

Im Gespräch mit Tanja Peters

Speaker 1 [00:00:00] Herzlich willkommen zum Podcast Gedanken Tänze. Mein heutiger Gast ist Tanja Peters. Tanja Peters ist eine Frau, die sich mit Mut umgibt. Denn ihre Mission ist es, Menschen mutiger zu machen. Sie selber sagt von sich, dass sie in einigen Lebensbereichen ein Angsthase war, vielleicht sogar noch ist. Wir werden das heute mal ein bisschen durchsprechen. Auf jeden Fall gibt sie richtig Gas bei dem Thema und ich freue mich unfassbar, sie heute hier bei mir zu haben. Hallo Tanja.

Speaker 2 [00:00:29] Hallo. Wunderschönen guten Morgen, hätte ich beinahe gesagt. Wir wissen ja gar nicht, wann es ausgestrahlt wird. Ich freue mich total, hier zu sein. Liebe Jana, danke für die Einladung.

Speaker 1 [00:00:36] Danke, dass du dir die Zeit genommen hast. Genau. Der Podcast wird mit einer Zeitverschiebung aufgenommen. Bei Tanja ist es jetzt gerade vormittags um elf, bei mir in Suzhou ist abends 18:00 und ich bin der Technik sehr dankbar, dass das alles mittlerweile möglich ist, sich Kontinent und Zeit übergreifend zu solchen Themen austauschen und sprechen zu können. Ich weiß jetzt nicht, inwieweit die Zuhörer dich schon auf dem Schirm haben, aber könntest du dich mit ein paar Aktiven einfach mal deine Persönlichkeit beschreiben?

Speaker 2 [00:01:05] Ja, mit ein paar Adjektiven. Dann würde ich sagen humorvoll. Ist ein Adjektiv, oder?

Speaker 1 [00:01:10] Ja, ist es.

Speaker 2 [00:01:12] Ja. Okay. Ich bin immer. Oh Gott, ich und Deutschunterricht und Grammatik und so, also humorvoll, präsent, würde ich sagen. Mutig und auch ängstlich. Beides. Und ich bin begeistert. Ich begeistere mich schnell und ich begeisterte auch andere Menschen mitzumachen beim Muskeltraining. Und geerdet und gleichzeitig Größenwahnsinnig. Ich weiß sind nicht Adjektive, aber es ging nicht besser.

Speaker 1 [00:01:42] Geerdet und Größenwahnsinnig, find ich richtig cool. Die wenigsten Menschen sagen das, die wenigsten Menschen machen sich groß. Die meisten machen so: darf ich das das jetzt so sagen, dass mich das das so ausmacht. Deswegen ist das supercool und begeisterungsfähig kann ich nur unterstreichen. Ich selber habe bei der Tanja eine Speaker Ausbildung bzw. ein Speaker Workshop gemacht. 2018 war das und ich kann das zu 100 % unterschreiben. Da ist Begeisterung pur in dem Tun, was du eben tust. Die Podcastfolge steht ja unter der großen Frage Was ist Mut? Und deswegen fange ich gleich mal direkt an mit einer Frage an dich: Ist jeder Mensch mutig?

Speaker 2 [00:02:25] Ich glaube ja, weil ich glaube, dass jeder Mensch auch schon mal Ängste überwunden hat und außerhalb der Komfortzone unterwegs war. Jetzt kommt so ein bisschen darauf an wie ist das von außen sichtbar? Für manche Leute ist es ja zum Beispiel schon mutig, weil sie viele soziale Ängste haben, jemanden anzusprechen, jemand nach dem Weg zu fragen, auf eine Party alleine zu gehen. Deswegen ja, ich glaube in der Tat, dass jeder Mensch schon mal mit Mut in Berührung gekommen ist und auch in Situationen schon mal mutig war.

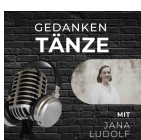
Speaker 1 [00:02:50] Heißt das dann, wenn man die Frage jetzt weiterspinnt, dass wir mutig auf die Welt kommen und dann durch Sozialisierung, sage ich jetzt mal und durch das Umfeld uns der Mut so ein bisschen abtrainiert wird.



Speaker 2 [00:03:02] Das kann sein. Also ich glaube auf jeden Fall, wir kommen auf die Welt und haben natürlich ein Angst Programm. Das ist ja in uns angelegt. Rein evolutionsbiologisch, das haben wir alle, dass wir vor bestimmten Dingen Angst haben. Aber dann kommt es eben darauf an, was erlebst du? Und wahrscheinlich geht es schon in der Schwangerschaft los. Was erlebt die Mutter, wenn sie zum Beispiel viel Angst hat in der Schwangerschaft? Kann ich mir vorstellen, da gibt es auch sicher Studien zu, dass auch ein Kind dann schon viel mit Angst konfrontiert wird. Und dann kommt es drauf an, was erlebst du? Und dann kann es aber durchaus sein, dass du auf jemanden triffst, der dein Vertrauen in dich selber stärkt oder dein Selbstwert stärkt, dass du dann auch wieder lernst, auch wenn du viele Ängste hast, es auch immer wieder zu überwinden. Also das ist, glaube ich, da ist die Palette von A bis Z. Also da gibt es alles. Von furchtlose Kinder kommen auf die Welt und bekommen ganz viel Angst beigebracht. Genauso wie Menschen, die ängstlich sind, ein bisschen zurückhaltender sind, kommen auf die Welt und treffen auf jemanden, der ihnen zeigt, wie sie furchtlos werden. Also ich glaube, da gibt es alle Kombinationen, die möglich sind.

Speaker 1 [00:04:02] Du hast ja ein Buch geschrieben, das ich selbst auch gelesen habe mit "Muskeltraining". Und darin geht es ja darum, dass du davon ausgehst oder sagst: Mut ist Muskel, der trainiert werden kann. Wie kam es dazu, dass du diese Aussage getroffen hast und das jetzt deine Mission ist? Gibt es eine Geschichte dazu, wie es dazu gekommen ist? Also ich mag das Bild: Mut ist ein Muskel, weil das macht dann total Sinn zu sagen, okay, Muskel müssen trainiert wird. Aber wie ist das entstanden, dass du das zu deinem Thema gemacht hast?

Speaker 2 [00:04:31] Ja, also erst mal ist es entstanden, weil ich eben so viele Ängste habe, hatte und auch immer noch habe zwischendurch. Also es kommt immer mal wieder hoch bei mir und ich so gemerkt habe, ich habe ja 2009 aufgrund von vielen verschiedenen Situationen und eins davon war aber, dass ich sehr gegen mich gelebt habe, weil ich eben so viele soziale Ängste hatte, also dieses nicht zugehörig sein. Finden mich Leute dann nett, wenn ich nein sage? Solche Themen hatte ich ganz viel am Start. Und da habe ich mich ja so rein manövriert in so eine richtige Stress Phase. Und wo man so gemerkt hat, man ist gar nicht mehr man selbst, habe ich mich so ein bisschen verloren. Und mein Körper ist ja dann erkrankt. Ich habe meine Haare verloren, eine Autoimmunerkrankung und innerhalb von zwei drei Monaten hatte ich ja keine Haare mehr. Und als ich dann so mit Glatze in meinem Leben stand, war so klar ich muss jetzt irgendwas verändern. Also das scheint ja irgendwie eine logische Konsequenz zu sein von dem, wie ich lebe. Das habe ich zumindest damals so für mich beschlossen. Und dann habe ich eben angefangen zu sagen: okay, wo lebe ich denn gegen mich? Also wo mache ich denn nicht das, wonach mir gerade steht? Und dann habe ich halt wirklich gemerkt: Ah, okay, du gehst immer zurück, wenn es darum geht, Nein zu sagen, Grenzen aufzuzeigen, aufzufallen. Ja, ich bin früher sehr unter dem Radar geflogen, aber ich wollte nicht so gerne auffallen. Und dann habe ich halt angefangen, das genau zu tun. Also eben mit Glatze arbeiten zu gehen, in die Bahn zu steigen, Leuten mal zu sagen: Nee, das geht nicht. Da habe ich keine Zeit für. Das Mag ich jetzt nicht machen. Und dann habe ich eben bemerkt: Oh Interessant. Jetzt wird es ein Stück leichter. Jetzt komme ich wie in so ein Training. Ja, wie wenn du anfängst zu laufen. Auf einmal merkst du: Ach guck mal, jetzt lauf ich, zehn Minuten. Ach guck mal, jetzt fast eine halbe Stunde. Und da kam dann dieses Bild auch für mich. Wenn ich jeden Tag bereit bin, etwas zu tun, was nicht in meiner Komfortzone, in meiner sicheren Zone liegt, dann scheint sich die ein Stück zu erweitern. Und da kam dann das Bild: Ah, okay, wenn man trainiert, wird man anscheinend mutiger. Okay, es gibt eine Lösung für mein Problem. Ich kann da einfach



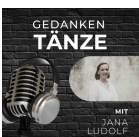
jeden Tag selber was tun. Und eben, es war nicht immer einfach und es ist auch nicht einfach diesen Mut zu finden. Aber es gibt dann irgendwie den Moment, wo man merkt: so, jetzt wird es ein Stück leichter und einfacher, weil man eben einen stärkeren Mut-Muskeln hat und dann wahrscheinlich neue Programme im Gehirn angelegt hat. Also neue neuronale Vernetzungen, die dann heißen: Ich kann auch mal nein sagen und dann bin ich trotzdem nicht direkt eine schlechte Freundin oder nicht alle trennen sich von mir und so ist es im Grunde entstanden, ganz intuitiv.

Speaker 1 [00:06:58] Aber ist es nicht ordinär gesprochen, sau anstrengend, so mutig zu sein?

Speaker 2 [00:07:05] Das kommt immer drauf an! Der Schmerz war damals größer. Also damals war klar, ich hatte einfachen Schmerz. Ich habe jeden Morgen im Spiegel geguckt, habe mich mit Glatze gesehen, was mir gut gestanden hat. So, ich wäre auch damit klargekommen, wenn es so geblieben wär. Aber ich hatte natürlich am Anfang der Zeit natürlich den Schmerz, da wollte ich unbedingt gesund werden. Ich wollte wieder kraftvoll werden, ich wollte wieder mich spüren und das hat mich gehalten. Und das ist spannend, dass du das fragst, weil irgendwann hat sich das umgedreht. Also irgendwann ist es zu einem und das sagen ja auch Leute, die regelmäßig Sport machen, dass man irgendwann gar nicht mehr ohne kann. Also dass man sozusagen sich so trainiert hat, dass der Körper, dein System danach verlangt. Ich merke so richtig, wie mein System, das auch nicht lange aushält, ist vielleicht falsch gesagt, aber das ich auch immer wieder mich selber Herausforderungen stelle. Wenn ich merke: Ah, über Corona bin ich jetzt nicht mehr gereist. Ich bin ja auch durchaus eine dicke Frau. Dann ist man auch mal so ein bisschen im Flieger, passte da rein, so wie ist das alles? Und wenn ich das dann merke, dass sich da wirklich was gebildet hat in Form von: Oh, jetzt ist das nicht mehr so einfach für mich, einen Flug zu buchen wie früher, Dann mache ich das extra, weil ich das nicht mehr zulassen möchte, dass sich mein Lebensbereich nach meinen Ängsten ausrichtet. Ja, also das ist fast schon so geworden wie wie so ein Programm, was läuft, wo ich dann so denke: Nein, das möchte ich nicht zulassen. Ich möchte nicht aus Angst etwas nicht tun. Also ich muss ganz viel nicht tun. Ich muss nicht und Helikopter springen, habe ich gar kein Bedürfnis zu irgendwie solche Sachen zu machen. Aber ich will zum Beispiel nicht sagen, ich kann nicht meine Freundin in Kalifornien besuchen, weil ich mich nicht in Flieger traue, weil da geht mir was ab, weil da fehlt mir was. Da ist was, was ich machen möchte. Und das finde ich einen wichtigen Unterschied. Auch für Leute, der zuhören. Es geht gar nicht darum, dass man alles machen muss. Aber es geht darum, dass die Dinge, die du dir wünschst, dass du dich da nicht von deinen Ängsten abhalten lässt.

Speaker 1 [00:08:52] Das heißt, es braucht gar nicht immer diesen Schicksalsschlag sage ich jetzt mal, um damit in Berührung zu kommen mit dem Thema. Sondern du sagst ja auch, es geht einfach im ganz normalen Alltag, in Kleinigkeiten. Sei es jetzt in sozialer Angst. Jetzt nach Covid zum Beispiel habe ich gehört, dass viele eben Schwierigkeiten haben, sich mit großen Gruppen Menschen wieder zu treffen oder auszugehen. Diese kleinen Schritte eigentlich zu gehen, um dann am Ende einen großen Mut Muskel zu haben für die größeren Dinge, die dann anstehen.

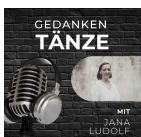
Speaker 2 [00:09:17] Genau. Also immer zu gucken, was will ich eigentlich vom Leben? Und steht da eben eine Angst entgegen. Das finde ich immer wichtig, dass wir an der richtigen Stelle trainieren und genau, einfach ganz kleine Schritte. Also das finde ich super wichtig, gerade wenn jetzt Leute Angst nach Covid haben. Es ist ja auch eine reale, sage ich jetzt mal eine reale Angst. Also du kannst ja erkranken. Es gibt ja auch Ängste, wo man sagt: na ja, also da wird jetzt schon nix passieren. Wenn du jetzt jemand am Weg



fragt, der wird dich wohl nicht beißen. Also da auch zu sagen, es ist ja eine reelle Angst. Und wie kann ich mich trotzdem nähern, wenn ich merke, das schränkt mich ein in meiner Freiheit? Okay, dann gehe ich mal essen mit einer Freundin. Guck mal, wie fühlt sich das an. Dann geh ich vielleicht mal ins Kino. Also fang mal so nach und nach an, dann muss ich halt nicht direkt ... Ich fliege ja zu Jo Depenzer, aber ich weiß nicht, wie viel 1000 Leute da im Raum sind .. das mache ich dann vielleicht nicht als erstes, wenn ich da Angst habe, sondern ich nähere mich dem. Das ist sowieso so ein Tipp: wenn die Angst sehr groß ist, macht den kleinstmöglichen Schritt. Und manchmal ist es eben einfach, sich schon mal ein Termin machen oder sich vornehmen, etwas zu tun. Also da auch wirklich liebevoll mit sich zu sein. Weil es hilft dir gar nichts, wenn du dich überforderst. Weil dann machen wir oft eine negativ Erfahrung, weil dann klappt irgendwas nicht oder irgendwas geht schief und dann gehen die Leute nicht mehr los. Und das finde ich immer so schade. Und das zweite, was du gesagt hast mit dem Schicksalsschlag: ja, ich glaube, das ist auch so ein bisschen meine Mission. Ich würde gern die Leute schützen, dass es erst so schlimm werden muss. Weil ich das so erlebt habe, versuche ich die Leute jetzt zu motivieren und zu begeistern, so anzufangen und eben nicht zu warten, bis uns das Stoppschild so auf den Kopf fällt und das Leben sagt: oh ne, irgendwie rennst du in die falsche Richtung. Du hörst mich die ganze Zeit nicht. Jetzt mache ich mal was Krasses, dass du hörst.

Speaker 1 [00:10:53] Hm. Und wenn wir jetzt noch mal bei Mut sind, das ist ja so ein abstrakter Begriff, sage ich jetzt einfach mal. Mut ist ja auch eine Reaktion vom Körper. Darauf will ich jetzt eigentlich hinaus, weil ich glaube schon, dass Menschen sich so fragen: Okay, Ängste nehme ich vielleicht wahr, vielleicht auch nicht. Ich weiß nicht, wie deine Erfahrung ist kannst du vielleicht mal erzählen, inwieweit die Leute noch so mit sich verbunden sind. Also wenn ich zum Beispiel Angst habe, kriege ich schweißnasse Hände. Und dann habe ich so ein flaes Gefühl im Magen. Aber wenn ich dagegen mutig bin, merke ich, dass ich mit diesem Symptom zum Beispiel viel besser umgehen kann. Was hast du da für Erfahrung gemacht? Oder auch Ideen für Zuhörer, wenn sie eben merken, es ist ja auf Körper Ebene einfach auch spürbar. Beides.

Speaker 2 [00:11:32] Ja, also im Grunde, was ich bei der Angst immer so mache. Es gibt natürlich auch ganz viele Methoden und Übungen. Du kannst mit Atem dich so ein bisschen runter regulieren, in dem du fünf Sekunden ein und fünf Sekunden ausatmet. Also so eine gleichmäßige, ruhige Atmung zu bekommen. Das hilft eben, wenn zum Beispiel akut Angst da ist. Was ich finde auch immer hilft es wirklich, den Körper zu nutzen. Also wenn wir Angst haben, wir auch vor so schwierigen Situationen oder schwierigen Gesprächen stehen. Sich wirklich zu schütteln und zu tanzen, also Adrenalin faktisch abzubauen. Das ist wirklich körperlich abgebaut wird. Das hilft eben auch, so eine Angst-Reaktion runter zu regeln und eben in den Mut ... da sage ich ja immer so: Die Mutpose hilft. Das ist für mich die Verkörperung sozusagen des mutigen Schritts. Die kennen wir auch alle, diese PowerPose. Also so: Hüftbreit hinstellen, die Arme über Kopf ausstrecken, so als würdest du auf dem Siebertreppchen stehen bei der Olympiade und hast gerade den ersten Platz gemacht. Sich noch ein bisschen aufrichten, so vom Brustkorb her. Das ist für mich die Verkörperung auch von Mut. Und da kann man dann auch reingehen, ganz bewusst und den Körper das spüren lassen und sagen: So, ich führe jetzt das Telefonat und ich stelle mich noch mal in die MutPose und ich stell mir vielleicht wirklich noch mal vor, dass ich das jetzt gerade gut mache und dass ich zwar Angst habe, dass es in Ordnung, aber das auch nicht so abwerten. Viele machen das so: aber ich hab da Angst und dann bin ich irgendwie doof oder bin ich nicht so hart im Nehmen wie andere oder stell mich an. Also das hilft halt überhaupt nicht, sondern eher zu sagen: Hey, du hast gerade Angst, vollkommen in Ordnung. So ein Gespräch hast du

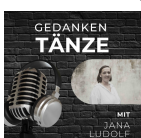


lange nicht geführt. Also sich selber sozusagen gut zuzureden, selber in das Vertrauen, in den Selbstwert, eher den positiv zu bestärken und dann in so eine MutPose oder Siegerpose zu gehen. Das hilft eben den Mut auch körperlich zu spüren, wie du es gerade gesagt hast und zu merken: Ah, okay, da ist Angst und da gibt es auch einen Anteil in mir, der sagt: Ich gehe jetzt dafür. Und das, finde ich, kann man sehr gut über den Körper machen. Und auch diese Mut Pose zum Beispiel kann ich wirklich jedem empfehlen, der sagt: Oh, ich bin wirklich ... Mein Selbstwert ist gerade nicht so gut. Ich fühle mich gerade nicht so stark im Leben. Diese MutPose einfach jeden Morgen mal zu machen. Zwei Minuten dauert das. Das kann man wirklich schaffen, die zu machen, weil die nachweislich eben das nutzt ... Ja, so ein bisschen dieses KörperFeedback. Dass unser Körper dann bestimmte Hormone und Botenstoffe aktiviert. Und da wird man wirklich nachweislich selbstbewusster durch. Und das macht es natürlich einfacher, dann immer wieder in Situationen, wo ich unsicher bin, mich doch zu entscheiden, es doch zu tun.

Speaker 1 [00:14:00] Also zu dieser Siegerpose kann ich wirklich auch ein positives Beispiel meinerseits beibringen. Als ich nämlich zur mündlichen Heilpraktiker Prüfung zugelassen worden war, bin ich auf Toilette vorher gerannt, weil ich auch so aufgereggt war und habe mir auf der Toilette diese Pose gemacht. Alleine dafür um gerade zu stehen, habe ich schon festgestellt, dass allein dieser gerade Gang ... Man geht ganz anders gestärkt raus und dadurch empfindet man auch das, was auf einen zukommt ganz anders. Und ich bin mir, muss ich aber auch dazu gestehen, ein bisschen dämlich vorgekommen, da diese Pose in dieser Toilette dort zu machen. Aber ich kann sagen, es wirkt. Also ich kann es nur empfehlen, da über diesen Schatten zu springen und es zu machen. Weil das wirklich diese kleinen Hebel sind, die man eben selber zur Verfügung hat. Weil Mut, das haben wir jetzt eben schon besprochen, ist ja nichts, was von außen kommt. Mut kommt immer von einem selber.

Speaker 2 [00:14:50] Ja. Also du kannst natürlich Glück haben und triffst auf inspirierende Menschen. Menschen, die dich ermutigen, ja, die dich bestärken in dem. Aber die Handlung letztendlich musst du immer selber durchführen. Also du musst derjenige sein, der zum Hörer greift oder eben sich anmeldet zur Prüfung oder so, sonst passiert nichts. Deswegen sage ich auch immer Mut kommt von machen, also wirklich in die Handlung gehen. Und ich finde das so schön, dass du das sagst, dass dir das so geholfen hat, weil ich glaube, wir haben so ein intelligentes System am Start und damit spreche ich auch vor allen Dingen über unseren Körper und wir nutzen das so wenig für solche Momente. Also du kannst so viele Dinge körperlich machen, um aus der Angst rauszukommen, um dich zu bestärken oder auch um in eine gute Laune zu kommen. Also einfach mal Musik an und tanzen hilft wirklich so sehr gegen Grübeln. Gegen auch Winter Blues, den wir alle vielleicht jetzt ein bisschen haben. Gegen so viele Sachen, wo ich denke, wir nutzen eigentlich ganz oft unseren Körper nicht und er ist so intelligent, der hilft uns so, sobald wir dieses Potenzial erkennen. Und das hat mich auch die letzten Jahre noch mal sehr beschäftigt. Also da bin ich auch sehr in die Körperarbeit gekommen, weil ich so richtig merke, boah da ist so viel, was auch ich noch nicht geschöpft habe, was möglich ist, wenn wir mal gut mit unserem Körper uns verbinden und mit dem Arbeiten oder den Fragen, wie sehr wir uns da helfen können in allen Lebenssituation. Das ist echt krass!

Speaker 1 [00:16:07] Heißt es denn auch im Umkehrschluss ... es gibt immer diese Morgenroutine Videos hier überall. Die strengen mich immer so an. Aber wenn es so eine Mut Routine gibt, also würdest du das auch empfehlen für Leute die jetzt sagen: okay, ich fang mal an und mach mal eine Routine, wie jetzt eben, wie du gesagt hast. Und ich weiß ja auch du nutzt das Trampolin, um da eben auch die Energie abzulassen und so. Dass es so etwas gibt, was man als Mut Routine einbauen kann? Einmal morgens die Power Pose,

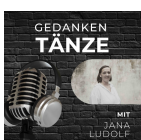


nachmittags tanzen oder laufen oder so? Um sich zumindestens mit dem Körper erst mal zu verbinden, bevor man in die Handlung kommt.

Speaker 2 [00:16:38] Auf jeden Fall. Also ich glaube das auf jeden Fall und da muss jeder für sich gucken, wieviel Routine verträgt er. Wieviel kann er? Das habe ich ja auch jetzt deinen Worten entnommen: Morgenroutine ist auf der einen Seite eine coole Idee. Und auf der anderen Seite, da sind ja so viel Selbstoptimierer. Wenn ich dann höre, dass einige Leute anderthalb Stunden Morgenroutine haben, dann weiss ich halt auch nicht mehr irgendwie. Ich habe so einen FokusPlanner von meiner Mentorin bekommen, der toll ist. Aber da steht dann irgendwie Morgenroutine und MittagsRoutine und abends Ritual und After Work Ritual und wo ich so denke: also habe ich gar nicht. Deswegen würde ich was kleines machen. Also wie du gesagt hast, die MutPose zum Beispiel einmal am Tag finde ich eine total gute Idee. Und dann auch nicht so, das muss jetzt morgens sein, sonst ist es durch. Sondern macht die einfach dann, wenn du es schaffst. Aber mach dir ein Posted hin, dass du daran denkst. Was auch noch für eine MutRoutine total gut ist, ist sich jeden Abend zum Beispiel aufzuschreiben, was ist mir heute gut gelungen. Also dieses Erfolge feiern und Schritte feiern und dass man sich abends einfach hinsetzt und wirklich nur ganz kurz im Kopf oder schriftlich einfach kurz: okay, was habe ich heut gerockt? So was ist mir heut gelungen? Weil damit kannst du natürlich dein Selbstwert stärken. Und ein starker Selbstwert führt immer auch zu einem starken Mut Muskel. Und das dritte, was ich dann empfehle an so kleinen Dingen, die man tun kann, ist wirklich, sich mit seinen Stärken zu verbinden. Also immer auch mal wieder so aufzuschreiben, was kann ich eigentlich alles gut, auch mal andere Menschen zu fragen und sich irgendwo mal so eine Stärke Liste auch hin zu hängen und da mal immer wieder drauf zu gucken. Oder die könnte man zum Beispiel abends auch einmal lesen oder auch einmal die Woche. Also ich finde auch wirklich, da sollte man wirklich gucken, was passt in den eigenen Alltag. Aber das sind natürlich Dinge, wo man echt, finde ich, mit sehr wenig Einsatz dafür sorgen kann, dass man starken Selbstwert hat, dass man sich selber gut vertraut und sich Dinge zutraut und dass man dann eben auch selbstbewusster wird. Und dann passieren eben oft, dass wir so aus Versehen in Mut gehen. Ja, und so merken, jetzt bin ich so klar und so stark. Und jetzt sagt hier wieder einer was und jetzt sage ich so: ne Stopp, Moment mal! Und bin dann ganz überrascht, dass ich das jetzt gerade gesagt habe. Das passiert sozusagen, wenn wir an diesen Themen arbeiten, dass wir dann merken, dann kommt der Mut auf einmal auch ein bisschen leichter zu uns als vorher.

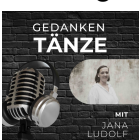
Speaker 1 [00:18:47] Du beschäftigst dich ja auch mit dem Thema Körpermut. Du hast dazu ja auch ein Buch geschrieben und einen Online Kurs angeboten. Und da kann man immer bei dir ein Update sozusagen auch inhaltlich bekommen. Wollen wir mal ganz kurz darüber sprechen. Also warum ist das entstanden und warum ist dir das so wichtig?

Speaker 2 [00:19:05] Ja, KörperMut ist so richtig 2019 entstanden. Ich hatte schon immer, also ich bin schon immer etwas dicker und ich habe immer schon auch mit dem Thema gekämpft mit mir. Also ich hatte nicht so viel Frieden mit meinem Körper. Also fand mich dann nicht so schön und nicht attraktiv und diese ganzen Themen. Und 2019 war ich dann in der Schweiz und hatte einen Vortrag gehalten und dann ist das ja so: Kommst du aus dem Vortragssaal raus, da haben gerade so 800 Leute für dich applaudiert. Na ja, so ein bisschen Größenwahn habe ich dann auch manchmal. Kommst du ja schon so raus und denkst so, jetzt fliegst du mal kurze Bahn, so. Und dann saß ich in der Bahn und dann kamen wirklich zwei Männer rein, sehr durchtrainiert. Die waren Amerikaner, hat jetzt nichts zu sagen, aber die haben halt Englisch gesprochen. Und dann habe ich da so hin gehört, wie man da so hinhört. Ich habe mal selber in Amerika gelebt, dann habe ich so: och Amerikaner, wie schön. Und dann haben die mich so oft aufs Ärgste beschimpft, also



so wirklich fettes Schwein und so. Also so in die Richtung und also auch so: ist doch klar, dass die jetzt das fette Schwein hier vier Sitze besetzt. Ich saß auf einem Platz mit meinem Koffer. Ich habe da nicht so viel Raum eingenommen. Aber gut. So, und da hab ich so gemerkt: Oh shit, ich schäme mich zutiefst für meinen Körper und es ist ja ein Unterschied. Also wenn du so angegriffen wirst, und das wirst du als dicker Mensch immer mal, ja, dann ist ja immer die Frage: trifft dich das wirklich? Also bist du dann beschämt oder sagst du: Ja, okay, das kenne ich, das ist nicht in Ordnung, das ist diskriminierend und alles, aber ich glaube den nicht. Also ich glaube nicht, dass ich wertlos bin oder so. Und da habe ich gemerkt: Oh shit, nee, ich glaube denen. Also ich habe mich so geschämt und ich habe wirklich dann so gedacht: Oh goot, die haben recht. Ich sollte mich mal hier ganz klein machen und so. Und da war so der Moment, wo ich so dachte: Oh Tanja, da ist ein Thema, da musst du ran. Und dann habe ich zum Ersten Mal in meinem Leben auch wirklich so beschlossen: so, ich mache jetzt mal keine, keine Diät jetzt die nächsten Monate, Jahre. Ich arbeite jetzt erst mal an diesem Thema: Selbstliebe und KörperAkzeptanz. Und das ist mir immer ganz wichtig zu sagen: und mir geht es nicht darum, weil ja auch da manche sagen, man propagiert Dicksein oder das ist ja auch nicht gesund, darum geht es alles nicht. Es geht wirklich um diesen Moment, egal in welchem Körper du bist, ob du eine Behinderung hast, ob du eine Erkrankung hast, ob du zu dick, zu dünn, zu klein, zu alt, whatever it ist. Ja, du darfst dich lieben. Du darfst dich für wertvoll erkennen. Du darfst wirklich deinen Körper so annehmen, wie er ist. Und das ist aus meiner Sicht auch der erste Schritt. Der kommt immer, bevor wir dann etwas verändern. Weil wenn du mit dir verbunden bist und dich wirklich liebst, fängst du auch auf einmal an, andere Entscheidungen zu treffen. Dann fangen wir nämlich an, irgendwie die Chips liegen zu lassen und ne Runde zu gehen. Damit werde ich jetzt nicht dünn, das meine ich nicht. Aber ich fange an und das habe ich wirklich gemerkt ... ich bin jetzt seit vier Jahren auf der Reise, sozusagen. Ich fange an, bessere Entscheidungen für mich zu treffen. Ich gehe jeden Tag spazieren, weil ich merke, mir tut es gut. Meinem Körper tut das gut. Meiner mentalen Gesundheit tut es gut. Wenn wir uns wirklich lieben, so wie wir sind fangen wir an, für uns Dinge zu tun. Und das macht ein ganz krassen Unterschied. Und so kam das Thema. Und dann hieß das natürlich bei mir heißt es dann natürlich KörperMut. Weil ich glaube, dass es ganz viele Menschen Mut kostet. In einer Welt, in der es eine genormte Schönheit gibt. Ja, wo wir alle uns ein bisschen nach ausrichten, ob wir das klar haben oder nicht. Es gibt eine Art und Weise, wie wir gesagt bekommen und gezeigt bekommen, wie wir aussehen sollten. Und wenn wir dieser Norm nicht entsprechen, gibt es immer ein großes Potenzial für Scham und sich verstecken. Und da setze ich dann mit dem KörperMut an, dass ich eben versuche, den Menschen klar zu machen: Also erst mal darfst du dich lieben, so wie du bist. Du darfst deinen Körper so annehmen. Und Scham und Abwertung helfen dir auf jeden Fall nicht. Egal was du machen willst, sie helfen dir nicht so und da wirklich in so eine Liebe zu kommen, in so eine Selbstliebe. Und jetzt habe ich ja das Buch geschrieben. Das gibt es seit letztem Jahr Mai auf dem Markt. Und ich merke, dass das natürlich eigentlich viel umfassender ist. Das betrifft natürlich eigentlich auch alles in unserem Leben, auch so die Schattenseiten. Wir sind ja sehr immer in dieser Optimierung an uns wirklich anzuerkennen: du bist keine Baustelle. Du bist ein perfektes System. Ja, und du bist ein intelligentes ... also in dir wohnt eine Intelligenz, die dich am Leben hält. Wir haben so ein geiles System und wir halten da so die Lupe drauf und sagen so: Ja, aber die Hüfte, so, das ist nicht so, passt nicht in die Jeans, die es bei H&M gibt. Also wir haben da wirklich einen komischen Maßstab angesetzt und das versuche ich ein Stück zu verändern.

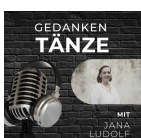
Speaker 1 [00:23:38] Ich habe jetzt wie ein Wackeldackel hier gesessen und genickt. Ich finde das so berührend und find die Mission so großartig. Ich hatte den Kurs letztes Jahr online gemacht, glaube ich.



Speaker 2 [00:23:49] Ne, ist schon 2 Jahre her. Hab die Erinnerung bei Instagram letztens angezeigt bekommen. Ich habe es nicht geschafft sie zu posten. Da hast du nämlich gesagt: ich bin einer der ersten, die das testen. Da dachte ich: Ach guck mal. Das war ja 2021, irgendwie im Januar. Februar. Das ist jetzt schon quasi zwei Jahre her. Ja.

Speaker 1 [00:24:03] Wahnsinn. Auf jeden Fall habe ich da mitgemacht, weil ich dachte: na ja, hier, ich bin und so. Aber nee, man fliegt so unterm Radar. Man ist so unbewusst mit seinem Körper. Und das ist das, was mich dieser Kurs gelehrt hat, diese Bewusstheit. Dieses bewusst: ich habe einen Körper und der ist dafür da, dass ich Erfahrung machen kann und den muss ich umsorgen. Aber eben nicht maßregeln. Und ich glaube auch, bin ich ganz bei dir, wenn wir mit diesem ersten Schritt anfangen, uns so zu akzeptieren, wie wir sind, hören wir auch auf, komisch zu essen. Also Diäten oder was auch immer. Oder unbewusst einfach mehr von dem und weniger von dem. Also dieses indirekte Maßregeln lässt nach. Man kommt wieder in diesen natürlichen Zustand dessen. Weil ich nämlich auch davon überzeugt bin, dass es eben Menschen mit verschiedenen Körperformen grundsätzlich gibt. Also dass wir grundsätzlich nicht nur ein Schema haben, sondern dass wir von Größe 36 bis 56 grundsätzlich alles vertreten haben. Aber dass das eben durch die Medien und durch die Öffentlichkeit ganz anders präsentiert wird und dadurch wir ja diesen komischen Umkehrschluss zu unserem Körper finden. Und deswegen ist es so wertvoll, was du da machst und so großartig, dass du darüber sprichst und schreibst und ja die Frauen so ein bisschen wachrüttelt. Das ist so ein bisschen wachrütteln. Wir sind da ein bisschen verklärt, finde ich auch.

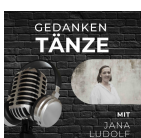
Speaker 2 [00:25:20] Ja, und ich glaube halt wirklich, es ist halt, wir richten uns halt so nach Schönheit aus und da hört man so viel: ich kann das halt nicht annehmen, weil ich es nicht schön finde. Und da denke ich so, da fängt er auf gut Deutsch gesagt der Scheiß schon an. Du musst jetzt deine Beine auch nicht schön finden, um die anzunehmen. Ich mach dann immer diese Beispiele so, wenn du ein Tier hast was du liebst, wenn du ein Kind hast was du liebst ... wenn du irgendwas anderes in diesem Leben liebst, dann weißt du doch, dass du nicht als erstes geguckt hast: Ist das schön? Du sagst ja nicht, wenn das Baby rauskommt: moment mal, warte mal gerade. Ich muss mal gucken, ob das schön genug ist und dann kann ich es auch lieben. Sondern du liebst das, ja. Und weil du das liebst, findest du das perfekt. Ja. Du verliebst dich in einen Hund hier im Tierheim. Ja. Du verliebst dich in den. Und dann ist das für dich der schönste Hund der Welt, weil du eben dich in den verliebt hast. In den Charakter, wie der dir Hallo gesagt und dann entdeckst du diese schönen Dinge an diesem anderen Lebewesen. Und wir haben das aber verlernt. Wir ziehen das Pferd von hinten auf und wir denken: Schönheit ist immer der Maßstab dafür, dass ich dann lieben kann. Und alle, die auch eine lange Partnerschaft haben und alle, die auch mal erlebt haben, wenn jemand krank wird und sich verändert wissen, das ist nicht wahr. Aber wir machen das mit uns weiter. Und das ist das wirklich, wo ich immer wieder rüttelt an den Menschen und sage: So, du darfst doch deine Beine auch jetzt nicht so schön finden. Vielleicht hast du auch, ich sag mal jetzt ein bisschen krumme Beine, aber dann darfst du die doch trotzdem lieben und annehmen. Dann darfst du die doch trotzdem morgens eincremen und sagen: Ach, wie schön, dass ihr mich durchs Leben tragt. Und du darfst dir trotzdem auch ein Stück wünschen: ach im nächsten Leben nehme ich mal ein paar gerade Beine. Ist doch in Ordnung. Aber immer dieses Komische ... die müssen erst schön sein, damit ich die auch dann pflegen und annehmen kann und integrieren kann. Und da denke ich, da ist echt so ein Bruch irgendwie. Und der tut uns nicht gut. Deswegen können wir auch nur so bescheuert sein in vielen Dingen in der Welt da draußen. Ja, weil da so Brüche sind, wo ich so denke, aber das müssen wir doch merken. Aber ich habe es ja auch 45 Jahre nicht gemerkt. Ich war ja genau auf dem Ding



auch und ab jetzt denke ich immer so: What? Wie konnte ich denn das? Weil ich wirklich auch ganz oft ... ich habe auch wirklich einen dicken Bauch. Ich streich darüber so. Ja, ich hätte auch gern ein kleinen, also nicht vorhandenen Bauch so. Würde ich auch nehmen. Aber nun habe ich ja den Dicken und dann den dann dafür zu bestrafen, dass er da ist, macht aber keinen Sinn. Sondern den liebevoll anzufassen. Du bist eben auch ein Teil von mir und vielleicht verändert sich das noch mal, aber bis dahin lieb ich dich und integriere dich und nutze dich in Form auch von KörperIntelligenz. Indem ich die Hand auf den Bauch lege wenn ich eine Entscheidung treffe und sag: Schau mal, wie findest du das so? Sollen wir das machen? Und ich glaube, da ist wirklich so, wenn wir das lernen ... Ich stell mir dann immer so vor, die Frauen würden das wirklich verstehen, was dann abgehen würde. Weißt du, da denke ich dann immer so: was für eine geile Welt wir machen können wenn wir das klar hätten. Und da bin ich wirklich leidenschaftlich und da muss ich auch noch mal gucken dieses Jahr. Jetzt habe ich gerade eine Interviewanfrage morgen für eine Zeitschrift bekommen. Da will ich auch noch mal wirklich gucken, wie kriege ich das noch mal richtig in die Welt, weil ich finde, es gibt so viele Bücher dazu, aber oft haben die trotzdem noch so was wie: Naja, also akzeptiere dich so wie du bist und dann betone deine Schokoladenseite oder so. Weißte? Da ist trotzdem immer noch die Message drunter: es geht trotzdem noch darum, schön zu sein. Und bei mir ist es wirklich so, dass ich sage: Natürlich dürfen Dinge individuell schön sein, das will ich nicht absprechen. Aber das ist nicht das, warum wir hier sind. Und das ist nicht der Maßstab für dich. Ja, und jetzt sehen wir auch hier im Podcast. Niemand sieht, wie wir aussehen. Es geht also auch ohne dass wir irgendwie jetzt schön sind, sondern wir können halt einfach über was Wichtiges reden und die Leute hören auch zu. Das würde ich wirklich gerne richtig groß in die Welt kriegen.

Speaker 1 [00:29:09] Es ist auch so wichtig, weil ich nämlich auch glaube, dass viele Frauen, ich meine, Männern geht es ebenso. Aber wir sprechen ja jetzt die Frauen an. Uns selber um Erfahrung und Adventure bringen, weil wir uns nicht trauen. Wir glauben, mit dem Körper macht man das nicht. Also ich weiß noch, dass wir mal vor - ich weiß schon gar nicht mehr, ich habe kein Zeitgefühl durch Covid - irgendwann vor drei Jahren oder vier Jahren waren wir mal in Australien gewesen zum Urlaub machen. Und dann sind wir auf so eine Insel gefahren zum Schnorcheln. Und dann haben wir so einen Sonnenschutz bekommen. Es war kein Neoprenanzug, aber so was ähnliches musste wir anziehen, weil da so kleine Viecher waren. Und ich bin vor gekommen wie so ein Sams. Ich gebe es ganz ehrlich zu. Hat nur diese Nase so gefehlt. Und alle haben so geguckt. Dann habe ich gedacht: gut, ich könnte natürlich jetzt auch auf der Decke sitzen bleiben, mit meinem Handtuch und lass die alle paddeln und fahre dann drei Stunde später mit dem Boot wieder zurück. Oder: Ich springe jetzt über meinen Schatten und ignorier die und das war super herausfordernd, die zu ignorieren und zu sagen: ich bin ja nur einmal da. Es wäre jetzt ziemlich dumm, diese Erfahrungen nicht zu machen. Und ich glaube aber, wenn man so unbewusst mit dem Thema ist oder zu sehr in dieser, in dieser Angst: Was denken andere, wenn ich da jetzt diesen NeoprenAnzug anhabe? Dann verpassen wir einfach so unfassbar viel von den Möglichkeiten und das finde ich so super schade.

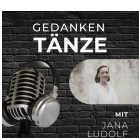
Speaker 2 [00:30:29] Voll, also voll da. Das ist auch für mich. Wir wollen ja Dinge erleben, dafür haben wir diesen Körper und dann machen wir das dann fest, dass wir bestimmte Dinge nicht erleben können. Und es gibt natürlich auch Grenzen. Also wenn du mal eine bestimmte Fülle hast, so, dann passt da auch irgendwie nicht rein und so Natürlich gibt es die Grenzen, die uns auch die Welt setzen. Und das ist natürlich dann auch traurig. Aber wir können halt schon auch viel machen. Und ich habe zum Beispiel meiner Schwester, wir waren letztes Jahr auf Mallorca, die hat da eine kleine Wohnung und da gibt es so ein Gemeinschafts Pool. Und dann haben wir uns so verabredet, dass wir jetzt das Pool nur



noch mit Arschbombe betreten. Und dann sind wir da immer, jedes Mal mit 50, ich werde dieses Jahr 50 weiß das auch nicht mehr wirklich alters adäquat, was wir da machen. Und dann sind wir da immer mit Arschbombe ins Pool. Und eine Frau auch mal habt ihr um eine Wette verloren oder so was los. Aber wir haben gesagt Nee, wir wollten das einfach. Wir wollten einfach ein Statement Statement setzen, das man so als dicke 50-jährige Frau auch einfach mal mit Arschbombe in Pool gehen kann. Dann gucken halt alle und so, also dass wir nehmen uns da wirklich ganz oft total freudige Erfahrungen, weil wir damit beschäftigt sind, wie's aussieht. Und bei einer Arschbombe sieht man doof aus. So oder so, dann geht es halt um die Erfahrung, um den Spaß danach. Und das nehmen wir uns dann halt oft. Und das ist wirklich schade, weil das macht natürlich was mit unserer Freude, unserer Lebensenergie. Und ich glaube, auch das habe ich dann auch gemerkt, wenn du die Hände frei hast, also wenn du nicht mehr mit diesem Thema beschäftigt, das die ganze Zeit zu denken, Oh Gott, das kann ich nicht, da für mich zu dick oder zu alt oder oder meine. Mit meiner Behinderung kann ich das nicht, was es auch immer. Also wenn du das ablegst, also wenn du da schaffst mit dir wieder in Kontakt zu kommen und wirklich dich anzunehmen, nur dich anzunehmen, da hast du auf einmal so viel extra Energie. Wenn ich bedenke, wie oft ich hier früher frustriert gesessen habe und wie viel Zeit draufgegangen ist beim Überlegen machen, Diäten, scrollen oder irgendwas und wie viel Zeit ich jetzt auf einmal habe, weil ich nicht mehr dauernd damit beschäftigt bin, wie ich aussehe und wie dick ich bin und dass alle anderen dünn sind. Und überhaupt, das ist echt krass. Und da denke ich auch so, damit halten wir Frauen uns auch leider ein Stück klein, weil wir so beschäftigt sind mit dem im Außen und dem sind wir schön oder so Hey, wir könnten schon längst in den Vorstandsetagen sitzen, weißt du, wir könnten schon längst Bücher geschrieben haben, Projekte gemacht haben, was auch immer. Aber wir halten uns noch zurück, weil die Figur ist noch nicht richtig, oder? Jetzt bin ich grad zu alt oder ich bin zu jung oder so, das ist echt, wirklich schade. Und da glaube ich auch, dass da hoffe ich einfach, dass ich ganz viele Frauen auch hier jetzt wieder inspirieren kann zu sagen Ach ja, stimmt, wenn ich das mal aus der Hand lege, was könnte denn dann? Was könnte ich dann alles Großartiges machen mit der Zeit und der Energie?

Speaker 1 [00:33:08] Ja, also das kann ich nur unterschreiben. Das ist so, man ist ganz anders unterwegs, man hat den Fokus ganz anders. Es ist, als hätte man plötzlich so drei Gehirnzellen mehr, die einem zur Verfügung stehen, wenn man etwas viel bewusster ist. Also ich finde, es ist gerade von Leichtigkeit, auch einfach so durch das Leben zu gehen. Mit dem Bewusstsein, das immer mal wieder die Herausforderung ist, ist ja nicht dieses Schönreden und Wegbringen. Es ist ja dieses Bewusstsein, einfach die Situation kommen, aber ich kann damit besser umgehen. Ich weiß, ich kenne mein Wert, ich weiß, wo ich mal aufstehen muss und Stopp sagen muss und manchmal bei sehr ruhig, wenn ich gar nicht hingeh. Und das ist ja das was. Das ist ja die Freiheit, die dahinter einfach liegt.

Speaker 2 [00:33:43] Und ich würde sagen, ich steige in zwei Tagen in Flieger. Ich habe das jedes Mal. Ich bin genau an dieser Grenze, wo ich in den Gurt passe. Ich sage das jetzt mal so ganz klar und ich habe da jedes Mal ein bisschen Schiss, dass ich jetzt ich fliege morgen mit einer, übermorgen mit einer polnischen Airline. Ich habe keine Ahnung, wieso die Polen, also wie da die Maße sind. Ich kenne jetzt Eurowings und Ryanair, ich kann aber noch nicht oder so und da bin ich natürlich auch. Habe ich dann auch immer mal einen Moment, dass ich denke, ich wäre ja jetzt ganz zehn Kilo weniger, dass ich darüber nicht nachdenke. Aber so ist es nun mal, ich werde die mit ganz viel Ich hätte gern weniger und finds doof nicht wegbekommen. Ja, das heißt ich steige ins Giga, ich setze mich in den Sitz, ich gucke, ob ich in den Gurt passe. Wenn ich rein passe, freue ich mich und bin erleichtert. Und wenn ich nicht rein passe, schäme ich mich aber nicht mehr, sondern sagt Entschuldigung, ist mir zu eng, Kann ich eine gut erweiterbare Verlängerung



haben? Und natürlich wünschte ich mir, dass ich da nicht danach fragen müsste. Ich wünschte mir, die Sitze werden bisschen weiter und ich hab zehn Kilo weniger. Aber jetzt kommt es noch mal ich darf mich trotzdem lieben, Ich darf mich trotzdem annehmen. Ich darf trotzdem freundlich mit mir sein. Und das ist genau der Punkt, wo es wo es gut wird dann.

Speaker 1 [00:34:48] Und ich kann zu diesen Airlines so was sagen. Da bist du noch nie mit einer chinesischen Airline geflogen.

Speaker 2 [00:34:52] Ach, ob das alles noch enger wird.

Speaker 1 [00:34:57] Denke ich mir. Wer hat denn hier Maß genommen? Was für ein kleines Männchen haben Sie denn jetzt gemacht? Na das. Aber das vergisst man dann einfach nicht. Man sitzt in diesem Selbst an diesem Sitz und denkt sich. So dick war mein Hintern doch eigentlich beim letzten Flug nicht. Ja, aber das das. Chinesische Airlines sind für chinesische Menschen, die eben ein bisschen kleiner, bisschen schmaler sind wie Europäer. Und das vergisst man dann auch.

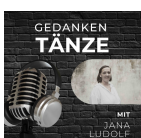
Speaker 2 [00:35:20] Siehste. Aber wie gesagt, deswegen habe ich gedacht, wie sind eigentlich die Polen so von der Statur her, Aber ich kann es nicht mehr. Ich bin sehr gespannt. Ich werde berichten, wie das gelaufen ist.

Speaker 1 [00:35:29] Spannendes Thema. Wenn unsere Projekte. Ja Unterstützung brauchen. Die dürfen sich einfach an dich wenden. Ich würde schon alles verlinken. Ich sehe immer, wer auf Instagram unterwegs ist. Dein Dienstagmorgen, Top 9:00 mitteleuropäischer Zeit wird er dann auch abgespeichert, sodass jeder, der nicht zeitnah da ist, sich den angucken kann. Ich weiß, dass du für Praxis Kommunikation deine monatliche Kolumne schreibst und das für eine Webseite schrieb, aber.

Speaker 2 [00:35:58] Ich bin nicht mehr, Ich bin nicht mehr genau. Ich habe jetzt zwei Jahre geschrieben und dann ist ja immer ganz gut, wenn man den Stab an jemand anders übergibt. Aber die Kolumnen sind alle auf meiner Seite, der nachlesen will. Es gibt alle Artikel auf meiner Seite. Kann man sie einfach so runterladen?

Speaker 1 [00:36:10] Genau, wollte ich nur sagen. Ja, genau. Da sind dann aber auch die ganzen Veranstaltung, wo man dich mal live erleben kann bzw man Coaching haben möchte. Das ist da. Schreib einfach deine Internetseite drunter, dann können sich die Zuhörer dabei perfekt genau.

Speaker 2 [00:36:22] Ich Volkhard sagen, weil ich habe wirklich auch viele schöne Events, auch wenn jetzt jemand hört und ist halt zufällig jetzt nicht in Asien, sondern hier irgendwo im europäischen Raum. Ich mache auch dieses Jahr wirklich einen Tag, auch für den Körper. Nur so ein Tages Retreat quasi für die Leute, die auch mal sagen ich will da einfach mal mit den Verbindung in Berührung kommen. Wir leben jetzt ein ganzes Wochenende, ein riesen Programm buchen also auch für kleines Geld sag ich mal, kann man wirklich bei mir auch mal schnuppern oder mal ein Tag kommen? Ein bisschen in meiner Energie sein, wahr die Worte wirken lassen und so, also gerne auf die Internetseite gucken. Ich habe dieses Jahr wirklich viele Sachen biete ich an, weil ich einfach gemerkt habe jetzt ist ja cool, wird auch so ein bisschen zumindest nicht wirklich vorbei, aber so und will da wirklich auch mit so kleinen Angeboten den Leuten es sehr einfach machen, da auch in die Entwicklung zu gehen. Also das wollte ich einfach noch mal sagen. Bitte geht



auf meine Webseite, guckt, stellt mit mir eine Frage, Wenn es irgendwie Fragen gibt, meldet euch. Ich versuche immer alles schnellstmöglich zu beantworten.

Speaker 1 [00:37:17] Sehr schön, das finde ich. War doch perfekt. Rundum jetzt das Schlusswort. Ich kann es nur empfehlen. Ich kann dieses Jahr nicht, aber ab nächstes Jahr, wenn ich wieder in Europa bin, komme ich bestimmt auch mal wieder vorbei.

Speaker 2 [00:37:28] Und er ist wieder bei uns.

Speaker 1 [00:37:32] Also wir gucken mal, ob wir wieder nach Europa kommen. Auf jeden Fall verlassen wir China und somit ist die Verbindung nach Europa dann immer ein bisschen entspannter, als wenn man jetzt von China rausfliegt. Ja, es ist ja schon wieder vorbei. Ja, vorher war er dann lange genug wandern. Sieben Jahre also.

Speaker 2 [00:37:49] Ja, okay, noch einige Zeit.

Speaker 1 [00:37:51] Da darf man dann auch mal wieder was Neues ausprobieren. Ja, ich ich bedanke mich dann. Ja, es war mir ein Fest, muss ich sagen. Es hat so viel Spaß gemacht, ich habe so viel für mich selber mitgenommen. Das ist jetzt, das kann ich mir immer noch mal anhören. Ich bedanke mich, dass du da warst und das mit uns geteilt hast. Ich werde, wie gesagt, alles verlinken und ja, es gibt sonst noch was zu sagen. Ansonsten mache ich die Abmoderation und wünsch uns einfach.

Speaker 2 [00:38:14] Ich wollte einfach sagen Vielen Dank. Ich freue mich immer, wenn ich drüber sprechen darf und mir tut das auch immer gut. Ich habe eine Idee und von cool zu kommen und so und manchmal wenn ich dann so Podcast Interviews hat, dann tut mir das auch immer gut, noch mal selber damit in Kontakt zu kommen, das zu erzählen und zu merken, Ja so genau das ist mein Weg und da will ich weitergehen. Und ich hoffe, dass ich da einfach ganz viele Leute mitnehme. Deswegen vielen, vielen Dank für die Einladung und dass ich drüber sprechen durfte.

Speaker 1 [00:38:37] Vielen Dank für das schöne Gespräch und ich verabschiede mich. Schicke abendliche Grüße aus Sotschi und wünsche uns allen noch einen schönen Tag.

