

Podcast mit Thomas Hohensee

Speaker 1: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem von Radionachrichten und Hörbüchern. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, freudvoller und intensiver macht und zugleich auch leichter und entspannter. Heute ist bei mir Thomas Hohensee, und er weiß alles über **Gelassenheit**, wie wir **Gelassenheit** erlangen und vor allem auch dann einen kühlen Kopf bewahren, wenn es eigentlich ziemlich hitzig wird und wir vielleicht am liebsten an die Decke gehen würden. Viel Spaß beim Hören! Lieber Thomas Hohensee, herzlich willkommen.

Thomas Hohensee: [00:02:23] Ja, hallo.

Jutta Ribbrock: [00:02:24] Ich freu mich jetzt schon wie Schnitzel, dass ich hinterher super gechillt herausgehen werde bei allem, was ich heute hoffentlich von Ihnen lerne. Ich hab heute schon meine erste Gelassenheitsübung gehabt. Ich bin nämlich zu unserem Gespräch heute von München nach Berlin gekommen und bin mit dem Zug gefahren. Es hat aus meiner Sicht dann eigentlich auch alles ganz toll geklappt, aber die erste Nachricht war so: Der Zug ist ausgefallen. Es gibt einen Ersatzzug, aber ohne die Reservierungen. Das heißt, man kommt dann rein und kriegt nicht seinen angestammten Platz. Und da sitzen schon Leute im Gang und man denkt: "Oh nein," und "Ich wollte doch auch noch auf dem Weg ein bisschen was arbeiten und mich beschäftigen." Ich hatte das große Glück, ich habe einen Platz bekommen, aber dachte dann, jetzt kann ich natürlich toll daherreden: Ich bin gelassen geblieben. Aber wenn ich da auf dem Boden gesessen hätte, das kennen sie auch, so Situationen.

Thomas Hohensee: [00:03:15] Also, ich bin lange zwischen Berlin und Hamburg gependelt und kenne Zugausfälle und dann Waggons ohne Reservierung und so weiter.

Jutta Ribbrock: [00:03:25] Genau, und dann das Insistieren: "Dieser Platz gehört mir." Man findet die anderen Leute dann sofort doof. Sie schreiben ja auch darüber, wie schnell wir so **ungehalten** werden, wenn wir finden, dass Leute sich nicht so benehmen, wie wir das erwarten.

Thomas Hohensee: [00:03:41] Genau, überhaupt. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir uns das vorstellen, dann wird es kritisch für die meisten.

Jutta Ribbrock: [00:03:52] Dieses Katastrophische, "Oh nein, Katastrophe, Super-GAU, schrecklich, furchtbar," das rutscht uns ja unglaublich oft mal raus und oft eigentlich, wenn der Anlass nicht passend ist.

Thomas Hohensee: [00:04:04] Wir neigen dazu, zu übertreiben. Das ist das Problem. Also im Grunde genommen passiert ja nichts Schlimmes, wenn man seinen reservierten Sitzplatz nicht bekommt. Man sucht sich halt irgendeinen anderen und kommt auch sitzend ans Ziel, nur nicht eben genau so, wie man sich das vorgestellt hat.

Jutta Ribbrock: [00:04:23] Okay, also auch auf dem Boden sitzen muss okay sein.

Thomas Hohensee: [00:04:26] Ja, das habe ich auch schon erlebt. Das ist mir selber nicht passiert, aber habe ich auch schon gesehen, dass dann Leute auf dem Boden saßen. Aber ich meine, wenn man manchmal so Bilder sieht aus bestimmten Ländern in Asien, wo die Leute auf dem Dach des Waggons sitzen oder sich irgendwie an den Zug klammern, um die Reise machen zu können, dann weiß man, wie gut wir das haben, egal, ob jetzt mal eine Verspätung von fünf Minuten ist oder man auf Platz 20 statt auf Platz 24 sitzt und am Gang und nicht am Fenster. Also, das ist schon so, dass man gut daran tut, sich immer mal vor Augen zu führen: Es könnte alles viel schlimmer sein. Also, man misst das immer nur am Optimum, aber es ist sehr, sehr gut, das auch mal daran zu messen, was das Schlimmste wäre. Und **angemessen** ist doch eigentlich alles gut zu ertragen.

Jutta Ribbrock: [00:05:29] Da Sie das gerade ansprechen, wir in unserer westlichen Welt, so wie wir leben, wir haben ja einen unglaublichen Komfort, wir haben es irgendwie so gut wie seit Generationen nicht, wir haben seit Jahrzehnten Frieden, wir haben Waschmaschinen, Spülmaschine usw. Eigentlich müsste es uns super gut gehen. Wieso ist trotzdem so viel Missstimmung und Ungehaltensein in unserer Welt auch?

Thomas Hohensee: [00:05:56] Ja, das ist tatsächlich eine merkwürdige Situation. Also die meisten von uns leben wirklich besser als früher die Könige: Fließend warm Wasser, ein Bad, Zentralheizung, also was Sie angesprochen haben, Waschmaschinen, Geschirrspüler. Es ist eigentlich ein Traum, ja. Aber so kommt uns das nicht vor, weil wir das sehr schnell für selbstverständlich halten und nur jammern, wenn es fehlt, uns umgekehrt nicht ständig darüber freuen, dass es da ist. Und das hat dann wieder mit unserer Wahrnehmung, mit unserer Einstellung, mit unserem Denken zu tun. Und da sind die meisten von uns eben sehr, sehr **verwöhnt**, und dieses Verwöhntsein führt nicht dazu, dass wir mehr Toleranz entwickeln, sondern das Gegenteil passiert. Wir haben weniger Toleranz, und wenn dann mal Kleinigkeiten passieren, sind wir sofort Prinz oder Prinzessin auf der Erbse und schreien jämmerlich und suchen die Verantwortlichen. Im Grunde genommen ist es verrückt, das ist schon so.

Jutta Ribbrock: [00:07:08] Wollen wir erstmal den Begriff **Gelassenheit** definieren? Da hat ja jeder so seine Vorstellung davon. Wie würden Sie das definieren? Was bedeutet der Begriff in Ihren Augen?

Thomas Hohensee: [00:07:19] Ich unterscheide da ganz gerne zwischen körperlicher Entspannung und geistig-seelischer **Gelassenheit**. Auf der körperlichen Ebene bedeutet das einfach, die Muskeln loszulassen. Das kann man ja leicht prüfen, wenn man die Hände zur Faust ballt und dann wieder locker lässt, dann merkt man deutlich diesen Unterschied, was es bedeutet, entspannt zu sein. Das ist auch etwas, was die meisten von uns nicht ausreichend machen, sich wirklich zu entspannen, und das heißt, die Muskeln zu

entspannen. Also nicht vorm Fernseher sitzen und Krimi sehen. Die Muskeln entspannen. Und das andere ist eben die geistige Ebene. Da geht's halt darum, zu lernen, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Also, es ist schon okay, wenn wir Träume haben, wenn wir eine bestimmte Erwartung haben an den Platz im Zug, den wir nehmen wollen. Aber wenn es dann anders ist, es gilt immer die Wirklichkeit, es gilt immer das gesprochene Wort sozusagen, nicht das Manuskript. Ja, das wäre so meine Definition. Also, ich habe jetzt keine Definition: "Gelassenheit ist, wenn und so." Ich finde es besser, immer das situativ zu klären. Also so, wir haben die Situation, was bedeutet es in dieser Situation gelassen zu sein?

Jutta Ribbrock: [00:08:40] Mich hat ein Gedanke, und den, ja, der, denke ich, ist auch so der zentrale Gedanke von Ihrem Konzept, so fasziniert: **Es sind nicht die Dinge oder die Ereignisse selbst, die uns ängstigen oder aufregen oder belasten, sondern das, was wir über diese Dinge denken.** Und dann denke ich so: Ja, es ist so logisch eigentlich, die Dinge, die passieren, die passieren eben, wie Sie gerade schon gesagt haben, ist wie es ist, und durch unser Einordnen passiert eigentlich der ganze Kokolores in unserem Kopf.

Thomas Hohensee: [00:09:22] Ja, ja, so ist es.

Jutta Ribbrock: [00:09:23] Erzählen Sie mal ein bisschen mehr darüber.

Thomas Hohensee: [00:09:25] Ja, also, das ist wirklich eine ganz zentrale Erkenntnis. Also, normalerweise fängt man damit an, dass man annimmt, das Wohlbefinden hängt von äußeren Dingen ab. Ich denke, das ist einfach die Sicht eines Kindes. Das ist völlig normal. Ein Kind ist einfach abhängig von seiner Umgebung. Und wenn da Hunger ist, dann hängt das von der Umgebung ab, ob dieser Hunger gestillt wird oder nicht. Und insofern neigen wir auch später noch dazu zu denken, es hängt alles von anderen ab oder von den Umständen, und vergessen darüber, dass wir längst erwachsen geworden sind. Also, dass wir einfach in die Küche gehen können, uns was zu essen holen. Und wenn da nichts ist, weil wir vergessen haben einzukaufen, dann können wir heute in so einen Späti gehen, da ist bis 24 Uhr oder länger geöffnet, und wir können uns versorgen. Also, es ist dann etwas unbequemer, aber es ist kein großes Problem, nicht wirklich. Ja, und das ist aber, also wir müssen quasi gegen unsere frühere Erkenntnis, dass alles von den Umständen abhängt und von anderen, angehen und lernen, dass es auf uns in erster Linie ankommt, auf das, was wir denken. Also, ob wir dann denken im ersten Moment, wir sind verloren, oder alles halb so schlimm, ich kann mir helfen. So, ich kann mir selbst helfen. Also, da unterscheiden sich die Menschen auch stark, ob sie zuerst Hilfe außen suchen oder selbstständig sind. Das ist eine Frage der **Selbstständigkeit** und des **Erwachsenseins** auch. Hört man vielleicht nicht so gerne, ist aber so, ja? Und deshalb ist es, man kann natürlich sagen, wann ist man erwachsen? Also juristisch gesehen mit 18, aber wann ist man wirklich erwachsen? Und da würde ich schon sagen, erst wenn man an dem Punkt ist, dass man nicht sofort anfängt zu jammern und zu klagen, wenn etwas nicht genau so ist, wie man sich das vorgestellt hat. Und selbst wenn größere Träume nicht in Erfüllung gehen, dann muss man sich halt einfach einen neuen Traum ausdenken. Also, ich weiß schon, was das bedeutet, ja, ich krieg auch nicht jeden Traum verwirklicht bis jetzt, aber es ist nicht so schlimm. Also, wenn man sich umschaut, Sie haben das ja gesagt, wie gut wir das im Grunde genommen haben. Es gibt so viele Anlässe, glücklich zu sein und so viele Quellen, um daraus Glück zu schöpfen. Aber es fängt immer bei einem selbst an. Wenn man das nicht sieht, dann hat man wirklich ein Problem.

Jutta Ribbrock: [00:12:34] Das heißt also, den Blick darauf lenken, was Glücksquellen sind. Sie sagen ja eben auch, **Gelassenheit beginnt im Kopf**. Da sind wir wieder bei dem Grundthema, unsere Gedanken sind das Entscheidende. Was sollten wir alles sehen, was wir an Glück haben? Wenn wir einen guten Job haben oder überhaupt einen Job, der uns nährt. Freunde, Familie. Was fällt uns da so alles ein?

Thomas Hohensee: [00:13:07] Genau, also das ist eben der Unterschied, ob man glaubt, verloren zu sein, wenn etwas anders ist, als man sich das vorgestellt hat, oder ob man sich sagt, damit werde ich fertig. Dieser Unterschied kann ganz viel bewirken. Ich vergleiche das ganz gerne damit, wenn man jetzt ins Wasser fällt. Das Wasser ist eigentlich nicht das Problem, sondern ob man schwimmen kann oder nicht. Also, für den, der gelernt hat, zu schwimmen, ist der Aufenthalt im Wasser ein großes Vergnügen. Wenn man das nicht kann, geht man unter. So dramatisch ist das durch so eine einfache Fähigkeit wie Schwimmen zu können. Und genauso dramatisch können diese Unterschiede sein, ob man jetzt vernünftig denkt oder unvernünftig, irrational oder rational. Und leider ist es ja auch so, dass Vernunft für viele so einen Klang hat. Das ist ja was furchtbar Langweiliges. Das ist das, was ich von meinen Eltern immer gehört habe. Das kann ich ja auch verstehen. Aber wenn man sich mal darauf einlässt, kann man eigentlich nur dahin kommen, zu sagen, **vernünftig ist wirklich das Mittel, um gelassen zu sein**. Manche sagen sogar, also Historiker, es ist unsere Natur, vernünftig zu sein, also unsere Natur ist es, zu denken. Andere Lebewesen sind uns in vielem überlegen, können besser klettern, können besser schwimmen, können schneller laufen, aber die können nicht das, was wir können, nämlich denken. Und deshalb ist das, dem stimme ich eben zu, der dann unsere Natur. Und so sollte man leben, also sein Denken benutzen, und zwar auf eine Art und Weise, dass man halt glücklich und gelassen ist, weil es hängt vom Denken weitestgehend ab.

Jutta Ribbrock: [00:15:16] Wie können wir das konkret hinkriegen? Es ist ja so, sagen wir mal, die Denkmuster, die man so hat und über sein Leben hinweg so kultiviert hat, sage ich mal in Anführungszeichen, die sind ja wahnsinnig hartnäckig. Jetzt, wie kriegen wir die raus da aus unseren grauen Zellen, wo die sich so festgesetzt haben? Wie machen wir das ganz konkret?

Thomas Hohensee: [00:15:41] **Bewusstheit** ist der erste Schritt. Wenn man nicht weiß, dass man denkt und wie man denkt, sondern das für selbstverständlich hält, was da in dem Kopf abläuft, oder sich das nie anguckt, wirklich immer nur ein Tun ist, oder sogar als, ich weiß nicht, neurotisch betrachtet mal nach innen zu schauen, was einem eigentlich durch den Kopf geht, ja, dann kann man nicht wirklich gelassen sein. Dann hängt das eben von den Umständen ab.

Jutta Ribbrock: [00:16:15] Also einfach erstmal wahrnehmen: Ich denke jetzt, wenn ich meinen Job verliere, das ist der Weltuntergang.

Thomas Hohensee: [00:16:21] Ja, genau.

Jutta Ribbrock: [00:16:22] Dass ich das überhaupt erst mal checke, dass ich das denke.

Thomas Hohensee: [00:16:24] Dass ich das denke. Genau, das ist es, dass es nicht die Wahrheit ist, sondern dass es nur ein Gedanke ist.

Jutta Ribbrock: [00:16:31] Jetzt ist Jobverlust natürlich echt blöd. Es ist vielleicht nicht Weltuntergang, aber ich denke jetzt, also ich mach jetzt das nur mal so als Beispiel, ich würde jetzt denken, oh Mann, Weltuntergang.

Thomas Hohensee: [00:16:43] Ja genau! Und das ist sogar okay, als erstes was Negatives zu denken oder zu **katastrophisieren**. Nur darf man da nicht stehen bleiben, sondern wirklich dann sich bewusst werden, dass ich denke, jetzt geht meine Welt unter, jetzt geht alles den Bach runter und dann sich zu fragen, also dann es nicht sofort für die Wahrheit zu nehmen. In Wirklichkeit ist es ja eine Prognose über meine Zukunft. Und ich weiß nicht, wie meine Zukunft wird. Wenn man was über die Zukunft denkt, sollte man was Positives denken, weil, wenn man es eh nicht weiß, fährt man damit garantiert besser.

Jutta Ribbrock: [00:17:35] Und wenn ich jetzt Weltuntergang gedacht habe bei Jobverlust, was kann ich jetzt als nächsten Schritt tun, wenn ich gemerkt habe, oh, du hast jetzt gedacht Weltuntergang.

Thomas Hohensee: [00:17:46] Prüfen, ob dieser Gedanke stimmt.

Jutta Ribbrock: [00:17:49] Geht jetzt tatsächlich in meinem Leben **alles den Bach runter**, frage ich mich dann?

Thomas Hohensee: [00:17:54] Kommt man wahrscheinlich zu dem Ergebnis: Unwahrscheinlich. Kommt jetzt ein bisschen auf die eigene Situation an, ob man jetzt 25 ist oder 55, wie leicht es ist, einen neuen Job zu bekommen, ob der Beruf gefragt ist oder nicht, ob man, was man selber vorzuweisen hat. Aber dass es eine Katastrophe wird, kann man bei uns ausschließen. Dann ist es halt so, wahrscheinlich kommt man zu dem Ergebnis, es wird sich was verändern, aber wie sich das verändert, muss man erst mal schauen. Also, einer meiner Coaching-Klienten hat dann mal erkannt, dass er immer dachte, die Welt geht unter, bis er dann sich immer sagte, **vielleicht passiert ja was Tolles**.

Jutta Ribbrock: [00:18:45] Das finde ich gut. Man sagt ja auch oft so: **Wer weiß, wofür das jetzt gut war**. Man hat sich total gewünscht, vielleicht hat man sich auf was beworben und will genau diesen Job unbedingt haben, man ist aber abgelehnt worden und denkt dann, tja und nu, und dann öffnen sich andere Türen. Das ist ja auch ein Teil unserer Lebenserfahrung, Dinge, die wir tatsächlich schon so erlebt haben. Nur in dem Moment fehlt einem oft das Vertrauen. Also, im Grunde ist, denke ich, hat das auch ganz viel mit **Vertrauen** zu tun, wenn was passiert, was unangenehm ist, daran vielleicht auch die Chance zu sehen: Okay, dann muss ich mich vielleicht einfach mal wieder neu justieren und nochmal überprüfen, was interessiert mich, was habe ich für Optionen, so in der Art.

Thomas Hohensee: [00:19:36] Würde ich sagen, das sieht man nicht sofort, weil man weiß ja nicht, wie es sich entwickelt. Trotzdem machen viele tatsächlich die Erfahrung, dass es viel, viel besser weitergeht, als sie jemals angenommen haben, und dass es vielleicht wirklich dann besser ist als vorher. Also, das kann eine Ehe sein, die auseinandergeht. Alles löst sich auf. Neue Wohnung, neue Umgebung, Einsamkeit, kann alles passieren, aber es hat ja Gründe, warum diese Ehe auseinandergegangen ist. Und wenn das dann gelingt, einen neuen Partner oder eine neue Partnerin zu finden, stellt man vielleicht fest, das ist viel besser. Also, oft muss man durch so eine Zeit gehen, die man lieber nicht erleben möchte, dass es dann **danach** aber wieder besser wird. Und das ist auch ganz wichtig, sich auf solche Zeiten einzulassen, die eben nicht dem entsprechen,

was man sich wünscht und für möglich zu halten und viel dafür zu tun, dass das aber wieder besser wird, auf die Art. Und wenn man diese Erfahrung öfter macht, dann wächst auch dieses **Vertrauen**. Man hat natürlich nie eine Gewissheit. Menschen möchten immer Gewissheiten haben. Aber was eigentlich reicht, ist dieses Vertrauen. Also sich dann, also weiter vernünftig essen, weiter ausschlafen. Das sind dann alles Dinge, die Menschen in Krisensituationen dann nicht mehr machen. Und dann fühlen sich immer schlechter. Das liegt dann aber wieder am Verhalten. Und normalerweise ist es ja möglich, weiter auf Mahlzeiten zu achten, weiter sich Ruhe zu gönnen, weiter Sport zu treiben oder sich zu bewegen. Aber wenn man das alles nicht macht, dann fühlt man sich richtig mies und schreibt das den Umständen wieder zu, dieser Situation, während man einfach nicht mehr für sich sorgt. Und das ist einfach eine schlechte Verhaltensweise, die man durchschauen kann, dass man wirklich guckt, liegt das jetzt an den Umständen oder was mache ich denn jetzt eigentlich, wie viel liegt auch an mir? Das sind wieder Fragen, die man oft nicht so gerne hört, eben **Selbstverantwortung**. Es ist eben ganz leicht immer zu sagen, der hat, die hat, die Umstände und hier die Welt und so.

Jutta Ribbrock: [00:22:06] Der hat immer Glück und ich hab immer Pech.

Thomas Hohensee: [00:22:07] Ja, genau, genau. Also höre ich auch ganz oft so. Und ich bin auch nicht völlig frei davon. Aber es kann einem irgendwann auffallen, also wenn man sich zum Beispiel vergleicht, sollte man sich nicht nur mit den Menschen vergleichen, denen es besser geht, sondern auch mal gucken, dass es Leute gibt, denen's schlechter geht. Und wenn man mit welchen vergleicht, denen das besser geht, dann bezieht sich das ja immer nur auf einen Punkt. Also wenn man jetzt, um bei Ihrem Beispiel zu bleiben, den Job verloren hat, dann beneide ich vielleicht einen, der weiter einen Job hat, wo er sehr gut verdient. Aber vielleicht ist der unglücklich in seiner Ehe und ich bin glücklich in meiner. Das ist dann wieder diese **Rosinenpickerei**, ja, dass ich immer nur gucke, das, oder vielleicht hat der Krebs, ja. So, also das weiß man doch alles nicht, ja und also ich erinnere lebhaft eine Situation in Hamburg, wo ich auf einer Hauptstraße eine Frau sah, sehr schön, deshalb fiel sie mir auf und sie ging dann in ein Schuhgeschäft und durch das Schaufenster sah ich, dass sie sich sehr beklagt über den Schuh, der drückt. Also, das hat sie sich nicht anmerken lassen, und so denken wir immer, da sind Personen, Männer und Frauen, die sind glücklich, die sind entspannt, aber wir wissen noch nichts über die.

Jutta Ribbrock: [00:23:29] Wo wir schon bei so speziellen Sätzen sind, also ich hab immer Pech und der hat immer Glück. Sie machen ja auch Vorschläge, wie man Dinge betrachten und auch bezeichnen kann. Also zum Beispiel: **Das kriege ich schon irgendwie hin** oder **Das wird schon**. Können Sie da noch mal so ein paar Beispiele nennen, mit denen man Dinge anders betrachten kann, um eben gelassener damit umzugehen.

Thomas Hohensee: [00:23:59] Ich finde das ganz gut, wenn man solche Sätze hat, auf die man zurückgreifen kann. Es ist nur so, sie sollten einem etwas sagen. Also, da kommt schon auf die Formulierung an. Ein Wort kann schon einen Unterschied machen. Aber ich kann solche Sätze sagen. Ich finde ganz gut so etwas wie: **Damit werde ich fertig** oder **Es geht auch so**. Weil unsere Annahme ist ja dann oft: Jetzt bin ich verloren. Und wenn man sich dann sagt, **es geht auch so**, kann das augenblicklich zu einer Veränderung der Wahrnehmung führen beziehungsweise der Bewertung. Die Tatsachen ändern sich ja nicht, aber die Bewertung ändert sich in dem Moment und dann bin ich sofort entspannter und das führt dann wieder dazu, dass ich leichter Lösungen finde. Denn unter Stress ist es relativ schwer, noch das rettende Ufer zu sehen. Und es ist nicht so, dass es keine Lösung gibt, aber man sieht sie dann nicht. Und das ist eigentlich das wahre Verhängnis.

Jutta Ribbrock: [00:25:12] Und indem man seine Sichtweise mithilfe von so einem Satz, wie **es geht auch so**, verändert, hat man die Chance, die Lösung zu sehen.

Thomas Hohensee: [00:25:21] Ja, genau. Und ich kann vielleicht auch noch nachtragen, also die Schritte: Erst sich **bewusst machen**, was einem durch den Kopf geht, dann sich zu fragen, **stimmt das**, was ich mir da sage, und **hilft mir das**? Also, ob es stimmt, weiß ich, wenn es um die Zukunft geht, weiß ich nicht, ob das stimmt. Ich kann dann nur sagen, es ist wahrscheinlich oder unwahrscheinlich. Aber dann auch noch: Hilft mir, hilft mir das, was ich mir hier einrede? Und wenn man sich sagt, jetzt bin ich verloren, das ist garantiert ein Satz, der einem nicht hilft. Ich glaub, das kann jeder nachvollziehen. Und dann, wenn man feststellt, dass es entweder unrealistisch oder hilft mir nicht, dann andere Sätze suchen, andere Gedanken suchen, die eben der Wirklichkeit besser entsprechen oder mit denen man sich wohler fühlt. Das ist eigentlich der ganze Prozess, aber es ist halt unter Stress schwierig, diese Schritte zu machen. Also, das muss man vielleicht mit kleineren, man kann es aber auch noch üben, wenn die Situation vorbei ist, wenn man Zeit hat. Dann ist es zwar so gelaufen, man ist dann vielleicht explodiert, aber dann kann man immer noch mal anschließend eine **Manöverkritik** machen und sich angucken, okay, wie hat sich das eigentlich entwickelt und was ging mir durch den Kopf? Okay, das hat dazu geführt, dass ich noch wütender wurde. Und da hätte ich aber Stopp innerlich sagen können. Und man kann das ja oft, einen Moment mal innehalten, und sich sagen: Du **vereist** dich hier komplett, halt die Klappe. Und dann kann man eben entweder einfach schweigen oder etwas sagen, was die Situation, also was konstruktiver für die Situation ist.

Jutta Ribbrock: [00:27:18] ...ist man es also im Nachhinein noch erleichtert. Genau.

Thomas Hohensee: [00:27:21] Genau.

Jutta Ribbrock: [00:27:21] Und andersrum empfehlen Sie ja auch im Vorhinein oder überhaupt, um mit dem Leben gut fertig zu werden, das so richtig zu **trainieren**. So wie wir auch ins Fitnessstudio gehen und die Muskeln trainieren, und das würde mich total interessieren. Da komme ich wieder auf dies zurück, dass ich denke, dass wie wir es immer machen, hat sich so **verhakt** in uns. Das haben wir halt tausendmal trainiert, dieses eher ungünstige Verhalten. Können wir tatsächlich üben, meinewegen Tag für Tag, Woche für Woche, dass wir dann, wenn uns etwas begegnet, was uns, was das Potenzial hat, uns aus der Bahn zu werfen, dass wir das dann parat haben. Was können wir konkret üben zuvor?

Thomas Hohensee: [00:28:08] Wir können eigentlich gleich da ansetzen, was wir sowieso sehr oft tun, nämlich uns immer die Situation schlecht ausdenken. Und dann kann man mal sagen, okay, ich sage, eben habe ich ja gesagt, dass man dann erkennt, dass man sich da Quatsch einredet und das innere **Selbstgespräch** verändert. Aber man kann auch mal sagen, okay, nehmen wir doch mal an, es kommt so schlimm, wie ich jetzt gesagt habe. Was dann? Und sich dann Lösungsmöglichkeiten überlegt. Dazu gehört eben auch, was will ich in dieser Situation denken. Und das ist gar nicht so weit hergeholt. Ihr Vergleich mit dem Fitnessstudio gefällt mir sehr. Man kann auch **mental trainieren**. Und das ist das, was sich im Sport, im Leistungssport immer mehr durchsetzt, dass tatsächlich die Top-Athleten nicht nur Bewegungsabläufe trainieren, sondern auch ihre **Denkmuster trainieren**. Dass sie sich genau überlegen, was sie in der Situation denken wollen und sich auch auf Eventualitäten vorbereiten. Also, dass dann nicht plötzlich die alten Gedanken, die alten Stressgedanken sich durchsetzen und hochkommen, sondern

dass noch schneller diese antrainierten Lösungsgedanken auftauchen. Das finde ich total spannend zum Beispiel. Aber wer macht das?

Jutta Ribbrock: [00:29:35] Also jemand würde zum Beispiel fürchten, er wird von seiner Frau verlassen und spielt das schon mal in Gedanken durch, so wie wir zwei das jetzt hier machen, dann da gehört ja schon was dazu. Also es gehört was dazu, diese Situation real, sagen wir mal, zu erleiden und durchzustehen, aber sich das vorher schon so vorzustellen, sagen, was wäre eigentlich, wenn sie mich jetzt tatsächlich verließe und ich würde mal sagen, naja, **vielleicht passiert ja was Tolles**. Das ist schon ein bisschen makaber, oder? Aber gut, aber Sie haben ja gesagt, das wäre eine Art und Weise, wie man sich so einer Situation, sagen wir mal, **trainingshalber** annähern könnte, oder?

Thomas Hohensee: [00:30:16] Richtig verstanden. Ja, das habe ich richtig verstanden, also es geht darum, auch **Fixierungen** aufzulösen. Also wenn uns etwas gefällt, haben wir die Tendenz, uns daran zu klammern. Das ist dann der Arbeitsplatz, der Partner, die Partnerin und wir vergessen, dass wir aber auch, nehme ich mal an, vor diesem Job und vor dieser Partnerschaft glücklich waren. Und dann denken wir irgendwann, wir können nur noch glücklich sein, wenn das jetzt alles so hält. Und dann zittern wir alle innerlich und denken, oh Gott, oh Gott, bei anderen sehe ich ja irgendwie, passieren schon Sachen so, wenn mir das auch mal passiert, bloß nicht dran denken. Und das ist keine gute Strategie. So wird man nämlich nicht mal glücklich, wenn äußerlich alles stimmt. Man bekommt alles auf die Reihe, was schon schwer genug ist. Und man ist immer noch nicht glücklich, weil man dann wieder **fürchtet, es zu verlieren**. Und deshalb ist es absolut, gebe ich Ihnen recht, absolut ungewöhnlich, so zu denken, okay, ich befürchte das ja sowieso gelegentlich, wenn ich mal nicht schlafen kann oder keine Ahnung. Und dann zu überlegen, ja, was mache ich dann? Lass mich das mal zu Ende denken. Und dann fällt einem vielleicht erst mal nichts Gutes ein. Dann zu sagen, okay, das will ich jetzt nicht, das sind blöde Ideen hier, blödes Kopfkino. Erzähl mir mal eine gute Geschichte, wie das dann weitergehen könnte. Und da kann man schon auf Ideen kommen. Und ich glaube, wenn man das konsequent macht und sich darauf einlässt und es zu denken wagt, das ist ja auch schon so ein Punkt. Ja, das meinte ich gerade. Also ... Aber wenn man das macht, dann kann es in der Tat einem helfen. Ich weiß von jemandem, das habe ich mal gelesen, der hat, das finde ich auch total ungewöhnlich, der litt unter Ängsten und hat erkannt, wie sehr seine Ängste überhaupt sein Leben bestimmen. Das wollte er ja nicht mehr und hat sich dann überlegt, okay, was befürchte ich dann alles? Dann hatte sich für diese Situation einen **Notfallplan**. Das war so ein Schreibheft, was er dann in seiner Nachttischschublade hatte. Finde ich ungewöhnlich, aber wenn einem das hilft, ich finde es nicht die schlechteste Idee, im Gegenteil, weil ihn das beruhigte, weil er sich sagte, okay, wenn das passiert, dann bin ich vielleicht erst mal völlig von Sinnen, dann gucke ich in dieses Heft. Was, wie sieht mein Notfallplan aus?

Jutta Ribbrock: [00:33:05] Großartig. Das klingt echt super. Und ich würde da ganz gern noch mal eine Unterscheidung treffen, weil dieses, ich bereite mich mental auf die Möglichkeit vor, dass etwas vielleicht nicht so toll läuft, die Bedingung nicht so ideal ist, und **sich Sorgen machen**, weil das liegt ja scheinbar nah beieinander. So, oh Gott, wenn das kommt, und sich dauernd dieses Schwarzmalen. Vielleicht können Sie dazu noch mal was sagen, dass das eben nicht dasselbe ist, sich sorgen und dieses, ich male mir zwar aus, dass etwas jetzt eine Situation nicht so ideal sein kann, aber zu dem Zweck, mich darauf einzustellen, dass ich damit fertig werde.

Thomas Hohensee: [00:33:52] Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Der Unterschied zwischen sich Sorgen machen und sich **mental vorbereiten**. Beim sich Sorgen machen

stellt man sich immer nur vor, was wäre wenn, aber bleibt dabei stehen und malt es sich nur immer schwärzer und immer schwärzer aus. Und man darf eben nicht dabei stehen bleiben. Wenn man dabei stehen bleibt, ist es destruktiv und man wird immer ängstlicher und sorgenvoller, weil das ist ja das, was man dann trainiert. Man muss einen Schritt weitergehen und Lösungen suchen. Also, man kann ruhig da beginnen, was wäre wenn? Und dann, ja, okay, was wäre denn dann? Und dann weiterdenken. Und dann fallen vielleicht nur wieder kummervolle Dinge ein. Aber dann auch mal zu überlegen, okay, was wäre dann, wenn das gut geht? Und dann wird das Sorgenmachen eigentlich etwas **Konstruktives**. Damit hängt wieder was anderes zusammen. Ich glaube, wir werden alle auch ein bisschen entspannter, wenn wir **ehrlicher** damit mit unseren Niederlagen und mit unseren Problemen und so umgehen würden. Also, man hätte, dann würden nicht diese Illusionen entstehen: Da gibt es da Leute, denen geht es super und ich bin ein armes Würstchen. Ja, sondern man wüsste, okay, die haben andere Baustellen. Also, es gibt da ein ganz wunderbares Zitat von Michael Jordan, diesem super Basketballspieler, den einige für den besten Basketballspieler aller Zeiten halten. Ich weiß jetzt nicht, ob ich es genau wiedergeben kann, aber es ist so sinngemäß: Ich habe in meiner Karriere 9000 Mal daneben geworfen. Ich habe 300 Spiele verloren. 26 Mal hat man mir den Ball anvertraut in der Hoffnung, ich würde den entscheidenden Punkt machen, und ich habe **versagt**. Ich habe immer und immer und immer wieder versagt und genau deshalb bin ich so erfolgreich.

Jutta Ribbrock: [00:36:10] Weil er damit umgehen konnte. Großartig. Also, ich hab grad gedacht, ja, wenn wir mal zusammenfassen, das eine ist auf das **Positive** schauen, also den Blick auch darauf richten, was wir alles haben, was richtig, richtig gut ist und einfach auch damit rechnen, dass das ganz normal ist, dass es zum Leben gehört, dass mal was schief geht und dafür sich rüsten, damit umgehen zu können. Das ist die Geschichte, oder?

Thomas Hohensee: [00:36:47] Das ist schon, das ist schon sehr viel. Ich glaube, man muss auch, wir haben jetzt viel über mentales Training gesprochen. Ich glaube, man muss noch so eine Art sich bewahren oder erarbeiten. Auch **spontan richtig zu reagieren**. Also, dass man, dass man immer weiß, man kann sich irgendwie durchwurschteln, also **improvisieren lernen**, also auch in Situationen begeben, die man nicht voraussehen kann, die man nicht kontrollieren kann.

Jutta Ribbrock: [00:37:26] Wenn man ein bisschen auf Glatteis kommt, aber auch da denkt, na klar, werde ich schon irgendwie mich durchwurschteln. **Gelassenheit beginnt im Kopf** – eins ihrer zentralen Werke. Ich habe immer am Schluss meines Gesprächs eine Frage immer an meine Gesprächspartner. Deshalb wollte ich sie selbst das auch gerne fragen. Was bedeutet für Sie persönlich **Glück**?

Thomas Hohensee: [00:37:53] Gute Frage schon mal. Wenn Sie mich so das fragen, was ist für mich Glück? Also, ich schöpfe mein Glück aus **verschiedenen Quellen**, weil ich das für gefährlich halte, sich auf etwas zu **fixieren**. Also, das habe ich auch erst lernen müssen. Jeder weiß es, die Welt verändert sich und damit tun wir uns so furchtbar schwer, wenn die ... Also Verluste, wir beklagen Verluste und erleben aber Verluste, ob das nun der Kaufmann an der Ecke ist, der zumacht oder jemand, der stirbt. Und deshalb denke ich, es ist ganz, ganz wichtig, sein Glück aus verschiedenen Quellen zu schöpfen. Gut, und wenn Sie eine davon wissen möchten, also es ist auf jeden Fall, ich lese gerne, ich habe immer gerne gelesen, also ich schreibe auch gerne Bücher, es fällt mir leicht. Und das ist wirklich, und es macht mir auch wirklich sehr, sehr viel Spaß, mit meinen Klienten zu arbeiten und zu erleben, dass da auch Fortschritte passieren. Das kann aber

auch außerhalb sein. Ich freue mich immer, wenn Menschen sich weiterentwickeln und anfangen, neue Dinge zu machen, lernen, ihre Probleme zu lösen und dann auch glücklicher werden, weil das wirkt auf mich ja auch wieder zurück. Also, das wäre meine Antwort auf Ihre Frage.

Jutta Ribbrock: [00:39:27] Wunderbar. Lieber Thomas Hohensee, ich danke Ihnen sehr für dieses schöne Gespräch.

Thomas Hohensee: [00:39:32] Danke Ihnen.

Jutta Ribbrock: [00:39:44] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf [**einfach-ganz-leben.de**](http://einfach-ganz-leben.de). Und weitere Podcasts gibt es auf [**podcast.argon.de**](http://podcast.argon.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald.