

## Podcast mit Saskia Fröhlich

**\*\*Sprecher 1 (Werbung)\*\*** [00:00]: Werbung.

**\*\*Sprecher 1 (Werbung)\*\*** [00:08]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zu Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf Argon.de. Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:54]: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Saskia Fröhlich. Sie ist Stand-up Comedien, berühmt für ihren Schlechte-Laune-Humor und für Kochvideos aus ihrer kleinen Scheißdrecksküche, die man auf Insta oder TikTok oder YouTube findet. Und mittlerweile ist Saskia auch Buchautorin mit einem Thema, das wahrscheinlich viele überrascht hat. Es hat den Titel \*Introvertiert, na und, lieber nur dabei, statt mittendrin\*. Und darin geht's um Saskia selbst, wie es ihr als introvertiertem Menschen geht, was das eigentlich genau ist und was introvertierten Menschen im Zusammenleben hilft, also auch so eine Art Gebrauchsanleitung für Extros, die es gut und richtig machen möchten. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Saskia, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [03:46]: Ja, vielen Dank, dass ich hier sein darf.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [03:52]: Ich weiß, das hast du schon tausendmal gehört, dass du immer dieselbe Reaktion kriegst. Also wer dich kennt als Mensch auf der Bühne oder aus deinen Videos auf TikTok und Instagram, wahrscheinlich sagen sehr, sehr viele so: "Was?

Du bist introvertiert? Kann ich mir gar nicht vorstellen." Wie reagieren Menschen jetzt so auf dein Buch?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [04:19]: Genau mit dieser Reaktion: Was? Du bist introvertiert? Das hätte ich niemals gesagt. Auf der einen Seite finde ich es jetzt auch nicht schlimm, dass man mir es nicht ansieht, weil mein Gott, das ist ja eine Charakterprägung, die ist mir ja nicht auf die Stirn geschrieben. Und man sieht mich ja auch nur in solchen Kontexten, also im Internet oder auf der Bühne, das sind ganz wenige Ausschnitte aus meinem Leben und wie soll man da so eine Charakterprägung einem, ja, genau aberkennen, sage ich mal? Also ist mir ja nicht ins Gesicht geschrieben, wie gesagt, und ja, ich bin halt auf Social Media eher lauter und nicht so zurückhaltend, genauso auch auf der Bühne. Muss man auch nicht sein, wenn man introvertiert ist. Also das eine schließt das andere nicht aus. Aber ja, das hätten die wenigsten von mir gedacht. Das fand ich sehr interessant, als ich diese Reaktion bekommen habe, aber gewundert hat es mich eigentlich auch nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [05:40]: An irgendeiner Stelle in deinem Buch schreibst du sowas so sinngemäß, du wolltest eigentlich gar nicht so mit einer bestimmten Eigenschaft assoziiert sein. Jetzt haben wir den Salat. Du bist die Introvertierte. Aber du hast es ja auch so gewollt. Du hast ja auch ein Ziel mit deinem Buch. Was möchtest du damit erreichen?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [06:01]: Genau, absolut. Also erstmal, ja, jetzt bin ich die Introvertierte, aber ich glaube, letztendlich ist es nicht das eine Label, was mich jetzt ausmacht. Also Menschen macht ja noch so so viel mehr aus. Und ja, also meine Intention war es eigentlich nie, ein Buch zu schreiben, muss ich auch ganz offen und ehrlich sagen. Das kam einfach irgendwie zufällig zustande. Also ich habe ziemlich genau vor einem Jahr, also letztes Jahr im Sommer, also 2023, habe ich einen Podcast aufgenommen, also da war ich auch zu Gast und habe einfach über meine Introversion gesprochen. So das erste Mal, weil ich dachte, ja, vielleicht ist es ja interessant, ich bin introvertiert und mache Stand-up Comedy. Ich spreche einfach mal darüber. Und dann ja, fanden das noch ganz viele andere Menschen interessant und dann kam es häufiger zur Sprache, auch in Interviews und weiteren Podcast-Aufnahmen und dann habe ich einfach gemerkt, okay, die Leute sind daran interessiert. Ich sollte vielleicht mal mehr darüber sprechen und dann kam der ein oder andere Verlag auf mich zu und hat gefragt, möchtest du nicht ein Buch schreiben? Und mein erster Gedanke war: "Nee, ein Buch, ein komplettes Buch über das Thema, weiß ich nicht." Dann habe ich es mir aber noch durch den Kopf gehen lassen, habe so gemerkt, ja doch, es gibt schon echt einiges, was man darüber erzählen kann, weil Introversion ist wirklich, also es begleitet mich ja mein ganzes Leben und es hat mich auch schon sehr, sehr, sehr häufig vor Herausforderungen gestellt. Und dann ja, habe ich gemerkt, in sehr, sehr vielen Situationen in meinem Leben hat es mich herausgefordert und dachte ich, okay, doch, ich krieg ganz ganz

easy ein Buch zusammen und dachte dann, ich kann perfekt Situationen aus meinem Leben beschreiben, wo ich auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt habe durch meine Introversion, wie ich es heute nicht mehr machen würde, weil ich es heute besser weiß und besser damit umzugehen weiß und auch besser darüber zu sprechen weiß und das zu äußern weiß, wie ich meine bestimmten Bedürfnisse nach außen kommuniziere. Und das wusste ich früher alles nicht und ich dachte, so geht's bestimmt ganz, ganz, ganz vielen Menschen und vielleicht kann ich dann einigen damit helfen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [09:00]: Ich habe ja oft gelacht bei deinem Buch, weil du, so wie du auch als Comedien bist, auch geschafft hast, das mit viel Humor zu schreiben. Und manchmal habe ich total mitgelitten, z.B. eben, wie du das in dem Anfangsbereich schilderst, wie du mit deinem damaligen Freund auf eine Party gegangen bist, wo du eigentlich gar nicht hin wolltest. So. Ich hatte so das Bild, dass du am liebsten, weißt du, immer so bremsen würdest, so Treppe rauf: "Oh nee!" Und dann hast du dir da gedacht, oh mein Gott, und was soll ich jetzt mit den Leuten reden und erst hast du dir natürlich scherzhaft überlegt, ob du vielleicht noch aus dem dritten Stock aus dem Fenster springst, hast dich dann doch lieber für einen längeren Klogang entschieden. Was ist das alles, was da so an Unausbaltbarem auf dich einströmt in so einer Situation? Ich weiß, heute kannst du besser damit umgehen, aber vielleicht kannst du es aus der Sicht von damals auch noch mal schildern.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [10:27]: Es ist einfach ermüdend gewesen, das alles immer mitzumachen und auf eine Art mitmachen zu wollen, weil man ja irgendwie dazugehören möchte und vor allem damals, wo ich ja noch gar nicht wusste, dass das aus einer Introversion herauskommt, dass ich viel lieber zu Hause sein möchte und jetzt gar nicht das Bedürfnis habe, unter Menschen zu gehen. Das wusste ich ja alles gar nicht und deswegen dachte ich, mit mir stimmt irgendwas nicht, wenn ich jetzt nur zu Hause bin, und dachte dann, ich muss jetzt einfach mitziehen. Ich muss mithalten, aber es war unfassbar kräftezehrend und anstrengend und auf eine Art wollte man das ja auch nicht zeigen. Natürlich ist mir das dann auch nicht immer gelungen, wie man im Buch eventuell nachlesen kann. Ja, aber es ist einfach wirklich sehr anstrengend. Ich glaube, das beschreibt das mit am besten, weil ich spreche im Buch auch von dieser sozialen Batterie. Ich glaube, den Begriff haben auch schon sehr viele bestimmt schon mal gehört und die entleert sich halt bei Introvertierten dann gerade in solchen geselligen Momenten viel schneller als halt bei Extrovertierten, bzw. bei Extrovertierten entleert sie sich in solchen Situationen gar nicht, sondern lädt sich eher auf. Und das führt natürlich erst recht dazu, dass ich ausgelaugt bin und wenn diese soziale Batterie dann leer ist, dann bin ich platt, dann fühle ich mich innerlich tot und will wirklich einfach nur nach Hause. Das heißt, ich kann so eine Partynacht gar nicht so durchstehen, dass ich die ganze Zeit on fire bin und das ja, es ist einfach anstrengend gewesen, da so mitzuhalten.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [12:47]: Und du hast da einen deiner Lieblingshasssätze gesagt bekommen: Was siehst du wieder für ein Gesicht, sei doch mal nicht so schüchtern. Was sind so Lieblingshasssätze in Anführungszeichen, die dir öfter so mal begegnet sind?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [13:06]: Ich glaube, mein Top-Hass-Kommentar, also es ist ja kein Hass-Kommentar, aber so dieser dieser Top-Spruch, der mir entgegengebracht wurde in meinem Leben, ist glaube ich wirklich, warum ich so schüchtern bin. Und das beschreibe ich auch im Buch, dass ich nicht schüchtern bin beziehungsweise nicht alle Schüchternheitsmerkmale auf mich zutreffen und dass Schüchternheit nicht zwangsläufig etwas mit Introversion zu tun hat. Das sind immer noch zwei unterschiedliche Begriffe und einfach ganz unterschiedliche Sachen. Also Introversion ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, Schüchternheit ist eine, ja, ein Verhalten aus einer Angst heraus. Also das ist etwas, das ist quasi wie eine Störung, die man überwinden kann. Introversion kann man nicht überwinden, das das ist einfach so, die ist da, genauso wie Extroversion oder alles, was dazwischen liegt. Das ist eben angeboren. Und das fand ich immer schade, besonders damals wusste ich auch noch gar nicht, dass ich gar nicht schüchtern bin, sondern nur introvertiert. Und dann habe ich halt solche Sprüche hingenommen und habe mich natürlich erst recht schlecht gefühlt, weil ich dachte, ja, okay, jetzt bin ich hier unter Leuten und die sprechen mich jetzt darauf an, dass ich schüchtern bin. Verdammt, ich darf nicht schüchtern sein, wenn ich jetzt hier bin. Ich muss mich anders verhalten und vor allem dann in so einer Situation, wenn man eigentlich gerade den Moment genießt, weil man die beobachtende oder zuhörende Rolle hat, was ich immer bin und was ich sehr, sehr gerne bin, wo ich die Zeit meines Lebens habe und Menschen beobachten mich von außen und denken, boah, die spricht ja gar nicht, die ist so still, die ist bestimmt total schüchtern und äußern das dann auch noch. Und auf einmal sind alle Blicke auf dir und dann ja, musst du irgendwie mithalten, dann musst du halt, dann bist du im Zugzwang, dann musst du irgendwas machen und das ist aber, das ist wirklich schlimm. Es ist einfach schlimm. Lass die Menschen doch einfach in Ruhe, wenn sie still sein wollen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [16:05]: Ja, ich kann mir vorstellen, dass es oft auch die eigene Unsicherheit der anderen ausdrückt, dass sie denken so, hm, mag sie mich nicht, ist an mir was nicht okay und dass sie es sozusagen auf dich rüberstülpen, vielleicht, ne, auch aus Unsicherheit manchmal.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [16:32]: Ja, total. Also, das kann man natürlich nicht zu 100 Prozent sagen. Also, ich weiß ja nicht, was in den anderen vorgeht, aber es ist auf jeden Fall sehr wahrscheinlich, dass es eventuell so sein könnte. Oh Gott, das ist jetzt komisch

ausgedrückt, aber ich habe das gerade auch beim Schreibprozess mir so vorgestellt, dass wenn ich in so einer Situation war und mich hat eine Person eben angesprochen, dass ich ja still oder schüchtern sei, dann wurde da ja etwas angesprochen, was was mich auch schnell verunsichert, beziehungsweise ich habe mich dadurch dann auch verunsichert, als ich, oh, ich muss jetzt mithalten, ich muss jetzt laut sein, ich muss aus mir rauskommen, während die Person, die mich darauf angesprochen hat, vielleicht selber dachte, oh Gott, ich bin die ganze Zeit so laut, ich rede zu viel, die andere Person spricht gar nicht, vielleicht bin ich nervig und äußert dann so etwas, so, du bist so still, du bist vielleicht schüchtern oder bist du gelangweilt, um dann irgendwie ja so die eigene Unsicherheit auf den anderen zu projizieren. Also, ich kann mir schon vorstellen, dass es so ein Wechselspiel ist, gerade wenn eine sehr extrovertierte Person mit einer sehr introvertierten Person spricht oder halt gerade zusammen sitzt, dass da viele Unsicherheiten so aufeinander treffen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [18:14]: Tatsächlich ist mir noch heute Morgen, bevor ich jetzt zu unserem Gespräch gefahren bin, etwas eingefallen und ich dachte, hm, ob ich das wohl erzähle. Dass ich hatte mal eine Beziehung mit einem Mann, der, wo ich dann manchmal das Gefühl hatte, nach eben nach längerem Zusammensein mit mir oder auch mit mir und Freunden, dass der sich erstmal erholen muss und damals habe ich das als kränkend empfunden, wo ich dachte, aber wieso kann das denn sein, dass du dich erholen musst sozusagen von mir und dann dachte ich jetzt so im Nachhinein, ja, vielleicht ist das auch eine Introversion gewesen. Es ging eigentlich nur darum, sich selber, dass er selber in seiner Energie bleiben konnte und es hat einfach überhaupt nichts mit mir zu tun. Das ist, glaube ich, oft auch ein Missverständnis, dass eben Außenstehende das auf sich beziehen und das ist ja totaler Käse, ne?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [19:43]: Absolut. Also, ich glaube, in den allermeisten Fällen gerade bei Introvertierten, die die kennen das ja, dass man, wenn man viel unter Menschen ist oder auch mit Bezugspersonen, dass man dann trotzdem irgendwann so ein bisschen ausgelaugt ist und man Zeit für sich alleine braucht, um wieder aufzutanken, aber in den allermeisten Fällen muss man das absolut gar nicht persönlich nehmen. Also, es ist ja, wenn ich jetzt unter Menschen bin, mit meinen Freunden, die ich total lieb habe, dann fühle ich mich danach auch irgendwie ausgelaugt und so energielos, weil meine soziale Batterie halt leer gegangen ist, aber das liegt ja nicht an den Personen direkt, sondern einfach eben an dieser Charakterprägung oder an diesem Charaktermerkmal und das merke ich in meinem Freund auch. Also, wir sind da schon relativ ähnlich, Gott sei Dank, dass wir beide dann halt irgendwann so einen Punkt erreicht haben, wo wir unsere Ruhe brauchen, uns voneinander zurückziehen und Zeit getrennt verbringen. Gerade jetzt vor ein paar Wochen waren wir zwei Wochen zusammen im Urlaub und haben danach gemerkt, okay, jetzt können wir auch mal ein paar Abende getrennt verbringen, obwohl wir zusammen wohnen und haben uns halt so die Räumlichkeiten geschaffen, dass wir beide halt auch getrennt voneinander Zeit

verbringen können, auch wenn wir beide zeitgleich zu Hause sind, aber das war auch viel Arbeit, diesen Moment zu erreichen und das ging halt nur, indem wir halt darüber gesprochen haben und diese Bedürfnisse von dem anderen akzeptiert haben und uns da irgendwo in der Mitte getroffen haben und vor allem darf man halt viele Sachen einfach gar nicht persönlich nehmen und solche Bedürfnisse müssen einfach ernst genommen werden und im besten Fall, ja, stößt man damit auf Rücksicht, wenn man in einer guten Partnerschaft lebt oder gute Freundschaften pflegt und hat und ja, einfach sprechen und Bedürfnisse äußern und ja, ich glaube, in den meisten Fällen kann man da schon auf Verständnis dann stoßen. Wenn man wenn man auch vernünftig kommuniziert und einfach nur sagt, ich brauche jetzt meine Ruhe, dann kann man natürlich dem ein oder anderen auch vor den Kopf stoßen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [22:33]: Jetzt hast du was angesprochen, was du auch in deinem Buch immer ganz hoch hältst, ne? Gute Kommunikation. Wenn man sich gut darüber austauscht, welche Bedürfnisse man hat, dass das ziemlich gut funktionieren kann und ich glaube, egal ob Extro, Intro oder irgendwas dazwischen, das ist eine gute Idee für alle Menschen.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [22:58]: Ja, ich würde auch niemals sagen, dass wir Introvertierten haben die und die Bedürfnisse und die müssen erfüllt werden und die Extros haben sich jetzt mal schön zurückzunehmen, auf gar keinen Fall natürlich nicht. Also, jeder Mensch hat ja Bedürfnisse, auch die Intros haben unterschiedliche Bedürfnisse, genauso wie die Extros und da ist es halt wichtig, dass man die eben äußert, aber dass man auch nicht davon ausgeht, okay, ich habe jetzt die Bedürfnisse, ich möchte, dass die zu 100 Prozent erfüllt werden und mehr tue ich auch nicht, so dass das beruht ja auf Gegenseitigkeit. Das heißt, ich habe ein Bedürfnis, die Person, die mir gegenüber steht, hat ein Bedürfnis und ja, da muss man dann natürlich auch gegenseitig ein bisschen was dazu tun und nicht nur darauf vertrauen, dass die andere Person schon auf einen Rücksicht nimmt, wenn man selber muss selber gar nichts tun. So ist es natürlich nicht oder so sollte es nicht sein.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [23:59]: Ich würde gerne noch mal kurz darauf zurückkommen auf diese Definitionen. Du hast eben introvertiert und Schüchternheit abgegrenzt, dass die Schüchternheit mit Ängsten zu tun hat. Ängsten, wovor?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [24:20]: Also, das sind einfach Ängste vor sozialen Situationen. Ich grenze Schüchternheit auch noch mal von Sozialer Phobie ab. Ja, ich würde sagen, man kann vielleicht sagen, dass Schüchternheit so eine Vorstufe von einer Sozialen Phobie sein kann. Ich bin da mit den Begrifflichkeiten auch sehr vorsichtig, weil ich natürlich auch im Buch ganz

klar sage, ich gebe hier keine Anleitung für eine Diagnose oder so, sondern wenn bestimmte Symptome auf einen zutreffen, dann sollte man da mal in sich hinein horchen, gerade wenn Leidensdruck entsteht, also, wenn ich merke, ich gehe unter unter Menschen und empfinde das als wirklich schlimm und habe Angst, spürbar Angst, also mit anderen Symptomen wie z.B. Herzrasen, Schwitzen und so weiter, so, dass man rot wird. Das sind Symptome, die bei einer Schüchternheit auch auftreten können, genauso auch wie bei einer Sozialen Phobie, wobei bei einer Sozialen Phobie, das wohl noch etwas extremer ist und wenn man merkt, ich habe einen Leidensdruck, das ist nicht einfach nur ein Charaktermerkmal, mit dem ich mich abfinden kann, dann sollte man das im besten Fall einfach abklären lassen und schauen, was man dagegen tun kann, weil ich habe das ja gerade schon gesagt, eine Schüchternheit kann überwunden werden. Und auch eine Soziale Phobie kann überwunden werden, weil das eben aus einer Angst heraus entstanden ist, so ein erlerntes Verhalten quasi und das sollte man im besten Fall auch tun, weil niemand soll leiden, wenn man unter Menschen ist. Man kann natürlich das nicht als die beste Beschäftigung empfinden, so wie ich. Ich bin sehr gerne auch zu Hause, aber nichtsdestotrotz leide ich nicht, wenn ich unter Menschen bin. Also, ich war jetzt zwei Tage auf der Frankfurter Buchmesse, das war sehr anstrengend, aber ich hatte da keinen Leidensdruck und das ist halt der große Unterschied.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [27:07]: Und wie ist das, wenn du auf der Bühne bist? Da ist ja eben das Missverständnis, was wir am Anfang schon besprochen haben, dass man denkt, boah, die Saskia, die haut da auf den Putz und sagt alles so wie ihr der Schnabel gewachsen ist. Ist es auch, weil ja du die Rolle vorher definierst, vielleicht sogar auch wie so ein Schutzmantel? Also du bist dann ja in dieser Rolle und musst nicht spontan interagieren mit anderen Personen, sondern kannst dich in dieser Rolle aufhalten und auch einmummeln, sage ich mal.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [27:54]: Ja, genau, und das trifft es sehr, sehr gut, weil es gibt ja solche und solche Comedians, also welche, die einfach ihr Material spielen und welche, die dann auch sehr spontan noch ganz viel mit dem Publikum interagieren, was auch ganz, ganz häufig extrem lustig ist. Dazu gehöre ich aber leider nicht, weil gerade diese spontanen, man nennt das Crowdwork-Momente, die liegen mir wirklich überhaupt nicht, zumindest jetzt noch nicht, vielleicht muss ich mal daran arbeiten und es ist einfach nur Übungssache, muss ich mal herausfinden, aber ich weiß einfach, dass ich daran nicht so viel Freude hätte und dass mir das mehr abverlangen würde, als einfach dem dem Publikum mein Material zu erzählen, weil da habe ich so ein Gefühl von Kontrolle, ich weiß, was ich jetzt diese 10, 15 Minuten auf der Bühne mache, gehe danach runter, im besten Fall, war es lustig. Das heißt, solange ich irgendwie das Gefühl habe, ich habe die Situation unter Kontrolle und ich bin jetzt nicht auf irgendeine Small Talk Situation angewiesen, habe ich das Gefühl, kann ich das viel leichter über die Bühne bringen. Also natürlich ist es trotzdem eine Herausforderung. Ich denke jetzt nicht tagsüber, boah, ich muss heute Abend auf die Bühne gehen, weil sonst weiß

nicht, geht's mir richtig schlecht. Natürlich macht mir das trotzdem Spaß, aber nichtsdestotrotz ist es halt ein Moment, der mir auch Energie raubt. Also das ist immer ein Step aus meiner Komfortzone raus und ich liebe das, meine Komfortzone zu verlassen. Also ich habe es wirklich lieben gelernt, weil ich danach immer unfassbar stolz auf mich bin, dass ich das gemacht habe, in den allermeisten Fällen war es auch wirklich cool und eine schöne Erfahrung und ich möchte auch nicht einfach in meiner ja so in dieser Komfortzone zu Hause auf meiner Couch versauern, so, das möchte ich natürlich auch nicht, dass das passiert. Deswegen freue ich mich immer, wenn ich solche Momente habe, wo ich weiß, okay, heute heute geht's wieder raus aus meiner Komfortzone auf diese Bühne. Ich werde das genießen. Genau. Und ich glaube auch ganz viele Künstler, also nicht nur Stand-up Comedians, sondern auch Musiker, Schauspieler, ich ich ich weiß es nicht mit Gewissheit, aber ich könnte mir vorstellen, dass ein Großteil der Künstler auch eher eine introvertierte Prägung haben.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [31:26]: Könnte ich mir auch vorstellen oder habe ich auch schon von manchen gehört oder auch manchen, mit denen ich im Gespräch war. Und dann auf der Bühne hast du aber eine große Klappe und in deinen Videos auch. Also, das geht dann auch in so Bereiche wie Zugtoilette, du pinkelst dir deine Hose voll bis auf die Schuhe und so. Ich sag jetzt mal, wenn das so in so in den Bereich Pipi Kaka Scheiß geht oder so, wie du du guckst den Leuten ins Gesicht im Publikum, manchmal wahrscheinlich siehst du in den Gesichtern Reaktionen, wie fühlt sich das für dich an? Also, da kannst du, da hast du keine Scheu, oder so mit mit rauszugehen.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [32:27]: Nee, absolut nicht. Also, meine Devise ist so, dass ich einfach ehrlich sein möchte. Ich möchte kein Blatt vor dem Mund nehmen und ich erzähl Dinge einfach so, wie sie mir passiert sind und warum soll ich das irgendwie verharmlosen? Also, ich erzähl doch über meine Periode und ich möchte jetzt hier nicht so ins Detail gehen, aber so, dann ist es ja nicht nur Blut, sondern kommen auch Klumpen mit und sowas erzähle ich einfach. Ich ich verbildliche das und mir ist es auch einfach ganz wichtig, dass nur weil ich jetzt eine Frau bin oder eine introvertierte Frau, dass ich da das alles lieb umschmücken muss und dass sich nicht ganz so schlimm anhört, weil so ist es ja nicht. Also, ich möchte nicht, dass irgendwie, dass ich, weiß nicht, da da gibt's ein Tabu und da muss ich mich dran halten. Nö, also ich stehe auf der Bühne, ich habe die Kontrolle, ich habe das Mikrofon und dann erzähle ich das, was ich erzählen möchte. Und ich würde auch sagen, dass das absolut nichts mit einer Introversion zu tun hat, weil so das ist auch so mehr oder weniger mein Sprachgebrauch im privaten Bereich und das bringe ich einfach auf die Bühne und ich glaube, das macht's im Endeffekt auch authentisch. Also ich möchte mich da auch ja gar nicht so verstellen und vor allem braucht man natürlich auch eine gewisse Präsenz auf der Bühne und wenn ich jetzt beispielsweise nicht nur introvertiert, sondern auch schüchtern wäre, dann wäre ich natürlich viel zurückhaltender und leiser und ja, weniger würde vielleicht weniger selbstbewusst auf der Bühne wirken und das hätte natürlich eine ganz andere Wirkung aufs



Publikum. Das heißt, man braucht natürlich auch Selbstbewusstsein, um auf eine Bühne zu gehen im besten Fall oder man sollte daran arbeiten, weil ja, sonst überträgt sich das aufs Publikum und das Publikum spürt so etwas, wenn man sich da nicht wohlfühlt und ganz wichtig zu sagen, lange Rede, kurzer Sinn, man kann introvertiert und trotzdem selbstbewusst sein.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [35:26]: Ja, unbedingt und das ist ja auch der Witz an der Sache, dann tatsächlich mal ein bisschen auch provozierend zu sein. Das man damit, glaube ich, kann man ganz viel Lacher auch auslösen, ne?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [35:43]: Ja, es es gibt ja auch ganz verschiedene Arten von Humor und mein Humor ist auf jeden Fall Sarkasmus. Ich liebe Sarkasmus, also damit bin ich aufgewachsen, dass das hat meine Mutter mir quasi so in die Wege gelegt und das das gehört einfach dazu und so Sarkasmus ist natürlich ja, es kann auch mal schnell provozierend sein, aber ich mag das. Ich mag das sehr.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [36:18]: Ja, und das sieht man ja auch daran an an deinem Erfolg, also auch mit deinen Videos aus deiner kleinen Scheißdrecks Küche. Wie ist das tatsächlich so spontan irgendwann mal entstanden, dass du gesagt hast, ich gehe mal in die Küche und und mach da mal was?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [36:44]: Ja, und ich liebe das, dass das so spontan entstanden ist und dass es dann auch direkt so erfolgreich war, weil ich glaube auch irgendwie die coolsten Sachen entstehen irgendwie ohne dass man sie geplant hat. Also ich habe mit Stand-up Comedy damals angefangen und ja, dann kam die Corona-Pandemie und man konnte nicht mehr auf Bühnen gehen und dann habe ich das so ein bisschen kompensiert und habe hier und da so kleine Mini-Sketches, schlechte Sketches auf Social Media hochgeladen, habe mich da erst ganz lange ausprobiert, wirklich über ein Jahr, immer mal wieder irgendwas hochgeladen und dann Ende 2021, also jetzt wirklich drei Jahre her, habe ich mein erstes Kochvideo hochgeladen und das war einfach, ich stand in meiner Wohnung und dachte, eigentlich, eigentlich würde ich heute gerne irgendwas drehen, irgendein Content produzieren. Und dachte, ja, komm, egal, ich koche erstmal und dachte so, Moment, ich kann ja eigentlich mich auch beim Kochen filmen und dann habe ich einfach meine Kamera hingestellt, ohne weiter drüber nachzudenken und dann war so, aber was sage ich? Wie wie fange ich das Video an? Und dann habe ich einfach den Aufnahme-Knopf gedrückt auf meinem Handy und habe gesagt, so, willkommen in meiner kleinen Scheißdrecks Küche und da war es, da war diese Ära entstanden.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [38:39]: Ja, sehr cool.

**\*\*Sprecher 2 (Werbung)\*\*** [38:43]: Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [39:48]: Wenn ich deine Videos sehe, ich das sieht alles so leichtfüßig aus und ich denke so, wow, mit deinen ganzen Effekten und so, eigentlich steckt wahnsinnig viel Arbeit drin, oder? Auch wenn du deine ganzen Zutaten und das dann einzeln filmst und bäm bäm harte Schnitte und so. Wow, also sie sind einfach auch total toll produziert.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [40:24]: Auch danke schön. Ja, also, das habe ich mir so auch über die Zeit, glaube ich, aber so ein bisschen angeeignet, weil ich so ein bisschen auch mit meinem Schnittprogramm ausprobiert habe und jetzt sind da so ja, bestimmte Effekte, die ich immer wieder nutze, also Hörerinnen, die mich kennen, ja, die Explosion, die ist ja, die Explosion, die werden die schon bei dir oft genug wahrgenommen. Genau. Es gibt ein Video, da habe ich versucht, meine meine Zuschauerschaft zu vollends zu befriedigen und habe gefühlt nach jedem Wort eine Explosion eingefügt. Und selbst das haben gesagt, das war nicht genug. Das ist so ein Running Gag einfach geworden. Genau. Aber ja, von der Idee bis zum Upload mache ich alles selber. Das genieße ich auch sehr, dass ich da von niemandem abhängig bin und mich da einfach austoben kann und immer wieder Ideen umsetzen kann, kreativ sein kann und mich weiterentwickeln kann.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [41:51]: Mir ist gerade noch eins wieder in Erinnerung gekommen, was in deinem Buch auch ist, was, wo ich auch sehr mitgelitten habe, das Overthinking, also, wenn du sozusagen mit dir selber ins Gericht gehst und wie dann deine inneren Stimmen dich so richtig fertig machen. Was passiert da bei dem Overthinking?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [42:25]: Also, grundsätzlich, um es so einmal so grob zusammenzufassen, ist es so, dass beim Overthinking ich mich einfach selber schlecht mache und mich selber als Person darstelle, die einfach nichts kann, die einfach eine Situation

komplett vermaselt hat und das auch von vorne bis hinten durchkaut und überlegt, was hätte ich anders oder was hätte ich besser machen können und was was halten diese Personen jetzt vielleicht von mir? Vielleicht hätte ich mich besser darstellen können. Ja, als introvertierte Person ist mir auch sehr viel so in sich gekehrt. Man beschäftigt sich sehr viel mit sich, also erstmal egoistisch, aber man beschäftigt sich sehr viel mit seinem Innenleben, mit sich selber, mit seinen Gedanken und da passiert es natürlich schnell, dass man in so einen Gedankenstrudel reinkommt und ja, das ist es grob. Also, ich habe eine Begegnung und am Ende denke ich mir oder am nächsten Tag oder wann auch immer das beginnt, dieses Overthinking, meistens kurz danach, oh Gott, was habe ich da gesagt? Oh Gott, wie stand ich da? Oder wie war die wie war die Begrüßung und irgendwas ist schief gelaufen und dann rattert das durch meinen Kopf und es ist immer sehr, sehr nervig. Aber ich muss sagen, gerade auch durch das Buch, durch diesen Schreibprozess, ist es so viel besser geworden. Also ich habe es richtig gut in den Griff bekommen. Gerade ich schreibe ja auch von der Gedankenstopptechnik. Die hilft mir immens. Also, wenn ich merke, jetzt gerade bin ich so einem Strudel, dann sage ich mir selber, meistens immer Gedanken, einfach stopp. Und dann hört es auf, im besten Fall, klappt auch nicht immer sofort, dann mache ich es noch mal und versuche mich mit was anderem zu beschäftigen und dann ist es ist es Geschichte. Dann denke ich auch meistens gar nicht mehr über diese Situation nach und vor allem auch mittlerweile weiß ich auch, dass ich in die anderen Menschen nicht reingucken kann. Es ist ja auch man überlegt dann, was hat die Person jetzt von mir gedacht, was hält die jetzt von mir, aber das weiß ich nicht, das werde ich auch niemals wissen, es sei denn ich erfrage das und selbst dann kann ich ja nicht mit Gewissheit sagen, dass die Person ehrlich zu mir ist, wenn sie sagt, ach nein, für mich war die Begegnung total toll. Oder was auch immer die Person dann eventuell sagen würde, ich ich ich kann es nicht mit Gewissheit sagen und das ist auch gut so, man sollte nicht alle alle Sachen oder alle Dinge wissen und damit darf man sich auch abfinden und hoffentlich etwas leichter durchs Leben gehen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [46:16]: Ich habe noch eine Sache, die ich manchmal mache, also erst dieses Stopp, also manchmal auch, wenn ich nachts aufwache und mir gehen Gedanken durch den Kopf. Stopp und dann sage ich, dies ist Zeit für Entspannung und Erholung. Und indem ich diese Wörter sage, macht merke ich, dass mich das so ein bisschen weich macht, weißt du, dass so richtig die Spannung aus meinem Gesicht weggeht. Mir helfen so so so Wörter Entspannung und Erholung und dann geht's mir schon viel besser. Dann sind auch meine Gedanken nicht sofort weggewischt, aber ich kann das so ein bisschen loslassen. Das noch als Ergänzung zu deiner Stopptechnik.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [47:20]: Das ist super interessant, weil ich mache das tatsächlich auch ähnlich, gerade wenn ich abends im Bett liege und wirklich auch meint, ich schlafen sollte, dann versuche ich es mit dieser Gedankenstopptechnik und gehe dann noch über in so einen, also ich habe schon häufiger so Schlafmeditation mir angehört, gerade so Momente,

wo ich wirklich gar nicht einschlafen kann, da mache ich mir auf YouTube einfach eine Schlafmeditation an und im besten Fall kann ich danach auch einschlafen und mittlerweile weiß ich ja, wie so eine Meditation dann funktioniert und versuche mir das selber so ein bisschen aufzusagen und da so durchzugehen und das lässt mich dann auch noch mal richtig entspannen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [48:11]: Das ist super. Du hast zwei große Goldschätze in deinem Leben schon erwähnt eben, Mama und Max. Das klingt mir so in deinem Buch, dass es beides Goldschätze sind. Also, dass deine Mama so, wie mein Eindruck ist, dich sehr so sein lässt, wie du bist oder das schon immer auch gemacht hat, oder?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [48:51]: Ja, auf jeden Fall zu einem großen Teil. Ja, Gott sei Dank.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [48:54]: Das ist schon mal ein großer Faktor, ne? Dieses ja, dieses Gefühl, ich bin okay, so wie ich bin, wenn man Eltern hat, die einem das vermitteln und mit Max, du hast es ja eben schon erwähnt, hast du auch Wege gefunden, gut zu kommunizieren. Was machen die zwei richtig gut mit ihrer lieben Saskia und was ist das, was Außenstehende tun können, damit das gut funktioniert mit deinem Energiehaushalt und andersrum?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [49:45]: Ich glaube erstmal, dass gerade mein Energiehaushalt auch noch mal anders funktioniert bei meinen engsten Bezugspersonen, weil ich merke auch, wenn ich z.B. jetzt mit Max Zeit verbringe, Zeit im Urlaub bin, dass meine soziale Batterie da wirklich ganz, ganz, wenn überhaupt, knapp angeschlagen ist. Das finde ich auch ganz toll, aber trotzdem merke ich so, ja, man war jetzt zwei Wochen aufeinander, danach möchte ich gerne wieder ein bisschen Zeit für mich haben. Aber da ist halt das, das Schöne, dass wir da sehr ähnlich ticken. Das ist schon mal ganz gut, aber es ist auch keine Grundvoraussetzung, es muss nicht sein. Ja, ich glaube, wichtig ist einfach eben dieses Wort, was ich sehr häufig benutze, Kommunikation. Das ist sowieso das allerwichtigste und ich meinte ja vorhin schon, dass ich jetzt auch nicht einfach davon ausgehen kann, ich habe die und die Bedürfnisse und meine Mutter und Max haben da drauf zu hören und darauf zu achten, dass die erfüllt werden. Nein, also ich versuche natürlich genauso umgekehrt auch für die Bedürfnisse der beiden irgendwie dann aufzukommen, im besten Fall. Also natürlich auch nicht zu 100 Prozent, weil jeder ja auch für sich mit sich selber verantwortlich ist, aber ich glaube, ja, dass das einfach wichtig ist, dass man so gegenseitig aufeinander aufpasst und so nach euch, wie geht's gerade dem anderen? Was kann ich dafür tun, dass es der Person vielleicht besser geht? Was kann ich auch für mich selber tun, dass man da so ein gesundes Gleichgewicht einfach findet.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [52:03]: Dieses Thema mit der Energie, die so so rausläuft quasi, das hat mich total gecatcht und ich finde, dass da auch alle von lernen können. Ich habe im im Frühjahr dieses Jahres habe ich in Thailand mit meinem Freund eine Yogalehrerausbildung gemacht und wir hatten einen wunderbaren Yogateacher, der mir noch mal so nah gebracht hat, dass es im Yoga eigentlich vor allem immer um Energie geht, also gar nicht so sehr Akrobatik so, yeah, so kann ich mich verbiegen, sondern es geht immer um das Prana, also die Yogis versuchen immer so viel wie möglich von dieser Lebensenergie zu bilden und dann bin ich zurückgekommen und dann gab's so die typischen Urlaubsreaktionen so, wow, die sie ist aber gut aus und erholt aus. Hoffentlich hält es möglichst lange, bevor der Stress dich wieder wieder eingefangen hat und dann hatte ich so das Bild und dachte, das ist doch eigentlich total bescheuert. Man verweist, man erholt sich und dann lebt man so, dass die Energie immer rausläuft, bis nichts mehr da ist und dann muss man wieder in Urlaub fahren oder sehnt den nächsten Urlaub herbei, um sich wieder zu erholen, wo ich dachte, nee, das möchte ich nicht. Ich möchte eigentlich in meinen Alltag Sachen einbauen, wo ich wieder Energie gewinne und da knüpfe ich jetzt wieder an, weil dir, weil ich dachte, ja, genau. Du hast für dich und auch zusammen mit Max so ein paar Sachen entwickelt, was dir hilft, deine Speicher wieder aufzufüllen und was sind das so für Sachen, wie du wie du wieder aufladen kannst?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [54:47]: Auf jeden Fall erstmal Pausetage einlegen. Das ist für mich extrem wichtig. Ich führe gerade ein Leben, was nicht so strukturiert ist, sage ich mal. Also jeder Tag sieht anders aus, jede Woche sieht anders aus, jeder Monat sieht anders aus. Das kann mal ruhiger, das kann mal voller sein, aber mittlerweile, gerade auch dadurch, dass ich das Buch jetzt geschrieben habe und mein Management auch Bescheid weiß, wie ich da so ticke, kann ich noch mal viel besser damit umgehen. Das heißt, meine Managerin weiß auch schon, dass wenn ich eine volle Woche habe, dass sie dann ganz vorsichtig nachfragt, wird der Termin noch passen oder lieber nicht und ich kann auch super Nein sagen mittlerweile. Erstmal ist das ganz wichtig. Aber nichtsdestotrotz, ja, manchmal sind halt so Termine da und ich habe jetzt das perfekte Beispiel. Ich war jetzt vergangenes Wochenende zwei Tage auf der Frankfurter Buchmesse, ein Tag als eben Autorin mit Meet and Greet und Lesung und Signierstunde und das war unfassbar toll, wirklich, also die ganzen Leute zu treffen, aber auch natürlich sehr auslaugend und der nächste Tag dann als Besucher, das war auch, ja, ich glaube, Messen sind auch einfach anstrengend und ich wusste, okay, der nächste Tag, das war dann der Montag, den muss ich ruhiger angehen. Und damit meine ich nicht, dass ich dann auf jeden Fall nur auf der Couch bin, sondern natürlich arbeite ich auch. Also mein Job verlangt es halt irgendwie, dass ich 24/7 arbeite, womit ich auch absolut fein bin. Ich möchte jetzt hier nicht jammern, aber nichtsdestotrotz, wenn ich weiß, ich verbringe den nächsten Tag oder einen Tag danach, nach so einem sozialen Event zu Hause und kann zu Hause für mich arbeiten, ob jetzt in meinem Büro oder auf der Couch, einfach mit meinem

Laptop in Ruhe, ohne irgendwie groß noch jemanden zu hören oder zu sehen, kann ich das schon nutzen, um wieder aufzuladen. Es gibt aber auch Wochen, die sind dann extrem voll und also wirklich heftig voll und da weiß ich, ich brauche jetzt wirklich ein Wochenende, wo nichts ist. Also da muss ich wirklich auch mal, da muss ich mein Laptop einmal komplett zur Seite legen, mein Handy weglegen und verbringe dann wirklich einfach Zeit auf der Couch, gehe spazieren oder mache auch gerne mal Wellness, dann gehe ich in die Sauna, natürlich jetzt auch nicht jede Woche. Ist ja auch teuer. Aber ich z.B. jetzt der September und der der halbe Oktober waren halt durch die Buchveröffentlichung schon auch sehr intensiv und jetzt habe ich mir für Anfang November beispielsweise so einen Wellnessstag gebucht, weil ich dachte, doch jetzt nach dieser Zeit, komm, das habe ich mir verdient und das nehme ich mir dann und das mache ich dann auch sogar alleine. Also ich nehme mir die Zeit dann wirklich auch für mich alleine und weiß, das ist der Tag, da werde ich so richtig auftanken können und wieder neue Energie haben und so zwischendurch brauche ich halt, wie gesagt, diese Pausetage.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [58:56]: Genau, du hast ja einen kleinen Teil in deinem Buch hat dein Freund Max auch geschrieben, mit der Außensicht auf dich und er hat dann gesagt, das ist die Zwei-Tage-Regel, ne? Also wenn zwei Events waren, also maximal zwei an einem Stück und dazwischen muss Pausetag sein.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [59:22]: Genau, ja. Das gute Zwei-Tage-Gesetz, das haben wir auch so ein bisschen, ohne wirklich darüber zu sprechen, einfach so ins Leben gerufen und das ist halt auch wieder das Schöne, wir ticken da einfach so ähnlich, dass wir einfach wissen, wenn wir jetzt beide an zwei aufeinanderfolgenden Tagen irgendwas haben, gemeinsam unterwegs sind oder auch getrennt voneinander, wissen wir, dass wir entweder zusammen oder getrennt voneinander danach Pause brauchen und einen ruhigen Tag brauchen und Rückzug brauchen, es ich kann wirklich schon empfehlen. Also, dass man einfach immer guckt, wenn ich jetzt viele Termine habe, dass zumindest ein Tag dazwischen mal ist, wo nicht viel ansteht und man Zeit für sich hat und wenn es einfach nach dem Feierabend ist, dass man sich in die Badewanne legt oder einfach gemütlich auf die Couch und ein bisschen Me Time mit sich quasi selber verbringt.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:00:39]: Wie oft hast du denn Auftritte auf der Bühne?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:00:46]: Jetzt tatsächlich aktuell leider viel zu wenig, weil gibt's gerade durch das Buch, das war ja, eine sehr intensive Zeit, die hat meine komplett mein Fokus gebraucht. Das war auch sehr, sehr cool, aber ich will wieder gerne zurück auf die Bühne und bin es auch hoffentlich bald wieder. Jetzt würde ich mich quasi hinsetzen und mal

wieder ein bisschen an meinem Material feilen und dann erstmal so auf kleine Bühnen gehen und Material testen und da sollte man nicht zu selten machen. Also, um wirklich da an seinem Material zu arbeiten, sollte man auch wirklich schon häufiger auf Bühnen gehen, dadurch, dass ich jetzt halt in einer Stadt wohne, wo es leider nicht so Open, also kein, also eigentlich gar keine Open Stage gibt, wo man quasi sein Material testet, bin ich dazu gezwungen immer in die nächst größere Stadt zu fahren. Das ist dann Köln, das ist natürlich eine Weile entfernt, da fahre ich dann erstmal so ein bis zwei Stunden hin und das muss ich natürlich auch entsprechend einplanen, aber dann versuche ich schon so mindestens zweimal die Woche muss ich eigentlich schon nach Köln fahren, wenn das jetzt andere Comedians hören, denken die bestimmt eigentlich häufiger. Eigentlich schon, aber so zweimal die Woche ist dann für mich realistisch, wo ich weiß, das kann ich hinkriegen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:02:26]: Lebst du in Essen? Habe ich oder in der schon, ne? Genau.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:02:30]: Ja, ich lebe in Essen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:02:31]: Ich komme ja auch ursprünglich aus dem Ruhrgebiet und meine Patentante hat in Essen gelebt.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:02:35]: Ach, wie schön, cool.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:02:36]: Genau, weil ich komme aus einer aus einer kleinen Stadt aus dem schönen Waldhop, bin da aber schon nach der Schule, bin ich da schon weggegangen. Also das ist so aus deiner Ecke irgendwie so 20 km entfernt.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:02:51]: Wahnsinn, das schöne Ruhrgebiet.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:02:53]: Aber ich mag den Slang, deshalb. Das klingt nach Heimat, weil du sprichst ja mehr oder weniger Hochdeutsch, aber das klingt ja so durch auch dein dein Slang, das ist schön für mich das Heimatgefühl.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:03:04]: Ja, schön. Kann ich noch mal ein bisschen mehr raushängen lassen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:03:07]: Und gerade noch mal, weil du gesagt hast an dein Material arbeiten, wie woher kommen so Ideen für deine Gags? Du hast eben schon erzählt, z.B. sowas wie die Zugfahrt, also was du selber erlebt hast. Kannst du da noch ein bisschen aus dem Nähkästchen plaudern, wie wie die Sachen entstehen?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:03:26]: Also ja, auch wirklich auf eigenen Erfahrungen. Also man sieht Sachen, man hört Sachen, man verarbeitet das für sich selber, die Sachen passieren einem selber, die Sachen passieren vielleicht anderen Menschen und dann umschreibt man das, man schmückt es vielleicht noch ein bisschen aus, damit es natürlich auch lustig ist. Aber man muss, würde ich sagen, also ich weiß nicht, ob das so eine festgesetzte Regel ist, aber ich würde, glaube ich, schon es sei denn man ist sehr, sehr kreativ und kann sich gute Sachen ausdenken, aber im besten Fall geht man einfach raus und erlebt Sachen. Ja, also das einfach um das um das halt zu nutzen. Wenn ich mich jetzt einfach hinsetzen würde und mir irgendwas ausdenken würde, erstmal würde ich das überhaupt gar nicht fühlen, wenn ich das auf der Bühne erzähle, weil es nicht authentisch ist, weil es mir nicht passiert ist, obwohl ich würde es ja so rüberbringen wollen. Das wird mir, ich glaube nicht gut gelingen. Deswegen ist es für mich schon wichtig, ich muss irgendwie raus, ich muss was erleben und das ist halt auch wieder so ein kleiner Widerspruch, weil ich als Introvertierte natürlich gerne auch viel Zeit zu Hause verbringe. Ja, gut, aber ich, wie gesagt, ich habe ja schon gesagt, ich trete auch gerne aus meiner Komfortzone und gehe da mal wieder ein bisschen mehr raus und bin unter Menschen und lass mich inspirieren.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:05:05]: Ja, und das Verrückte ist eben, dass sowas wie deine Anfangsschilderung im Buch mit der Party einfach auf eine gewisse Weise auch todkomisch ist, ne? Obwohl du so gelitten hast, aber natürlich ist es ja total schräg so, wenn du wenn du dann schreibst, wie kann ich hier raus? Ach, vielleicht spring ich aus dem Fenster und sowas, was natürlich klar ist, dass es irgendwie nicht ernst gemeint ist und es war in der Gesamtheit halt so dieses, dass man lachen muss und manchmal das Lachen im Halse stecken bleibt, wo man denkt, die Arme so von einem Ding ins andere.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:06:05]: Ich versuche da auch immer in jeder Situation so das Witzige zu entdecken und rauszukitzeln und zu schauen, was steckt da drin und ich ich Humor ist einfach auch ein Großteil von meinem Leben. Also, ich wer liebt es nicht zu lachen und Dinge von auch mit einer lustigen Sicht zu betrachten. Also, ich glaube, das ist einfach auch sehr erleichternd in manchen Lebenssituationen und das war es auch, als ich das Buch geschrieben habe und diese Situation noch mal durchlebt habe. Da war es sehr schön, das



Ganze auch einfach in eine witzige Form zu bringen und dann auch mal ein bisschen darüber lachen zu können.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:07:07]: Weil du es ja jetzt auch mit Abstand anschauen kannst.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:07:11]: Absolut.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:07:11]: Weil du hast ja deine deine Strategien auch entwickelt jetzt damit umzugehen und da nicht so reinzuschlittern.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:07:18]: Genau. Ja, heutzutage bin ich viel besser im Umgang. Klingt jetzt ein bisschen ironisch, aber das tatsächlich sogar so, dass es mir echt viel besser gelingt. Genau.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:07:33]: Kannst du sagen, ein, zwei Aspekte, was du dann anders machst in so einem Moment?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:07:44]: Ich glaube schon allein das Overthinking zu lassen und sich einfach weniger Gedanken darüber zu machen, was könnten jetzt gerade andere Menschen davon halten, wie ich drauf bin und was ich mache, was ich nicht mache und mich einfach selber auch akzeptieren. Das klingt jetzt so platt, aber wenn ich also, ich bin z.B. in einem Backstage-Bereich, also bei einer Comedy Show und im Backstage-Bereich sind andere Menschen und vor ein paar Jahren war das so, dass ich wirklich mir Gedanken gemacht habe, boah, jetzt bin ich hier still und ich muss irgendwie mithalten, habe dann versucht offener zu sein, mit den Leuten zu reden, aber es hat mir sehr viel Kraft gekostet und diese Energie, die muss ich mir eigentlich aufsparen für den Auftritt, für das Publikum, dafür bin ich ja da und irgendwie habe ich diese Energie dann vorher schon so ja, einfach aufgebraucht gehabt, was schade ist. Und heutzutage weiß ich, nein, ich spare mir die jetzt auf und ich werde jetzt nicht nur Small Talk machen, weil ich das Gefühl habe, dass die Leute das von mir erwarten. Ich mache jetzt das, wonach mir ist und ziehe mich ein bisschen zurück, gehe raus auf den Flur, suche mir einen freien Raum oder bin einfach da still. Setze meine Kopfhörer auf und kann mich zurückziehen und da sagt auch keiner was. Also ja, und das ist jetzt vielleicht auch ein bisschen, das stimmt vielleicht nicht ganz, also ich krieg dann trotzdem auch mal manchmal zu hören, warum bist du denn so still? Vor ein paar Wochen erst das letzte Mal gehört. Aber ja, mittlerweile geht das zu einem auch rein und zum anderen Ohr wieder raus

und denkt mir, ja, komm, ich weiß nicht, was gerade dein Problem ist, aber ich will auch gerade meine Ruhe haben, setze ich meine Kopfhörer auf und spare mir die Energie auf und das mache ich einfach heutzutage anders. So ich bin einfach so und lasst mich so sein und lasst mich alle so sein, wie ich bin.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:10:29]: Sehr gut. Du, das machen die Fußballstars auch vor den großen Spielen, die kommen auch mit ihren Kopfhörern und oder Tennisspieler der Weltklasse. Einfach, dass sie sich so ein bisschen abschirmen. Du bist halt auch ein Star.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:10:48]: Also, da kann ich überall ohne schlechtes Gewissen mit meinen neuen Noise-Cancelling-Kopfhörern herumlaufen, ohne dass ich denke, ach, jetzt spricht mich jemand an.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:10:55]: Ich liebe die auch und das ist ja auch ein Zeichen manchmal, ne? So, okay, ich bin gerade mal so für mich, ist okay.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:11:10]: Und das darf sich auch jeder nehmen, das darf sich jeder rausnehmen.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:11:13]: Zum Thema, was man so von sich verlangt, hast du auch hinten in deinem Buch so ein paar Tools und eins habe ich mir noch aufgeschrieben, was ich richtig gut finde, ein Zaubersatz. Ich weiß nicht, ob es klappt. Dieses oh, das wird bestimmt klappen, oh, das wird bestimmt schief gehen, wo beides hat so ein so ein Potenzial, dass wir uns damit auch schon Energie rauben, aber einfach dieses, ach, ich probiere es mal aus, ich weiß nicht, ob es klappt. Das gefällt mir total gut.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:11:58]: Ja, es ist so, man kann natürlich auch von also ohne dass eine Situation stattgefunden hat, schon in so ein Overthinking geraten und überlegen, okay, ich habe mir jetzt die und die Sache vorgenommen, was wird daran schief gehen können und sich einfach mal darüber keine Gedanken zu machen, kann sehr befreiend sein, aber das klappt auch nicht einfach nur so. Also, das muss man wirklich, ich glaube ein paar mal sich sagen, ich weiß nicht, ob es klappt, ich probiere es einfach aus und ich lasse es auf mich zukommen. Ich glaube, viele Menschen neigen auch einfach zu so einem Schwarz-Weiß-Denken. Entweder wird es richtig gut oder richtig schlecht und dann fokussiert man sich eher auf das Negative und hat Angst, ist vielleicht pessimistisch und viel angenehmer ist es einfach Sachen auf sich zukommen zu lassen, ohne sich vorher schon Stress gemacht zu

haben, weil auch so etwas schon die soziale Batterie auch leer laufen lassen kann und das ist sehr viel angenehmer, wenn man da entspannt herangeht mit einer im besten Fall aufgeladenen Batterie und dann einfach die Situation auf sich zukommen lässt.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:13:17]: Ja, das finde ich einen ganz schönen Gedanken jetzt zum Schluss von unserem Gespräch. Macht einfach gelassen, wenn man sich sowas ein bisschen vornehmen kann, ne? Ich hatte am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste, liebe Saskia, die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:14:03]: Für mich persönlich Glück ist es auf mich selbst zu hören, zu hören, was möchte ich gerade, was brauche ich gerade und nicht vielleicht immer nur erst oder als Erstes zu schauen, was brauchen gerade andere, natürlich auch, sollte man auch nicht vernachlässigen, aber sich selber sollte man auch nicht vernachlässigen. Und wenn ich gerade das Gefühl habe, ich brauche jetzt Zeit für mich, sonst klappe ich zusammen, dann muss ich mir das irgendwie nehmen können. Natürlich nicht egoistischer Weise, so, ich muss natürlich trotzdem auf meine Mitmenschen in einer gewissen Art und Weise achten, aber lange Rede, kurzer Sinn, einfach auf sich selbst zu hören und rein zu horchen, was brauche ich, was will ich gerade und das dann auch umzusetzen und nicht einfach nur drauf zu hören, was denken denn andere oder was was was wollen andere von mir und das dann erfüllen. Nein, also, was will man selber? Das ist doch wichtig.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:15:40]: Eine ganz schöne Anregung. Vielen, vielen Dank für dieses ganze schöne Gespräch und ich glaube, dass sich viele was daraus mitnehmen konnten.

**\*\*Saskia Fröhlich (Gast)\*\*** [01:15:53]: Ich hoffe es. Vielen Dank, dass ich dabei sein durfte.

**\*\*Jutta Ribbrock (Moderatorin)\*\*** [01:15:57]: Ich hoffe sehr, du verstehst jetzt viel besser, was introvertiert sein bedeutet und verstehst dich dadurch entweder selbst besser oder weißt, wie es in der Begegnung mit introvertierten Menschen super gut laufen kann. Wenn du mehr über Saskia Fröhlich wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem auch den Link zu ihrem Buch. Und jetzt zwei würden uns riesig freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du uns hörst. Damit kannst du auch dazu beitragen, dass uns noch mehr Hörerinnen und Hörer finden und von diesem Podcast profitieren für ihr Lebensglück und ich sag ein großes Dankeschön dafür. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de) und noch mehr tolle Podcasts auf

argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.