohne alles. Auch da habe ich gedacht, du, doofelige Kuh, über was hast du denn vorher gemeckert? Jetzt würdest du wünschen, du könntest nochmal über diese Luxusprobleme von damals meckern. Und es, weißt du, Resilienz ist, wenn du mich fragst, sind es ein paar wesentliche Bausteine. Die Hauptüberschrift von Resilienz ist Dankbarkeit. Für alles, was wir haben, erst mal dankbar zu sein und selbst im größten Mist zu gucken, okay, und hier ist trotzdem irgendwas, wofür man dankbar sein kann. Diese Dankbarkeit bringen wir aber nur dann hin, wenn wir es schaffen, den Perspektivwechsel hinzubekommen. Wenn wir die Dinge auch von der anderen Seite betrachten. Und da schließt sich auch der Kreis zur Schlagfertigkeit oder zur eigenen Optik. Denn erst als ich ohne Haare vor dem Spiegel stand, habe ich gesehen, dass ich schöne Zähne hatte. Das heißt, erst der Wegfall der Haare hat die Zähne betont und einfach, dass ich gemerkt habe, okay, du kannst daran jetzt nichts ändern, das musst du so annehmen. Aber was kannst du denn ändern und das, was sich ändern kann, das dann aber bitte auch zu tun und mich nicht in Ausreden zu verlieren, wie ich das all die Jahre sehr, sehr gut konnte.

Jutta Ribbrock [00:21:43]: Du hast es jetzt gerade erwähnt, die Luxusprobleme, dass man sich manchmal ärgert über ein Speckröllchen und du hast wirklich so sympathisch über Schwabbel und Dellen am Körper geschrieben. Und dann hast du unglaubliche 30 Kilo abgenommen. Was war da dein Antrieb? Das klang immer so wie, ich stehe da zu und die anderen sollen ruhig ihre doofen Bemerkungen machen. Bei irgendwas wolltest du dann verändern?

Nicole Staudinger [00:22:13]: Ja, also erstmal habe ich das große Glück gehabt, gar nie doofe Bemerkungen zu bekommen, weil ich hatte ja diesen Krebsschutzschild um

mich herum, ja, einer ehemals krebskranken Frau, der sagt so nicht, dass sie so einen dicken Hintern hat. Das traut sich keiner. Das heißt, es gab von außen betrachtet erst mal gar keinen Grund zum Abnehmen, aber ich selbst habe mich natürlich nicht wohlgefühlt. Dazu kamen diese ganz furchtbaren Begleiterscheinungen, ich bin ja noch in Hormontherapie, jetzt noch vier Jahre. Und habe auch keine Eierstöcke mehr, das macht Hitzewallungen und Knochenschmerzen und all sowas. Und natürlich auch eine ordentliche Gewichtszunahme, gar keine Frage. Und ich habe diese ganzen Begleiterscheinungen, da habe ich mich mit auf die Couch gelegt und habe gesagt, du arme Maus, du würzt ja so gerne, aber es geht ja nicht. Und das ist ja schön, eine gewisse Zeit lang mal hier die Selbstmitleids-Queen zu spielen, aber auch das... Setzt keinerlei Selbstheilungskräfte frei. Und dann habe ich das Kapitel geschrieben in der Stehauf Queen, was da heißt, gesund, aber schwabbelig. Und in diesem Kapitel schließe ich mit mir selbst Frieden. Und schreibe, ja, das ist jetzt so, Kinders. Ich habe halt kein gutes Bindegewebe mehr durch die Hormonbehandlung, ich habe unechte Brüste, ich sehe aus wie Frankenstein, mein gesamter Torso ist taub. Das ist jetzt einfach so, das nehme ich jetzt mal so hin und ich bin meinem Körper einfach nur dankbar, dass der diese Tortur überlebt hat. Und dann habe ich das Kapitel zu Ende geschrieben und dann dachte ich, so ganz zu Ende gedacht ist das aber nicht, weil wenn du deinem Körper ja so wahnsinnig dankbar bist, dann musst du dir ja im Umkehrschluss mit dem Perspektivwechsel auch die Frage stellen: Bekommt denn dein Körper jetzt auch all das, was in deiner Macht steht, um ihn da auch weiterhin gesund durchzuführen? Gesunde Ernährung, Bewegung, bla, bla, bla. All das, was wir alle kennen. Wir sind ja alles Fachleute. Und ich musste das mit Nein beantworten. Und dann hat er gesagt, ja, OK, dann kannst du jetzt entweder hier auf der Couch weiterlegen und jammern. Das versetzt aber keine Berge. Oder aber du nimmst das jetzt noch mal in Angriff, dieses Thema abnehmen, mit all der Erkenntnis, die du auf diesem Weg gesammelt hast, nämlich, dass nur das Heute zählt. Und ich hab mir früher schon immer, montags fing die Diät ja an, hab ich mir schon einen wahnsinnigen Kopf gemacht fürs Wochenende, wenn da Feier anstand. Das wird mir heute nicht mehr passieren. Also heute ja schon mal noch weniger, weil wir gar keine Feiern mehr haben, aber auch vor Corona. Ich weiß einfach, dass die Abende im Leben, wo wir eine schöne Feier haben, mit leckerem Kölsch und was Gutes zu essen, die kannst du an zwei Händen abzählen. Und die lasse ich mir auf keiner Diät mehr nehmen. Und dann fängt man am nächsten Tag wieder neu an. Auch da zählt halt jeder Tag.

Jutta Ribbrock [00:24:59]: Du hast jetzt gerade das schöne Kölsch erwähnt. Ich habe eine Geschichte so gern gemocht in deinem Buch. Eine Geschichte von deiner Oma, als du dir mal total Sorgen gemacht hast über eine Fete mit 15 wegen eines Jungen, den du so mochtest. Und diese Fete wäre in sechs Wochen gewesen. Und du hast mit deiner Oma darüber gesprochen. Ich glaube, du wolltest wegfahren und ob er dann nicht vielleicht sich für jemand anderen interessieren könnte. Und ich würde mich so freuen, wenn du das gerade mal im Kölschen Platt sagen könntest, was deine Oma da gesagt hat mit dem Vögel.

Nicole Staudinger [00:25:38]: Das kackt. Ja, ganz genau. Die hat vor mir gesessen am Küchentisch und hat sich meine Probleme angehört und übrigens finde ich das schon ganz toll. Die hat sich meine Probleme mit voller Empathie, obwohl sie Jahrgang 1930 sehr wohl wusste, dass es schlimmere Probleme auf dieser Welt gibt. Hat sie sich das angehört und ich habe gesagt, ja Oma, pass auf, da ist die Feier und da habe ich noch sechs Wochen. Und wenn die Feier ist, dann bin ich mit Mama und Papa im Urlaub. Und dann hat Julia freie Fahrt, um da den Schwarm anzubaggern. Und meine Oma hört sich das an und sagt, versteh ich, versteh ich. Sagst sie, jetzt sag nochmal ihr Rat, Schatz, wann ist die Feier? Ich sag in sechs Wochen. Und dann guckt sie und sagt, du Levenjott,

Schatz, bis dahin kackt noch so manch Füölche, wat hück nur ja kei Füütsche hät. Heißt übersetzt: Bis dahin kackt noch so manch Vögelchen, was heute noch gar kein Popöchen hat. Und da steckt ja nichts anderes dahinter. Guck auf das heute und sie hatte recht. In den sechs Wochen, als ich im Urlaub war, hatte ich einen mega Urlaubsflirt. Da habe ich mich dann für den Typen hier zu Hause überhaupt nicht mehr interessiert.

Jutta Ribbrock [00:26:46]: Siehst du, wie wunderbar, so schnell kann sich das ändern mit 15. Genau, und da hast du diesen schönen Spruch, zu diesen sich Sorgen machen bringt überhaupt nichts. Besteige die Berge, wenn sie da sind.

Nicole Staudinger [00:27:01]: Ganz genau. Ja, für mich ist das kraftraubend. Guck mal, das zeigt uns doch jetzt gerade wieder, das Zeitgeschehen. Ich stelle dir mal vor, du hast letztes Jahr eine Firma gegründet und dann wägst du alles ab, was so passieren kann, bis hin zur eigenen Krankheit. Aber ich hätte mal gerne diesen Businessplan gesehen, der eine Corona-Epidemie mit einkalkuliert hätte. Gewesen. Nein, es kann halt alles passieren und mit so ein paar Schwachmatten, wie wir sie da gerade an der Macht haben, kann sowieso alles passieren.

Jutta Ribbrock [00:27:41]: Du sprichst jetzt bestimmt von Schwachmatten in anderen Ländern, oder?

Nicole Staudinger [00:27:47]: Absolut, das meine ich jetzt tatsächlich. Ich rede natürlich von diesem orangefarbenen Rumpelstilzchen, wobei auch da der Perspektivwechsel nochmal hilft. Das hat mir damals wieder gewählt worden ist. Ich war damals auf dem Weg zum MDR zu einer Sendung mit der Susanne Fröhlich in den Eckert von Hirschhausen. Und hörte dieses Prozedere live im Radio mit. Und dann dachte ich nur, okay, gut, wenn ein orangefarbenes Rumpelstilzchen die Weltherrschaft übernehmen kann, dann scheint ja alles möglich in dieser Welt, dann kannst du auch nochmal Ballett am russischen Staatsopernfernsehen irgendwie nochmal erlernen. Also das müssen wir Frauen da Positives raus mitnehmen. Es ist dann scheinbar alles möglich.

Jutta Ribbrock [00:28:27]: Das Gegenstück von dem, dem sich Sorgen machen, finde ich auch noch interessant, wie du da drauf guckst. Also, wenn ich die wertvolle Ming-Vase schon kaputt geschmissen habe, dann sagst du, durchatmen ist schon passiert. Die ist schon kaputt.

Nicole Staudinger [00:28:42]: Die kriegst du auch mit Ärgern nicht mehr heile. Also, das ist passiert. Da schließt sich der Kreis zum Thema Schlagfertigkeit. Wenn die Kollegin dich anguckt und sagt, Mensch, das ist aber auch schon mal besser ausgesehen, dann ist mein Ansatz nicht, bei der Kollegin zu überlegen, warum hat die das gesagt und wie hat die das gemeint, denn dann sind die drei Sekunden, die wir Zeit haben zu reagieren, auch schon um. Das heißt, das haben wir nicht mehr in der Hand. Die Ming-Vase ist kaputt. Da kannst du dich ärgern, wie du willst. Du kannst dich auch über die Kollegin ärgern, wie du willst. Du bekommst die nicht geändert. Du musst nur auf dich gucken und überlegen, was macht das jetzt mit mir? Räume ich einer Ming-Vase oder einer Kollegin den Raum in meinem Leben ein, mir wertvolle Lebenszeit durch Ärger zu klauen? Und das ist eine Entscheidung, die treffen wir ungefähr sieben Millionen Mal am Tag. Die eigene Haltung. Das ist die eigene Haltung. Und mit der kriegen wir alles hin und nichts geändert. Weißt du, es ist ja, es ist doch alles nur in unserem Kopf.

Jutta Ribbrock [00:29:43]: Da sind wir bei der Schlagfertigkeits-Queen. Das kann man bei dir ja in Kursen lernen. Und als ich deine vielen Beispiele gelesen habe, dachte ich so,

boah, so viel Gemeinheit in der Welt. Böse Schwiegermütter, zickige Schwägerinnen, unverschämte Chefs, intrigante... Aber du hast ja wirklich da zig Beispiele aus dem wahren Leben gegriffen, oder?

Nicole Staudinger [00:30:06]: Leider ja. Ich habe sie Gott sei Dank nicht alle am eigenen Körper oder am eigenen Leib erlebt, aber ich mache die Seminare jetzt schon seit ein paar Jahren und weiß was das Allerschreckendste ist, dass diese Angriffe zu 99 Prozent unter Frauen passieren.

Jutta Ribbrock [00:30:20]: Den Eindruck hatte ich auch. Das ist echt bitter.

Nicole Staudinger [00:30:22]: Ja, und das sehen wir ja jetzt auch gerade wieder, wie fies Frauen untereinander sein können. Ach, Kinders, da blutet mir das Herz. Und das musste ich auch in einer Chemotherapie lernen. Da gibt es das nicht. Gehacke untereinander in so einem Raum, wo sechs Frauen sitzen über fünf Stunden ohne Haare und ohne Brüste. Da gibt es keine Gemeinheiten. Da gibt es grenzenlose Loyalität. Und da durfte ich auch lernen, was dann möglich ist. Und ich für meinen Teil, ich habe einen so tollen Frauenfreundeskreis um mich herum. Und wir bilden untereinander ein Netz gespannt aus Loyalität und können nie tiefer fallen als in dieses Netz. Und das hilft mir bei allem, was ich mache, immer sehr.

Jutta Ribbrock [00:31:09]: Wie kommt, dass das gratis Gezicke unter Frauen so häufig ist?

Nicole Staudinger [00:31:13]: Ich glaube, das hat mit Sicherheit geschichtliche Hintergründe, aber das, was ich so beobachten kann, ist, dass wir wahnsinnig viel Energie ins Rechtfertigen legen. Dass wir uns gegenseitig für das, was wir tun oder nicht tun, rechtfertigen. Warum habe ich jetzt Kinder bekommen? Warum gehe ich mit denen arbeiten? Warum bekomme ich keine Kinder? Warum gehe ich nicht arbeiten? Es ist ja egal, was wir machen. Wir müssen uns ja immer bei irgendjemandem für irgendwas rechtfertigen. Das tun Männer nicht. Da sparen die wahnsinnig viel Energie. Im Gegenteil, die werden ja für alles, was sie tun, beklatscht. Haben sie ein Kind und machen Karriere, werden die Männer beklatscht, nicht die Frauen, die zu Hause den Rücken freihalten. Da mache ich Karriere als Mann und verzichte ganz bewusst auf Kinder, werde ich beklatscht, wie wahnsinnig verantwortungsvoll das ist. Entscheide ich mich als Karrierefrau bewusst gegen Kinder, da bin ich ja im Prinzip gar keine richtige Frau. Ja, also, und das, wie diese Zweier damit maßgemessen, und das machen Frauen untereinander. Und während wir beide, Jutta, uns jetzt darüber rechtfertigen könnten, warum wir das tun, was wir tun, in dem Moment zieht ein Mann rechts an uns vorbei und nimmt uns doch den Vorstandsposten weg. Und die Frauen, die ich trainiere, die sind alle über die Maßen intelligenter als ich. Und sind derart oft... In sich selbst gefangen und stehen sich mit ihrer Intelligenz selbst im Weg, weil sie jedes Mal, bevor sie die Antwort raushauen, überlegen, darf ich das überhaupt sagen? Was könnte jetzt derjenige von mir denken, wenn ich das jetzt antworte?

Jutta Ribbrock [00:32:43]: Kannst du mal ein Beispiel erzählen? Du kriegst ja bestimmt auch hinterher noch mal öfter Rückmeldungen, dass eine Frau, die bei dir im Kurs war, gesagt hat, so, und diesmal habe ich es mich getraut, dem Chef das und das zu sagen oder der Kollegin, die mich immer blöd angemacht hat, das und das zu sagen. Fällt dir da was ein, spontan, wo du gesagt hast, hat mich so gefreut, dass sie das endlich mal gemacht hat?

Nicole Staudinger [00:33:06]: Unzählige und nicht unselten hatte ich da wirklich Pipi in den Augen, dass die Frauen nach dem Seminar, je nachdem wie groß die Gruppe ist, kommt man auch schon mal auf, so spezielle Typen zu sprechen, wie zum Beispiel Choleriker, so ein Chef als Choleriker, die ja viel brüllen. Da ist dann immer meine Empfehlung, lass den auch brüllen, du kommst gar nicht an den dran, wenn der vorher aufhört, wegen dem Adrenalin, sei dir nur bewusst, das Brüllen sagt nur was über ihn und nichts über dich aus, das ist mal das Erste. Und da hat mir eine Dame zum Beispiel erzählt, dass im Meeting hat sie irgendwie eine Nachfrage gehabt und dann hat ihr Chef sie angebrüllt und hat gesagt, du liebe Güte Frau Müller, muss ich denn alles hundertmal erklären, bis sie das kapieren? Und sie hat ihn ganz geruhig angeguckt und hat gesagt, nein, wenn sie es mir einmal in einem anständigen Ton so sagen würden, dass ich es verstehe, reicht das durchaus. Da habe ich mich derart abgefeiert und es hat auch nachdrücklich an dem Verhältnis zum Chef positiv gearbeitet, weil diese Choleriker brauchen auch oft Grenzen. Jemand, der sagt, du kannst das jetzt machen, so rumbrüllen, aber no, tut das im Prinzip nicht, weil mein Gehör funktioniert tadellos. Und daran sehen wir doch mal, was zur Schlagfertigkeit dazugehört. Kein Studium in Sachen Rhetorik, sondern ein realistisches Selbstbild zu wissen, wer bin ich, was kann ich und mit welcher Berechtigung stehe ich hier eigentlich und dann kippe ich auch nicht direkt immer um wie ein Fähnchen im Wind und wenn mich dann doch mal einer auf dem falschen Fuß trifft, dann einfach gerne mit Humor reagieren. Das geht auch.

Jutta Ribbrock [00:34:44]: Da hast du auch ein Stichwort genannt, einer deiner wichtigsten Begriffe, unser Selbstbild muss stimmen, weil wir sonst viel zu oft unter unseren Möglichkeiten bleiben, wie du es sagst, weil wir uns klein machen. Kannst du dazu noch mal was sagen?

Nicole Staudinger [00:34:59]: Naja, also das ist so eine Sache, die können wir uns bei den Männern ganz gut abschauen. Die Männer finden meistens so, wie Gott sie sich schuf, irgendwie naturgeil. Die finden so, haben so gar keinen Optimierungsbedarf. Auch wenn wir als Frau sagen, ach Schatz, haben wir so irgendwie acht Kilo Bierbauch, vier würden auch reichen. Nein, das war harte Arbeit. Die finden sich meistens wirklich völlig annehmbar, während wir ja immer vorm Spiegel stehen und rumnögeln. Und das hat was mit dem Selbstbild zu tun. Und auch, wie sehe ich mich denn eigentlich selbst? Und damit meine ich jetzt nicht den Optimierungsbedarf. Mir geht es eher darum. Dass eine schüchterne Frau nicht mehr den Drang verspürt, sich künstlich forsch zu machen, sondern sich für ihre Schüchternheit liebt und in den Spiegel guckt und sagt, ja, wo wäre denn die Welt ohne all die Schüchternen? Das heißt, wenn ich mit mir selbst im Reinen bin, dann darf ich das gerne annehmen, so wie ich bin. Und in dem Moment fange ich dann auch an, für mich Grenzen zu ziehen. Und diese Grenzen brauche ich, denn ich muss ja binnen drei Sekunden entscheiden, ob der Chef oder die Kollegin so mit mir reden darf.

Jutta Ribbrock [00:36:07]: Das finde ich einen super schönen Gedanken. Ich muss nicht anders sein, als ich bin. Ich muss auch nicht mit den 20 Zentimeter Stöckeln in die Arbeit gehen, wie bestimmte Kolleginnen vielleicht, um sexy zu sein.

Nicole Staudinger [00:36:20]: Ich muss sie aber auch nicht ablegen, nur weil alle anderen Sneakers tragen. Und da kommt ja wieder die Frauen-Loyalität zum Tragen. Wenn wir uns dann auch, um meine Oma zu zitieren, jeder Jack ist anders und jeder ist anders Jack, wenn wir dann gerne erstmal jede so sein lassen, wie sie denn ist, und gucken, was wir da mit den einzelnen Ressourcen machen können und diese ganzen Sticheleien doch mal weglassen, denn eins ist doch klar, wir haben doch alle einen

Rucksack auf. Ja. Und da können wir doch mal reingucken. Und mal sagen, Schatz, Mensch, der ist ganz schön schwer, das sieht man ihm vom Außen gar nicht an. Und vielleicht brauchst du mal Hilfe beim Tragen, weil ich hab so einen Rucksack schon mal getragen und ich glaube, wir können da und da ein paar Steine rauslegen. Anstelle uns die Augen auszukratzen, können wir doch damit in Loyalität vorangehen, dann bräuchte ich auch keine Seminare mehr zum Thema Schlagfertigkeit machen. Guck mal, das wäre auch scheiße.

Jutta Ribbrock [00:37:06]: Du weißt, was ich meine. Ja, ich glaube, was auch helfen kann, ist im Grunde, wenn eine dich immer anzickt, dann spricht ja eigentlich daraus, dass sie mit sich auch nicht zufrieden ist, oder auch nicht in sich ruht, dass sie es braucht, mich anzuzicken, um sich selbst zu erhöhen. Ich denke das ja auch bei Teenager-Kindern manchmal, dass ich versuche, mich nicht... Angesprochen zu fühlen im Sinne von, hey, das hat nichts mit mir zu tun, du armes kleines Herzchen, du musst dich jetzt die Hörner abstoßen, das tut mir echt voll leid für dich. Das kann, finde ich, Eltern total helfen, mit so Angriffen von Teenagern umzugehen, dass man es nicht so persönlich nimmt. Und das geht ja auch im Kolleginnenkreis.

Nicole Staudinger [00:37:52]: Nicht nur nicht nicht so persönlich. Es gibt doch dieses schöne Sprichwort, was Karl über Franz sagt, sagt mehr über Karl aus als über Franz. Das ist halt immer ein Spiegel, nur dahin müssen wir ja erst mal kommen. Und ich gebe die Seminare auch unglaublich viel in Schulen, vorzugsweise in Oberstufen. Da kommen dann die 17-, 18-jährigen jungen, aufstrebenden jungen Frauen. Und manchmal machen wir das aus Samstags, dann kommen die Mütter mit. Und die Mütter sitzen immer eigentlich alle da und denken, Scheiße, das Seminar hätte ich mal 20 Jahre vorher gebraucht. Natürlich, aber auch da bringt es relativ wenig, immer nur über die anderen zu meckern. Wenn ich merke, da und damit habe ich ein Problem, das zieht mich runter. Wenn die Kollegin so ist, dann kann ich natürlich auch trotzdem immer noch mal in den Spiegel gucken und überlegen, wann war ich das letzte Mal eigentlich so blöd? Und wir brechen uns alle keinen Zacken aus der Krone. Wenn wir dann mal übers Ziel hinausgeschossen sind und zickig reagiert haben, weil wir auch einfach mal einen doofen Tag hatten, dann darf ich auch hingehen und sagen, Mensch, das tut mir leid, das war nicht so gemeint, ich habe hier momentan echt einen Brocken vor mir und ich merke, dass mir das in die Quere kommt und das hat meinen Tonfall zu dir beeinflusst, es tut mir leid. Ja, wo ist denn das Problem?

Jutta Ribbrock [00:39:06]: Es ist tatsächlich kein Problem. Und ganz oft weicht das auch diese Grenzen auf und diese Härte, die mit jemand anderem da ist. Weil das ist nämlich dieses A, die hat ja auch nur Gefühle. Das kommt dann nämlich von beiden Seiten raus.

Nicole Staudinger [00:39:21]: Und manchmal packen dann beide mal ihren Rucksack aus und sehen ach guck der ist ja fast identisch mit dem Inhalt und dann können da ganz viele große Sachen entstehen. Aber da ist auch eigentlich die Aufregel oder nenne sie auch eine Scheiter-Heiter-Regel ganz wichtig, die ich mir auch jeden Tag aufs Neue anziehen muss, das Gewissen ehrlich zu, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. So wichtig sind wir nämlich nicht. Und ich nehme das, was ich tue, schon sehr ernst. Aber ich arbeite schwerer daran, mich selbst nicht dabei zu wichtig zu nehmen.

Jutta Ribbrock [00:39:56]: Umgekehrt, wenn man jetzt wirklich, sagen wir mal, in einem heftigen Angriff ausgesetzt ist, da hast du ein Tool, das nennst du Schutzschild hochziehen. Wie geht das?

Nicole Staudinger [00:40:06]: Sekunden Zeit für die richtige Antwort. Und in diesen drei Sekunden muss das Hirn gut durchlüftet bleiben. Das ist es nicht, wenn wir uns jeden Schuh, der daher kommt, anziehen, obwohl er gar nicht passt. Und dafür gibt es dieses innere und äußere Schutzschild. In dem Seminar müssen die Frauen die Arme dann wie so eine Ballerina-Tänzerin oben so zusammenfassen. Gibt sogar ein Emoji zu, was einfach signalisieren soll. Habe ich gehört, interessiert mich nicht die Bohne weiter im Text. Das ist ganz wichtig, damit das Hören einfach weiterarbeiten kann und nicht in diese Schockstarre rein verfällt. Ob die Frauen dieses Schutzschild jetzt in echt hochziehen, wenn der Chef kommt, oder ob sie es nur gedanklich hochziehen, das ist Ihnen überlassen. Ich habe die schönsten Fotos aus Deutschlands Bürogemeinschaften, wo die Frauen da zu zehnt sitzen, alle mit dem hochgezogenen Schutzschild. Und das ist mal das Allererste. Nicht jeder Schuh, der mir da gereicht wird, der passt auch.

Jutta Ribbrock [00:41:02]: Und dann finde ich auch noch so nett, das passt dazu, du hast da auch Heinrich Böll zitiert, der gesagt hat, Höflichkeit ist die sicherste Form der Verachtung. Ich nenne das manchmal so, ich bin dann scheißfreundlich und dann ist es schwierig für mein Gegenüber, noch irgendwie fies zu sein.

Nicole Staudinger [00:41:19]: Ganz genau. Manchmal klappt das, das hängt auch ein bisschen vom Intellekt ab, des Gegenübers. Manchmal klappt das, aber grundsätzlich habe ich mir angeeignet, je lauter mein Gegenüber, desto unverschämter der wird, desto leiser und freundlicher bin ich. Und dann auch gerne wirklich durchatmen oder aber ich entscheide mich bewusst dazu, den Menschen über den Idioten im Supermarkt, der mir da irgendwie in die Hacken reingefahren ist und dann noch rumgepöbelt hat, dem gönne ich jetzt drei Minuten mit bewusstem Ärger und da muss es aber auch wieder gut sein, weil noch mal unser Ärgerungsgrad ändert ja die entsprechende Person nicht, das haben wir alles nicht in der Hand, wir können immer nur da ansetzen was wir in der Hand haben, nämlich unsere eigene Haltung, Einstellung und Antwort dazu.

Jutta Ribbrock [00:42:06]: Und das, was wertvoll an uns ist, das mal sich vor Augen zu führen.

Nicole Staudinger [00:42:12]: Und tut mir leid. Und wenn dann nichts wertvolles ist, weil ich, als ich diesen Reflektionsabend mal gemacht habe, mit einer Freundin gemerkt habe, Scheiße, ich bin ja wirklich eine ganz schön blöde Kuh, dann kann ich mir auch Wertvolles jederzeit neu aneignen. Dafür ist es nicht zu spät.

Jutta Ribbrock [00:42:27]: Aber das kann doch gar nicht sein, dass man da gar nichts findet. Nein, nein, kann auch nicht sein.

Nicole Staudinger [00:42:32]: Das ist auch ausgeschlossen, gerade bei Frauen ist das so, ist es wirklich tatsächlich. Aber trotzdem bin ich ganz großer Fan. Zum richtigen Selbstbild gehört auch eben zu wissen, was ich nicht kann.

Jutta Ribbrock [00:42:44]: Und das okay zu finden.

Nicole Staudinger [00:42:47]: Das ist super!

Jutta Ribbrock [00:42:49]: Auweia, genau, gucken wir lieber auf das, was wir gut können. Zum Thema Berufsleben finde ich auch noch ein tolles Thema bei Bewbungsgesprächen, was uns da so passieren kann. Ich habe mich, als ich deine

Sachen gelesen habe, erinnert, dass ich ein Bewerbungsgespräch hatte bei einer Frau, wohlgemerkt, die dann irgendwann sagte, und wann kommt das zweite Kind?

Nicole Staudinger [00:43:13]: Hätte ich gesagt, habe ich aufgegessen.

Jutta Ribbrock [00:43:17]: Ja, ich hab natürlich mir auch einen meiner Lieblingssätze rausgeschrieben, wie du Nicole Besteform zitierst, ich hoffe, ich hab sie richtig gesprochen. Was würden Sie mit Kindern während der Arbeitszeit machen? Ich sperre sie in den Schrank und hole sie abends wieder raus.

Nicole Staudinger [00:43:35]: Die hat den Job auch nicht gekriegt. Und da ist wieder die Frage, wer weiß, wofür es gut ist. Das soll dann im Nachgang meistens auch schon so sein, dass man den Job nicht bekommt. Und was die Nicole Beste-Fopper gemacht hat, war nichts anderes als die maßlose Übertreibung. Das ist nichts anderes als, ich hab es gerade aufgegessen, ich bin am Verdauen. Und diese maßlose Übertreibung, die eignet sich immer dann, um dem Gegenüber zu zeigen, Schatz, hast du selbst gemerkt. Das war jetzt echt über das Ziel hinausgeschossen. Und gerne mit Humor gepaart und bitte nie im zickigen Tonfall immer locker leicht durch die Hose atmen.

Jutta Ribbrock [00:44:07]: Also außer der Übertreibung, wie könnten wir noch elegant aus diesem Dilemma rauskommen in so einer Situation? Ich war natürlich auch erst mal so, ja, ich weiß gar nicht mehr so genau, was ich damals geantwortet habe. Aber es war tatsächlich vor meinem zweiten Kind und mit dem Job war das dann nichts in der Situation. Aber später habe ich dann einen anderen tollen Job.

Nicole Staudinger [00:44:28]: Siehste, dann sollte das doch schon wieder so sein. Erstmal ist es wichtig, dass wir uns klarmachen, dass so ein Angriff oder solche Sätze gar nicht immer unbedingt eine verbale Antwort brauchen. Manchmal reicht auch nur ein Durchatmen, ein Wegpfeifen oder ein langes Angucken und denjenigen sagen, ach so. Das war jetzt ernst gemeint, okay. Dann muss ich gerade nochmal überlegen, was sie auf so eine unverschämte Aussage jetzt antwortet. Also das darf man halt auch schon sagen. Wichtig ist nur, nicht in diese Schockstarre rein verfallen und was gar nicht geht, ist Bauch einziehen.

Jutta Ribbrock [00:45:11]: Nummer eins mit dem Bauch einziehen.

Nicole Staudinger [00:45:14]: Ich habe mal mit dem ZDF zusammen eine verdeckte Kamera gedreht für das Format Volle Kanne. Ich war unterwegs auf einem Kölner Markt und sollte Menschen aus dem Nichts heraus anpöbeln, in Anführungszeichen, aber freundlich und deren Schlagfertigkeit testen. Ich wurde begleitet von versteckten Kameras, ich hatte in meinem Cappuccino-Becher einen und man konnte die Reaktionen der Leute wunderbar sehen. Und ich stand hinter einer wunderschönen jungen Mutter am Obst und Gemüse-Stand und die hatte ihren kleinen Sohn vorne so in so einem Tragetuch, der war vielleicht so ein halbes Jahr alt. Und ich spreche sie an und sage, ach Mensch, der Kleine, der fühlt sich aber auch sichtlich wohl bei Ihnen. Und sie dreht sich um, in Köln kommst du direkt ins Gespräch, ja, sagt sie, der findet das ganz schön hier vorne bei mir, ja, das kann man mir auch nicht verübeln, ich sage, wie alt ist der Kleine denn? Und sie sagt, ja, acht Monate. Und ich gucke sie an und sage... Das ist ja ein Ding. Acht Monate und schon wieder hochschwanger und ich wollte ihre Reaktion testen. Und was hat die gemacht? Die hat den Bauch eingezogen und das ist keine Reaktion, Kinders. Sie hat das, die mich anguckt und sagt mutig, Fräulein, ganz schön mutig. Nein. Sie hat nach Worten geschnappt und hat den Bauch eingezogen. Warum? Weil ich ihre scheinbare

Achillesferse getroffen habe, weil wir Frauen ja alle nach der Geburt, meistens, wenn wir nicht gerade irgendwelche Superstars sind, nicht direkt wieder in unsere alte Jeans reinpassen und ja oft noch mit dem eigenen Selbstbild Probleme haben. Da setzt sie nicht bei mir an, dass ich so eine Unverschämtheit loswerde. Nein, sie zieht ihren eigenen Bauch ein und das darf nicht passieren.

Jutta Ribbrock [00:47:01]: Das finde ich richtig bedrückend, aber du wolltest sie nur testen. Was hast du denn gemacht? Ja, ja und wir haben es ja auch.

Nicole Staudinger [00:47:04]: Ja, ja, und wir haben es ja auch aufgeklärt nachher, ne?

Jutta Ribbrock [00:47:06]: Ich wollte sagen, wie ging das weiter?

Nicole Staudinger [00:47:08]: In dem Moment. Wir haben das dann aufgeklärt. Er hat natürlich Tränen gelacht und, und, und. Und dass sie den Bauch eingezogen hat, habe ich ihr auch erst gesagt, als die Kameras ausgestellt waren. Und hat sie gesagt, ja, habe ich selbst gemerkt. Ich sage, wenn das noch mal passiert, dass eine leicht übergewichtige möchtegern Moderatorin auf sie zukommt und sie so aus der Reserve lockt, sage ich, dann ziehst du nicht den Bauch ein, Schatz, weil das lässt sich nicht über dich hinauswachsen. Ich sage, du hast gerade ein Kind bekommen. Lass den Bauch da, wo er ist. Abgesehen davon, dass da gar keiner mehr war. Aber daran siehst du doch mal, wo das ansetzt. Nicht bei der Rhetorik im Kopf.

Jutta Ribbrock [00:47:41]: Da du gerade von Kindern sprichst noch mal, was mich auch total berührt hat, wie du in einem schweren Moment, wo du, glaube ich, dir Sorgen gemacht hast wegen noch einer Untersuchung, die bevorstand, dass du da gedacht hast, wenn ich die Chance noch mal bekomme, dann widme ich meinen Kindern mehr Zeit. Weniger dem Smartphone, ich möchte einfach viel mehr richtig. Erinnerst du dich, was ich meine?

Nicole Staudinger [00:48:15]: Um ehrlich zu sein nicht, weil ich das, also ich habe mir das so bewusst nie vornehmen müssen, weil ich das von Anfang an schon so gemacht habe. Ich habe meinen Job ja schon vor dem Krebs hingeworfen, weil ich für mich zu wenig Zeit für die Kinder hatte. Ich habe ein halbes Jahr, bevor die Diagnose kam, meinen Job fristlos gekündigt, weil ich mehr Zeit für die Kinder haben wollte, ohne was Neues zu haben. Meine Prioritäten hatte ich schon richtig gerückt und das hat die Krankheit nur noch mal bestärkt. Und ja, natürlich gibt es da immer wieder Phasen, wo ich an mir selbst arbeite und denke, jetzt musst du noch mal wirklich auch noch mal aktiv gucken. Und du kannst den Kindern nicht sagen, weniger Zeit an digitalen Endgeräten, wenn du da selbst dran sitzt. Das ist noch mal das eine. Aber Gott sei Dank musste da der Krebs. Zumaldest bei meiner Zeit für die Kinder, weil das für mich wirklich auch das ist, was bleibt. Gucken wir mal, ich hinterlasse ja hier nichts. Also bis auf fünf Bücher mal abgesehen, aber das ist ja nichts mit Wert. Was ich hinterlasse, das sind meine Jungs. Und das müssen zwei anständige Männer werden. Und das liegt mit zum Großteil in meiner Verantwortung. Und da muss ich für sorgen.

Jutta Ribbrock [00:49:24]: Du hast ja so Stehaufregeln, die können wir nicht alle erzählen hier, aber einfach mal so eine Handvoll, so fünf Tools, wo du sagst, wenn du damit ausgerüstet bist, dann ist schon ganz schön gut.

Nicole Staudinger [00:49:36]: Ja, also du kannst dir Sorgen machen, du bist gar nicht dazu verpflichtet. Das finde ich ganz wichtig, dass wir selbst erkennen, dass unsere

Sorgen nichts an dem ändern, was da kommt. Das steht in keinem Verhältnis. Weder Sorgen noch Ängste. Besteigt die Berge dann, wenn sie kommen und nicht dann, wenn sie vielleicht in fünf Jahren mal irgendwann auftauchen könnten. Das finde ich auch schwierig. Dieser ewige Blick aufs Heute. Perspektivwechsel und Dankbarkeit, das geht einher, das finde ich für Resilienz schon auch ganz wichtig und oft ist in diesen alten Alltagssprüchen so viel Wahrheit drin. Schlaf mal drüber, für eine wahnsinnig wichtige Regel. Ich bin ja für meinen Teil wahnsinnig impulsiv und das ist ja auch wichtig, sonst wäre ich ja gar keine Autorin geworden, aber ich habe mir angewöhnt vor den wichtigen Sachen im Leben, vor den wichtigen Entscheidungen, eine Nacht drüber zu schlafen. Manchmal sogar zwei. Und wenn das nicht hilft, tanz mal drüber. Das geht auch. Und Humor, sich nicht so wichtig nehmen. Also da sind ein paar Stehaufregeln, die mir tatsächlich im Moment selbst ganz gut helfen.

Jutta Ribbrock [00:50:56]: Und gehe am Schluss noch in den Wald.

Nicole Staudinger [00:51:00]: Richtig, und da kann man dann auch alles zugleich üben. Im Wald kann man auch singen und tanzen, da muss man halt ein bisschen aufpassen, die Radfahrer sind. Ich hörte davon relativ schnell an einem dran, obwohl man hier vorher nicht gesehen hat. Also, ne?

Jutta Ribbrock [00:51:12]: Es gibt eine Frage, die ich am Schluss all meinen Gästen stelle und manches davon hast du angedeutet. Die Frage ist, was ist für dich persönlich Glück?

Nicole Staudinger [00:51:25]: Für mich ganz persönlich ist Glück dann, wenn ich mich auf einen Montag genauso freue wie auf einen Samstag, soll heißen, wenn das Glück im Heute liegt und nicht erst im Wochenende, im Urlaub oder auf der Rente.

Jutta Ribbrock [00:51:39]: Wunderbar. Nicht warten auf irgendwas, was irgendwann mal Glück ist, sondern jetzt gerade. Da sind wir wieder. Bei Jetzt. Und jetzt ist auch gerade sehr schön. Liebe Nicole, vielen lieben Dank. Ich hatte viel Freude mit dir.

Nicole Staudinger [00:51:56]: Habe zu danken und bleib gesund. Du auch. Alles Liebe. Dankeschön. Bis dann.

** Jutta Ribbrock** [00:52:13]: Wenn ihr noch mehr von Nicole hören möchtet, klickt einfach unbedingt rein in ihren Podcast Scheiter Heiter gelassen durch die Krise. Das ist immer rund eine Viertelstunde geballte Power. Wenn ihr mehr Jutta hören möchtet, klickt gerne durch viele weitere wunderbare Gesprächspartner bei Einfach Ganz Leben. Und 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 ganz großes Dankeschön dafür. Noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work-Life-Balance findet ihr auf einfach-leben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich sehr, sehr, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!