

Transkript S01/04 – Schreiben statt Schreien

Gast: Daniela Reiter

Michaela Muschitz

Herzlich Willkommen bei einer weiteren Folge unseres Podcasts „Tinte und Courage“. Ich freue mich, dass wir heute als Guest die liebe Daniela Reiter hier haben. Die Daniela ist Arbeitspsychologin und Coach. Und sie wird uns im Zuge dieses Gesprächs hoffentlich auch noch verraten, wie sie das persönliche Schreiben in diesem beruflichen Kontext einsetzt. Ja, und die liebe Claudia stellt der Daniela gleich mal ihre erste Frage.

Daniela Reiter

Hallo.

Claudia Scheidemann

Genau. Hallo. Ja die erste Frage als Einstieg ist natürlich, was bedeutet denn persönliches Schreiben für dich, im Moment?

Daniela Reiter

Was bedeutet das für mich? Also Hallo, ich freue mich sehr, hier zu sein, persönliches Schreiben für mich jetzt, gerade im Moment heißt, ich habe vorher gerade noch geschrieben, ich habe mich warm geschrieben als Vorbereitung für das Gespräch mit euch.

Weil persönliches Schreiben für mich tatsächlich besonders an den Arbeitstagen immer gleich die „Morgenbesprechung“ mit mir selbst ist. Ich arbeite alleine, also ich arbeite mit vielen, vielen Menschen, aber ich habe kein Team und ich habe das in einem Praktikum vor Ewigkeiten im Studium kennengelernt. So schöne Team-Sitzungen, da saßen wir um einen großen Tisch herum und es wurde besprochen: Was ist auf der Station los? Was gibt es Neues? Was ist bei der Person gerade wichtig zu wissen. Aber auch: So war das Wochenende. Heute Abend gehe ich ins Kino und so ungefähr ist meine Morgenbesprechung mit mir selbst in den Morgenseiten.

Und ich habe vor langem schon begonnen, dass auch tatsächlich für mich als Arbeitszeit zu sehen, weil natürlich immer so diese Frage ist, wie viele Stunden arbeite ich denn eigentlich und was ist Arbeitszeit, was ist Privatvergnügen und also Arbeitsvergnügen und Privatvergnügen? Und da ich das Homeoffice auch viel nutze, ist es auch immer wieder so, der jetzt beginnt meine Arbeitszeit mit meinen Morgenseiten.

Und manches Mal schreibe ich die Morgenseiten am Nachmittag oder am Abend, aber immer wieder Besprechungen mit mir selbst. Also tatsächlich geht es ganz viel um diesen Check-in immer wieder mit mir selbst. Wo steh i gerade? Was brauch i? Was steht eigentlich an? Und um mich zu sortieren, weil ich sehr kreativ herumwabernd arbeite, und das ist gut, dann manches mal Dinge wirklich aufs Papier zu bringen und damit auf den Punkt.

Claudia Scheidemann

Hab ich jetzt schon gleich wieder den ersten Schreibtipp, den ich mitnehme für mich selber, weil das ist tatsächlich was dieses Morgenbesprechung. Ich bin ja auch alleine im Homeoffice oder im Büro eben, aber auch da alleine. Das ist glaube ich jetzt schon gleich das Allererste.

Daniela Reiter

Ich bin sicher nicht die Erste, die das erfunden hat, das nutzen ja ganz viele, aber als Morgenbesprechung ja vielleicht möglicherweise. Super.

Claudia Scheidemann

Ja, Morgen-; Morgenseiten haben wir ja tatsächlich schon, machen ganz viele, weil es ja auch Einstieg ins persönliche Schreiben ist. Was ich so interessant finde, ist die Variation, wie man das machen kann. Und da zu sehen, nee, es muss nicht immer dieses, ich schreib einfach mal runter, was in meinem Kopf ist, sondern es kann auch eine Liste sein oder wie auch immer man das dann halt macht, wie man so eine Besprechung dann eben mit sich selber durchführt.

Daniela Reiter

Ja, und du musst dazu noch sagen. Morgenseiten Julia Cameron sagt ja als erstes gleich in der Früh und ich hab oft in meinen Morgenseiten stehen. Julia, wie stöllst du dir das vor? Also mit in deinem Leben, mit Familie, mit Kindern. Und ich stehe jetzt auch nicht so wahnsinnig gern früher auf. Abgesehen davon, dass früher, als das jüngere Kind eh nicht gehen würde. Und das heißt, ich warte einfach bis olle aus dem Haus san und dann mal Ruhe einkehrt. Und das ist der Richtige für mich. Sorry, Julia Cameron.

Claudia Scheidemann

Aber deshalb heißt es ja auch persönliches Schreiben.

Daniela Reiter

Ja genau!

Michaela Muschitz

Genau das. Und es ist also ich find das spannend, weil das ist auch die Rückmeldung, die ich häufig in Seminaren von den Leuten bekommen hab. Ich hab das ausprobiert, aber das das funktioniert für mich nicht und beim Hinterfragen kam dann eben ganz ganz häufig: Dieses gleich nach dem Aufstehen, da sind 1.000 Dinge eben als Mutter, da sind 1000 Dinge zu tun. Bei mir ist es auch so, die Hunde würden mich irgendwie fragen, ob's mir noch gut geht, weil die wollen jetzt raus und nicht nachdem Frauchen sich da genüsslich 15 Minuten am Papier ausgetobt hat.

Also diese dieser Ansatz das gleich nach dem Aufstehen ja ist natürlich eine gute Idee, aber halt im praktischen Alltag für viele nicht durchführbar. Und ich find's dann so schade, dass es dann aber Menschen gibt, die sagen: Ja, das ist nichts für mich, weil ich kann das ja nicht gleich in der Früh machen. Und sie, ihnen dann die Erlaubnis, unter Anführungszeichen zu geben und sagen: Schreibts dann, wann es für dich passend ist. Es muss ja nicht gleich nach dem Aufstehen sein, es wenn es für dich passend ist, eben wenn alle aus dem Haus sind oder so wie du das machst

als Morgenbesprechung mit mir selber, um mich gut auf den Tag einzustellen, dann hat das ja noch einmal eine andere Qualität und das würde ja für viele Sinn machen.

Daniela Reiter

Ich geb' des tatsächlich auch oft weiter in meiner Arbeit, also als Arbeitspsychologin. In den Coachings geht es ja ganz viel darum, es ist so stressig, ich komme überhaupt nicht dazu, einen klaren Gedanken zu fassen, höre ich des Öfteren, und dann sag i, es müssen ja net drei ganze Seiten sein, sondern es kann ja sein, dass sie sich einfach einen Timer stellen auf 7 Minuten oder 10 Minuten. Aber als Tagesbeginn als Arbeitstagesbeginn zu schreiben. Kurz Check-in mit mir selbst. Wie mag ich den Tag heute anlegen? Also mit so einer Intention. Also du hast gesagt Erlaubnis, das finde ich ganz wesentlich. Oft geht es darum, sich selbst die Erlaubnis zu geben. Und wenn wir da noch eine Intention dazu geben und sagen, heute will ich, was auch immer die Tagesintention ist, dann ist es einfach. Gibt es ein gutes Gefühl und eine gute Basis für den Tag und dem setze ich dann oft noch ein Abschlusschreiben hinzu oder füge ich hinzu und sage eben wie eine Klammer den Arbeitstag wirklich bewusst beginnen und bewusst aufhören. Super Burnout Prävention.

Claudia Scheidemann

Vielleicht noch kurz als Ergänzung, falls es nicht jeder kennt, Cameron haben wir jetzt ganz oft erwähnt, die Morgenseiten stammen aus ihrem Buch „Der Weg des Künstlers – The artist way“. Wo sie in einem 12 Wochen Programm eben unter anderem als Idee aufbringt, eben Morgenseiten zu schreiben. Bei ihr sind das 3 komplette Seiten. Als ich angefangen habe, habe ich natürlich gemeint, es müssen DIN A 4 Seiten sein, das steht nirgendwo. Und es geht halt drum einfach in einem Freewriting, also ohne Punkt Komma einfach was gerade im Kopf ist runterzuschreiben. Aber auch da wieder. Das ist sozusagen da, wo es für viele mit anfängt. Und man kann es aber auch ganz anders machen.

Daniela Reiter

Nur als kleines Ding, das also, das ist das, was ich heute gemacht habe. Ich markiere mir meine drei Seiten. Also ich schreibe 3 Seiten, bei mir ist es nicht ganz A4 und ich markiere mir die immer im passenden Washi Tape oder sonstigen Dingen, die da grad so auftauchen, damit ich immer weiß, was denn überhaupt diese 3 Seiten sind. Und dann schreib' ich in verschiedenen Farben. Also persönliches Schreiben, um dann mal zu deiner Eingangsfrage zurückzukommen. Claudia, persönliches Schreiben bedeutet für mich schon immer kreativer Ausdruck und einmal zumindest einmal am Tag ein bisschen kreativ zu sein. Ich mache gerne viele supergroße Dinge mit vielen Farben und aus großen Formaten, aber eben dann zumindest so ein bisschen hier, ein Washi Tape, hier die Füllfederfarbe, vielleicht was Kleines dazu zeichnen und das ist so Miniaturkreativität. Und eben auch früh am Tag, weil es den Tag gut starten lässt.

Michaela Muschitz

Ja schön, mein meine Notizbücher sind auch immer sehr bunt. Ich wähle die die Farbe, die Tintenfarbe immer so nach: wonach ist mir denn heute?

Daniela Reiter

Ja, ja, ja. Und bei mir muss es dann a noch zum Washitape passen.

Michaela Muschitz

Also das muss bitte ton in Ton sein. Ja, also das halte ich sonst nicht aus. Ich zeige meinen Seminaren dann immer auch ganz gern her. Dass ich sag, also Vorsicht dieses man kann da auch ziemlich reinkippen und ich bin eine absolute Füllfeder addicted. Also ich hab allein hier am am Schreibtisch stehen zwei, vier, sechs, acht Füllfedern in entsprechend unterschiedliche Farben. Und das sind noch nicht einmal alle, die ich habe.

Ja, ich liebe das Zeug einfach und das ist auch so ein bisschen, wie du eben sagst. Dieses Kreativität in den Alltag holen, weil auch das. Also ich weiß nicht wie es euch geht, aber ich hör das immer wieder von den Leuten: Ja, ich bin ja nicht kreativ. Aber wo fängt denn Kreativität an?

Kreativität heißt ja nicht, dass ich jetzt ein großes Fresko male, sondern Kreativität ist ja manchmal in so diesen ganz kleinen Dingen, wie eben, ich schreibe jetzt einmal mit einem bunten Stift und nicht mit Schwarz oder Blau, ja, und diese kleinen Dinge das auch, da ist es bei manchen so, dieses in manchen Köpfen ist so dieses, es muss immer gleich was, ganz was Großes sein. Und damit blockieren wir uns aber auch gleich wieder.

Daniela Reiter

Ja, ja. Ich bringe das auch oft an. Ich unterrichte auch. Und hab einerseits die FH für Gesundheitsberufe, Krankenpflegeschule als früher geheißen und da war das auch immer wieder ein Thema und da haben wir das dann auch sehr schnell heruntergebrochen und seit einiger Zeit unterrichte ich auch „Positive Psychology“ und in der positiven Psychologie geht es ja schon auch darum, dass Kreativität zum Beispiel eine der Möglichkeiten ist einer der Wege zum eigenen Wohlfühl, zum eigenen Glücklichsein. Und das ist super und anderes, über das wir jetzt gerade im Unterricht ja wieder gesprochen haben, ist Flow also so dieses ins Fließen kommen beziehungsweise Flow natürlich so als eigener Zustand, wo man Raum und Zeit vergisst. Und das passiert mir bei solchen Dingen dann durchaus auch.

Michaela Muschitz

Ja.

Daniela Reiter

Da habe ich jetzt eine Frage an euch. Schreibt ihr manches Mal auch ohne Timer oder schreibt ihr immer mit Timer, weil hier über die 3 Seiten und schreibt einfach so schnell wie möglich. Aber schreibt ihr eher getimed oder eher nicht getimed?

Claudia Scheidemann

Beides. Je nachdem, also manchmal wirklich ungetimed, aber nur, wenn ich wirklich weiß, jetzt drängelt nichts und manchmal mit Timer und manchmal würfle ich mir meine Schreibzeit.

Daniela Reiter

Aha, Aha.

Claudia Scheidemann

Also ich hab hier, ich hab so mehrere bunte Würfel, die gibt es so aus in in irgendwelchen Gameshops hab ich die gefunden. Die halt nicht nur sechsseitig sind, sondern ich glaube, einen habe ich hier mit 12 Seiten und einen mit 8 Seiten und das kann man ja dann beliebig kombinieren und dann ist die Summe die Schreibzeit, weil manchmal ist es ja so: Wie lange will ich denn jetzt schreiben? 3 Minuten? 7 Minuten?

Daniela Reiter

Das ist super.

Claudia Scheidemann

Und dann würfele ich. Und wenn ich dann merke, Oh ist zu lang, mach ich's kürzer. Das ist einfach nur es ist halt eine Entscheidung.

Daniela Reiter

Ja, ja, ja okay super, das gefällt mir, das werde ich mir übernehmen. Danke Claudia.

Michaela Muschitz

Ich mache das auch so ziemlich random, also mittlerweile nach so vielen Jahren, die ich schreibe, setze ich mir nur noch selten einen Timer ja, sondern ich schreibe einfach so das, was ich jetzt gerade brauche und wenn alles gesagt ist unter Anführungszeichen dann und nachdem ich es auch gelernt habe, das ist ja so eine Empfehlung, denn wenn man merkt, das wird jetzt brenzlig, das wird jetzt unangenehm, das könnte weh tun, ist ja dann für viele so der Zeitpunkt, wo sie sagen, ich lasse es jetzt.

Daniela Reiter

Ja, ja, genau.

Michaela Muschitz

Ich steig hier aus und ich habe halt über so viele Jahre halt auch gelernt. Ja genau, dann kommst du ja, da geht es ans Eingemachte, wie man so schön sagt und man dann trotzdem dranzubleiben und da jetzt noch das auszuhalten und da weiterzuschreiben, weil das ist ja meistens das, was dir die Erkenntnis bringt oder eine Einsicht. Bringt also da drüber zu schreiben oder dranzubleiben und dann ist mir auch egal ob ich jetzt 3 Minuten noch weiterschreib oder 5 Minuten oder was auch das Thema halt auch ja auch hergibt.

Daniela Reiter

Ja.

Michaela Muschitz

Und ja, ganz, ganz viel abhängig vom Thema, über das ich gerade schreib. Ich hab vorher einen, einen, einen, einen Prompt übernommen aus einem Kalender, den ich den ich hab und ich hab dazu eine halbe Seite geschrieben, ich hab nicht einmal auf die Uhr geschaut, also es war einfach was was steht jetzt an den entsprechend, darüber hab ich jetzt geschrieben und gut is.

Daniela Reiter

Bin ich natürlich neugierig. Wie war der Prompt?

Michaela Muschitz

Wie war der Prompt? „Es wäre äußerst verlockend endlich mal ...“

Daniela Reiter

Ah okay, ja gut. Haben wir dann eine halbe Seite? Na schau.

Michaela Muschitz

Ja, also es war irgendwie. Es stand was im Raum, wo man gedacht hat, wie tue ich bei der und der Angelegenheit. Und der Satz hat mir jetzt geholfen, da eine Entscheidung zu treffen, was ich da jetzt tue. Und ja, es war sehr verlockend. Genau das dann auch gleich umzusetzen nach. Also es war dann einfach so drängend. Nachdem so schnell klar war, was ich jetzt in dieser Angelegenheit tu, hab ich es dann auch gleich umgesetzt.

Claudia Scheidemann

Yes und bin jetzt du, wie hält's du es mit den Schreibzeiten?

Daniela Reiter

Ach so, ja, genau, ich. Ich also eben die Morgenzeiten sind 3 Seiten und mittlerweile brauche ich ungefähr 25 Minuten dafür, weil ich immer nur leserlich schreibe. Also ich weiß, wann ich sehr aufgebracht bin, beim Schreiben bin ich schneller, aber dann kann ich es nachher nicht mehr lesen und immer mag ja gern zugreifen auf meine Schätze, die ich hier, wobei ich kann mir nicht vorstellen, dass ich das noch jemals lesen kann, weil ich so viel produziert hab inzwischen schon, wer weiß. Ich habe übrigens schon vermacht, dass sagt man da vermacht? - bestimmt, dass eine Freundin von mir, die heute zufällig Geburtstag hat, meine Hefte bekommt nach meinem Ableben, damit nicht meine Familie sich damit auseinandersetzen muss oder kann. Also das heißt, das ist auch schon klar, was passiert mit meinen persönlichen Aufzeichnungen nach meinem Ableben. Gut, und das war das eine.

Das andere ist, sonst schreibe ich ganz oft mit Timer und ich finde eben auch, dass das dann für mich auch, also tatsächlich diese Geschichte ganz kurze Einheiten sind, dass ich diese inneren Kritikerinnen beiseite schubsen kann, sagen kann: Kscht, kscht! Um euch kann ich mich jetzt nicht kümmern.

Also da geht es viel um Texte, die dann später nach draußen gehen sollen, die ich als Rohtexte produziere. Und zum anderen gibt es mir dann einfach auch oft so einen Rahmen und inzwischen habe ich natürlich ein ganz ein gutes Gefühl dafür, also Texte, die als Block nach draußen gehen, so wenn ich da 10 Minuten schreibe, habe ich eine gute Länge, das wird dann einmal überarbeitet und das ist was, was man auch gut lesen kann zum Beispiel.

Und ich schreibe viel mit den Studierenden, zum Beispiel denen gebe ich natürlich auch Zeit vor. Das sind zurzeit meistens 7 Minuten und wan i aber an einem längeren Text schreibe, dann stell ich mir 25 Minuten ein zum Beispiel. Und mach es aber auch so, wie ihr das jetzt gesagt habt. Wenn ihr dann merkt, da kommt aber noch total viel und ich hab eh Zeit, dann schreibe ich da

weiter und manches Mal hör ich auch einfach auf, wenn's versiegt. Der Punkt, den du angesprochen hast, Michaela, den finde ich wichtig, eben auch genau mit diesen. Ich schreibe noch weiter, auch wenn es unangenehm wird und dafür finde ich das gut, wenn die Zeit ein bisschen länger ist. Beziehungsweise war das bei mir oft die dritte Seite bei den Morgenseiten.

Wo ich dann geschrieben hab: Was soll ich jetzt noch schreiben, mir fällt nichts mehr ein. Ich schreibe sicher nicht über ... und dann war es da: das eigentliche Thema. Und dann habe ich natürlich weitergeschrieben, und das waren Themen, die mir sonst tagsüber beschäftigt hätten. Aber da waren sie dann draußen und es war mir leichter damit, und das finde ich eben das Schöne am Schreiben unter anderem.

Und ich sag ja auch oft den Menschen in meinen Coachings, in den Coaching-Gruppen zum Beispiel. Es geht oft dem Widerstand entlang, also wann ihr n Widerstand spürt, es ist eben das, was du jetzt vorher gesagt hast oder den Widerstand spürt, dann kann es sein, dass da besonders viel zu holen ist. Und manches Mal ist ein Widerstand aber einfach nur ein Zeichen Stopp, hier geht es nicht weiter und das finde ich gut, selbst herauszufinden und das geht da leichter, wenn man mehr in Kontakt ist mit sich selbst und öfter schreibt.

Claudia Scheidemann

Also ich kenn das aus meinen Workshops auch wenn -ich gebe dann auch gerne mal längere Schreibzeiten und viele hören dann keine Ahnung, wenn ich 15 Minuten gebe nach 7 Minuten auf und ich gebe dann auch immer den Tipp fangt noch mal einen Satz an mit „Über was ich auch noch schreiben will, ist ...“. Und da, da kommt immer noch was, weil das ganz oft eben passiert, genau der Punkt, so, oh nee, ach ich bin ja fertig, hab ja nichts mehr zu schreiben.

Daniela Reiter

Mhm, ja, das ist schön.

Claudia Scheidemann

Das haben wir auch einige schon gesagt, dass es auch hilfreich ist, eben noch mal so einen Satzanfang zu haben. Der einen dann wieder ins Weiterschreiben bringen.

Daniela Reiter

Ja, das ist super. Ja, das übernehme ich gern. Und ich glaube, dass es Pennebaker war, der ja Studierende über Traumata schreiben hat lassen und der dann als eine der Regeln gesagt hat, wenn du dich an einen Abgrund schreibst, hör auf! Also dann net hineinschreiben in den Abgrund.

Michaela Muschitz

Ja, die aus. Die die Ausflippregel.

Daniela Reiter

Ja genau und das das gebe ich schon mal immer wieder weiter, also gerade Menschen, die das erste Mal Freewriting schreiben, die können ganz schnell an Orte kommen, die huuu... Und das ist in einem Uni Seminar zum Beispiel nicht der Rahmen dafür.

Michaela Muschitz

Ja, es ist auch immer die Frage des Settings, ne wo wo wo findet das statt?

Daniela Reiter

Genau. Ja, ganz wichtig.

Michaela Muschitz

Du hast schon ein bisschen erzählt, so angedeutet über deine Arbeit als Arbeitspsychologin und als Coach. Wie kann ich. Wenn ich jetzt keine Ahnung hab, was du da eigentlich beruflich machst, wie würdest du mir das erklären? Was machst du, wo arbeitest du und wie arbeitest du?

Daniela Reiter

Ich dürfte das amal im Kindergarten machen. Ich habe bei meiner Kindergartengruppe erklärt, was ich mache. Das war eine echte Herausforderung, hier kann ich ein bisschen andere Voraussetzungen annehmen und jetzt ist es ein bisschen anders erklären.

Also ich habe einen Coachingraum, in dem ich stundenweise eingemietet bin für Einzelcoachings, ich sage noch was, das heißt Einzelcoaching, aber mal zum Setting. Und ich mache aber auch Walk and Talk hier bei mir. Ich wohne am Stadt- und Waldrand von Wien, das heißt hier gleich im Wienerwald kann man super gehen, manches mal gehe nur ich und habe die Person am Telefon dabei und natürlich mache ich inzwischen auch Online-Coachings schon seit einigen Jahren und wie wir alle wahrscheinlich, und das ist in den Einzelseettings und ich überlege jetzt gerade, es gilt auch für die Gruppenseettings. Also manches Mal arbeite ich ja mit Teams zum Beispiel und also so ein Teamtag, eine Klausur, ich habe einzelne Supervisionsgruppen auch.

Aber das ist aber nicht mein Schwerpunkt und es geht immer darum, einen Schritt herauszutreten aus dem Arbeitsalltag, um drauf zu schauen, wie läuft es, was läuft gut, was soll anders laufen, wie kann es anders laufen? Offen. Das ist so die Basis quasi. Das zieht sich im Grunde genommen durch und das nutzen Personen, die beruflich unzufrieden sind oder die es zwar grundsätzlich super finden, aber es ist zu viel und sie wollen es ein bisschen anders organisieren.

Manches Mal geht es um Konflikte am Arbeitsplatz, oft geht es einfach um persönliche Weiterentwicklung im Kontext mit der Arbeit. Wichtig ist, ich habe mittlerweile glaube ich sogar auf meiner Website stehen, dass ich eine feministische Arbeitspsychologin bin. Und was heißt das? Meine Grundhaltung ist eine feministische und in Bezug auf die Arbeitsdefinition findest du ganz wesentlich Arbeit ist net nur Erwerbsarbeit, ist nicht der bezahlte Arbeit, ich kann da total gestresst sein von meiner Sorge-Arbeit, wenn ich mich um meine alternden Angehörigen kümmere zum Beispiel. Große Herausforderung und da geht es auch um Burnout-Prävention dabei zum Beispiel. Da krieg ich so Gänse Gänsehaut, wenn ich darüber spreche, und natürlich können wir mit ehrenamtlicher Arbeit, mit Freiwilligenarbeit beschäftigt sein und können überlegen, was will ich da machen, will ich jetzt zur Leitung aufsteigen, ehrenamtlich oder nicht. Also solche Fragen können eben in dem Zusammenhang auch auftauchen und ich finde, es greift ineinander.

Es ist ja so diese Work-Life-Balance als Begriff, da sage ich gerne Lebensbalance dazu, weil es so tut, als ob Work und Life zwei getrennte Dinge wären, aber es ist irrsinnig viel Leben am

Arbeitsplatz, also Menschen, die 40 Stunden arbeiten, sind 8 Stunden, 5 Tage die Woche im Büro oder wo auch immer ihr Arbeitsplatz hier ist. Das ist irrsinnig viel, wo, wenn da kein Leben stattfinden würde, wäre das sehr schade und wir haben eben genug Arbeit eh außerhalb des sogenannten Arbeitsplatzes und deswegen verwende ich eben gerne Lebensbalance. Wo es darum geht, die einzelnen Lebensbereiche einfacher und da kommt eben auch so was wie Kreativität zum Beispiel dazu, die eigenen Leidenschaften, die Selbstfürsorge und so weiter das alles in Balance zu halten, immer wieder oder in Balance zu bringen.

So, das waren die Einzelsettings. Im Kindergarten hab ich nicht so lang geredet. Und dann arbeite er mit Gruppen auch zum Teil online und an verschiedenen Orten und am allerliebsten in Finnland, wo ich schon 15 Jahre lang hinfahre. Da gab es zehnmal schon eine Frauen Coaching Woche an einem kleinen See in einem roten Holzhäuschen. Und das sind wir eine ganze Woche und so. Ich entspanne mich gleich wieder, weil ich dran denke. Also, das ist ein großartiger Ort dort und es ist jedes Mal ganz wunderbar, mit den Frauen dort zu arbeiten. Es ist jedes Mal wieder ganz eine fantastische Atmosphäre und eine ganz liebevolle Gruppe. Das ist Finnland, dort habe ich studiert, deswegen Finnland, also genau das war mein Einstieg.

Michaela Muschitz

Das wollte ich fragen: Wie kam es dazu, dass du in Finnland studierstest? Das hat mich schon immer interessiert.

Daniela Reiter

Wie kam es jetzt so, dass ich in Finnland studiert habe? Ich wollte ins Ausland, war mir aber nicht ganz sicher. Deswegen gingen nur Erasmus Plätze, die angeboten wurden. Meine Fremdsprachenkenntnisse waren nicht so prickelnd und also Paris, Lissabon, Rom, alles schön, aber unerreichbar für mich und Deutschland war mir nicht Ausland genug und dann blieb Helsinki übrig, weil dort auf Englisch unterrichtet wurde, also es war so die und ich hab mir gedacht, Helsinki kenn ich nicht. Passt! Mach ich! Und es war großartig. Es war das Beste, was ich tun konnte, ich find Ausland und Reisen sowieso ganz wichtige Lebenselixiere für mich, und das war einfach auch ganz fantastisch, fantastisch zum Studieren dort, also das ist einfach das Unisystem dort. Super organisiert, total liebevoll, wir sind in der ersten Woche gleich mit den Professorinnen und Professoren auf ein Café gesessen, wir Austausch-Studierenden und waren auf First Name Basis.

Während mein Professor, der meine Diplomarbeit betreut hat, am Anfang meinen Namen gar nicht gewusst hat, hier in Wien, weil da so viele waren, also ganz ein anderer Zugang. Sehr demokratisch, einfach auch an der Uni. Und ich habe super Lehrveranstaltungen besuchen können, dort querbeet und also es war ganz, ganz toll. Es war hat ganz viel verschiedene Aspekte gebracht, die super waren und ich habe eine Lehrveranstaltung besucht, an die ich jetzt noch oft denke, die hat „Women Writing Madness“ geheißen und da haben wir uns auseinandergesetzt mit Texten, die Frauen geschrieben haben, wo es entweder um verrückt sein ging oder um Autorinnen, die selbst psychische Probleme hatten, früher oder später. Und was das heute heißt, einfach gesellschaftspolitisch und so. Was ist irrsinnig spannend gewesen. Also ein Lese- und Schreib Seminar in Helsinki, das war toll. Genau.

Und wo ich sonst noch sehr gerne arbeite, ist in Venedig, da war ich gerade letztes Wochenende wieder für ein Coaching-Retreat und an all diesen Orten schreiben wir natürlich auch. Also

Schreibmethoden wende ich im Gruppensetting sowieso an und im Einzelsetting immer wieder mal, dass wir entweder gemeinsam schreiben oder dass es eine Hausübung gibt von mir und dann kommen Menschen einfach auch zu mir mit ihren Schreibprojekten. Also Abschlussarbeiten, Bücher. Das tröstet mich ein bisschen darüber hinweg, dass aus meinen vielen, vielen Buchideen bisher nichts wurde. Also schauen wir, ob ich das Buch noch veröffentlichen werde, das war so ein Kindheitstraum von mir schon. Mittlerweile denke ich immer, vielleicht bin ich eher die Hebamme.

Michaela Muschitz

Im Coaching wende ich das Schreiben natürlich auch oft an. Und wie, wie sind denn da bei dir die Reaktionen von den Leuten, wenn die so gar nicht am Schirm haben, dass sie jetzt schreiben sollen, weil bei vielen ist ja das Schreiben leider durch schulische Erlebnisse relativ schlecht sozusagen, kommt schlecht weg oder die haben Angst davor oder fühlen sich nicht wohl dabei. Wie reagieren die und wie gehst du damit um? Wenn sie da so Ängste hochkommen, übers Schreiben.

Daniela Reiter

Ja. Tatsächlich erlebe ich diese Ängste selten, möglicherweise deswegen, weil ich von vornherein sag, wann wir Coaching machen. Im Zentrum steht das Gespräch, manches Mal wende ich auch andere Methoden an, Sie entscheiden jeweils, ob sie das tun wollen oder nicht, ich erkläre ihnen, wozu das dienen soll, und Sie schauen, ob sie Lust drauf haben oder nicht, das ist einmal das erste und das zweite ist, dass wir beim Schreiben, also ich krieg sehr oft positive Reaktionen, ich hab tatsächlich recht viele Menschen, die schon Affinität zum Schreiben haben. Allerdings kennen nicht alle davon so Freewriting Ansätze und ich erkläre dann mal mehr, mal weniger dazu und sage aber bei jedem Schreiben davor noch mal kurz, wie die Regel ist und ob das jetzt vorgelesen wird oder nicht.

Im Coaching wird es nicht vorgelesen, manches Mal wollen die Coachees das dann, aber das sag ich ja immer „It's for your eyes only.“ Und dann erkläre ich eben auch nochmal so kurz diesen Ansatz und diesen Unterschied. Der deutschsprachige Ansatz, der US-amerikanische Ansatz, das Schreiben als Handwerk und eben mal wichtig nur einmal der Unterschied, ob ich für den Prozess schreibe oder für das Produkt schreibe und es geht ja ganz viel ums Schreiben als Prozess.

Michaela Muschitz

Ja, aber gerade das hab ich die Erfahrung gemacht, das haben so wenige am Schirm. Ja, weil wir so auch von durch den schulischen, durch die Schule einfach so geprägt sind. Ich schreibe damit am Ende ein Produkt rauskommt, ich schreibe einen Aufsatz, der wird bewertet. Im Studium ich schreibe eine ein Paper, ich schreibe eine Masterthesis, das sind ja alles immer Produkte, die dann auch bewertet werden und viele einfach, und das ist für viele einfach nicht klar, dass Schreiben ja so viel mehr sein kann, als „Ich schreibe, um am Ende ein Produkt zu haben.“

Daniela Reiter

Ja, das glaube ich auch. Also gerade jetzt irgendwie so im akademischen Umfeld, auch in dem ich ja viel arbeite, und ich habe es jetzt aber gerade wieder gemerkt beim Unterrichten, wenn ich

dann frage, wer von ihnen hat dann schon mal Tagebuch geschrieben und dann gehen erstaunlich viele Hände hoch, und dann habe ich einen anderen Entry Point und dann zu sagen, es muss nicht immer gleich eine ganze Tagebuchseite sein, das kann sein, dass ich mir einfach nur ein paar kurze Dinge aufschreibe und jetzt kommen wir zu einer konkreten Schreibanregung wieder. Die ich sehr oft empfehle nämlich zum Tagesabschluss, das hab ich vorher schon kurz erwähnt, dass ich hinterm Arbeitstagesabschluss oder überhaupt ganz am Ende des Tages, wo ich sag, nehmen Sie sich eine Minute Zeit und schreiben Sie auf: Eine Sache, für die Sie dankbar sind, eine Sache, die Sie heute gelernt haben und eine Sache, auf die sie stolz sind.

Und damit kommt man dann schneller hinein in eine Schreibpraxis und in dieses einfach mal festhalten und ich erklär dann noch dazu natürlich ist es schön, wenn Sie sich das einfach nur überlegen am Abend, das ist schon sehr hilfreich und stärkend. Aber es aufzuschreiben, heißt noch mal mehr Fokus und heißt außerdem, sie können es nachlesen und es kommt eine schöne Sammlung zusammen und das ist eine schöne Übung.

Das Lustige ist, ich dachte, ich hätte mir das selbst einfallen lassen, um dann irgendwann einmal zu entdecken, dass in meiner Sammlung an vielen Schreibmaterialien vorgedruckte Zettelchen sind, wo genau diese Fragen drauf stehen. So viel dazu, allerdings ohne Quellenangabe. Tatsächlich, interessanterweise. Aber es hat schon wer gedruckt, das war nicht ich. Und vor Kurzem kam das aber tatsächlich einem Coaching vor. Ich habe das jetzt eine Zeit lang gemacht und jetzt weiß ich nicht mehr, was ich schreiben soll, weil ich nicht jeden Tag etwas Neues dazulerne, und dann sind wir ganz schnell drauf gekommen, dass die Annahme war, da muss es um so persönliche Weiterentwicklung gehen und ich hab gesagt, Na gar nicht, das darf ganz was anderes sein, das kann sein, dass Sie einen interessanten Zeitungsartikel gelesen haben darüber, wie die Müllabfuhr funktioniert oder ein neues Wort in der Sprache, die sie gerne lernen wollen, also da finde ich, dass es, dass es auch wieder darum geht, es weiter aufzumachen und es muss nicht immer alles unserer Selbstoptimierung dienen. Also Selbstfürsorge und Selbstoptimierung, da kann das manches Mal ein schmaler Grad sein.

Sprecher

Mhm.

Daniela Reiter

Und Selbstfürsorge finde ich ganz wesentlich. Wie ihr sicher auch, sonst hättest ihr wahrscheinlich euch nicht diesem Thema gewidmet.

Michaela Muschitz

Ertappt.

Daniela Reiter

Und weil es hier gerade noch gut dazu passt. Das verwende ich auch immer wieder, diese Sauerstoffmasken-Analogie. Put on your own oxygen mask first. Wie es im Flugzeug heißt, also die eigene Sauerstoffmaske zuerst aufsetzen, um dann Anderen helfen zu können, und das finde ich ganz wesentlich und das ist für mich auch nochmal so eine Sache. Ich sage den Studierenden auch, wenn sie sich nur eine einzige Sache merken aus meinem Kurs, dann lassen Sie es das sein, das ist das, was sie brauchen für Ihr gesamtes Leben und für Berufsleben auch.

Sich um sich selbst zu kümmern, ist kein Luxus, sondern die Basis, sich gut um sich selbst zu kümmern, ist das Beste, was wir für andere tun können, weil wir dann leichter für andere zur Verfügung stehen können und auch, weil diese dann nicht so sehr um uns kümmern müssen. Also sich auch diese Erlaubnis zu geben, immer und immer wieder zu sagen, ich darf mich gut um mich kümmern und das heißt manches Mal, die anderen kommen erst später dran oder vielleicht gar nicht. Da können sich dann vielleicht wer anderer oder vielleicht kümmern die sich sogar selbst um sich.

Claudia Scheidemann

Ja, für mich ist da jetzt die Brücke auch ganz offensichtlich zum Thema Feminismus, weil das da ja häufig und auch auch diese Self Care Sache kommt ja tatsächlich ursprünglich Audre Lorde hat es ja, hat das ja propagiert als Selfcare als im Sinn und sie ist Feministin gewesen, als Widerstand quasi, wenn das System gar nicht will, dass es mir gut geht, kümmere ich mich gerade gut um mich und dann ist schon gleich die nächste Brücke auch zur Courage.

Für mich dann da. Wie ist denn das bei dir? Ist Feminismus, Courage, Schreiben? Also für mich ist das irgendwie gehört das alles zusammen ist das bei dir auch so?

Daniela Reiter

Ja, auf alle Fälle, auf alle Fälle. Also tatsächlich mit dem Aspekt, den du jetzt gerade noch mal so schön herausgearbeitet hast. Tatsächlich dieses eben feministisch sein, Courage zeigen zu können oder einfach als innere Haltung zu haben, das muss halt immer mit Aktivitäten sichtbar werden geht besser, wenn wir für uns selbst schreiben und uns schreibend um uns kümmern.

Das ist das eine und das andere ist, dann schauen wir mal. Da sind wir jetzt wieder beim Schreiben nach draußen, beim Schreiben als Produkt, ich finde es ja schon eine ganz wichtig, ganz viele Sachen nach draußen zu tragen, ganz viele verschiedene Perspektiven, also oft sind es die Perspektiven von Frauen, die fehlen. Es geht grundsätzlich um die Perspektiven von marginalisierten Gruppen. Es geht grundsätzlich darum, dass andere Lebensrealitäten auch sichtbar werden, und es geht am besten über Texte, ob diese Texte dann zu lesen sind oder zu hören sind oder verfilmt werden, aber meistens startet es mit einem Text und deswegen ist dieses teilt eure Leben. Teilt eure Ansichten und die politischen Zeiten schreien ja wieder mehr nach Selbstfürsorge und schreien ja wieder mehr nach Courage, um nach draußen zu gehen.

Und Audre Lorde hat ja das tatsächlich ja eben in einem größeren Kontext gehabt als schwarze Feministin, als lesbisches Feministin also, das heißt, das waren so verschiedene Aspekte, die dann noch mit dazu gekommen sind, dann mit ihrer Krankheitsgeschichte, also das heißt, das sind so ganz viele verschiedene Themen. Wo es gut ist, Texte drüber zu lesen. Hilfreich, wichtig andere Sichtweisen kriegen oder merken ich bin nicht alleine mit dem wie es mir geht, weil das ist und ich finde, das haben wir noch einmal ganz stark in diesem, in dieser Gemengelage da drinnen. Oft ist das Gefühl zu haben, es geht nur mir so.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Ich hab vorher, bevor wir diese diesen Podcast aufgenommen haben, hab ich von wie heißt sie noch mal? Bude Marian Edgar Bude, das ist die Bischöfin, die amerikanische, die Trump sozusagen die Leviten gelesen hat, und ich hab vorher ein Interview mit ihr gelesen.

Daniela Reiter

Ah ja, ja.

Michaela Muschitz

Und fand das sehr beeindruckend, die nämlich auch ein Stück weit in diese Kerbe, nennen wir es jetzt mal so schlägt. Dieser Mut ist nichts, was ich einfach habe, sondern Mut, dieses... das zu tun, was notwendig ist, was einfach jetzt ansteht, mit schlotternden Knien vielleicht, aber ich tue es trotzdem, und das ist für mich aber auch genau dieses: Selbstdürsorge ist manchmal einfach, genau auch das. Dieses „Es ist jetzt notwendig, mich um mich zu kümmern.“ Oder es ist jetzt notwendig, Nein zu sagen zu etwas. Ich hab heute einen Termin abgesagt, wo ich mir gedacht hab, Nein, ich, ich will nicht, ich brauch jetzt Zeit für mich, ich sag das jetzt ab weil.

Und das auch sozusagen offen zu sagen und nicht irgendeine Ausrede zu erfinden. Und sagen, Leute [...] sondern einfach sagen, Leute brauche ich, kann ich nicht, will ich nicht, ich mache das heute nicht, ist auch für mich so ein Stück von Selbstdürsorge, da für sich gut auf auf sich zu achten und zu sagen: Hier ziehe ich eine Grenze. Und mir hilft natürlich dann auch genau das Schreiben, dieses mich wieder zu sortieren und zu sagen, was was steht denn an. Also diese Besprechung mit mir selber, um da noch einmal zu sagen, und das mache ich jetzt nicht oder mache ich nicht heute, mache ich an einem anderen Tag, damit man diesen Hamsterrad, an dem wir halt alle nun mal sind, wo wir dann einfach nur noch agieren, das wir da gut aussteigen können und ich finde, ja, das hat halt für mich auch sehr, sehr viel, eben mit Mut, mit Courage zu tun, das auch zu formulieren und dazu zu stehen und zu sagen, will ich jetzt nicht.

Daniela Reiter

Stelle ich dir voll zu, ja.

Ich finde außerdem es ist leichter Courage zu zeigen, zu haben, zu spüren, wenn ich die Unterstützung von anderen habe, wenn ich andere um mich weiß und deswegen finde ich dieses Arbeiten in Gruppen auch so schön, wo ja dann nicht einfach nur mehrere grad gleichzeitig da sind, sondern die sich ja untereinander auch stärken und anfeuern und so jubeln. Das finde ich sehr wichtig und hilfreich. Und wann ihr das erlebt habt, dann kann ich mir das auch im Einzelnen, also in einsamen Momenten, leichter herholen, wenn ich weiß, da gibt es welche draußen, meine Cheerleader sind da draußen. Und was ich auch oft empfehle als Schreibmethode um das einzusetzen. Gerade da finde ich passt das jetzt auch einmal gut zur Courage dazu. Immer dann, wenn große Gefühle auftauchen, die ich gerade nicht teilen kann mit jemand anderen. Dann einfach schreiben und ich habe jetzt zum Beispiel an der FH für Gesundheitsberufe gesagt, ins Dienstgewand einen kleinen Block einstecken, mit einem Stift. Den haben sie einfach immer dabei. Erstens ist es sowieso gut, das aufzuschreiben, was uns einfällt, damit man nicht diesen geistigen Knopf im Kopf haben müssen, den Knopf im Taschentuch, um uns das zu merken.

Und dann geht es einfach darum, wann irgendwas besonders arg ist gerade oder besonders schön ist. Und ich würde es gerne teilen, aber da ist niemand. Dann kann ich mich aufs Klo setzen, den Timer auf 2 Minuten stellen und schreiben oder einfach im Arbeitsalltag schreiben, ist ja was was man unauffälliger neben anderen machen kann, ja. Die wissen ja nicht, was ich schreib. Genau, also das heißtt, es geht an vielen Arbeitsplätzen sowieso und deshalb immer, wenn sie schreien möchten, schreiben Sie. Also Schreiben ist auch super, aber es gibt nicht sehr viele Orte, an denen wir gut schreien können und dann ist Schreiben immer eine gute Möglichkeit.

Und ich nutze das Schreiben schon für mehr. Also es gibt ja schon immer wieder berufliche Herausforderungen oder andere, wo mir die Knie schlattern oder wo ich mich gerne in Embryonalstellung ins Bett legen möchte und einfach warten, bis der nächste Sommer kommt oder so. Und da ist das Schreiben schon immer wieder sehr meinen Ängsten Raum zu geben und dann mir selbst Mut zuzuschreiben, das hilft auch gut.

Michaela Muschitz

Ist ein schönes Bild, ja.

Claudia Scheidemann

Ja.

Michaela Muschitz

Eine Frage, die wir und du hast ja schon ein paar Schreibmethoden genannt, aber eine schreibt eine Frage, die wir all unseren Gästen stellen, ist die Frage nach der Lieblingsschreibübung. Welche ist es denn bei dir?

Daniela Reiter

Da. Natürlich nicht eine.

Michaela Muschitz

Wir nehmen auch zwei.

Daniela Reiter

Das eine ist tatsächlich mit Zufalls Writing Prompts zu schreiben, also mit mit schreib was heißtt writing prompt? Schreib- Impulse. Lost in Translation. Schreibimpulsen, die zufällig auftauchen und ich find, dass sich Schnipsel aus Zeitschriften total gut eignen dafür. Ich schreib, schneid ganz oft Überschriften aus oder irgendwie so Teile von Aussagen, sammle die und zieh mir dann eins und schreib dazu. Das ist super und...

Claudia Scheidemann

Wow. Ja, cool.

Daniela Reiter

Das Andere ist tatsächlich das, was, worüber wir gerade vorher gesprochen haben, den Timer auf zwei Minuten stellen und schreiben. Wie geht es mir gerade? Was brauche ich gerade?

Ich glaub, dass ich das bei der Birgit Schreiber in der Ausbildung zu den Journal Writing Methoden damals das erste Mal so bewusst wahrgenommen habt und ich habe es ja ganz oft weitergegeben und ich glaube tatsächlich, dass das ein Beitrag zum Weltfrieden wäre, wenn wir alle gut in Kontakt kommen würden, immer und immer wieder, was wir eigentlich wirklich gerade brauchen, dann müssten wir nicht irgendwelche Weltherrschaften an uns reißen.

Sprecher

Mhm, ja.

Daniela Reiter

Passt des?

Michaela Muschitz

Ja, des passt super. Und ja, das ist auch dieses, was brauche ich gerade. Das finde ich so eine wichtige, nämlich genau dieses einmal, sich wieder auf sich besinnen, vor allem wenn man gerade so von außen so viele Anforderungen an einen herangetragen werden und wo man dann vielleicht auch so reflexartig darauf reagieren möchte oder manchmal auch muss.

Da noch mal kurz innezuhalten und man glaubt ja gar nicht, wie wirksam zwei Minuten schreiben sein kann. Man kann sich das manchmal ja gar nicht vorstellen, aber es ist Wahnsinn, was da manchmal passiert und sich dann einfach nur was brauche ich jetzt Mhm ja. Hat mir auch schon. Ja, also ich, ich kann diesen Aspekt mit Weltfrieden durchaus verstehen, weil ich denk mir auch schon, es hat mir schon so oft geholfen sich einfach nur durchatmen und sich bewusst machen, was brauche ich jetzt und sei es nur, dass es dass da rauskommt: Ich brauche jetzt eine Pause. Genau, ja, ist schon wahnsinnig hilfreich, wobei ich auch da merke, wir unterschätzen ja auch alle, wie wichtig Pausen sind, wir rödeln und und arbeiten vor uns hin, stundenlang starren in diese, in diese Computer oder Handys oder was auch immer und spüren uns selber gar nicht mehr, als ich da mal bewusst rauszunehmen und sagen, ich mach da mal eine Pause.

Daniela Reiter

Ja. Ja.

Claudia Scheidemann

Ja. Ich ich glaube, es ist auch ganz wichtig, solche einfachen Sachen, was brauche ich gerade, weil das so Entschuldigung, die die die Schreibpraxis ja auch in gewisser Weise erdet, und wir hatten ja vorhin so diese dieses Spannungsfeld, Selbstreflexion und oder Selbstfürsorge und eben Selbstoptimierung, und ich glaube, wenn man zu sehr immer in diese was für Visionen habe ich, was, wünsche ich mir, das kann sehr schnell halt dann auf diese Seite kippen mit, dass dass man auch wieder in dieses dieses Machen, Machen, Machen reinkommt und dieses was brauche ich jetzt, wie geht es mir gerade. Erdet das so ein bisschen, bringt es ins Jetzt.

Und dann ist erstmal dieses Anforderung, was du auch gerade gesagt hast. Michaela, Diese Anforderungskiste ist dann auch einfach erst mal weg.

Daniela Reiter

Ja, ja, das ist aber sehr schön zusammengefasst. Pause ist einfach schon so ein Stichwort, da könnt ihr jetzt gleich so Stegreifvortrag halten dazu. Kurz zusammengefasst: Ich sag gern, dass Pause des Lieblingsinstrument der Arbeitspsycholog:innen ist. Tatsächlich sage ich ja, fangt jede Zeitplanung mit der Planung der Pausen an, also beginnt jede Zeitplanung mit der Planung der Pausen, das heißt, die Jahresplanung beginnt einmal mit den Urlauben und dann geht es weiter und ich finde tatsächlich den Tag mit der Morgenbesprechung mit mir selbst, mit dem Schreiben zu beginnen, ist wie mit einer Pause zu beginnen, also das ist nicht Nichtstun, Pause kann auch heißen, ich sitze einfach und schau da draußen, wie sich die Blumen im Wind bewegen. Es hat aber trotzdem ein bisschen was eben mit diesem Heraustreten zu tun und in der Erwachsenenbildung ist die Empfehlung, wir brauchen alle 45 Minuten eine Pause. Und wer macht denn das bitte in einem Büro oder in anderen Tätigkeiten? Also das heißt regelmäßige kurze Pausen und dann in größeren Abständen größere Pausen ganz wesentlich und wichtig, ja noch in der Pause etwas anderes tun als das, von dem ich gerade Pause mache.

Das heißt, wenn ich jetzt hier an einem Text arbeite, am Computer und dann als Nächstes meine E-Mails in der Pause checke, das ist keine Pause. Und die Körperhaltung auch wechseln. Also wenn ich auf den Beinen bin und dann eine Pause brauch, setz ich mich hin, aber wann ich eh schon gesessen bin, dann steh ich mal auf und strecke mich zum Beispiel. Ja, da könnten wir doch stundenlang bleiben. Hey.

Michaela Muschitz

Ja, wir haben schon. Wir haben auch schon in anderen Gesprächen bemerkt, dass da Themen aufgepoppt sind, wo wir gesagt haben, oh, das wäre spannend, da glaube ich, werden wir mal eine extra Folge im Podcast dazu machen.

Ja, und eine letzte Frage, für die wir schon viel Kopfschütteln auch bekommen haben. So nach dem Motto, wer, wer fragt nach dem Lieblingsbuch, also das ist wer hat nur ein Lieblingsbuch, Wir haben das jetzt erweitert um was sind denn die Bücher, also es dürfen gerne mehrere sein, wo du sagst, die haben mich nachhaltig geprägt, beeindruckt oder ja beschäftigt.

Daniela Reiter

Auch das wären sehr viele.

Michaela Muschitz

Pick doch mal ein oder zwei heraus.

Daniela Reiter

Ja, i. Also ich nehme mir tatsächlich das Buch, das ich gerade lese, weil jetzt schon was ist, mir das nachhaltig beeindruckt. Ich habe mir eines gekauft, jetzt gerade in Venedig, das heißt „The Bookseller from Venice“ und es ist eine Geschichte, ein Roman, aber der ist so schön geschrieben, und ich muss immer wieder inhalten, um einzelne Sätze wirken zu lassen. Und ich glaub, da werdet ich noch ein bisschen was schreiben müssen dazu oder schreiben wollen dazu. Mhm ja von.

Claudia Scheidemann

Und von wem ist das, wenn du das weißt.

Daniela Reiter

Ja, von einem Italiener. - Das ist jetzt extrem.

Michaela Muschitz

Wir reichen das nach!

Daniela Reiter

Bitte, das ist voll peinlich das. Also von einem Mann. Aber das ist tatsächlich. Also Männer lesen ist inzwischen bei mir die Ausnahme, deswegen kann ich das so sagen.

Ein Buch, das ich, wo ich ganz viele Markierungen hinein gemacht habe, weil ich gefunden habe, da muss ich zu jedem dritten Absatz ein Freewriting machen, ist „Recollections of my Non-existence“ von Rebecca Solnit und ich weiß jetzt nicht, wie es auf Deutsch heißt, das ist in deutscher Übersetzung auch erschienen. Es ist ihr Memoir. Und es ist irrsinnig spannend. Und es ist eben mit bei beiden Büchern, was beiden Büchern gemeinsam ist, ist, dass es immer auch um so ein Zeitdokument geht, dabei. Wo eben über die Umgebung und über das, was gerade in dieser Zeit wesentlich war einfach noch mal viel zu lernen ist dabei und dann immer wieder so sehr persönliche Auseinandersetzungen mit zeitgeschichtlichen Ereignissen. Sowas finde ich extrem spannend. Also ich merke, was ich selber sehr gerne schreibe, sind so Memoirtexte und ich lese auch am liebsten Memoir und Romane schon auch, aber Memoir am allerliebsten.

Claudia Scheidemann

Naja, was du vorhin auch sagtest, ne vom eigenen Leben erzählen und die Stimmen kennenlernen.

Daniela Reiter

Ja, genau, ja. Ja, ja, genau. Und das ist ja tatsächlich. Also als ich vorher darüber sprach, was ich denn so mache im Coaching, das ist ja ein unglaubliches Privileg und Geschenk, diese Arbeit machen zu dürfen, da sitze ich, und da sprechen Menschen mit mir über ihre Leben. Also diese ganzen Geschichten zu hören und ein bisschen mitzugestalten, möglicherweise. Manches Mal helfen, andere Perspektive drauf zu bekommen, das Narrativ, um zu erzählen, das ist es ja ganz oft, die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen zu erweitern, um einen anderen Blickpunkt. Und das ist das, was ich gerne lese, und das ist das, was ich in der Arbeit machen darf. Ich werde da bezahlt dafür. Das ist großartig. Besonders wenn dann an so Orten wie in Venedig oder in Finnland ist. Große Empfehlung für Berufsorientierung in solchen Sachen kann man sich mit überlegen. Finden Sie andere Menschen und ihre Geschichten spannend? Ja? Dann geht es hier weiter.

Michaela Muschitz

Liebe Daniela, ich danke dir recht herzlich für die Einblicke in deine Arbeit, für die spannenden Buchempfehlungen, den Namen des Autors des Buches, das du gerade liest, werden wir.



Der Podcast über Schreiben
als Werkzeug für Klarheit & Mut

Daniela Reiter

Schicke ich euch!

Michaela Muschitz

Schickst du uns? Wie schreibens in unserem Blog-Artikel, der zum zum zum Podcast Ja erscheint, schreiben wir das auch hinein. Danke für deine für deine Ideen und Impulse, die du uns in diesem Podcast gegeben hast.

Daniela Reiter

Ja, ich danke euch für die Einladung und für dieses schöne Gespräch. Also ich find das ganz wunderbar, hier mit euch zu sprechen und ich freu mich schon, wenn wir das nächste Mal vielleicht mal auch wieder persönlich die Gelegenheit haben, zu sitzen und weiterzureden und unsere Hirne zusammenzuschließen, um gemeinsam nur weiser zu werden.

Michaela Muschitz

Yes, genau, ich danke dir recht herzlich.

Daniela Reiter

Ich danke euch, ciao ciao.

Claudia Scheidemann

Ciao.