

## MANUSKRIFT ZUM THEMA „Persönlichkeitsentwicklung – Die Chance Deiner Unvollkommenheit“

[Intro]

[00:00:10] Mach dich Unkaputtbar – der Resilienzpodcast, mein Name ist Yoyo Schweizer und heute spreche ich mit Herrn Dr. Hahnzog. Wir haben ganz frühen Vormittag und damit einen schönen guten Morgen.

[00:00:20] Schönen gutem Morgen. Hallo Frau Schweizer

[00:00:22] Ich freue mich, dass wir heute ein bisschen podcasten dürfen zusammen und sprechen über Resilienz. Ich würde aber erstmal gerne eine kleine Vorstellung von Ihnen haben. Wer sind Sie denn bitte?

[00:00:33] Sehr gerne. Die Freunde sind ganz auf meiner Seite. Wer bin ich? Simon Hahnzog ist mein Name. Ich bin Psychologe, Soulboxer und Wegebauer. Das ist die ganz kurze Version.

[00:00:46] Und die etwas längere?

[00:00:48] Die etwas längere ist, ja, in verschiedensten Berufsbereichen beschäftige ich mich mit der Psychologie und das schon sehr, sehr lange. Ich war Schulpsychologe. Ich war Professor für Wirtschaftspsychologie zehn Jahre in München. Ich war Akademischer Direktor an der Oxford Business School. Ich habe eine psychotherapeutische Praxis gehabt lange Jahre. Ich bin systemischer Einzelpart-Familientherapeut. Ich beschäftige mich in meiner Unternehmensberatung, die ich seit 15 Jahren habe mit dem Schwerpunktthema gesunde Arbeit in verschiedensten Kontexten. Das heißt, ich begleite und berate Unternehmen und Organisationen dabei, wie sie Arbeit gesund gestalten können. Ich habe sehr viel Diagnostik gemacht mit dem schlimmen Wort psychische Gefährdungsbeurteilung. Und ich habe mich zuletzt in den letzten drei Jahren ein neues Produkt entwickelt, nämlich den digitalen Trimm dich pfad, wo wir schon auf 550 Kraftwegen in Deutschland und Österreich den klassischen Trimm dich pfad ins 21. Jahrhundert kicken und mit dem passenden Namen "Gemara – geh mal raus". Das war jetzt mal so ein kleines Panoptikum. Also ich würde sagen, das Schöne an der Psychologie ist, in der ich mich ja tummle, dass es einfach so bunt ist, wie das mit dem sie zu tun hat, nämlich den Menschen. Und über all dem stellt eben das Thema Resilienz, Widerstandskraft gegenüber Belastung, Umgang mit Belastung, die ja prinzipiell erst mal gar nichts Schlechtes sind. Da werden wir vielleicht nachher noch drauf kommen. Ja, eigentlich so eine rote Linie dabei. So in meinem kurvigen Weg da.

[00:02:53] Da kommen wir gleich zur ersten richtigen Frage. Auf einer Skala von 1 bis 10 wie resilient sind Sie denn?

[00:03:01] Das hängt sehr von der Tageslaune natürlich ab. Heute würde ich sagen, ist ein hoch resilienter Tag. Da würde ich mich auf eine soliden 8 einstufen.

[00:03:15] Und warum ist genau der heutige Tag hoch resilient?

[00:03:18] Ich hatte einen wunderbaren Abend gestern. Ich bin gut in den Tag gestartet, hab gerade noch was Feines gefrühstückt und hab mich auf unser Gespräch gefreut, was den Tag bereichert und hab sogar danach noch Kontrastprogramm, weil ich noch ins Haus meiner Eltern am schönen Schliersee fahren werde, weil ich mich da ein bisschen was kümmern werde und unter anderem dann noch 2, 3 Stunden Holz hacken werde. Und ich finde, das ist einfach eine total geile Mischung für den Tag.

[00:03:56] Das stimmt. Also kann ich jetzt gleich mal festhalten, Resilienz ist unser gesamtes Leben. Also der Umstand, wie wir leben, wie der Tag ist, das macht uns resilient.

[00:04:10] Naja, es gibt halt ganz, ganz viele Facetten und Faktoren. Manche davon liegen eben in uns drin.

Das ist ja meine Persönlichkeit, beschäftigt mich ja wirklich schon auch sehr, sehr, sehr lange und was wir in uns machen können. Und jetzt kann man jetzt gar nicht irgendwie eine Prozentrechnung oder Verteilung aufstellen, aber mindestens genauso viel ist eben auch um uns drumrum. Manches können beeinflussen, zum Beispiel ob ich ein Gespräch führe oder nicht, ob ich jemanden anrufe oder nicht, ob ich nach links oder nach rechts gehe heute. Manches können wir auch nicht beeinflussen, nämlich ob mir dann auf dem Weg jemand begegnet oder ob die Sonne scheint oder ob es gerade hagelt.

[00:04:51] Ja, aber selbst Hagel kann ja wunderschön sein, ne?

[00:04:54] Absolut.

[00:04:55] Kommt immer drauf an, von welcher Blickrichtung man guckt.

[00:05:00] Ja und auch die ist aber von vielen abhängig. Ich schätze sehr ein Zitat von Voltaire. "Ich habe beschlossen glücklich zu sein, da es besser für meine Gesundheit ist." Das mag ich wirklich sehr aus heutiger wissenschaftlicher Sicht, kann man sagen. Er hatte recht. Also eine der besten Sachen, die wir machen können für ein langes Leben und für eine gute Gesundheit ist viel glücklich sein oder zumindest nur ein bisschen mehr glücklich als unglücklich. Und das ist sicherlich eine der wichtigsten Resilienzbausteine in unserem Schutzschild gegen alle Belastungen, die auf uns zukommen. Und was ich daran aber noch so mag, ist dieses Provokativ, ich habe beschlossen glücklich zu sein. Ganz einfach ist natürlich nicht, das klappt nicht jeden Tag und nicht immer und hier einfach nur zu sagen, beschließ doch nur und dann ist alles gut. So sehe ich das gar nicht, aber man darf nicht unterschätzen, dass wir halt schon auch in der Hand haben, worauf wir so den Blick werfen. Schauen wir auf alles, was nicht geklappt hat, schauen wir auf was anstrengend ist, schauen wir auf das, was uns unglücklich macht oder schauen wir auch auf das und selbst wenn es etwas ganz kleines Licht geben ist, an einem dunklen Tag, was aber halt auch da sein kann. Und gleichzeitig dürfen wir nicht vergessen, es gibt schlicht und einfach auch Tage oder auch Phasen, die sind, Entschuldigung, die Offenheit einfach beschissen und dann dauert es ein bisschen, bis es wieder hell wird.

[00:06:35] Ich mag das, wenn man Dinge beim Namen nennt. Man muss nicht drum rum reden. Sie haben gerade schon die Persönlichkeit angesprochen, da kommen wir direkt gleich dazu. Ich habe noch eine persönliche Frage an Sie. Gibt es Schlüsselerlebnisse, die so Ihre persönliche Resilienz auch gestärkt haben, wo Sie gesagt haben, aus dieser Krise bin ich gestärkt hervorgegangen, da habe ich persönlich gelernt.

[00:07:00] Wo fange ich da an? Das ist ja ein ganzes Panoptikum meines gesamten Lebens. Also von, oh Gott, da bin ich gerade wirklich. Was greife ich raus?

[00:07:18] Also kann man dann sagen, jedes kleine Erlebnis und auch jedes große Erlebnis lässt uns lernen und lässt uns, oder ja, wir lernen dadurch, resilienter zu werden, weil wir überall was mitnehmen?

[00:07:31] Da bin ich der festen Überzeugung und es hört auch nicht auf. Das ist gleichzeitig das Anstrengende, glaube ich, am Leben, dass es halt nicht aufhört. Also das Leben schon irgendwann, aber im Leben, dass wir immer wieder Regentage haben, immer wieder mal Rückschläge erleiden müssen, immer wieder mal Wunden davon tragen müssen und gleichzeitig wir uns aber auch immer und beständig und stetig weiterentwickeln und mehr werden und größer werden und Dinge auch hinter uns lassen können. Selbst wenn Sie vielleicht uns schon ein halbes Leben lang begleiten oder ein ganzes.

[00:08:10] Das heißt, das ist aber auch die Chance für jeden Menschen, aus jedem was passiert, aus jeder Krise einfach was mitzunehmen und für sich selber zu verarbeiten. Das ist die Chance.

[00:08:24] Ich würde das nicht nur aus der Krise verwenden, sondern wirklich aus allem, was wir erleben, das Große wie das Kleine. Ich meine, es erscheinen uns natürlich gerne, das sind ja so jetzt auch das Zeitparadoxon, so die bedeutsamen Lebensereignisse, wo ich eine besondere Liebe kennengelernt habe, wo ich eine tolle Idee hatte, wo ich etwas Langes abgeschlossen oder begonnen habe. Das ist im Moment ein sehr kurzer Moment, erscheint es sehr kurz und in der Rückschau sehr lang und umgekehrt mit den Alltagsgeschichten, wenn wir in dem morgendlichen Bus sitzen, was wir jeden Morgen machen, erscheint es im Moment sehr lang und im Rückblick sehr kurz. Aber ich glaube, das steckt eben überall mit drin. Ich finde das zum Beispiel faszinierend, da bringen mich meine Kinder immer wieder darauf. Mir fällt jetzt gerade eine Situation ein, wo sie ja gerade gefragt hat, was hat mich, was lässt meine Resilienz steigen und zwar mal keine Krise, sondern ein Moment. Da war meine Tochter, ich habe zwei Kinder, meine Tochter war zwei, also eine Zeit lang her, die ist jetzt zehn und wir waren im Zoo zwischen Nashörnern und Giraffen so ungefähr und

auf einmal bleibt sie stehen, schaut nach oben, wir standen unter einem Baum und zeigt nach oben und sagt "Blatt" und war ganz fasziniert davon, dass da Blätter hängen und ich habe dann auch mit ihr zusammen da gefühlt in der Rückschau zehn Minuten, wahrscheinlich waren es nur 20 Sekunden, nach oben geschaut und wir haben uns die Blätter angesehen, wo ich danach so bewegt war, etwas, was scheinbar nebensächlich war, was uns aber hat innehalten lassen, was uns gemeinsam erleben hat lassen und mal wieder etwas wahrnehmen, was sonst nebendran war.

[00:10:38] Eine schöne Geschichte, so eine einfache Geschichte. Wunderschön. Kommen wir zum Thema Persönlichkeiten. Sie beschäftigen sich unter anderem mit dem Thema Schattenarbeit. Wir machen jetzt den großen Cut von Ihnen persönlich, kommen wir jetzt zur Arbeit. Was heißt denn Schattenarbeit? Was ist denn das für jemanden, der diesen Begriff noch nie gehört hat?

[00:11:02] Zwei Kommentare vorweg. Bei mir ist es ja so, dass meine Arbeit immer mit mir persönlich verknüpft ist. Das ist ein großes Geschenk, das ich habe. Deswegen ist der Cut für mich gar nicht so groß, sondern das ist nur einfach noch eine andere Facette von mir. Und zum Zweiten, der Begriff Schattenarbeit, den verwende ich selber gar nicht so sehr. Nur der Untertitel meines Buches dazu hat auch das Thema der Schatten oder der dunklen Seiten drin. Aber um es mal kurz zu erklären, ich nehme meinen Zugang dazu. Wir hören ja gerne davon, dass man angeblich die eigenen Stärken stärken soll und die Schwächen verringern kann und so weiter. Das ist gerne mal so, gerade in Zeiten der Selbstoptimierungsnummern, was man gerne hört. Und ich drehe das gerne genau um. Nichts gegen die Lichtgestalten im Haus der Persönlichkeit, die Seiten an einem, die man gerne mag, die Facetten, die man schätzt, das was man gemeinhin Stärke nennt. Ich bin nur der festen Überzeugung, die vermeintlichen Schwächen, die dunklen Seiten, die Kellerkinder im Haus der Persönlichkeit, in denen steckt unheimlich viel Potenzial. Denn es ist ganz einfach, wir haben sie nicht ohne Grund. Jede Facette unserer Persönlichkeit und die ist halt wahnsinnig bunt und alles, was uns ausmacht, jeden einzelnen, jeder einzelne, hat eine Funktion. Die haben wir nicht ohne Grund und eben nicht nur die heroischen, strahlenden, gesellschaftlich wohlwollend akzeptierten Seiten einer Persönlichkeit, sondern auch die anderen, die vermeintlich eben im Schatten stehen. Wenn wir vielleicht noch sehen werden in unserem Gespräch, nachdem man sich mit der Herangehensweise, die ich mit meinem Blick auf Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung gestalte, so ein bisschen auseinandergesetzt hat, kann man Zuschreibungen wie Stärke oder Schwäche getrost über Bord werfen. Die gibt's nicht. Das sind einfach nur Bewertungen von Facetten, von Anteilen der Persönlichkeit und die, die uns gefallen, die anerkannt sind, die geschätzt werden, werden als Stärken bezeichnet, die uns unangenehm peinlich sind, die missachtet werden in der Gesellschaft, die wir zeichnen mal als Schwächen. Aber das ist totaler Quatsch. Wir brauchen die alle, die Licht gestalten, genauso wie die vermeintlichen Schattenkinder.

[00:13:59] Kann ich jetzt sagen, quasi statt Schattenarbeit, sagen Sie Haus der Persönlichkeit?

[00:14:04] Ja, das Haus der Persönlichkeit ist ein Bild, das ich dazu sehr gerne mag. Der neutralere Begriff ist bei mir schlicht und einfach Persönlichkeitsentwicklung, aber Haus der Persönlichkeit, naja, das hat ja verschiedene Stockwerke. Und da gibt's lichtdurchflutete Räume. Da stellen wir gerne die vermeintlichen Stärken hin. Die werden dann sogar besonders gut ausgeleuchtet und dürfen da in Glanze dinieren. Aber es gibt halt auch einen Keller im Haus der Persönlichkeit und der ist sogar verdammt tief. Also der ist sogar mehrere Stockwerke tief und irgendwann gibt's sogar Bereiche im Untergrund, da kommen wir nie hin, das nennt man dann das Unbewusste. Aber auch der, alle Etagen sind voll mit Anteilen, so nenne ich sie, der Persönlichkeit und jeder einzelne Anteil ermöglicht uns eine Ressource, ein Potenzial, stellt uns eine Funktionalität zur Verfügung. Und da bin ich wirklich, also sie werden von mir selten so etwas generelles wie immer oder 100 Prozent hören, aber ich garantiere ihnen, ich finde zu jedem Persönlichkeitsanteil der ganzen Welt eine Ressource.

[00:15:26] Darauf kommen wir gleich nochmal zurück. Vorher, wie viele Persönlichkeitsanteile gibt's unendlich dann, wie ich das jetzt gelernt habe, oder?

[00:15:34] Ich glaube nicht, dass sie begrenzt sind. Wir werden nur schlicht und einfach nie rausfinden, wie viele wir haben. Allein aus dem Beweggrund, dass es eben einen sehr tiefen Keller des Persönlichkeitshauses gibt und dort stecken eben auch die ganz verbannten, verdrängten Anteile in unserem Unbewussten und das Unbewusste hat nun mal die Eigenschaft, dass wir da nicht hinkommen.

[00:15:58] Und diese verdrängten Persönlichkeitsanteile oder die, die eher so ungeliebt sind, wie helfen die mir?

[00:16:07] Genauso wie alle anderen Persönlichkeitsanteile auch. Jeder Anteil ermöglicht mir eine Ressource. Das Problem entsteht immer nur dann, wenn ein Anteil zu viel oder zu wenig im Vordergrund ist

oder in der falschen Situation. Ich nehme mal ein Beispiel, eins meiner Lieblingsbeispiele, weil ich habe zumindest noch keinen gefunden, der den Teil nicht hat oder einen, den er so bezeichnen würde, kurz an der Stelle noch erwähnt. In meiner Vorstellung von Persönlichkeit ist es nicht so, dass es bestimmte Anteile gibt, die wir alle haben müssen oder so was, sondern es gibt vielleicht vergleichbare Elemente, aber es kann auch bei jedem ganz ganz anders sein. Aber wo sich alle unsere Persönlichkeitsanteile gleich sind, ist eben, wie sie funktionieren. Nehmen wir also mal ein Beispiel, den faulen Anteil.

[00:17:14] Kennt jeder, ja.

[00:17:16] Zumindst habe ich noch keinen getroffen, der nicht so was irgendwie bei sich hat, nur in unterschiedlicher Ausprägung. Aber ist so ein schönes Beispiel. Der faule Anteil, der ist ja einer, da würden jetzt viele erstmal sagen, wenn der zu viel da ist. Wenn der also über Tage oder vielleicht sogar über Wochen die erste Geige spielt in unserer Persönlichkeit, wenn der das Kommando in hat, wenn also aus den Wollmäusen schon mal Ratten geworden sind, wenn sich das Geschirr nicht mehr nur im Spülbecken, sondern in der ganzen Küche verteilt, das noch nicht abgeschlossen ist, die To-do-Liste noch nicht mehr auf dem Flipchart-Papier passt und wir uns bräsig auf dem Sofa durch RTL2 zappen. Dieser Zustand, so kennen wir den dann gerne und finden uns selber ätz und dängen, oh, blöder fauler Anteil, blöder fauler Anteil, wenn du weg wärest, dann wäre doch alles gut. Aber da hilft es, mal in die andere Richtung zu gehen, wenn wir uns nämlich vorstellen würden, okay, stellen Sie sich mal vor, der wäre weg. Der hätte gesagt, ich kündige, ich werde dir sowieso immer nur doof behandelt, Undank ist der Welt einen Lohn, dann seht ihr, wie er mich zurechtkommt, ich bin weg, kein fauler Anteil mehr. Und zwar hilft es da wirklich so ein bisschen ins Extrem zu gehen, also nicht nur, oh, wie schön, endlich könnte ich mal wirklich den Keller ausmisten und dann wäre das mal erreicht, sondern wirklich über Wochen, über Monate, der wäre nicht mehr da. Es gäbe immer was zu tun, es gäbe immer was zu tun, wir würden unser Schlafbedürfnis auf maximal zwei Stunden reduzieren und würden ja immer was machen und immer was machen und die Folge nennt man heutzutage Burnout. Das heißt, fauler Anteil ist nur, ich mag die Bezeichnung, weil die so ein bisschen provokativ, ich merke das, aber eigentlich ist sie total unfair, man könnte auch sagen, das ist der Entspannungsanteil, das ist der, der uns zur Ruhe kommen lässt, das ist der, der sagt, hey, reicht für heute, jetzt setze ich mal auf die Couch, schnapp den Buch, komm mal runter. Und ihn als Schwäche zu bezeichnen, ist schlicht und einfach nur eine Zuordnung, aber er ermöglicht uns eine ganz wichtige Funktion.

[00:19:36] Was ist aber, wenn dieser Anteil überwiegt?

[00:19:40] Genau, das ist immer das Problem, aber das gilt für jeden Anteil, das gilt auch für die vermeintlichen tollen Anteile. Wir haben nur dann Probleme, ich nenne das Risiko, wir haben immer dann ein Risiko, wenn ein Anteil über einen längeren Zeitraum unser Handeln dominiert. Das gilt für die anderen aber auch so. Nehmen wir mal ein anderes Beispiel, so die innere Mutter Theresa, der helfende Anteil, oh toll, da wird ja sehr wertgeschätzt, der ist sehr anerkannt, wie schön, wenn man andere unterstützt, selbstlos handelt, hilft und so weiter. Und da können wir es uns eher andersrum leichter schnell vorstellen, wenn wir uns diese zwei Risikokohle anschauen, nämlich was wir uns mal vorstellen würden, nur so, wenn der weg wäre, oh Gott, wie schrecklich wäre das. Also wenn unsere innere Mutter Theresa auch davongezogen wäre und wir ab sofort helfen, noch nicht mal buchstabieren können. Wenn wir wirklich auf alle und jeden, Entschuldigung, ich bin dann auch immer gerne wieder hier etwas offener Art, alle und jeden einfach scheißen würden. Es wäre uns vollkommen egal, wenn ich nachher nach unserer Podcastaufnahme raus auf die Straße gehe, um mich nach dem Mittagessen umzusehen und dann sehe ich gerade vor mir, wie eine alte Oma auf dem Weg stürzt oder sowas und ich dran vorbeigehen würde und sagen würde, Mensch, pass auf, hättest du deinen Rollator mitgenommen, wäre dir nicht passiert und dann weitergehen würde es so. Wäre irgendwann recht einsam wahrscheinlich, diese Welt und wir würden nicht so gut weiterkommen. Kann man sich gerne noch vorstellen, aber wie ist es denn mit der anderen Richtung? Das heißt, wenn der helfende Anteil zu viel da wäre. Immer und überall nur noch helfen, nur die anderen, nur die anderen zählen. Das wäre dann so, wie wenn der heilige St. Martin damals dem armen Bettler nicht nur seinen halben Mantel, sondern den ganzen Mantel und sein Pferd gegeben hätte. Aber was wäre denn passiert? Der wäre erfroren statt des Bettlers, der wäre nicht Bischof geworden, der hätte nicht nachher hunderte gerettet und wäre hier einfach, hätte sich aufgelöst. Das heißt, es gilt für jeden Anteil und die Aufgabe des Inneren, ich nenne das selbst, das Zentrum der Persönlichkeit, hier richtig zu steuern, wer kommt wohin, das ist letztendlich die Kernaufgabe, um jeden Anteil in der richtigen Situation einen richtigen Einsatz abzubringen.

[00:22:20] Jetzt merke vielleicht ich selber, da ist ein Anteil zu groß oder manchmal wird einem das ja auch, wenn man wirklich gute Freunde hat, gesagt, hey, du, pass mal auf, was kann ich denn dann machen, wenn ich merke, der Faule oder der Helfende oder der Liebende oder was auch immer ist zu groß?

[00:22:38] Drei Schritte sind das. Der erste Schritt heißt Wertschätzung und das ist gerade bei den düsteren Anteilen, die die einem vielleicht sogar schon lange irgendwie unangenehm bedrücken mögen, oft ein schwierigerer Teil in der Persönlichkeitsentwicklung. Wertschätzung bedeutet, ich muss es erstmal schaffen, diesen Anteil bedingungslos wertzuschätzen. Das heißt, wenn ich in den inneren Dialog gehen würde, zu sagen, vielen lieben Dank, dass ich dich habe, du ermöglichst mir ... Erst, wenn ich das schaffe und zwar ganz authentisch, ganz kongruent bei mir sein, diesen Anteil sagen zu können, ohne einen, aber ganz ehrlich, du nervst mich tierisch und ich wäre so froh, wenn du weg wärst, erst dann kann man da wirklich was ändern und das ist teilweise wirklich ein ziemlich langer Weg, auch aus eigener Erfahrung weiß ich das, aber das ist der erste wesentliche Schritt Wertschätzung. Dann der zweite Schritt, den nenne ich Führung. Das heißt, ich muss diesen Anteil klar und deutlich führen und ihm seine Position in meinem Persönlichkeitsteam zuweisen. Also jetzt mal wieder ein Beispiel zu dem faulen Anteil. Heute Morgen, als ich noch ein bisschen im Bett liegen geblieben bin und der faule Anteil sich so super neben mich gesetzt hat und gesagt, oh, ist das schön warm, heute Morgen einfach noch so ein bisschen da liegen, das wäre doch toll. Da könnte jetzt so ein innerer Dialog so ausschauen. Vielen Dank lieber faule Anteil. Du hast recht, das ist echt super, das Fenster ist offen. Ich spüre so den Morgen gerade kommen, das ist wirklich schön. Danke, dass du mich so entspannen lässt und ich habe nachher eine Podcastaufnahme und da will ich jetzt in Bewegung kommen langsam und dafür auch bereit zu sein. Deswegen möchte ich, jetzt kommt der Führungsteil, deswegen möchte ich, dass du jetzt an die Seite trittst, denn jetzt brauche ich meinen aktiven Anteil ganz nah bei dir. Zweiter Schritt Führung. Dritter Schritt Vertrauen. Warum sollte dieser Anteil das machen? Warum sollte der weggehen? Denn auch das vergessen wir gerne, jeder unserer Anteile tut was für uns. Das stellt uns eine Funktion dar, das heißt, wenn der zur Seite treten sollte, um anderen Anteilen den Vorrang zu lassen, dann kann ich ja seine Ressource an der Stelle gar nicht nutzen. Das heißt, er muss das Vertrauen haben, dass ich wieder auf ihn zurückkomme, dass ich ihn nicht vergesse, dass er nicht verstoßen wird, wie in jeder anderen Beziehung, das ebenso auch ist, das ist auch in der Beziehung mit unserem Inneren. Das heißt, um diesen Dialog also noch mal kurz durchzugehen, über die drei Schritte hieße das: Vielen lieben Dank, dass ich dich habe, lieber fauler Anteil, du ermöglichst mich zu entspannen. Und, kleine Fußnote übrigens, wenn man an der Stelle des inneren Dialogs ein Aber einbaut, hat man schon verkackt. Weil dann hört der da alles, was da nahe ist, dann hört der das nicht mehr. Sondern, und, das steht nebenan. Und jetzt möchte ich, dass du zur Seite trittst, denn ich hole jetzt den aktiven Anteil zu mir und starte jetzt in den Tag. Und, dritter Abschnitt Vertrauen. Und ich verspreche dir, heute Abend um acht haben wir ein Date und da treffen wir uns in der Hängematte und ich freue mich schon tierisch darauf, mit dir abzuhängen, denn du ermöglichst es mir ja mich zu entspannen nach einem langen Tag. Wertschätzung, Führung, Vertrauen, das sind die drei Schritte. So funktioniert das.

[00:26:54] Wie kann ich das erlernen? Wie schaffe ich das? Brauche ich da Hilfe von außen? Brauche ich da Hilfe von Ihnen? Oder kann ich das auch alleine machen?

[00:27:02] Natürlich kann man das auch alleine machen und gleichzeitig kann es manchmal sein, dass eine Hilfestellung hilfreich ist. Denn manchmal sind Anteile es so gewohnt und so routiniert, sich in den Vordergrund zu setzen, dass sie schlicht und einfach nicht gehen können, weil sie Angst haben, dass dann was passiert. Ich nehme wieder das Beispiel dem faulen Anteil mit dazu. Warum wird er denn so gerne so oft beschimpft und warum nervt er uns so? Das heißt, blöder fauler Anteil, ich finde es voll doof, ist, dass zu sagen, warum ist denn eigentlich gerade nicht der aktive Anteil, der Planungsanteil, der strukturierte Anteil im Vordergrund. Die machen einfach gerade ihren Job nicht. Der faule Anteil steht halt gerade blöd rum und dann springt er halt ein. Aber der kann nichts dafür. Das ist der faule Anteil. Der ist nicht dafür da, strukturiert, aktiv, geplant zu sein. Der ist dazu da zu chillen und das macht er dann halt. Nur weil unser inneres Selbst, unsere innere Führungskraft nicht die Teile in die Situation bringt, die da eigentlich hingehören. Und es kann natürlich manchmal einfach sehr, sehr stark sein, dass die Unsicherheiten, dass das Vertrauen der Anteile so gering gerade ist, so angegriffen gerade ist, dass es schwer wird, da wegzugehen. Dann kann es enorm hilfreich sein, jemanden dazu zu holen. Also gerade die systemische Therapie, das systemische Coaching forciert diesen Ansatz unter anderem als eine in der Methoden, mit denen sie arbeitet. Aber letztendlich bin ich der festen Überzeugung, kann das jeder für sich. Das ist immer nicht immer ganz schön. Das ist durchaus schmerzhaft bei manchen Anteilen, zu merken, ja okay, ich brauche die oder dieses Überwinden der Wertschätzung zu sagen, vielen Dank. Das kann hart sein für was, was man sein Leben lang vielleicht nicht so an sich mag, aber es rentiert sich immer.

[00:29:08] Also kann ich aber doch beschließen, glücklich zu sein. Wenn ich jetzt sage, ich mache das, weil vorhin haben Sie gemeint, man kann das nicht einfach beschließen, das ist ganz, ganz viel, was da rein ist. Aber eigentlich kann ich es doch beschließen. Ich kann doch sagen Chaka, und jetzt mache ich das und dann werde ich glücklich.

[00:29:24] Naja, genau ist es eben nicht mit Chaka.

[00:29:28] Okay, das würde ich dann sagen.

[00:29:30] Genau nicht mit Chaka, aber ich kann beschließen, mich damit auseinanderzusetzen, ohne Garantie. Und wenn ich mit meinen Klienten daran gearbeitet habe mit dem Modell, habe ich auch gesagt, ich habe keine Ahnung, wie lange wir brauchen. Ich weiß auch nicht, wie lange es dauert, meine Ressource zu finden, aber ich werde eine finden und wir finden eine gemeinsam. Aber es gibt letztendlich keine Garantie, weil dann dreht sich die Erde wieder weiter, dann geht wieder was. Aber ich kann mich entschließen, damit mal anzufangen. Und deswegen ein kleiner Tipp, wie ich gerne das Thema so am Start vermittele, weil anzufangen, so mit so einer kleinen Liste an Persönlichkeitsanteil, mal aufzuschreiben, was habe ich denn so an inneren Anteilen und um mal so ein paar Beispiele zu geben, über die ich dann viel erzähle, wobei das jetzt nicht so sein muss, dass die jeder haben muss. Aber ich nehme also meine. Was habe ich so bei mir zum Beispiel? Also den faulen Anteil als Beispiel habe ich schon erzählt. Ich habe einen eiteln Anteil, ich habe einen Macheranteil, ich habe einen Leichtigkeitsanteil, ich habe einen aggressiven Anteil, ich habe einen Anführeranteil. Ich könnte jetzt noch lange weitermachen und sich einfach mal so eine Liste machen und ob da jetzt drei Anteile oder 30 draufstehen, ist vollkommen wurscht. Ganz egal. Mal so was habe ich denn für Facetten bei mir und dann dieses Spielchen, das ich jetzt gerade mit dem helfen und mit dem Faulenanteil gemacht habe, mal für sich durchspielen und damit so einem gewissen schelmischen Grinsen am besten, mal sich so ins Extrem baden. Was würde passieren, wenn dieser Anteil viel zu viel da ist? Wirklich Tage, Wochen, Monate, in jeder Situation, abends beim ins Bett gehen, morgens beim aufstehen, beim Frühstück, beim Mittagessen, beim Einkaufen, beim Arbeiten, immer oder wenn der plötzlich weg wäre? Und zwar was wäre das Risiko für mich, also nicht für die anderen, also nicht die, die dann plötzlich zu viel oder zu wenig von irgendwas kriegen, sondern was ist die Folge für mich? Und in der Mitte zwischen diesen beiden Extremen, die aristotelische Mitte, wenn man es philosophisch betrachten will, da steckt die Ressource und zwar bei der Ressource, das heißt immer, was ermöglicht mir dieser Anteil? Was für eine Ressource stellt er mir zur Verfügung? Ob das jetzt für die anderen drumrum auch noch schön ist oder nicht oder ob es doof ist, für die spielt erstmal gar keine Rolle, sondern was ermöglicht er mir?

[00:32:17] Das heißt durch meinen Kopf, durch mein Denken, durch das daraus resultierende Handeln, kann ich ganz viel mit mir und für mich bewirken?

[00:32:30] Ja, da kann ich verändern und allein schon die Bewusstheit und allein schon, sich klar zu machen und das gelingt auch nicht immer, auch bei mir. Ganz ehrlich, manche meiner Anteile nerven mich auch zwischendurch. Aber ich habe halt gelernt, mich wieder besser zu fangen und ich weiß dann auch schon, ja, ja, du hast ja recht.

[00:32:56] Setzen sie sich dann aber hin und nehmen sich?

[00:32:59] Stimmt, ja, aber jetzt nervt es mich gerade. Aber ich weiß, du hast recht und wenn dann mal die Stresssituation oder der Konflikt oder die übermäßige Faulheit oder keine Ahnung, was halt passiert ist, auch wenn noch mal vorbei ist, dann kann ich mich dann auch wieder leichter hinsetzen und sagen, okay, deswegen ein Tipp dazu, also mit Persönlichkeitsentwicklung und mit dieser Reflexion über diese eigenen Facetten, das sollte man jetzt nicht unbedingt machen, wenn man gerade brutal gestresst ist oder gerade wirklich schlecht drauf ist, sondern da braucht man schon so eine gewisse Grundresilienz, sage ich jetzt mal, damit man es machen kann, sonst sollte man die erst mal herstellen. Und dann kann es aber eben dazu dienen, genau das auch zu stärken. Also das ist ja auch der Rahmen, in dem wir uns hier bewegen, um diese Brücke mal zu schlagen zur Resilienz, denn wenn ich eben meine inneren Anteile, meine Persönlichkeit, das was mich auszeichnet, gut kenne, wenn ich hier gut führen kann, dann kann ich genau dadurch eben dieses Schutzschild immer dahin ausrichten, wo ich es gerade brauche. So verstehe ich ja auch immer die Resilienz als Schutzschild gegenüber Belastung nach draußen.

[00:34:18] Da kommen wir gleich noch mal drauf zurück. Ich wollte jetzt noch mal fragen, wenn Sie jetzt merken, oh mein fauler Anteil, also heute früh im Bett, der ist echt groß, nehmen sich dann fünf Minuten Zeit, um diesen innerlichen Dialog zu führen oder geht das innerhalb von Sekunden, wenn ich das gelernt habe?

Wie muss ich mir das vorstellen?

[00:34:33] It depends, würde ich sagen. Auch da, das hängt ein bisschen von den Tagen ab. Wenn der fauler Anteil gerade tierisch recht hat, weil ich nämlich dringend meinen ganzen Tag im Bett verbringen sollte, dann dauert es vielleicht mal ein bisschen länger, wenn ich gerade eigentlich sowieso mich ganz gestärkt fühle, dann reicht ein kurzer, da muss man sich nochmal in die Augen schauen, der fauler Anteil und ich. Übrigens bei mir der Willi aus der Biene Maya, also ich habe die auch alle personalisiert bei mir, dann müssen wir uns noch mal kurz in die Augen schauen und da reicht dann ein Blick und dann ist alles klar.

[00:35:11] Okay, Sie sind Vollprofi, wir hören das.

[00:35:15] Wie gesagt, es klappt auch nicht immer. Das Einzige, was ich weiß, wenn ich ihn wegdrücke, also wenn ich ihm nicht den Weg gehe Wertschätzung, Führung, Vertrauen, wenn ich sage, verziehe dich, geh weg, brauche die jetzt nicht, dann wird der Tag mühsamer.

[00:35:32] Jetzt für mich als Ungeübten im Haus der Persönlichkeit, also meine Zimmer sind noch so ein bisschen querbunt gemischt, weiß noch nicht genau, wer wo wohnt, setze ich mich wirklich hin und gehe diese drei Schritte durch mit diesem Gefühl oder mit dieser Persönlichkeit, die ich jetzt gerade vielleicht nicht haben will?

[00:35:55] Ja.

[00:35:58] Also ich stelle mir, ich habe jetzt hier gerade, hier werden wir sprechen, die Augen zu, ich stelle mir so meinen Körper vor und da die verschiedenen Zimmerchen und überlege jetzt gerade, wie ich nachher auf meinem Sofa sitze und meinem inneren Schweinehund sage, du stehst jetzt auf Freundchen und dann gehen wir mal, keine Ahnung, Sport machen oder sowas.

[00:36:16] Nee, das funktioniert ja eben nicht, weil der innere Schweinehund ist nicht der, der Sport macht.

[00:36:21] Das heißt, ich muss sagen.

[00:36:22] Das ist der Sportler-Teil. Das heißt, es läuft so nachher auf der Couch, lieber Schweinehund, danke, du bist echt gemütlich auf der Couch und ich weiß, du ermöglichst mir Entspannung und jetzt will ich Sport machen, deswegen hole ich jetzt gleich meinen Sportler-Anteil dazu, meinen Aktiv-Anteil und dafür möchte ich, dass du zur Seite trittst, denn ich will jetzt sportlich sein. Und Führung, dritter Schritt, Vertrauen und ich verspreche dir, Samstag Nachmittag halb vier, da sehen wir uns oder es muss jetzt auch nicht immer geplant sein, es gibt ja auch Anteile, da kann es mal sein und ich verspreche dir, wenn ich mal wieder so richtig fertig bin, ganz ehrlich, dann hole ich dich in die erste Reihe als wichtigsten Berater für mich. Also so funktioniert es. Der faule Anteil ist nicht dafür, das Sport zu machen, der ist da zu sein.

[00:37:13] Ich verstehe. Ich nehme es an.

[00:37:16] So wie wenn ich von Ihnen verlangen würde, Frau Schweizer, ich brauche dringend eine Herzchirurgin. Das müssen Sie jetzt mal machen.

[00:37:21] Klar, definitiv.

[00:37:22] So, hier, OP ist schon vorbereitet, der Schnitt ist gesetzt, bitte

[00:37:27] Ich weiß nicht, ob das so gut endet.

[00:37:31] Das ist ja auch ein Quatsch. Das ist immer an der Stelle, nochmal ein Element wirklich dazu zu holen. Also das, was ich schon kurz erwähnt hatte, das innere Selbst, so nenne ich das, der Kern der Persönlichkeit. Das ist kein eigener Anteil, das ist jahrelang sehr intensiv, auch in meiner Forschung. Ich habe Persönlichkeitsentwicklung promoviert, auch viel beschäftigt. Es ist so eine Blackbox geblieben irgendwie. Und das ist eine sehr anstrengende Arbeit. Das selbst muss 24-7 rund um die Uhr die ganze Zeit das Diskussionsforum der Persönlichkeitsanteile leiten. Und gleichzeitig nach außen gucken, was erwartet die Welt gerade von mir. Und muss schauen, dass sie das irgendwie einigermaßen alles so zusammenbringt, dass die richtigen Leute im richtigen Moment an der richtigen Stelle sind. Das ist eben was sehr, sehr

anstrengendes durchaus. Eine sehr anstrengende Arbeit. Und ich finde das immer sehr passend. Es gibt in der Burnout-Forschung den Begriff der Ego-Depletion, also der Selbsterschöpfung. Der hat jetzt vorher überhaupt nichts mit meinem Modell zu tun, aber das passt wahnsinnig gut. Denn das genau beschreibt diesen Zustand, wenn eben jemand keine Selbstregulationsfähigkeit mehr hat. Das heißt, wenn er nicht mehr seine Kräfte bündeln oder zielgerichtet ausrichten kann. Und genau das passt sehr, sehr gut für mein Bild von Persönlichkeit. Denn das passiert dann eben, wenn wir nicht resilient sind, wenn das selbst erschöpft ist. Das heißt, wenn die innere Führung fehlt, dann sind die Anteile führungslos plötzlich. Und dann machen die halt Party die einen, die anderen versuchen irgendwie den Laden am Laufen zu halten. Aber so richtig cool klappt das dann auch nicht. Und da passiert irgendwas, was keiner mehr kontrolliert.

[00:39:46] Und wenn ich jetzt anfangen mit meiner Persönlichkeitsentwicklung, anfangen wertzuschätzen, zu führen und zu vertrauen, dann werde ich automatisch resilienter, um dann auf das Thema Resilienz zu kommen?

[00:39:59] On the long run bin ich der festen Überzeugung, ja. Im Moment, wie bei jeder Entwicklungsphase, ich meine, das kennen wir schon gut, immer wenn wir etwas verändern wollen, entwickeln wollen, also eine anderen Entwicklungsstufe, jetzt nicht im Sinne von Leistungsverbesserung. Es geht überhaupt nicht um Selbstoptimierung. Gottes Willen, davon distanzieren ich mich extrem. Halt ich überhaupt nichts davon sogar. Aber es geht ja immer erstmal auch nach unten. Das heißt, das wird aller Wahrscheinlichkeit nach auch bei dem einen oder anderen Teil erstmal schmerzhaft. Es wird erstmal unangenehm. Das wird wehtun auch erstmal. Allein schon dieses, ja so bin ich. Weil das ja vielleicht auch noch gekoppelt ist an andere. Weil unsere Persönlichkeit entwickelt sich zu dem größten Anteil durch Sozialisation, also durch den Austausch mit unserer Umwelt. Und das geht halt ganz früh los, wo dann vielleicht sogar alte Wunden sein können. Wo es dann vielleicht auch wirklich unterstützend und hilfreich sein kann, mal so einen Therapeutisch- oder Coachingprozess durchzugehen, um das lösen zu können. Aber auf lange Sicht ist das einer der wichtigsten Wege zur Resilienzstärkung.

[00:41:24] Also für Ungeduldige ist das nichts, höre ich schon. Ich fange immer was an und will gerne nächste Woche fertig sein. Das funktioniert gar nicht.

[00:41:31] Ne, ne, so schnell klappt das nicht. Und zwar auch nicht, wenn man das schon lange macht. Also ich habe selber, um mal ein Beispiel zu nennen von mir, wo es mir wirklich lange schwer gefallen ist. Ich habe so einen inneren Anteil, der kommt selten raus, aber dann brachial. Und zwar immer, wenn eine Situation ist, wo mir Schutzbefohlene, also sei es jetzt meine Kinder zum Beispiel, oder früher, ich habe sehr sehr viel und lange Jugendarbeit gemacht und Zeltlager organisiert. Und wenn da also irgendwo jemand, der, vielleicht mal Skilehrer, so ne, also jemand, der darauf vertraut, dass ich ihn auch irgendwie beschütze vor Gefahr und Leid. Und wenn der in Bedrängnis kommt, weil irgendwer irgendwas macht oder so, dann kommt dieser Anteil raus. Und zwar, wenn ich selber überfordert bin vielleicht in dem Moment auch, wenn ich weiß, was ich sagen kann oder soll. Und der ist ziemlich brutal, dieser Anteil. Also das ist wirklich nur noch Handeln. Also me and my family first, so ungefähr. Und da bin ich auch nicht mehr rational. Ich werde da sehr schnell sehr laut, sehr beleidigend. Ich glaube, ich meine, Sie sehen mich jetzt gerade nicht im Podcast, aber ich bin jetzt nicht der Schmalste. Das heißt, ich glaube, ich werde durchaus auch relativ bedrohlich dann für das Gegenüber an der Stelle. Und es ist mir danach immer, also ich weiß noch nie was passiert, ja, aber ich werde durchaus auch ausfallend. Und es ist mir danach, schäme ich mich dann oft. Da habe ich mich lange immer oft dafür geschämt, weil ich mir doch, oh Gott, habe ich hier die Kontrolle verloren. Bis ich irgendwann mal erkannt habe, nee, also der ist wichtig, dieser Anteil. Und das war ein schmerzhafter Prozess, den anzuerkennen, weil der genau dann einspringt, wenn ich sonst eben nicht mehr handlungsfähig bin und gleichzeitig aber den Auftrag habe, für jemand verantwortlich zu sein. Und in dem ersten Schritt habe ich den dann irgendwann meinen inneren Trump genannt, eben weil er wirklich, Hirn aus, me and my family first. Und es hat dann gedauert, bis ich witzigerweise in einem Coaching, oder nee, das war, ja, glaube ich, in einem Coaching mit einem Klienten an seinen Anteilen gearbeitet habe, wo wir dieses Thema Wertschätzung hatten. Und ich dann irgendwann, da kam ich auf den Satz, ja, aber ganz ehrlich, ich kann meinen inneren Trump nicht wertschätzen, wenn es ein Trump ist. Weil sorry, Trump geht nicht. Nicht da draußen in der Welt und schon gar nicht in mir drin. Und dann habe ich den, und da bin ich dann den letzten Schritt gegangen. Und das war ein Prozess über zwei, drei Jahre, den das jetzt gedauert hat. Und in Zwischen, und da habe ich gedacht, nee, das stimmt auch gar nicht. Sondern das ist mein innerer Berserker. Der ist so zwei Meter siebzig groß, besteht nur aus Muskeln oder hat so ein Grimmig, der steht dann so neben mir und weil der so ein bisschen, der hat so ein paar Narben auch im Mundwinkel und dann, der grinst mich dann immer so ein bisschen an, so ein bisschen schelmisch und nur um mich so ein bisschen zu ärgern und aus der Reserve zu locken, hat der ein viel zu kleines XS Team Trump T-Shirt an, was er sich am Flohmarkt irgendwo mal geholt hat. Und das

macht er einfach nur, um mich so ein bisschen zu ärgern. Das finde ich auch kacke. Und seit ich den so personalisiert habe für mich, kann ich das wirklich wertschätzen. Ich meine, der kommt nicht oft zum Einsatz, teilweise ein, zwei Jahre mal auch gar nicht. Aber ich weiß, vielen Dank, dass ich dich habe. Wenn ich es nicht kontrollieren kann, dann kommst du. Und in der Zwischenzeit weiß ich, du stehst da hinten am Rand und das ist gut. Und ich werde darauf vertrauen, wenn wieder so eine Situation ist, dann bist du an meiner Seite.

[00:45:34] Ihnen zuzuhören macht gerade so richtig Lust, an seinen Persönlichkeiten zu arbeiten, die so zu definieren und so für sich irgendwie auch so ein, in Führungsstrichen, besseres Leben zu haben. Wahnsinn. Also wow.

[00:45:51] Das freut mich.

[00:45:52] Ja, also allein durchs Zuhören habe ich so das Gefühl, bin ich jetzt wahrscheinlich nicht alleine, dass wir sagen, yes. Also ich verwende immer gerne das Wort Chaka. Das ist so mein Wort. Chaka. Chaka steht für mich immer für jetzt. Ich mache das. Das ist gut. Also vielen Dank.

[00:46:09] Sehr gerne.

[00:46:10] Kommen wir noch zum Thema Sport. Der ist bei der Tagesschau auch immer hinten dran. Ich habe ihn auch in die letzte Viertelstunde gepackt. Sport verbinden Sie in Ihren Seminaren mit Psychologie, also Psychologie und Boxen, Soulboxing.

[00:46:27] Genau.

[00:46:28] Was verbirgt sich denn jetzt da dahinter?

[00:46:31] Stimmt, auf die Facette war ich noch gar nicht eingegangen. Die hatte ich ja am Anfang auch schon mal erwähnt. Genau. Soulboxing. Ja, Soulboxing ist eine Kombination aus Boxen und Yoga und Körperarbeit auf der einen Seite und Psychologie, systemische Arbeit, auch Persönlichkeitsarbeit, so wie wir jetzt heute gesprochen haben. Und das wird verknüpft miteinander.

[00:46:57] Wie muss ich mir das vorstellen?

[00:46:59] Ich fange mal am Anfang an, wie ich die da hatte. Ich habe schon immer sehr, sehr gerne mit Kollegen anderer Professionen zusammengearbeitet. Das ist ja glaube ich ein bisschen deutlich geworden. Ich mag bunt. Auch noch ein Lieblingszitat übrigens, Walter Gropius: "bunt ist meine Lieblingsfarbe". Da stehe ich voll dahinter und habe zum Beispiel schon Teamentwicklungsseminare mit einem befreundeten Koch zusammen gemacht. Ich habe mit einer Tänzerin mal ein Seminar entwickelt, die Seele tanzen lassen und einige mehr. Ich finde das immer sehr, sehr inspirierend oder mal mit der Theaterpädagogik von der Theaterakademie zusammen was gemacht, wo wir dann auch Psychologiestudierende drin hatten und so. Also das finde ich schon immer toll. Und ich hatte in meiner Arbeit in der systemischen Therapie und im Coaching nie meinen Zugang zum Körper gefunden. Fand es aber sehr schade, weil ich durchaus schon Körper gehört ja auch irgendwie dazu. Aber so die klassische Körperpsychotherapie oder das war einfach alles nie so meins. Und zum Hintergrund, in meiner Jugend, ich habe sehr lange Judo gemacht in meiner Jugend und habe sehr, sehr viel später dann erst, ich glaube da war ich schon 30, dann mal mit dem Boxen angefangen und ein paar Jahre geboxt. Fand es sehr toll, weil es wirklich eine wahnsinnig großartige, also körperlich gesehen, ganz Körper-Sportart ist und gleichzeitig mental unglaublich reinigend, weil ich mich zumindest dabei immer so konzentrieren muss, dass ich eineinhalb Stunden an nichts denken kann. Und also dann habe ich wieder aufgehört gehabt, Kinder kamen, nicht wegen der Kinder, aber da wird halt die Zeit knapp. Und dann habe ich irgendwann wieder angefangen. Hab mir einen Sandsack in den Keller gehängt und habe so für mich gearbeitet. Und dann hatte ich in der Zeit aber auch meinen heutigen Partner und unglaublich wichtigen Freund Samuel Parsh kennengelernt, der im Fitnessstudio als Trainer gearbeitet hat, wo ich auch war und der dann gesagt hat, ja, er boxe auch, wollen wir mal zusammen boxen? Er ist mal ganz, ey, mal langsam, wenn der 15 Jahre jünger als ich und schaut aus wie ein Gott und macht nichts anderes als Sport und ist Kickboxer und Yogalehrer und Sportwissenschaftler, vielen Dank. Und dann haben wir mal so eine Einheit gemacht, wo wir dann ein bisschen trainiert haben, ein leichtes Sparring gemacht haben und ich habe gemerkt in so einer Trainingsarbeit, man jetzt Prätzenarbeit, also wo man auf so kleine Schlagkissen, die der andere in der Hand hat, schlägt, klar, ich kann schon schlagen, aber ich stehe festbetoniert wie so eine Säule. Plötzlich bewegt sich da einer und so ein Sandsack hängt relativ stabil und ich bin total festbetoniert. Und dann kam mir so der Gedanke, okay, wo bin ich denn noch momentan festbetoniert im Leben, im

Denken, wo habe ich Scheuklappen auf, wo bin ich unflexibel? Und das war die Geburtsstunde von Soulboxing, weil das krasse war, ich habe was körperlich gespürt, emotional gefühlt und kognitiv gedacht und im gleichen Moment, das ist unfassbar intensiv, wenn man spüren, fühlen und denken synchron auf einen Augenblick konzentriert hat zusammen. Und das war die Geburtsstunde letztendlich. Das hat mich nicht losgelassen, das Erlebnis, ich habe mir dann so ein paar Gedanken gemacht, dann kam mir der Begriff Soulboxing, dann war klar, ich muss mit Samuel darüber sprechen, ob wir da was machen wollen, der fand das sofort toll und dann haben wir uns zwei Jahre lang miteinander gearbeitet, haben uns alle ein, zwei Wochen getroffen und entweder er war im Lied und er hat mich dann, ich bin total unbeweglich, der hat wirklich als Erster geschafft mich zum Yoga zu bringen, wo ich bis heute keine große Leuchte bin, aber ich mache es sehr gerne und täglich oder wir haben geboxt oder wir haben was Psychologisches gemacht, das Systemisches gemacht, eben auch zum Beispiel Persönlichkeitsentwicklung und dadurch, dass wir miteinander gearbeitet haben, haben wir das Konzept entwickelt und es war am Anfang ein Seminar für Führungskräfte, weil da beschäftige ich mich ja wiederum in meiner sowohl akademischen Arbeit, an den Hochschulen, in meiner Professorenzeit, aber auch in der Beratungsarbeit sehr viel, das heißt, weil Führung heißt Kontakt gestalten für mich, zu den Menschen, zum Team, zum Produkt, zur Firma, zu den Kunden, zum Markt, also es geht immer um Kontakt zu sich selbst, Selbstführung. Und Soulboxen ist nun mal voll Kontakt mit der Seele und in meinen langen Jahren in der Führungsentwicklung habe ich eben oft gelernt, dass Führungskräfte können häufig gut managen, aber nicht so toll führen oft und am schlechtesten sind sie in Kontakt zu sich selbst, ganz oft. Und dann haben wir das irgendwann ausgeweitet, auch als Seminar zur Teamentwicklung, weil dafür ist es sensationell und auch zur Persönlichkeitsentwicklung, das sind so die drei Elemente, die es gibt und da wird es eben immer aufeinander bezogen, das heißt, wir haben nicht getrennte Einheiten voneinander, so jetzt Boxen in eine Stunde und danach macht in eine Stunde Psychologie, sondern es wird sich immer aufeinander bezogen und immer im Wechsel und mit Leitfragen, wo bin ich in Kontakt, wo sind meine Grenzen, wo sind die Grenzen der anderen, wo muss ich die mal überschreiten, um also so ein paar Beispiele zu nehmen.

[00:52:49] Also ist das Körperliche neben der Persönlichkeitsentwicklung auch unfassbar wichtig für einen resilienten Geist?

[00:52:56] Da bin ich der festen Überzeugung, was sich automatisch heißt, dass man zwingend fit wie ein Turnschuh sein muss, aber Körper und Geist, die sind ja aufeinander angewiesen, das heißt, wenn ich keinen Kontakt zu meinem Körper habe, wird es auch schwer, Kontakt zum Mentalen zu haben, wo es aber mir nicht um das Thema Leistung unbedingt geht oder um Sport unbedingt gehen muss, aber nicht umsonst definiert die WHO die Gesundheit in drei Dimensionen, nämlich körperliche, mentale und soziale Gesundheit und die drei miteinander in einem wie auch immer, das muss jetzt nicht gleich verteilt sein, aber das ist schon aufeinander angewiesen.

[00:53:37] Jetzt sind nicht alle, die uns zuhören, Führungskräfte oder in irgendeinem Team, sondern wollen vielleicht für sich selber arbeiten, resilient sein oder resilienter werden oder es erlernen. Sollen jetzt ins Fitnessstudio gehen oder wie können die das machen, wenn sie jetzt auch zum Beispiel nicht in ihren Kurs kommen könnten?

[00:53:57] Ja leider bieten wir es momentan, Soulboxing, auch nur in-house an, als offenes Training, wir hatten es mal eine Zeit lang, aber es ist einfach unglaublich viel Organisationsaufwand, also deswegen gerne uns dazu holen, aber das kann ich nicht jetzt wieder machen. Ja da bin ich dann wieder bei der dritten Baustelle, nein nicht Baustelle, bei dem dritten Schwerpunkt meiner Eingangsvorstellung, geh mal raus. Geh mal raus, schau auf dich, beschäftige dich und wenn du Lust hast, es gibt in Deutschland und Österreich schon über 550 Kraftwege, wo du unter anderem auch zu solchen Themen ein kleines Coaching findest, wo du einfach mal begleitet von einem Wegbegleiter/einer Wegbegleiterin paar Anregungen findest und das für dich nutzen kannst.

[00:54:50] Ja da haben sie mir jetzt ganz viel Arbeit abgenommen, man versucht immer irgendwie an den Podcast zu schließen, aber ich würde sagen wir schließen ihnen wie wir ihn begonnen haben mit geh mal raus.

[00:54:59] Sehr gerne, vielen Dank für die Zeit.